



T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ŞEFKAT KORKUSU, ÖZ-ANLAYIŞ VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK: OKUL ÖNCESİ EĞİTİME DEVAM EDEN
ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİ ÜZERİNE
BİR ARAŞTIRMA

Ferah MERİÇ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Temmuz, 2020

TEZ ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.



Ferah MERİÇ



Sevgili çocuklarım
Ahmet Kerem ve Ayşe Sare'ye....

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kullandığı her kelimenin hayatıma kattığı önemini asla unutmayacağım, sabırla ve ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen ve mesleki hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağımı düşündüğüm kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz’e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Teşekkürlerin az kalacağı diğer üniversite hocalarım Prof. Dr. Adnan Ömerustaoğlu, Dr. Mehmet Zeki Ilgar, Doç. Dr. Ebru Kuşçu, Dr. Fatih Usta, Dr. Ayşegül Yetkin ve analiz sürecinde destekleyen Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı hocama yüksek lisans eğitimim boyunca kazandırdıkları her şey için ve bilgilerle donattıkları için teker teker teşekkürlerimi sunuyorum.

Değerli hocam Doç. Dr. Lütfü İlgar’a tez jürimde sağlamış oldukları katkılarından ve desteklerinden dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Değerli arkadaşlarım Biruni Üniversitesi Arş. Gör. Seda Arıç’a ve Biruni Üniversitesi Öğretim Görevlisi Ayşen Laçinel’e her fırsatta fikir alışverişi yapabildiğim ve bana destek oldukları için teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmam süresince beni yüreklendirerek hayatımın her evresinde bana destek olan sevgili eşim Tahsin Meriç’e, tezimle beraber büyüyen, kucağıma oturup yaptığı güzel resimleriyle düşüncelerime renk katan güzel kızım Ayşe Sare’ye, sevdiği bazı şeylerden fedakarlık yaparak benim için büyük bir sabır gösteren güzel oğlum Ahmet Kerem’e, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen kardeşim Sema Işık’a teşekkürlerimi sunuyorum.

ve beni bu günlere getiren, sevgisiyle büyüten sevgili annem Hasbiye Kartal ve babam Kazım Kartal’a teşekkürlerimi sunuyorum.

Hepinize minnettarım.....

İstanbul, Temmuz, 2020

Ferah MERİÇ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

İÇ KAPAK

ONAY

BEYAN..... iii

TEŞEKKÜR..... v

İÇİNDEKİLER vi

SİMGE/SEMBOL ve KISALTMALAR LİSTESİ xi

TABLO LİSTESİ..... xii

TÜRKÇE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELELER..... xiv

1. GİRİŞ ve AMAÇ 1

1.1. Problem..... 1

1.2. Amaç 7

1.2.1. Alt amaçlar..... 7

1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi..... 8

1.4. Sayıtlılar..... 9

1.5. Sınırlılıklar 9

1.6. Tanımlar..... 10

2. GENEL BİLGİLER 11

2.1. Pozitif Psikoloji..... 11

2.2. Şefkat Korkusu Hakkında Kuramsal Çerçeve 12

2.2.1. Şefkat korkusu kavramı ve özellikleri 12

2.2.1.1. Başkalarına anlayış ve şefkat göstermek 14

2.2.1.2. Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek..... 16

2.2.1.3. Kendinize gösterdiğiniz anlayış ve şefkat..... 18

2.2.2. Şefkat korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar..... 19

2.2.2.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar 19

2.2.2.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar..... 19

2.3. Öz-Anlayış Kavramı Hakkında Kuramsal Çerçeve..... 21

2.3.1. Öz-anlayış kavramı ve özellikleri..... 21

2.3.1.1. Öz-şefkat 24

2.3.1.2. Ortak paydaşım 24

2.3.1.3. Bilinçli-farkındalık.....	25
2.3.2. Öz-anlayış ile ilgili yapılan araştırmalar.....	26
2.3.2.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar	26
2.3.2.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar.....	28
2.4. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Hakkında Kuramsal Çerçeve	30
2.4.1. Psikolojik dayanıklılık kavramı ve özellikleri	30
2.4.1.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler.....	34
2.4.1.2. Koruyucu faktörler	36
2.4.2. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar.....	39
2.4.2.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar	39
2.4.2.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar.....	41
3. YÖNTEM.....	44
3.1. Araştırmanın Modeli	44
3.2. Çalışma Grubu	44
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Kişisel bilgi formu	45
3.3.2. Şefkat Korkusu Ölçeği (ŞKÖ).....	45
3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)	46
3.3.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİDÖ).....	47
3.4. Verilerin Toplanması	47
3.5. Verilerin Analizi	48
4. BULGULAR.....	50
4.1. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu Düzeylerine Ait Bulgular	50
4.1.1. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	50
4.1.2. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	51
4.1.3. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri eğitim düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	52

4.1.4. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	53
4.1.5. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	54
4.2. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Öz-Anlayış Düzeylerine Ait Bulgular	55
4.2.1. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	55
4.2.2. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	55
4.2.3. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	56
4.2.4. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	57
4.2.5. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	58
4.3. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Ait Bulgular	58
4.3.1. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	58
4.3.2. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	59
4.3.3. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	60

4.3.4. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	60
4.3.5. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	61
4.3.6. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı ilişki var mıdır?	62
5. SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER	63
5.1. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum	63
5.2. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum	66
5.3. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum	69
5.4. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum	72
5.5. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Çalışıp Çalışmama Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum	74
5.6. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	77
5.7. Sonuç ve Öneriler	79

5.7.1. Sonuçlar	79
5.7.2. Öneriler	81
7. EKLER.....	102
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	102
Ek 2. Şefkat Korkusu Ölçeği.....	103
Ek 3. Öz-Anlayış Ölçeği	105
Ek 4. Yetişkimler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	107
Ek 5. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	109
8.ETİK KURUL ONAYI.....	110
9. ÖZGEÇMİŞ	112
10. İNTİHAL RAPORU	113

SİMGE/SEMBOL ve KISALTMALAR LİSTESİ

FCS	: Fears of Compassion Scale (Şefkat Korkusu Ölçeği)
ÖZAN	: Öz-Anlayış Ölçeği
RSAS	: Resilience Scale for Adults (Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği)
SCS	: Self-Compassion Scale (Öz-Anlayış Ölçeği)
ŞKÖ	: Şefkat Korkusu Ölçeği
YİDÖ	: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 3.1:	Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler	45
Tablo 3.2:	Değişkenlere Ait Normallik Değerleri	48
Tablo 4.1:	Ebeveynlerin Cinsiyetleri Açısından Şefkat Korkusuna Yönelik t Testi Tablosu	50
Tablo 4.2:	Ebeveynlerin Yaşları Açısından Şefkat Korkusuna Ait Varyans Analizi Tablosu	51
Tablo 4.3:	Ebeveynlerin Eğitim Düzeyleri Açısından Şefkat Korkusuna Ait Varyans Analizi Tablosu	52
Tablo 4.4:	Ebeveynlerin Sosyoekonomik Düzeyleri Açısından Şefkat Korkusuna Yönelik t Testi Tablosu.....	53
Tablo 4.5:	Ebeveynlerin Çalışma Durumları Açısından Şefkat Korkusuna Yönelik t Testi Tablosu	54
Tablo 4.6:	Ebeveynlerin Cinsiyetleri Açısından Öz-Anlayışa Yönelik t Testi Tablosu	55
Tablo 4.7:	Ebeveynlerin Yaşları Açısından Öz-Anlayışa Ait Varyans Analizi Tablosu	56
Tablo 4.8:	Ebeveynlerin Eğitim Düzeyleri Açısından Öz-Anlayışa Ait Varyans Analizi Tablosu	57
Tablo 4.9:	Ebeveynlerin Sosyoekonomik Düzeyleri Açısından Öz-Anlayışa Yönelik t Testi Tablosu	57
Tablo 4.10:	Ebeveynlerin Çalışma Durumları Açısından Öz-Anlayışa Yönelik t Testi Tablosu	58
Tablo 4.11:	Ebeveynlerin Cinsiyetleri Açısından Psikolojik Dayanıklılıklarına Yönelik t Testi Tablosu	59
Tablo 4.12:	Ebeveynlerin Yaşları Açısından Psikolojik Dayanıklılığa Ait Varyans Analizi Tablosu	59
Tablo 4.13:	Ebeveynlerin Eğitim Düzeyleri Açısından Psikolojik Dayanıklılığa Ait Varyans Analizi Tablosu.....	60
Tablo 4.14:	Ebeveynlerin Sosyoekonomik Düzeyleri Açısından Psikolojik Dayanıklılığa Yönelik t Testi Tablosu.....	61

Tablo 4.15: Ebeveynlerin Çalışma Durumları Açısından Psikolojik Dayanıklılığa Yönelik t Testi Tablosu	61
Tablo 4.16: Değişkenlere Ait İlişkiler	62



TÜRKÇE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELER

Meriç, F., (2020). Şefkat Korkusu, Öz-anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık: Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Bu çalışmada okulöncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıklarının demografik niteliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzeyi, çalışıp çalışmamasına) göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olup olmadığı da incelenmiştir. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 190'ı kadın ve 80'i erkek olmak üzere toplam 270 ebeveyn oluşturmuştur. Katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan ve cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey ve çalışıp çalışmama durumunun sorulduğu Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Ayrıca, Necef ve Deniz (2018) tarafından 681 kişinin katılımı ile geçerliği ve güvenirliği yapılan Şefkat Korkusu Ölçeği, Deniz ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan Öz-Anlayış Ölçeği ve Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; şefkat korkusunun cinsiyet, yaş, çalışıp çalışmama durumu ile, öz-anlayışın cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey ile, psikolojik dayanıklılığın cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, çalışıp çalışmama durumu ile anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Şefkat korkusunun başkalarına şefkat gösterme ile kendine şefkat ve anlayış gösterme alt boyutlarının eğitim düzeyi ile anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak eğitim düzeyi ortaöğretim olan ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık verme puan ortalamalarının diğer ebeveynlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık verme ve kendine şefkat ve anlayış gösterme alt boyutlarının sosyoekonomik düzey ile anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak orta sosyoekonomik düzeye sahip olan ebeveynlerin başkalarına şefkat gösterme puan ortalamalarının diğer ebeveynlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öz-anlayışın yaş ile anlamlı olarak farklılaştığı, yaşı 31-40 arasında olan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarının; yaşı 21-30 arasında olan ebeveynlerin puan ortalamalarından

anlamli olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. z-anlayışın çalışıp çalışmama durumu ile anlamli olarak farklılaştığı, çalışan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarının; çalışmayan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarından anlamli olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin öz-anlayış düzeyleri ile istatistiksel açıdan negatif yönde anlamli ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin şefkat korkusunun alt boyutlarından başkalarından gelen şefkate karşılık verme ve kendine şefkat ve anlayış gösterme düzeyleri ile istatistiksel açıdan negatif yönde anlamli ilişkili olduğu, başkalarına şefkat gösterme düzeyleri ile de istatistiksel açıdan anlamli ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: şefkat korkusu, öz-anlayış, Psikolojik Dayanıklılık

İNGİLİZCE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELER

Meriç, F., (2020). Fears of Compassion, Self-Compassion and Psychological Resilience: A Research on Parents of Children Continuing Preschool Education. Master's Thesis, Biruni University Graduate Education Institute, Istanbul.

In this study, it was examined whether the fears of compassion, self-compassion and psychological resilience of the parents whose children continue preschool education differed according to their demographic characteristics (sex, age, level of education, socioeconomic status, working status) and whether there was a relationship between fears of compassion, self-compassion and psychological resilience. The study was carried out in accordance with the descriptive and relational screening model as one of the quantitative research methods. The study participants in this study consisted of a total of 270 parents, 190 females and 80 males. The participants were given Personal Information Form prepared by the researcher in which their sex, age, level of educational, socioeconomic status and working status were assessed. In addition, Fears of Compassion Scale of which validation and reliability study was conducted by Necef and Deniz (2018) with 681 participants, Self-Compassion Scale that was adapted to Turkish by Deniz et al. (2008) and Resilience Scale for Adults of which Turkish adaptation was performed by Basım and Çetin (2011) were applied to the participants. According to the research results, it was determined that there was no significant difference between fears of compassion and sex, age, working status, between self-compassion and sex, level of education, socioeconomic status, and between psychological resilience and sex, age, level of education, socioeconomic status, working status. It was found that the subscales of fears of compassion, expressing compassion for others, and having self-compassion and self-kindness, did not differ significantly from level of education, but the mean scores of the parents with secondary education in responding to compassion from others were significantly higher than the other parents. It was also established that no significant difference between the subscales of fears of compassion, responding to compassion from others and having self-compassion and self-kindness, and the socioeconomic status exists, but the mean scores of the parents with middle socioeconomic status in expressing compassion for others were significantly higher than the other parents. It was determined that self-compassion differed significantly from age and that the self-

compassion mean scores of the parents aged 31-40 were significantly higher than the score averages of parents aged 21-30. It was identified that there was a significant difference between self-compassion and working status, and self-compassion mean scores of working parents were significantly higher than the score averages of non-working parents. It was also concluded that there was a statistically significant negative correlation between parents' fears of compassion levels and levels of self-compassion. It was established that there was a statistically significant negative correlation between the psychological resilience levels of the parents and the fears of compassion subscale levels of responding to compassion from others and having self-compassion and self-kindness. There was no statistically significant correlation between the psychological resilience levels of the parents and level of expressing compassion for others.

Key Words: Fears of compassion, Self-compassion, Psychological resilience

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Çalışmanın bu bölümünde yapılan araştırma ile ilgili problem durumu açıklanmıştır. Bir sonraki aşamada da araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayıtları, sınırlılıkları, araştırmada yer alan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem

Dünyada yaşanan ekonomik, sosyal, siyasal ve iklimsel değişimler bireylerin yaşam koşullarını her geçen gün değiştirmektedir. Siyasi karmaşalar, ekonomik kriz dönemleri, savaşlar, kitlesel göçler, geniş ölçekli doğal afetler, demokratik hakların kısıtlanması gibi önemli olaylar bireyler üzerinde uzun süreli etkiler bırakabilir (Klein, Devoe, Miranda-Julian ve Linas, 2009). Ayrıca son dönemde tüm dünyayı etkisi altına alan salgın hastalıkların geniş çaplı etkisi ile beraber, değişen dünyaya bireylerin uyum sağlayabilme ve gelişim gösterebilme süreci, zorlukları da beraberinde getirmektedir. Zorluklar neticesinde bireyler olumsuz duygular yaşarlar. Bu bireylerin bir kısmını da okul öncesi eğitim dönemi çocuklarının ebeveynleri oluşturmaktadır. Ebeveynler bir yandan bu zorlukların üstesinden gelirken bir yandan da okul öncesi eğitim çağındaki çocuklarının sosyal, duygusal, bilişsel, motor ve özbakım becerileri ile ilgili sağlıklı gelişim gösterebilmelerine katkı sağlamaya çalışmaktadır. Bu süreçte, anne ve babaların gerek maddi, gerekse duygusal olarak zorluklar yaşayabilecekleri düşünülebilir.

Ebeveynlerin toplumdaki bireylerle etkileşimde olmak, bir sosyal yapıya ait olduğunu hissetmek, zor durumlarda sığınmak ve destek almak gibi temel ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar bireysel ya da toplumsal etkenler sonucunda giderilemediğinde, ebeveynin çocuğa rehberliği de belirli açılardan zorlaşmaya başlar. Bu koşullar altında toplumsal streslere maruz kalan ve bu stresi etkili biçimde yönetemeyen ebeveynin temel rolleri üstlenmekte güçlükler yaşayacağı, anne ve baba rollerinin gereklerini sağlamakta zorlanacağı öngörülebilir (Gevrekçi, Hisli, Şahin, Uludağlı, Eldoğan ve ark., 2017). Yetişkin rollerine ilişkin ilgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmalar, yetişkin görevleri olarak evlenme ve çocuk sahibi olmanın, uyumlu, sağlıklı ilişkiler çerçevesinde ve yeterli sosyal destek kaynaklarıyla

gerçekleşmesi durumunda bireyin psikolojik sağlığını desteklediğini göstermektedir (Uludağı, 2017).

Kişilerin gelişim görevlerine uygun davranışlar sergilemeleri önemli ruh sağlığı belirtilerindendir. Aynı zamanda bireylerin yaşamlarını aksatabilecek derecede davranış problemleri göstermemeleri de ruh sağlığı belirtisidir. Tüm bunların yanında kişilerin; çevreye uyum içinde yaşamaları, kendi benliklerine ve diğer insanlara yönelik olumlu bakış açısı sergilemeleri de önemli ruh sağlığı belirtilerindendir (Eryılmaz, 2016). Ebeveynin çocuğuyla ilişkisinin kalitesi, ebeveynin psikolojik sağlığı ile olumlu olarak ilişkilidir (Umberson, Pudrovska, ve Reczek, 2010). Örneğin; çocuk annenin mutluluğunu taklit eder, korku ve şefkat duyguları da aynı şekilde gelişir (Erden, 2017). Bu doğrultuda ebeveynin ruh sağlığının iyi olmasının ebeveyni oldukları çocuklarının ruh sağlıklarını da olumlu yönde etkileyebileceği düşünülebilir.

Feyerabend (1991) sağlam, değişmeyen, mutlak olarak bağlayıcı yöntem düşüncesinin, tarihsel araştırmanın sonuçlarıyla karşılaştırıldığında oldukça önemli güçlüklerle yüz yüze geldiğini ileri sürmektedir. Feyerabend'in bu sözlerinin psikoloji alanında da geçerli olabileceği düşünülebilir. Buna bağlı olarak Linley, (2009), ikinci dünya savaşı öncesine kadar, genel psikoloji alanının, (1) ruhsal hastalıkları tedavi etmek, (2) insanların yaşamlarını geliştirmek/iyileştirmek ve (3) üstün yetenekleri/zekayı araştırmak şeklindeki temel amaçlarından sadece birinci görevlerine odaklanan araştırmacıların savaş sebebi ile psikolojisi bozulmuş askerlere yönelik çalışmalara ağırlık vermiş olduklarını belirtmektedir. Ruhsal bozukluklara sağlanan bu destek son derece başarılı olmuştur ve şu an en az 14 rahatsızlık tedavi edilebilmekte veya oldukça önemli ölçüde rahatlama sağlanabilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda son yıllarda ruh sağlığı alanında, Seligman'ın psikolojinin patolojik odaklı yörüngesini düzeltmek için yaptığı çalışmalar, pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkmasını sağlamakla beraber pozitif psikolojiye olan ilgiyi de arttırmıştır. Seligman (2002) psikolojinin sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi olmadığını; güçlü yanların ve iyi özelliklerin de incelenmesi gerektiğini, tedavinin sadece yanlış olanı onarmak değil; ayrıca doğru olanın inşası olduğunu, aynı zamanda psikolojinin sadece hastalık veya

sağlık ile ilgili değil; iş, eğitim, içgörü, sevgi, gelişim ve oyun ile de ilgili olduğunu belirtmektedir.

Bireylerin güçlü ve iyi yönleri ile ilgili farkındalıklarının artırılması amacı ile yapılan çalışmalar, pozitif psikolojinin temel amaçlarından biri olan bireylerin iyi oluşlarının ve psikolojik sağlıklarının artırılması hedeflenmektedir. Son dönemlerde, bireylerin karşılaştıkları zorluklar neticesinde oluşan olumsuz duyguları ile baş edebilmek ve uyum sağlayabilmek amacıyla pozitif psikoloji kavramlarına verilen önemin arttığı söylenebilir. Odaklanılan kavramlardan bazıları da öz-anlayış (self-compassion) ve psikolojik dayanıklılıktır (resilience). Şefkat korkusu (fears of compassion) kavramı da uluslararası literatürde yer alsa da Türkiye’de literatürde henüz yeni bir kavram sayılabilir.

Öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış kavramı oluşturmaktadır. Anlayış; diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Neff (2003a; 2003b) tarafından kavramsallaştırılan öz-anlayış, kişinin başarısızlık ve yetersizliklerini kendini yargılamaktan çok, kendine şefkat ve nezaket göstererek ızdırabına maruz kalması ve kendi deneyimlerinin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üzerinde durmaktansa gerçekçi ve mantıklı bir bakış açısı ile bakabilmesi olarak tanımlanmıştır.

Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda, öz anlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar: (a) kendine şefkat; kişinin kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olması (b) ortak paydaşım; kişinin kendi deneyimlerini bireysel olmak yerine tüm insanların yaşadığı tecrübeler olarak görmesi, (c) bilinçli farkındalık; şu anda yaşadığımız üzücü olayları abartılı bir biçimde algılamaktan çok, içinde bulunulan anın farkında olarak, yaşadıklarımızla aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulmasıdır (Özyeşil, 2011). Ayrıca asırlar önce öz-anlayışın temel bileşenlerinden ortak paydaşım ile ilgili Gazali (2018), bireyin

dünyada karşılaştığı her şey ile kendisinden önce başka birinin karşılaşmış olduğunu ve kendinden sonra da başkasının karşılaşacağını savunmuştur. Gazali'nin bu sözleriyle, yüzyıllar önce insanlığa ruh sağlığı açısından faydalı olabilecek bir ışık tuttuğu söylenebilir.

Öz anlayış, olumlu öz duygulanımı ve öz kabul duygusunu sağlaması nedeniyle psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkilidir, bunun yanı sıra depresyon, anksiyete, stres ile olumsuz yönde ilişkilidir (Özyeşil, 2011).

Kendini eleştirme ile birlikte birçok psikopatolojinin nedeni olan, duygusal ve olumlu duygulara karşı oluşan korkuların ve direnişlerin olduğunu öne süren araştırmalar giderek artmaktadır. Bu araştırmalar neticesinde şefkat korkusu kavramı ortaya çıkmıştır. Gilbert (2010) şefkat korkusunun özeleştiri ve depresyon arasındaki potansiyel aracı olduğunu, bazı bireylerin şefkatten korktuklarını, bunun sebebinin acı verici çocukluk deneyimlerini tekrar yaşamaktan korkmak olduğunu, bu yüzden umutsuzca ihtiyaç duydukları şefkati hissetmediklerini belirtmektedir. Ayrıca şefkatten korkan bireylerin, şefkatten korkma sebepleri, şefkat kabul etmenin, onları acıya karşı daha savunmasız hale getirecek bir zayıflık olduğuna inanmalarındır (Gilbert ve Procter, 2006; Martin, 2013).

Yapılan deneysel çalışmalar, şefkat korkusunun, öz-eleştiri, depresyon, kaygı ve stres ile öz-soğukluk ve güvensiz bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Şefkat korkusunun son zamanlarda, kendine şefkat korkusu ve diğerlerinden şefkat korkusu da dahil olmak üzere, farklı ancak ilişkili yapılardan oluştuğu görülmüştür (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011). Thompson ve Zuroff (2004) yaptıkları çalışmalarda, öz-eleştirel bireylerin, kendilerine karşı şefkatli olmalarına izin vermenin kendilerinin veya başkalarının inanılmayacak kadar yüksek beklentilerini karşılama motivasyonlarını azaltabileceği algısı nedeniyle, öz-şefkat korkusu yaşayabileceklerini, aynı şekilde, öz-eleştirel bireylerin diğerlerinden şefkat almaktan korkabileceğini, çünkü bu şefkatin kabul edilmesinin, kendilerine karşı daha şefkatli olmalarına neden olabileceğini öne sürmektedirler.

Son yıllarda, şefkat kavramının ruh sağlığına olumlu etkileri ile ilgili yapılan araştırmalar artmaktadır (Matos, Duarte ve Pinto-Gouveia, 2017). Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan şefkat kavramı ile ilgili yapılan bu çalışmalar

neticesinde şefkat korkusu kavramı ortaya çıkmıştır. Şefkat korkusu kavramı ile ilgili henüz Türkiye’de yapılan bir araştırma bulunmamaktadır.

Gilbert , McEwan, Gibbons, Chotai, Duarte ve ark. (2012) bazı bireylerin, özellikle de öz eleştiri ve düşük benlik algısı içinde bulunanların, kendi kendilerini sevmeye ve başkalarından merhamet almada, kendilerine merhamet göstermede zorlandıklarını ve bundan korktuklarını belirtmişlerdir. Bireylerin yaşadıkları bu durum öz-anlayışın alt boyutlarından öz-şefkat’ın tam zıddı diyebileceğimiz şefkat korkusu kavramının oluşmasına neden olduğu düşünülebilir. Literatürden elde edilen bu bilgiler doğrultusunda, şefkat korkusunun üç alt boyutu bulunmaktadır. Birincisi bireyin kendisi için şefkat korkusu, ikincisi bireyin başkaları için şefkat korkusu, üçüncüsü ise bireyin başkalarından kendisi için şefkat korkusu şeklindedir.

Psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramı ile ilgili alan yazına göre kavramın Latince anlamı “resilire” teriminin karşılığıdır ve meydan okuma, geri çekilme, irkilme gibi anlamlara gelmektedir. İngilizce’de karşılığı ise “resilience” esneklik anlamına gelen psikolojik dayanıklılık Türkiye’de yapılan çalışmalarda yılmazlık, psikolojik dayanıklılık, kendini toparlama gücü, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık olarak ifade edildiği görülmektedir (Bayraklı, 2010).

Hunter (2001) psikolojik dayanıklılığı, insanların yaşamlarını sürdürürken “zor yaşamsal tecrübeler karşısında kendisini toparlama gücü” veya “ değişimin ya da felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği” olarak tanımlanmaktadır. Tusaie ve Dyer (2004) da psikolojik dayanıklılığın genel olarak bir başarı ve uyum sağlamayı ifade ettiğini, bu çerçevede bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi stres kaynaklarına karşı kişinin uyum sağlama süreci olduğunu belirtmektedirler. Aynı zamanda dayanıklılık, bireyin çevresindeki olumlu veya olumsuz olaylara karşı direncini ifade etmektedir (Polatçı, 2014).

Friborg, Hjemdal, Rosenving ve Marinussen (2003) psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaptıkları çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığın 6 boyutunun olduğu ortaya koymuşlardır. Basım ve Çetin (2011) bu boyutları şu şekilde açıklamışlardır: Kendilik algısı, kişinin kendi farkındalığına varmasını ve temelde kim olduğuna yönelik düşünceleri ifade etmektedir, Gelecek algısı, bireyin geleceğe yönelik bakış

açısına işaret etmenin yanı sıra, geleceğe yönelik olumlu bakış açısı psikolojik dayanıklılık sürecinde önemli rol oynamaktadır. Sosyal yeterlilik, bireyin sosyal adaptasyonunu, dışa dönüklüğünü ve sosyal aktivitelerde bulunma isteğini ifade eder, Yapısal stil, bireyin günlük işlerini sürdürebilme, planlama ve organize edebilme yeteneği ile ilgilidir. Aile uyumu ise bireyin ailesinden gördüğü desteği belirtmektedir. Bitmiş, Sökmen ve Turgut' (2013) sosyal kaynakların kişinin sahip olduğu sosyal ilişkileri gösterdiğini belirtmektedirler.

Dolayısıyla çocuklarını iyi bir şekilde yetiştirme çabasında olan ebeveynlerin olumsuz duygularından kurtulabilmeleri, hayatlarını daha yaşanılabilir hale getirilebilmelerinin yollarından biri de onların şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin olumlu yönde geliştirilebilmesidir. Kişinin kendine yönelik destekleyici tavrı, çeşitli yararlı psikolojik sonuçlar ile daha az depresyon, anksiyete, nevrotik mükemmeliyetçilik ve daha fazla yaşam doyumu ile ilişkilendirilmektedir (Neff, 2003a). Bu doğrultuda, ebeveynlerin ruh sağlıklarında oluşabilecek olumlu gelişimin ebeveyni oldukları, erken çocukluk dönemindeki çocukların ruh sağlıklarını, beraberinde sosyal, bilişsel ve bedensel gelişimlerini de olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Doğumdan itibaren yakın ilişki kurulan bireylerden sevgi, şefkat, ilgi, değer; diğer bir deyişle kabul görme içselleştirilerek, yaşamın sonraki dönemlerinde de etkisini sürdürür (Hamidi, 2012). Semerci (2019) bebek için ilk aylarda kendisinden başka kimsenin olmadığını, annesiyle kurduğu ilişkinin ilk üç ayından sonra annesini ayırt ederek tepkiler vermeye başladığını, annesinin duygularını ayna gibi yansıttığını ve gittikçe bu duyguları kendi duygularından ayırt ederek bireyselleşip, kendini annesinden ayrı bir varlık olarak görmeye başladığını belirtmektedir. Bu sürece bağlanma süreci denilmektedir. Bowlby (1969) de çocukla yaşamının en erken dönemlerinde kurulan ilişkinin yaşamının sonraki dönemlerinde ortaya çıkabilecek psikolojik sorunlara neden olabileceğini belirtmektedir. Erikson ve Freud çocuğun ebeveynleri ya da asıl bakıcısı ile olan ilk ilişkilerinin, çocuğun ileri yaşlardaki diğer bireylerle olan ilişkilerini şekillendireceğini belirtmiş ve Bowlby'de çocuğun erken dönem ilişkilerinin üzerinde çalışmıştır (Akt.:Bee ve Boyd, 2009). Örneğin, bir çocuk üzüntülü olduğunda, sıcak, sevecen bir ses tonu ve fiziksel dokunuş gibi ebeveyninin bağ kurucu davranışları, çocuğun sıkıntısını düzenlemeye

yardımcı olur, güvenli bağlar kurmasını sağlar (Bowlby, 1969; Gilbert, 2014; Yaman, Mesman, Van Ijzendoorn, ve Bakermans-Kranenburg, 2010). Alanyazında yapılmış bu çalışmalar, okul öncesi dönemi çocukların, ebeveynleri ile kurdukları ilişkilerinin ruh sağlıkları açısından önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Ayrıca, okul öncesi dönemi çocukları da gelecekte birer ebeveyn adaydırlar.

Yukarıdaki açıklamalar göz önüne alındığında, bireylerin psikolojik sağlıkları açısından şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbirleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada da temelde bu ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı okulöncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıklarının demografik niteliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzeyi, çalışıp çalışmama durumuna) göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve bu değişkenlerden hareketle şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

1.2.1. Alt amaçlar

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak, araştırmanın alt amaçları iki ana başlık altında aşağıda verilmiştir;

A. Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış, Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Nitelikler

1. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

B. Şefkat Korkusu, Öz-anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık

1. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Şefkat korkusu, bireylerin acı verici olaylar, başarısızlıklar ve zorluklar neticesinde, ihtiyaç duyulan şefkati kendilerine göstermede, başkalarına şefkat göstermede ve başkalarından kendilerine şefkat gösterilmesinde yaşadıkları korkulardır. Bireylerin bu korkularını tanımaları ve farkındalıklarının artırılması, bireylerin ruh sağlıkları açısından kendilerini destekleyici tavırlar sergileyebilmelerini sağlayabileceği düşünülmektedir. Bireylerin bu korkuları yenebilmelerinde de olumlu öz duygulanımı ve öz kabul duygusunu sağlaması nedeniyle bireylerin öz-anlayış düzeylerinin artırılması, şefkat korkusu düzeylerini azaltabilir. Ayrıca psikolojik dayanıklılıklarını olumlu yönde geliştiren uygulamalarla bireylerin zor koşullarda toparlanma güçlerinin artması sağlanabilir. Bunun sonucunda korkuları ile baş edebilmeleri kolaylaştırılabileceği için şefkat korkusu düzeylerinin de azaltılabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu araştırma kuramsal açıdan şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin test edilmesi açısından önemlidir.

Yurtiçi çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu konusu ile ilgili çalışmaya rastlanmazken, yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu konuda yapılmış araştırmalara rastlanmaktadır. Öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık konusunda yurtiçi alanyazında ilgili kaynakların azlığı da göz önünde bulundurularak, bu çalışmanın alanyazına önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Necef ve Deniz (2018) tarafından 681 kişinin katılımı ile geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan Şefkat Korkusu Ölçeği'nin uygulandığı ilk çalışma olması, araştırmaya önem katan diğer bir noktadır.

Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve birbirleri ile olan ilişkilerini ortaya koymak üzerinde yapılan bu çalışmadan elde edilen verilerin gerek Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Alanı'na gerekse Okul Öncesi Eğitim Alanı'na ve bu alanlardaki öğrenci ve eğitimcilere faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, ölçülmesi istenen değişkenleri ölçtüğü varsayılmıştır.

2. Araştırmada katılımcı grubunu oluşturan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin “Kişisel Bilgi Formu”, “Şefkat Korkusu Ölçeği”, “Öz-anlayış Ölçeği” ve “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”ndeki maddeleri, içten ve gerçek durumlarını yansıtacak biçimde cevaplandırırları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın verileri İstanbul'da okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu”, Şefkat Korkusu Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

3. Araştırma bulguları İstanbul'un Bayrampaşa, Başakşehir, Beşiktaş ve Bakırköy ilçelerinde bulunan, üçü Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na üçü de Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel okul öncesi eğitim kurumlarına devam

eden 2-6 yaş arasındaki, çocukların anne ve babalarından toplanan verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Araştırma kapsamında ele alınan temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır.

Şefkat korkusu (Fears of compassion): Gilbert ve ark. (2012) şefkat korkusunu özellikle fazla öz eleştiri ve düşük benlik algısı içinde bulunan bireylerin, kendi kendilerini sevmeye ve başkalarından merhamet almada, kendilerine ve başkalarına merhamet göstermede zorlanmaları ve bundan korkmaları olarak açıklamaktadırlar.

Öz-anlayış (Self-compassion): Öz-anlayış, bireyin olumsuz deneyimler yaşadığında kendini yargılamaktan çok kendine özenli, şefkatli davranması, içinde bulunulan anı yargılamadan, yaşadıklarını ortak insan deneyimi ışığında görmesi, ızdırap, başarısızlık ve yetersizliklerin insanlık durumunun bir parçası olduğunu ve kendisi de dahil olmak üzere herkesin şefkate layık olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003a).

Psikolojik dayanıklılık (Resilience): Masten (2011) psikolojik dayanıklılığı, dinamik bir sistemin kararlılığı, uygulanabilirliği veya gelişimi için bireylerin önemli tehditlere dayanma veya bunlardan kurtulma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Hunter (2001) da psikolojik dayanıklılığı, insanların yaşamlarını sürdürürken “zor yaşamsal tecrübeler karşısında kendisini toparlama gücü” veya “ değişimin ya da felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği” olarak tanımlanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde; şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık ve bu kavramları kapsamaları nedeniyle pozitif psikoloji alanına da değinilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Seligman (2013) 2. Dünya savaşına kadar psikoloji biliminin 3 temel görevinin olduğunu, bu görevlerin; 1. Ruh sağlığı sorun ve hastalıklarını tedavi etmek, 2. Normal yaşamları geliştirmek, 3. Bireylerin sahip olduğu doğal yetenek ve özelliklerin daha da gelişmesi ve zorlu yaşam deneyimlerinde işlevsel kılınmasına destek olmak olduğunu öne sürmektedir. Ancak 2. Dünya savaşıdan sonra artan teknolojik gelişme talepleri ve değişen dünya atmosferi içinde, psikolojinin son 2 önemli görevi unutulmuş, psikologlar yalnızca ruh sağlığı sorunlarını ve hastalıklarını ortadan kaldırmaya yönelik profesyoneller durumuna gelmişlerdir. Bu bakış açısı tüm kaynakların psikolojik sorunlar ve psikopatolojiyi öğrenme ve çözümleme çabaları için kullanılmaya başlamasına yol açmıştır. Bu bağlamda, son yıllarda ruh sağlığı alanında Seligman'ın psikolojinin patolojik odaklı yörüngesini düzeltmek için yaptığı çalışmalar, pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkmasını sağlamakla beraber pozitif psikolojiye olan ilgiyi de arttırmıştır.

Pozitif psikoloji yaklaşımı, 1970'li yıllarda kendisini göstermiştir. Bu tarihlerde patoloji odaklı çalışmalardan pozitif insan özelliklerini açıklayan çalışmalara doğru bir yönelim olmuştur. Bu süreçte Abraham Maslow, Carl Rogers ve diğer hümanistik psikologlar patoloji odaklı yaklaşımlarından klinik ve davranışçı yaklaşımlara yeni bakış açısı sunmuşlardır (Eryılmaz, 2016).

Pozitif psikoloji kavramı, Maslow ile ortaya konan hümanistik yaklaşımla benzer yönleri sahip olsa da aslında birçok yönüyle farklılaştığı görülmektedir. Farklılaşma noktası ise, hümanistik yaklaşımı insan davranışlarını nitel yöntemlerle incelerken, pozitif psikoloji yaklaşımı doğa bilimlerinde olduğu gibi deneysel ve nicel yöntemlerle birlikte insan davranışlarını incelemektedir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Seligman (2002) psikolojinin sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi olmadığını; güçlü yanların ve iyi özelliklerin de incelenmesi gerektiğini, tedavinin sadece yanlış olanı onarmak değil; ayrıca doğru olanın inşası olduğunu, aynı zamanda psikolojinin sadece hastalık veya sağlık ile ilgili değil; iş, eğitim, içgörü, sevgi, gelişim ve oyun ile de ilgili olduğunu belirtmektedir.

Pozitif psikoloji, erdemleri kullanarak psikoloji alanında araştırma ve müdahaleler açısından önemli bir çerçeve oluşturmuştur. Araştırmalar, bireylerin olumlu hedeflerinin, erdemlerinin, karakterlerinin güçlü yönlerinin ve durumsal temalarının bireylerin ruh sağlıkları açısından yapılabilecek pratik uygulamalar için önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Pozitif psikoloji hareketi, insanlığın dört bir yanından gelen dinlerden, deneyimlerden ve farklı felsefelerden belirlenen insan hedefleri olarak varsayılabilir (Peterson ve Seligman, 2004; Peterson ve Park, 2011).

Eryılmaz (2013) psikoloji biliminde bazı araştırmacıların patolojiye odaklandıklarını, bazı araştırmacıların ise pozitif psikoloji odaklı yaklaşım ile ön plana çıktıklarını ortaya koymaktadır. Her iki yaklaşım da ortak amaçlarının bireylerin ruh sağlığını iyileştirmek olduğunu ve birbirini tamamlar nitelikte olduğunu vurgulamaktadır.

2.2. Şefkat Korkusu Hakkında Kuramsal Çerçeve

2.2.1. Şefkat korkusu kavramı ve özellikleri

Son yıllarda bireylerin refahı üzerinde yararlı etkileri olduğu düşünülen, şefkat ve merhamet ile ilgili çalışmalara ilgi artmaktadır (Davidson ve Harrington, 2002; Neff, 2003a; Gilbert, 2005, 2009, 2010; Goetz, Keltner, ve Simon-Thomas, 2010). Merhamet kavramı tanımlarına göre değişebilir (Gilbert, 2005; Goetz ve ark., 2010). Araştırma ile ilgili incelenen kaynaklarda “Merhamet” in İngilizce karşılığı olarak Compassion’ un kullanıldığı görülmüştür. Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Merhamet” bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr., Erişim tarihi: 3 Mayıs 2020). Germer (2009) de merhameti bir kişinin acısını-ızdırabını paylaşabilme becerisi olarak belirtmiştir.

Dalai Lama (1995) merhamet kavramının, bireyin rahatlamaya çalışmak için kendinin ve başkalarının acılarına büyük bir kararlılıkla duyarlı davranmasını içerdiğini ve bu konuda geniş bir fikir birliği olduğunu belirtmiştir. Fehr, Sprecher ve Underwood (2009) da merhametin şefkat, nezaket duyguları ve sıcaklıkla ilgili olduğunu ifade etmektedir. Literatürdeki tanım ve açıklamalara bakıldığında, merhamet kavramının, şefkat kavramı ile farklı olmadığı, birbiri ile iç içe kavramlar olduğu söylenebilir. Gilbert, (2005, 2009, 2010) şefkat kavramının örneğin: bakım motivasyonu, sempati kapasitesi, hoş olmayan duyguları tolere etme yeteneği ve empatik bir kapasite, anlamaya çalışan, yargılamayan ve kınamayan şeklinde çeşitli özellikleri içeren çok boyutlu bir yapıda olduğunu belirtmektedir.

Neff (2003a) ve Gilbert (2009, 2010) da şefkatin yönelimi açısından bireylerin başkalarına anlayış ve şefkat gösterebileceğini, başkalarından gelen şefkati deneyimleyebileceğini ve kendilerine de anlayış ve şefkat gösterebileceğini belirtmektedirler. Şefkat ile ilgili yapılan araştırmalar bazı bireylerin özellikle de öz eleştiri düzeyi yüksek olanların, kendi için şefkatli ve anlayışlı olmada ve başkalarından gelen şefkati almada zorlandıklarını, isteksiz olduklarını ve korktuklarını, bu bireylerin kendileri için şefkat korkusu, başkaları için şefkat korkusu ve başkalarından şefkat alma korkuları geliştirebileceğini göstermektedir (Rockliff, 2008, 2011; Longe, Maratos, Gilbert, Evans ve Volker, 2010; Gilbert ve ark., 2011; Gilbert, 2012).

Gilbert ve ark. (2011, 2012) şefkat korkusu yaşayan, özellikle de kendi için şefkat göstermede ve başkalarından şefkat almada zorlanan ve korkan bireylerin, yüksek öz eleştiri, güvensiz bağlanma, aleksitimi gibi psikopatolojik göstergelerinin olduğunu, mutluluk, empati ve farkındalık seviyelerinin düşük, depresyon, kaygı ve stres seviyelerinin ise yüksek olduğunu belirtmektedir. Ayrıca bu bireylerde utangaçlık ve yeme bozukları da görülebilmekte (Kelly, Carter, Zuroff ve Borairi, 2013) stres seviyelerinin yüksek oluşu fizyolojik tepkilerin, rahatsızlıkların da oluşmasına neden olabilmektedir (Duarte, McEwan, Barnes, Gilbert ve Maratos, 2015). Bu tür çalışmalar bireylerin şefkat korkusunun ne ölçüde değiştiğini gösterse de, bu korkuların gelişimi için köken ve kırılmalığa dair kanıtlar hala azdır. Liotti (2004) de bağlanma ile ilgili yaptığı klinik çalışmalarında, bakıcıları tarafından istismar, ihmal veya utanç duyma anıları olan bireylerin, kendileri ve başkaları için

şefkat göstermeyi tehdit olarak algıladıklarını ve merhamet görmeye isteksiz olduklarını belirtmektedir.

2.2.1.1. Başkalarına anlayış ve şefkat göstermek

Başkalarına şefkatli bir şekilde hissetmek ve hareket etmek, ilgili literatüre bakıldığında ortaya çıkan bir dizi psikolojik süreçle ilişkilendirilmiştir. Graziano, Habashi, Sheese ve Tobin (2007) yardım ve merhametin prososyal motivasyon kişilik (insanların çıkarlarını kendi çıkarlarının üzerinde gören ve bu yönde davranış sergileyen kişilik) ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Reed ve Aquino (2003) da şefkatli değerlerin, istenen ahlaki bir öz kimliğe bağlı olduğunu iddia etmişlerdir. Bağlanma ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçları; başkalarına şefkat göstermekten kaçınan bireylerin destek arayışını bir zayıflık olarak gördüklerini ve başkalarını kendilerini hor görme tehlikesi içinde algılayabildiklerini göstermektedir (Collins ve Read, 1994; Feeney ve Collins, 2001; Mikulincer, Shaver, Gillath ve Nitzberg, 2005). Endişeyle bağlanmış bireyler, başkalarına şefkatli ve yardımcı olmaktan aşırı endişe duyabilirler ve bunu yaptıklarında sevinebilecekleri için itaatkâr davranabilirler. Kaçınan bireyler ise, sıkıntı duygularından rahatsız olabilirler ve kendilerini sıkıntı içinde bulunan bireylerden uzaklaştırarak kaçınırlar (Collins ve Read, 1994; Feeney ve Collins, 2001; Mikulincer ve ark., 2005). Güvenli bağlanma da, bireylerin başkalarına karşı empatik, merhametli ve şefkatli davranışlarda bulunma kapasitelerinin artmasıyla ilişkilidir (Gillath, Shaver, Mikulincer, 2005; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu durumda, güvenli bağlanmış bireylerin, duygusal durumlara karşı daha duyarlı olabilecekleri, kendilerinin ve başkalarının ihtiyaçları, sıkıntıları karşısında bunalmadan empati kurabilecekleri ve yardım sağlayabilecekleri ya da yardım alabilecekleri düşünülmektedir.

Bireylerin başkalarına şefkat gösterebilmeleri, duygusal durumları nedeniyle de azalabilir. Travmatize olmuş ve başkalarının acı çekmesine bağlı ya da dolaylı olarak travma geçiren bireyler, empatik ve sempatik duygulardan koparak 'şefkat yorgunluğu' yaşayabilirler (Figley, 2002; Rothschild, 2006). Vitaliano, Zhang ve Scanlan (2003) da bakımın zorunlu olduğu ve algılanan taleplerin kaynakları aşması durumunda, bireylerin başkalarına karşı ilgili ve şefkatli olma çabalarının, kendi sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini belirtmektedir.

Çoğu inanç değerleri ve manevi gelenekler, sık sık olmadığımızın farkında olarak, birbirimize karşı daha şefkatli olmamızı ister. “Merhamet etmeyen kimseye merhamet olunmaz” hadis-i şerifi ile de Hz. Muhammed (S.A.V.) insanlara merhametli olmalarının önemini belirtmektedir (Akt; Gazali, 2018). Eğer bireyler merhamet alıcısının ahlaki bir adaletsizlik uyguladığını düşünürlerse, şefkatli eylemler bastırılabilir (Batson, Klein, Highberger ve Shaw, 1995). Şefkat, belirli kişisel çıkar türleri tarafından da engellenebilir (Gerhardt, 2010).

Pratto, Sidanius, Stallworth ve Malle (1994) toplumsal hakimiyet tarafından motive edilen bireylere ve özellikle de gruplara, diğer gruplara göre daha üstün olmaları için, çok merhametli olmayan değerler yüklenebileceğini ifade etmektedir. Bakan (2005) da bireylerin şirketler içinde çalışırken, başkalarına karşı sömürücü ve umursamaz davranışlarının, başkalarına şefkat ve anlayış gösterme korkusunu önemli ölçüde artırabileceğini belirtmektedir.

Bireylerin kendileri ve başkaları için şefkat gösterebilme ve yardımcı olabilmelerinin ruh sağlıkları açısından olumsuz etkileri azaltmada güçlü etkileri olduğunu ve olumlu etkileri artırdığını gösteren kanıtlar artmaktadır (Lutz, ve diğ., 2004). Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone ve Davidson (2008) başkalarına şefkat göstermeyi deneyimleyen bireylerin, başkalarındaki sıkıntıyı tespit etmek ve bunlara cevap vermek için artan bir hassasiyet gösterebileceğini, başkalarına şefkat göstermenin düzenli meditasyon uygulamasında olduğu gibi, stres ve bilinçli düşünmeden sorumlu beyin bölgesine verilen cevaplar üzerinde, olumlu etkisinin olduğunu belirtmektedir.

Crocker ve Canevello (2008) de bireylerin ego odaklı bir kimliğin aksine, kendine ve başkalarına karşı merhametli ve yardımcı olmayı isteyen bir kimlik geliştirmesinin, daha iyi ve daha destekleyici sosyal ilişkiler, bağlılık ve mutluluk ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Başkalarına şefkat gösterebilme ve iyilik yapabilme eylemleri gibi pozitif psikoloji müdahaleleri, bireylerin depresif belirtilerini azaltabilmektedir (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Ayrıca, küçük çocuklarda bile başkalarına şefkat duymanın ve yardım etmenin olumlu duygularla ilişkili olduğuna dair artan kanıtlar vardır (Warneken ve Tomasello, 2009).

2.2.1.2. Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek

Şefkat Korkusu kavramı ile ilgili çalışmalar yapan araştırmacıların birçoğu, başkalarından gelen şefkate karşılık vermekte korku yaşayan bireylerin, bu davranışlarının altında yatan nedenlerin bağlanma duyguları ile ilgili olduğunu öne sürmektedirler. Artık hayat boyunca ve özellikle çocukluk döneminde merhametli ve şefkatli bakımın alıcısı olmanın bireyleri birçok yönden etkilediği bilinmektedir. Bireylerde doğumla birlikte ilk yıllardaki bakım deneyimleri genetik ifadeyi etkiler ve depresyonu azaltır (Belsky ve Pluess, 2009; Slavich ve Cole, 2013). Şefkatli bakımın doğumla birlikte ilk yıllardaki deneyimleri, duygu düzenleme sistemlerinin olgunlaşmasını önemli ölçüde etkileyen fizyolojik sistemler üzerinde de bir dizi etkiye sahiptir (Cozolino, 2007).

Bağlanma ile ilgili duygular genellikle olumlu duygular olarak kabul edilir ancak belirli yatıştırıcı, sakinleştirici özelliklere sahip olanlar bireylerde iyi olma duygularının da eşlik etmesini sağlar. Bağlanma duygularının kaynağı, heyecan ile ilgili sistemlerden farklı olup, özellikle endorfin ve oksitosin gibi belli nörofizyolojik sistemlerle bağlantılıdır (Depue ve Morrone-Strupinsky, 2005). Bireyler için sevgi ve bakım, bağlanma davranışları, güvenli bir yer yaratabilmek, benlik ve başkaları hakkında olumlu duygular geliştirebilmek için temeldir (Bowlby, 1969, 1973; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bazı bireyler, belirli türden bağlanma duygularını hoş olmaktan çok tehdit edici bulmaktadırlar. Aslında bağlanma ile ilgili duygular, tehdit ve sosyal tecrid duygularının ana düzenleyicisi olduğundan, bazı bireylerin bağlanma duygularını tehdit edici bulmalarının nedeni de bu duygulardır (Depue ve Morrone-Strupinsky, 2005; Gilbert, 2000, 2007, 2009, 2010; Mikulincer ve Shaver, 2007). Şefkat korkusu duygusu, bireylerde imgelerle merhamet aktivasyonu üzerine yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman ve Glove (2008) yaptıkları çalışmada, bireylerden kendilerine şefkati ifade eden bir varlık hayal etmelerini istemiş, bunun neticesinde bireylerde görülen kalp atış hızının değişkenliğini ölçmüşlerdir. Öz eleştiri düzeyleri düşük ve yüksek olan bireylerin şefkat imgesine çok farklı tepkiler verdiklerini, öz eleştiri düzeyleri yüksek olan bireylerin artan tehdidin bir göstergesi olarak kalp atış hızlarında bir artma olduğunu, öz eleştiri düzeyi düşük olan bireylerin kalp atış hızlarının azaldığını tespit etmişlerdir. Rockliff ve ark. (2008) şefkat korkusu üzerine yapılan çalışmalara öncülük etmişlerdir. Araştırmalarında özellikle fazla öz eleştirel

olan bireylerde şefkat korkusunun olduğunu ve bu bireylerin başkalarından gelen şefkati umutsuzca isteseler de alamadıklarını öne sürmüşlerdir.

Klinik çalışmalar, başkalarından gelen şefkatle ilişkili sıcaklık duygularının (kendi kendine şefkatli olmaya çalışırken), hayatın ilk yıllarında yeterli şefkat ve bakım alamayan bireylerde o dönemde oluşan keder duyma duygularını önemli ölçüde aktive edebileceğini göstermiştir. Bu bireyler başkalarından gelen şefkate karşılık vermek isteseler de artan iç yalnızlıkları, yakınlık ve kabul görmedeki eksiklikleri, değer biçme ilişkilerindeki özlem duyguları ve buna bağlı olarak oluşan acı çocukluk deneyimlerini tekrar yaşayacaklarını düşünmeleri sebepleri ile şefkat almaktan korkarlar (Bowlby, 1980; Gilbert, 2010).

Şefkat korkusu ile ilgili çalışmalara bakıldığında, ancak güvenli bağlanma geçmişine sahip bireylerin, sıkıntılı ve destek almaya ihtiyaç duydukları zamanlarda, destek arayışı içinde olma olasılıklarının daha yüksek olabileceğini, başkalarından gelen merhamete açık olabileceklerini, merhamet kaynağının kendilerine yardım ettiğini hissedebileceklerini ve bu kaynağı güvenli bulabileceklerini ortaya koyduğu görülmektedir. Ayrıca bu bireylerin aksine, güvensiz bağlanma ile ilgili geçmiş deneyimleri olan, bağlanma dönemlerinde destek ve yakınlık bulabildiklerinden emin olamayan bireylerin bağlanma figürlerine endişe ile yaklaşmaya eğilimli olabilecekleri ve buna bağlı olarak başkalarından şefkat almaktan çekinebilecekleri de öne sürülmektedir (Collins ve Read, 1990; Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming ve Gamble, 1993; Mikulincer ve Florian, 1995; Collins, 1996; Meyer, Olivier ve Roth, 2005).

Aslında bireylerin, bakıma açık olması, başkalarından sosyal desteği, nezaket ve şefkat almayı onaylaması, yaşamları boyunca mutluluklarında önemli rol oynamaktadır (Cozolino, 2008). Başkalarından gelen şefkat ve nezakete karşılık vermek aynı zamanda depresyon dahil, birçok ruh sağlığı sorunlarına karşı koruyucu görevi almaktadır (Cacioppo ve Patrick, 2008). George, Blazer, Hughes ve Fowler (1989) da sosyal bağlantının iyileşmeyi artırabileceğini ve nüksetmeyi önleyebileceğini belirtmektedirler. Bireylerin, ilişkilerinde olumlu duygularını paylaşabilme yeteneği, başkalarından şefkat ve nezaket kabul edebilmeleri, mutlulukları ve ilişki kaliteleri için önemlidir (Sallquist, DiDonato, Hanish, Martin ve Fabes, 2012).

2.2.1.3. Kendinize gösterdiğiniz anlayış ve şefkat

Yapılan çalışmalar pozitif psikoloji alanının önemli kavramlarından biri olan öz-şefkatin ruh ve beden sağlığı açısından çok çeşitli yararlarının olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bireylerin kendine şefkatli olma korkusu da olabilir. Gilbert ve Procter (2006) bir grup kronik ruh sağlığı sorunları olan bireyler arasında kendine şefkat gösterme ile ilgili yaptıkları ilk çalışmalarında, kendine şefkat göstermede genellikle şüphe, korku ve dirençle karşılaşıldığını gösteren bir alt grup tespit etmişlerdir. Bu durumun şefkatin hak edilip edilmediğine dair hislerle ya da bir zayıflık, merhamete aşına olmama, sevgiyi ve nezaketi dilemenin çözülmemiş kederi, genellikle yalnız ve reddedilmiş hissetme ile bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumu basitçe 'asla öz-şefkatin değerini düşünmeyin ' şeklinde ifade etmişlerdir. Ayrıca bu hastalarla birçoğunun hiç sahip olmadıkları kendine şefkatin anlamı ve değeri üzerine tartışmalar yapılmıştır (Gilbert ve ark., 2011).

Yapılan araştırmalar, çocukluk dönemlerinde ebeveynleri ya da bakımını üslenen kişiler tarafından yeterli sevgi ve ilgi verilmemiş, ihmal edilmiş, küfür ve aşağılanma davranışları ile istismar edilmiş bireylerin, kendilerine karşı anlayış ve şefkat korkusu yaşayabileceklerini ortaya koymaktadır (Bowlby, 1980; Gilbert ve ark., 2011; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bireyler, aşırı öz eleştirel olma eğilimindedirler. Bu durumun bireylerin kendisine göstereceği şefkatin gelişmesinde büyük bir engel haline gelebileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte, çeşitli şefkat korkularına rağmen, insanların korkularını çözmelerine ve şefkatlere karşı dirençlerine yardımcı olmak için terapötik tekniklerin geliştirilmesi önemli terapötik etkilere sahip olabilir (Gilbert ve Procter, 2006; Laithwaite, Gumley, O'Hanlon, Collins, ve Doyle, 2009) Ancak bugüne kadar yapılan çalışmalar bağlılık duyguları, şefkat korkusu ve direnişi hakkındaki anlayış ve bilgiler bağlanma teorisi kaynak alınarak elde edilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ayrıca şefkat korkusu ile ilgili klinik gözlemlerden elde edilen bilgiler de mevcuttur (Gilbert, 2010).

Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek ve Finkel (2008) de kendine ve başkalarına şefkat göstermek ile ilgili gruplarla meditasyon ve eğitim çalışmaları yaptıklarını, bu eğitimlerin bireylerin olumlu duygularını, farkındalıklarını, yaşamda amaç

duygularını ve sosyal desteği arttırdığını ve hastalık belirtilerini azalttığını iddia etmektedirler.

Pauley ve McPherson (2010) öz-şefkatin anlamını ve deneyimini incelemek için yaptıkları çalışmalarında, kaygı ve depresyon ile ilgili sorunlar yaşayan bireylerle görüşmüş, depresyon ve kaygılarını azaltmada yardımcı olduğunda, katılımcıların kendine şefkat duygusunu anlamlı olarak algıladıklarını belirtmişlerdir. Fakat bu bireyler, gelişmekte olan depresyonlarının olumsuz etkileri veya kendilerine ve mücadelelerine karşı nazik olma konusundaki kaygıları nedeniyle kendine şefkat göstermede zorlanmışlardır. Pauley ve McPherson (2010) ruh sağlığı alanında çalışan klinisyenlerin, kendine şefkatin faydalı olduğunu görmekte ve benimsemekte zorluk çekmek konularını dikkate alarak, öz-şefkati arttırmaya yönelik müdahalelerinin, şefkat korkusunu azaltabilmede etkili olduğunu belirtmektedirler. Buna bağlı olarak da şefkat korkusunun, öz-anlayışın alt boyutlarından öz-şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğu söylenebilir.

2.2.2. Şefkat korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar

2.2.2.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar

Şefkat korkusu konusu ile ilgili henüz Türkiye’de yapılmış bir tez çalışması bulunmamaktadır. Ancak Gilbert (2011) Fears of Compassion Scale’i Türkçe Şefkat Korkusu Ölçeği’ni Necef ve Deniz (2018) Türkçe’ye uyarlayarak, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarını yapmıştır. Şefkat Korkusu Ölçeği’nin ve yapılan bu çalışmanın Türkiye’de bundan sonra yapılabilecek çalışmalara ve ilgili literatüre olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Çevik ve Tanhan (2020) merhamet korkusunun tanımı, nedenleri ve önlenmesine ilişkin bilgileri yurtdışı literatürden derleyerek bir makale çalışması yapmışlardır.

2.2.2.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Şefkat korkusu konusu ile ilgili ilk çalışmaların temelini Neff (2003a) ve Gilbert (2009, 2010)’ın yaptıkları şefkatin yönelimi açısından bireylerin, başkalarına anlayış ve şefkat gösterebileceklerini, başkalarından gelen şefkati deneyimleyebileceklerini ve kendilerine de anlayış ve şefkat gösterebileceklerini ortaya koyan çalışmalarının oluşturduğu görülmektedir.

Gilbert ve ark. (2011) şefkat korkusu kavramının üç boyutunu ortaya koyan çalışmalarında özellikle öz eleştiri düzeyleri yüksek olan bireylerin kendileri için şefkat korkusu, başkaları için şefkat korkusu ve başkalarından şefkat alma korkuları geliştirebileceğini ileri sürmüşlerdir. 222 Üniversite öğrencisi ve 53 terapistin katılımıyla yaptıkları araştırmanın sonucunda bazı bireylerin şefkat korkusu yaşadıklarını, şefkat korkusunun da özeleştiri, bağlanma stilleri, depresyon, kaygı ve stres ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Özellikle kendinden başkalarına (ve başkalarından kendine şefkat korkusunun, sadece öğrencilerde depresyon, kaygı ve stres ile bağlantılı olduğu görülürken, terapistlerde kendine şefkat korkusunun depresyonla, diğerlerinden şefkat korkusunun da depresyon ve stres ile ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmalarında güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olarak geliştirdikleri şefkat korkusu ölçeğini kullanmışlardır.

Bir başka çalışmada Gilbert, McEwan, Catarino ve Baião (2014) klinik bir popülasyondaki bireylerin şefkat korkularını ve onların özeleştiri, kendine şefkat ve depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkilerini araştırmışlardır. Çalışma 53 depresif bulguları olan hastaların katılımı ile yapılmıştır. Yapılan çalışmada özellikle kendisi ve başkaları için şefkat korkusunun, özeleştiri, depresyon, kaygı ve stres ile pozitif yönde, güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ayrıca, kendine şefkat korkusunun, kendine güven ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Dias, Cláudia ve Inês (2020) 18-55 yaş aralığındaki 646 kadın katılımcı ile yaptıkları çalışmada, şefkat korkularının beden imgesi ve düzensiz yeme üzerine etkisini araştırmışlardır. Şefkat korkusunun kişinin yakın ilişkilerde kendini güvende olma ve güvende hissetme ile negatif ilişkili olduğunu, vücut utancı ve düzensiz beslenme ile de yüksek seviyelerde pozitif yönde bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca şefkat korkusunun üç boyutunun düzensiz yemeyi etkilediğini ortaya koymuşlardır. Özellikle, başkaları için şefkat gösterme korkusu düzensiz yeme üzerinde doğrudan bir etki oluşturmuştur. Kendine şefkat korkusu ve başkalarından şefkat alma korkusu, sosyal güvenlik ve beden imajı odaklı utanç mekanizmaları yoluyla düzensiz yeme tutum ve davranışlarından kısmen etkilenmiştir. Bu bulgular, daha yüksek düzeyde kendine şefkat gösterme korkusu ve başkalarından şefkat alma korkusu olan kadınların, sosyal gruplarında vücut utancını ve düzensiz yeme

davranışlarını gösteren, daha güvensiz hissetme eğiliminde olan bireyler olduğunu ileri sürmektedir.

Kirbya, Dayb ve Sagara (2019) da merhamet ölçekleri ve psikolojik işlevsellik korkularının meta-analizinde, son yedi yılda 4723 katılımcı ile yapılmış olan 19 çalışmadan elde edilen veriler ışığında şefkat korkusu ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu meta-analizin sonuçlarına göre şefkat korkusu olan bireylerin bir çok zihinsel sağlık sorunlarına karşı savunmasız olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca, şefkat korkusunun, bireyin zihinsel sağlığını etkileyebilecek zorluklara karşı savunmasızlığını ile yaşanan semptomların yoğunluğunu azaltan ve psikopatolojiden kurtulmayı etkileyebilen şefkatin bir engelleyicisi olarak işlev gördüğünü belirtmişlerdir.

Basran, Pires, Matos, McEwan ve Gilbert (2019) yaptıkları son çalışmalarında, başkalarına şefkat korkusu ve başkalarından şefkat alma korkusunun birbiri ile eşdeğer görülmemesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Çalışmanın verilerinden elde ettikleri sonuçlara göre, başkalarına şefkat gösterme korkusunun psikopatolojiden çok prososyal ve antisosyal davranış boyutlarıyla bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir.

2.3. Öz-Anlayış Kavramı Hakkında Kuramsal Çerçeve

2.3.1. Öz-anlayış kavramı ve özellikleri

Öz-anlayış (Self-compassion) kavramı ilk Neff (2003a) tarafından ortaya atılmıştır ve temelleri de Budist Felsefeye dayanmaktadır. Öz-anlayış kavramı ile neyin amaçlandığını daha iyi anlayabilmek için, önce başkalarına şefkat hissetmenin ne anlama geldiğini düşünmek faydalı olabilir. Merhamet (compassion) kavramı, acıyı hafifletmek için derin bir arzu ile birleştğinde acı çekme deneyimine duyarlılığı içerir (Goertz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). Bu, kişinin farkındalığını, başkalarından kaçınmadan veya bağlantıyı kesmeden başkalarının acısına açması, başkalarına karşı nezaket duygularına izin vermesi ve ortaya çıkacak acılarını iyileştirme arzusuna izin vermesi anlamına gelir (Wisper, 1991).

Öz-anlayış bireyin başarısız olan veya yanlış yapan bireylere karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış sunabilmesi, böylece eylemleri ve davranışları insanların ortak

yanılışı bağlamında görebilmesidir. Bu nedenle, öz-anlayış, kişinin kendi ıstıraplarına dokunmayı ve bunlara açık olmayı, ondan kaçınmamayı veya bağlantıyı kesmemeyi, kişinin ıstırabını hafifletme ve kendini iyilikle iyileştirme arzusu yaratmayı içerir. Öz-anlayış ayrıca kişinin acısına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına yargılamayan bir anlayış sunmayı içerir. Böylece kişinin deneyimi daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak görülür (Neff, 2003a).

Psikoloji ile ilgili birçok teori, bireylerin öncelikli olarak kendileri için başkaları için duydukları endişeden daha fazla endişe duyduklarını kabul etmesine rağmen, ortak deneyim, bireylerin kendilerine karşı genellikle umursadıkları diğerlerine göre çok daha sert ve kaba olduğunu göstermektedir (Miller, 1999). Bireyin kendisine karşı acımasız davranması bazen bencillik, kendinden hoşlanma ya da benmerkezli olma korkusundan kaynaklansa da (Rubin, 1975), kendine karşı merhametli olmak, ben-merkezli olmak anlamına gelmez. Bunun yerine, öz-şefkat (self-kindness), başkaları için şefkat ve endişe duygularını geliştirme eğilimindedir. Öz-anlayış, kişinin kendi deneyimini ortak insan deneyimi (common humanity) ışığında görmeyi, ıstırap, başarısızlık ve yetersizliklerin insanlık durumunun bir parçası olduğunu ve herkesin - kendisi de dahil - şefkate layık olduğunu kabul etmeyi gerektirir (Neff, 2003a). Bireyin benlik saygısının desteklenmesi ve artırılması kendisini başkalarıyla kıyaslamadan daha az yargılamasını sağlayabilir (Brown, 1999). Birey yaşadığı olumsuz durumlarda yaşadıklarının insanlığın ortak paydası olduğunu düşündüğünde, kendine ve başkalarına eşit değerde saygılı bir bakış açısı ile yaklaşarak sağduyulu bir şekilde affedici olabilir. Aynı şekilde, kendine şefkat duymak, kişinin başarısızlıklarını ve yetersizliklerini affetmeyi, kendine tamamen insan olarak sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak saygı duymayı gerektirir. Böylece, kendine şefkat göstermek, kendini affetmeye benzetilebilir (Enright, Freedman, Rique, 1998).

Öz-anlayış basitçe içe dönük bir şefkattir. Bireyin başkalarının acılarına karşı şefkat hissedebildiği gibi, acı çektiğinde, acılarının dış koşullardan mı, yoksa kendi hatalarından, başarısızlıklarından ve kişisel yetersizliğinden mi kaynaklandığına bakmaksızın, kendisine karşı şefkat gösterebilmesidir (Neff ve Germer, 2017).

Kendine şefkatin kendine acımadan oldukça farklı olduğuna da dikkat edilmelidir (Goldstein ve Kornfield, 1987). Bireyler başkalarına acıma duygusunu

hissettiğinde, genellikle kendilerinden oldukça ayrı ve bağlantısız hissederler. Sorunun kendi sorunları olmadığına şükrederler. Merhamet hissettikleri durumda ise, bireyler kendilerini başkalarına bağlı hissederler ve acı çekmenin tüm insanların deneyimlediği bir şey olduğunun farkındadırlar. Benzer şekilde, bireyler kendine acıma hissettiğinde, kendi problemlerine dalmış olurlar ve başkalarının benzer problemleri olduğunu unuturlar. Başkalarıyla olan bağlantılarını görmezden gelirler ve bunun yerine dünyanın acı çeken tek kişi olduklarını hissederler. Kendine acıma (self-pity), diğerlerinden ayrılma duygularını vurgulamak ve kişisel acıların boyutunu abartmak eğilimindedir. Öte yandan, öz-anlayış, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle ilgili deneyimlerini bu tür bir bozulma veya kopukluk olmadan görmesini sağlar (Neff, 2003a).

Öz-şefkatin öz-acıdan farklı olmasının bir başka yolu, bireylerin kendi acı ve acılarıyla ne ölçüde özdeşleştikleri ile ilgilidir. Kendine acıma yaşarken, bireyler genellikle kendi duyguları tarafından tamamen kuşatılır ve içine kapanırlar. Bireyler mevcut duygusal tepkilerine o kadar dalmış olurlar ki diğer alternatif duyguları ve zihinsel yorumlarına erişemez hale gelirler. Bu süreç, “duyguları aşırı tanımlama” olarak adlandırılabilir (Bennett-Goleman, 2001). Kişinin farkındalığı tamamen öznel tepkilerle tüketildiğinden, durumdan geri adım atamaz ve daha nesnel bir bakış açısı benimseyemez. Buna karşılık, kendi kendine şefkat, bireylerin duygularını aşmalarını gerektirmez, böylece kendine sevecen yaklaşmayı ve kişinin deneyiminin daha geniş insan bağlamını tanımak için zihinsel bir alan vardır (Scheff, 1981; Goldstein ve Michaels, 1985). Aynı zamanda, öz-şefkat, bireylerin acı verici duygularından kaçınmamasını veya bastırmamasını gerektirir. Böylece ilk aşamada deneyimleri için merhameti kabul edebilir ve hissedebilirler. Bu nedenle, kendine karşı şefkatli bir tutum, bilinçli farkındalık (mindfulness) olarak bilinen dengeli zihinsel bakış açısını gerektirir (Hanh, 1976; Langer, 1989; Gunaratana, 1993; Kabat-Zinn, 1994; Epstein, 1995; Nisker, 1998; Rosenberg, 1999; Bennett-Goleman, 2001).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) dengeli bir farkındalık halidir, deneyim ile aşırı özdeşleşmeyi ve ayrışmayı aşırı derecede önler ve ortaya çıkan zihinsel ve duygusal fenomenlerin açık bir şekilde görülmesini ve kabul edilmesini gerektirir (Neff, 2003a).

Neff (2003a) acı veya kişisel başarısızlık deneyimleriyle karşı karşıya kaldığında, öz-anlayışın üç temel bileşen içerdiğini belirtmektedir. Bu bileşenler: (a) Kendine şefkat (self-kindness), (b) Ortak paydaşım (common humanity) ve (c) Bilinçli-farkındalık (mindfulness). Kendine şefkatin bu yönleri kavramsal olarak farklı olsa da, fenomenolojik düzeyde farklı deneyimler yaşarlar, birbirlerini karşılıklı olarak geliştirmek ve oluşturmak için etkileşirler.

2.3.1.1. Öz-şefkat

Öz-şefkat (Self-kindness), bireyin yetersizliklerine ve eksikliklerine karşı, kendini sert bir şekilde yargılamaması ve özeleştiriden ziyade kendine şefkat ve anlayışını genişletebilmesidir (Neff, 2003a).

Öz-şefkat, acı çektiğimizde, başarısız olduğumuzda veya yetersiz olduğumuzda acıyı görmezden gelmek ya da kendimizi eleştirmeye kandırmak yerine, kendimize karşı sıcak olmayı ve anlamayı gerektirir. Kendine şefkatli insanlar, kusurlu olmanın, başarısız olmanın ve yaşam zorluklarının yaşanmasının kaçınılmaz olduğunu kabul ederler. Bu nedenle yaşam, ayarlanmış ideallerin altına düştüğünde kızmak yerine acı verici deneyimlerle karşı karşıya kaldıklarında kendilerine karşı nazik olma eğilimindedirler (Neff, 2020).

2.3.1.2. Ortak paydaşım

Ortak paydaşım (Common humanity), bireyin olumsuz deneyimler yaşadığında, kendini diğerlerinden ayrı ve izole hissetmesi yerine, kendi hissettiklerini diğer birçok insanın hissettiğini ve bu deneyimlerinin daha büyük insan deneyiminin bir parçası olduğunu görebilmesidir (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Bireylerde tam olarak istedikleri gibi şeylere sahip olmamayla birlikte gelen hayal kırıklığına, çoğu zaman mantıksız ama yaygın bir izolasyon duygusu eşlik eder. Sanki “ben” acı çeken veya hata yapan tek kişiymiş gibi. Ancak tüm insanlar acı çekmektedir. “İnsan” olmanın tanımı, kişinin ölümlü, savunmasız ve kusurlu olduğu anlamına gelmektedir. Bu nedenle, öz-anlayış acı ve kişisel yetersizliğin paylaşılan insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmeyi içerir. Tek başına “bana” olan bir şey olmaktan ziyade hepimizin yaşadığı bir şeydir (Neff, 2020).

Öz-şefkat ve ortak insanlık duyguları birbirini güçlendirebilir. Benlik sert bir şekilde yargılandığında, kendini bilinçlendirme güçlenir ve bu artan benlik duygusu tecrit duygularını artırır (Brown, 1999). Ancak, kendine karşı şefkat, bu benlik bilincini yumuşatır, daha fazla ara bağlantı hissine izin verir (Fromm, 1963). Acı ve kişisel başarısızlıkların başkalarıyla paylaşıldığını fark etmek, kendisine yapılan suçlama ve yargılama derecesini azaltır (Rubin, 1975). Birey bu şekilde yaşadığı deneyimle, kendisi de dahil olmak üzere acı çeken herkes için nezaket ve anlayış duyguları üretebilir.

2.3.1.3. Bilinçli-farkındalık

Bilinçli-farkındalık (Mindfulness), bireyin acı dolu düşüncelerini ve duygularını, onlarla aşırı özdeşleşmektense dengeli bir farkındalık düzeyinde tutabilmesidir ((Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Kendine şefkat ayrıca olumsuz duygularımıza dengeli bir yaklaşım gerektirir, böylece duygular ne bastırılır ne de abartılır. Bu dengelenmiş duruş, kişisel deneyimleri acı çeken diğer insanlarla ilişkilendirme sürecinden kaynaklanır. Böylece kendi durumumuza daha geniş bir bakış açısı ile bakabiliriz. Ayrıca olumsuz düşüncelerimizi ve duygularımızı açıklık ve netlikle gözlemleme istekliliğinden kaynaklanır, böylece dikkatli farkındalık içinde tutulurlar. Bilinçli-farkındalık (mindfulness), onları bastırmaya veya inkar etmeye çalışmadan düşüncelerini ve duygularını olduğu gibi gözlemleyen yargılayıcı olmayan, alıcı bir zihin durumudur. Acımızı görmezden gelemeyiz ve aynı zamanda şefkat hissedemeyiz. Sonuç olarak da, bilinçli-farkındalık, düşünceler ve hislerle “aşırı tanımlanmamamızı” gerektirir (Neff, 2020).

Bununla birlikte, bilinçli-farkındalık diğer iki bileşene daha doğrudan bir katkı sağlar. Birincisi, yargılamayan, müstakil farkındalık duruşu, öz-eleştiriye azaltır ve kendini anlama yeteneğini artırır (Jopling, 2000). Böylece bu durum doğrudan öz-şefkati artırabilir.

Ayrıca, bilinçli-farkındalığın dengeli bir yaklaşım olarak alınması, insanlığın geri kalanından izolasyon ve ayrılık duygularına neden olan, birbirine bağlılık duygularını artıran benmerkezciliğe doğrudan karşı koyar (Elkind, 1969). Ayrıca, öz-şefkat ve bağlılık duyguları farkındalığı daha da artırmaya hizmet edebilir. Örneğin,

birey kendini kabul etme derecesini deneyimleyecek kadar uzun süre yargılamayı ve kendini kızdırmayı bırakırsa, bu durum duygusal deneyiminin olumsuz etkisini azaltarak, düşüncelerinin ve duygularının dengeli farkındalığını korumasını kolaylaştırabilir (Fredrickson, 2001). Benzer şekilde, acı çekmenin ve kişisel başarısızlığın herkesin başına geldiğini hatırlamak, kişinin deneyimini perspektif haline getirmeye yardımcı olur, aynı zamanda kişinin düşüncelerine ve duygularına dikkat etme ve onlarla aşırı özdeşleşmeme yeteneğini arttırabilir.

2.3.2. Öz-anlayış ile ilgili yapılan araştırmalar

2.3.2.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar

Öz-anlayış konusu ile ilgili araştırmalara bakıldığında, son zamanlarda Türkiye’de yapılan çalışmaların sayısının arttığı söylenebilir. Yapılan araştırmalardan bazıları aşağıda sunulmuştur.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009)’in yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 543 öğrenci ile yapılan çalışmanın bulgularına göre; öğrencilerin öz anlayışları ile değer tercihlerinden yardımseverlik, evrensellik, güvenlik ve uyum boyutları ile pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyete değişkenine bakıldığında herhangi bir farklılaşma söz konusu olmadığı, sınıf değişkeni göz önüne alındığında ise üçüncü sınıf öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Özyeşil (2011) 17-26 yaş aralığındaki 1010 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptığı doktora tez çalışmasında, bilinçli farkındalık ile kişilik özelliklerinin öz-anlayış düzeylerini yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarında öz-anlayış ile bilinçli-farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ek olarak, bilinçli-farkındalık öz-anlayışı yordamaktadır. Beş faktörlü kişilik özellikleri öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Kişilik özelliklerinden öz-denetim, yumuşakbaşlılık-deneyime açıklık ve dışa dönüklük boyutları ile öz-anlayış düzeyleri pozitif yönde anlamlı olarak ilişkilidir.

Aşık (2019) yaptığı tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerinin öz-anlayış ve ebeveyn kabul-reddine ilişkin algıları çerçevesinde

incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma 287'si erkek, 463'ü kadın olmak üzere 750 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları, öz-anlayışın öz-yeterlik üzerinde pozitif yönde, algılanan anne reddinin ise öz yeterlik üzerinde negatif yönde anlamlı düzeyde etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Çapan (2019) yaptığı tez çalışmasında ise, üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi amacı ile, 18-26 yaş aralığındaki 230'u kadın ve 238'i erkek olmak üzere toplam 468 üniversite öğrencisi katılımı ile bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz-anlayış ile ilgili, kişilik özelliklerinden öz-denetim öz-anlayışı negatif yönde; dışadönüklük ile yumuşak başlılık ise öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklığın öz-anlayışı anlamlı yordamadığı bulunmuştur.

Sümer (2008) de farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi konusunda tez çalışması yapmıştır. Çalışmaya 240'ı kız 283'ü erkek olmak üzere toplam 523 öğrenci katılmıştır. Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde farklı (düşük, orta, yüksek) öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında düşük ve orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip olanların öz-anlayışı yüksek olanlardan daha fazla depresyona anksiyete ve stres düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur.

Peker (2017) çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz-anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi konulu çalışmasını 212'si kadın, 88'i erkek olmak üzere 300 kişinin katılımı ile gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmada, duygusal ihmal, duygusal istismar ve kaygılı bağlanmanın katılımcıların öz anlayış düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Son olarak Deniz ve diğ. (2012) Türkiye'den 127 ve diğer ülkelerden 122 olmak üzere 249 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygularını karşılaştırmışlardır. Ülkemizde eğitim gören Türk öğrencilerin yaşam doyumları ve öz-anlayış düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda pozitif duygu durumu ve öz-anlayış açısından

Türkiye’deki ve diğer ülkelerdeki öğrenci grupları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılaşmadan söz edilebileceği görülmüştür. Türk öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonları, diğer ülke öğrencilerinin bu kavramlardaki korelasyonlarına oranla daha yüksek bir ilişki göstermektedir.

2.3.2.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Öz-anlayış konusu ile ilgili ilk çalışmaları Neff (2003a) yapmış olup, kuramsal temeli üzerinden diğer kavramlarla ilişkisi üzerine birçok çalışma yürütmüştür. Öz-anlayış ile ilgili bir ölçme aracı geliştirmiş ve geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varmıştır. Yapmış olduğu bu çalışmadan sonra öz-anlayış kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar artmaya başlamıştır.

Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005) üniversite öğrencilerinin akademik başarısızlıkla başa çıkma, başarı hedefleri ve öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için bir araştırma yapmışlardır. Bu ilişkiyi belirleyebilmek için iki aşamadan oluşan bir çalışma yürütülmüştür. Birinci aşama 222 öğrenci ile yürütülmüştür. Birinci araştırmanın sonuçlarına göre, öz-anlayış ile kendini yeterli algılama ve başarısızlık karşısında olumlu tutum arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İkinci aşama da 110 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmanın bu aşamasının sonucuna göre bireylerin öz-anlayışa bağlı olarak sıkıntılı durumlar karşısında ya baş etmeye çalıştıkları ya da kaçma eğilimi gösterdikleri görülmüştür. Bu sonuçlara göre, öz-anlayış kavramının üstün olma hedefleriyle pozitif yönde ilişkili, ancak performans hedefleriyle negatif yönde ilişkili olduğu, duygu odaklı stratejilerle pozitif yönde, kaçınma stratejileriyle negatif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Öz-anlayış ile ilgili yaptığı araştırmalarından birinde, Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) öz-anlayışın, özerklik, yaşam amacı, duyarlılık, kişisel gelişim, merak, iyimserlik ve mutluluk kavramları ile pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu sonucuna varılırken nevrozizm, ruminasyon ve düşünceleri bastırma ile ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Neff ve McGhee (2010) yaptıkları çalışmada öz-anlayışın üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkili; psikolojik iyi oluş, güvenli bağlanma ve sosyal bağlılıkla ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip

olduğu bulunmuştur. Ayrıca anne ilgisi ve işlevsel aile ortamının öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordayan faktörler olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte bu çalışmada yapılan analizlerde, öz-anlayışın anne ilgisi üzerinden psikolojik iyi oluşu açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Zhang, Watson-Singleton, Pollard, Pittman ve Lamis (2019) özeleştirici ve depresif belirtiler: Öz-anlayışın aracılık rolü ile ilgili bir araştırma yapmışlardır. 147 düşük gelir düzeyine sahip Amerika'da yaşayan Afrikalı bireylerin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmanın sonucu özeleştirinin depresif belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğunu ve öz-anlayışın depresif belirtilerle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öz-anlayışın, özeleştirici-depresif belirtilerle bağlantısına aracılık ettiğini ortaya koymuş olup, bu da öz-anlayışın öz-eleştirinin depresif belirtiler üzerindeki olumsuz etkisini iyileştirdiğini düşündürmektedir.

Dev, Fernando ve Consedine (2020) 1700 doktor, hemşire ve tıp öğrencisi ile yaptıkları kesitsel bir çalışmada, stres moderatörü olarak öz-anlayışı incelemişlerdir. Zorluk dönemlerinde kendine şefkat gösterme ve kendine karşı nazik olma eğiliminin iş stresinin sonuçları üzerindeki etkisini tamponlayıp tamponlayamayacağını araştırmışlardır. Yapılan araştırmada, daha fazla sürekli iş stresi olan bireylerden oluşan grupta daha fazla tükenmişlik ve daha düşük yaşam kalitesi öngörülürken, öz-anlayış düzeyi daha fazla olan bireylerde de daha düşük tükenmişlik ve daha iyi yaşam kalitesi öngörülmüştür. Öz-anlayışın hemşirelerde stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi hafiflettiği (tahmin edilenin tersi de olsa), ancak doktorlarda ve tıp öğrencilerinde stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi hafifletmediği görülmüştür. Öz-anlayış bireylerin refahını arttırmak için bir hedef olarak düşünülse de stres deneyimini ve ilişkilerini nasıl etkilediği ve farklı meslek gruplarında neden farklı davranıldığı konusundaki belirsizliğini koruduğu söylenebilir.

Smeets, Neff, Alberts ve Peters (2014) de öz anlayış ile grup müdahalesi programının, kadın üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini inceleyen deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. İlk aşamada öz anlayış becerileri kazandırmaya yönelik 27 kadın katılımcıdan oluşan bir deney grubu ve zaman yönetimi becerilerini kazandırmak amacıyla da 25 kadın katılımcıdan oluşan bir kontrol grubu oluşturmuşlardır. Her iki grup için haftada bir kere olmak üzere üç hafta boyunca

toplantılar yapılmış ve programın etkililiğini test etmek amacı ile ön test ve son test yapılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda deney grubunda bulunan katılımcıların öz-anlayış, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, iyimserlik ve öz-yeterlik düzeylerinde kontrol grubunda bulunan katılımcılara göre yüksek düzeyde daha fazla artış olduğu, ruminasyon düzeylerinde ise önemli düzeyde azalma olduğu bulunmuştur.

2.4. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı Hakkında Kuramsal Çerçeve

2.4.1. Psikolojik dayanıklılık kavramı ve özellikleri

Dayanıklılık (resilience) diğer bir adıyla esneklik kavramı, mühendislik, ekoloji, ekonomi ve psikoloji gibi çeşitli disiplinlerde çeşitli şekillerde kavramsallaştırılmıştır. Psikolojik dayanıklılık kavramı, pozitif psikoloji kavramlarından biri olup, ruh sağlığı ile ilgili yapılan araştırmalarda önemli bir yere sahiptir (Walsh, 2003; Singh ve Yu, 2010). İlgili literatüre bakıldığında psikolojik dayanıklılık, esneklik, yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik sağlamlık (Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006; Gizir, 2007) ve dayanıklılık (Taşgın ve Çetin, 2006) gibi adlarla ifade edilebilmektedir. Basım ve Çetin (2011), tarafından yapılan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, İngilizce'de 'resilience' olarak ifade edilen kavramı en iyi açıklayan Türkçe karşılığın 'psikolojik dayanıklılık' olarak ifade edildiği görülmüştür.

Yurtdışı literatüre bakıldığında, 1950'lerde ve 1960'larda, psikoloji alanında çalışmalar yapan araştırmacılar, sıra dışı ve dezavantajlı şartlar altında yaşayan çocukların zorluklar karşısında zarar görmeden hayalarına devam edebilmelerini ve neticede oluşan bu direncin nasıl ortaya çıktığını merak etmeye başlamışlardır. Dayanıklılığın yapısı, dezavantajlı çocuklar arasında olumsuz sonuçlara karşı dirence odaklanan ilk çalışmalardan bu yana önemli ölçüde gelişmiştir. 20. Yüzyılın ortalarından sonlarına kadar yapılan bu çalışmalar, esneklik kavramının kısaca anlaşılabilmesine katkı sağlamışlardır (Graber, Turner ve Madill, 2015). Dezavantajlı çocukların büyük gruplarında yapılan bu klasik boylamsal çalışmalar psikolojide devrim yaratmış ve dayanıklılık araştırması için metodolojik bir paradigmaya öncülük etmiştir (Werner ve Smith, 1982).

Erken esneklik araştırması, psikolojik dayanıklılığın yapısını, aşırı zorluklar altında olumlu sonuçlara izin veren bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırmıştır. Dayanıklılık araştırması iki alanda ortaya çıkmıştır: travmatoloji (yetişkinlere bakmak) ve gelişim psikolojisi (çocuklara ve gençlere bakmak). Yetişkinlerle yapılan erken esneklik araştırması, bazı bireylerin travmatik stresden kaçınmasına neyin sebep olduğunu belirlemeye odaklanmıştır. Gelişim psikolojisinde araştırmacılar, sosyoekonomik dezavantaj, istismar veya ihmal ve katastrofik yaşam olaylarına olumlu adapte olan çocukları, nispeten daha kötü sonuçlar gösteren çocuklardan ayırt eden kişisel özellikleri (örn. Benlik saygısı) tanımlamayı amaçlamıştır (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000). İlerleyen zamanda psikologlar kişilik özelliklerinin yanı sıra olumlu adaptasyonu sağlayan koruyucu faktörlerin kültür, toplum ve sosyal ilişkilere dayandığını savunmuşlardır (Masten ve Wright, 2010).

Ayrıca, Kobasa, Maddi ve Kahn (1982) tarafından tanımlandığı gibi, psikolojik dayanıklılık kişinin stres altında etkili bir şekilde yanıt verebileceği yönündeki yaygın inancı yansıtır. Bu eğilimin birbiriyle ilişkili üç yapıdan oluştuğu düşünülmektedir. Birincisi, dirençli kişiler yaşama bağlılık, yani günlük aktivitelere tam olarak katılma eğilimi benimser. Buna ek olarak, esnek kişiler zorluklardan hoşlanırlar ve istikrardan ziyade değişimin normal olduğuna inanırlar. Bu perspektiften bakıldığında, yaşamın engelleri kişinin becerilerini ve kendini tanımasını artırmak için fırsatlar sunar. Son olarak, psikolojik dayanıklılık, yaşam koşulları üzerinde kontrol kullanma yeteneğinin algılanmasını gerektirir. Bu, kişisel özerklik duygusu ve kişinin yaşamın kaderini doğrudan etkileyebileceği inancı olarak kendini gösterir (Kobasa ve ark., 1982).

Kobasa ve ark. (1982) stres ile hastalık arasında bir tampon görevi bulunan psikolojik dayanıklılığın etkililiğini belirlemek amacı ile yaptıkları çalışma sonucunda strese karşı direnç kaynağı olarak psikolojik dayanıklılığı etkili bulmuşlardır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın bireylerin zor ve stresli koşullarda sosyal destek ağının genişlemesinde önemli bir özellik olduğunu bulmuşlardır.

Psikolojik dayanıklılık, sürekli sıkıntıya ve potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalan insanların olumlu psikolojik adaptasyon yaşadıkları bir psikososyal gelişim sürecidir (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000; Rutter, 1999, 2006).

Esneklik, azalmış psikolojik sıkıntı ve sağlığı teşvik eden yaşam tarzları ile ilişkilidir (Black ve Ford-Gilboe, 2004; Campbell-Sills, Cohan, Stein, 2006).

Psikolojik dayanıklılık genellikle risk altındaki popülasyonlarda ölçülür (Hammen, 2003; Beard, Biemba ve Brooks, 2010). Dayanıklılık, “sıkıntıya başarılı bir şekilde adaptasyonun sonucu” olarak tanımlanır (Zaturai, Hall ve Murray, 2010). Alandaki uzmanlar, psikolojik dayanıklılığı, destekleyici aile ve ilişkiler, etkili başa çıkma becerileri, kültür ve nörobiyoloji gibi faktörler de dahil olmak üzere koruyucu mekanizmaların seviyeleri arasındaki etkileşimleri içeren bir yapı olarak tanımlamışlardır. Dayanıklılık, biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörler arasındaki karmaşık bir etkileşimdir. Esnekliği teşvik eden faktörler duruma ve bağlama göre değişebilir (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick ve Yehuda, 2014).

Turner, Finkelhor ve Ormrod (2006) ile Zimmerman ve Brenner (2010) ergenlerle ilgili yaptıkları çalışmalarda psikolojik dayanıklılığı teşvik etmenin, özellikle sosyo-ekonomik açıdan savunmasız ergenlerin, yaşamlarının şimdiki ve ileriki dönemlerini etkileyebilecek madde kullanımı ve şiddet sonucu oluşabilecek ölümcül sağlık sorunlarının ve dışsallaştırıcı davranışlar gibi davranış problemlerinin önüne geçebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Esneklik, insanların stres veya sıkıntı ile etkili bir şekilde başa çıkma, uyum sağlama veya bunlardan kurtulma kapasitesidir. Sıkıntı ile karşı karşıya kaldıklarında, düşük esnekliğe sahip insanlar depresyon, stres, kaygı ve kişilerarası zorluk riski altındadır, sağlığa zarar veren davranışlar benimseyebilir ve somatik şikayetler ve zayıf fiziksel sağlık yaşayabilir. Uzun süreli stres ve zayıf psikososyal işlevsellik, örneğin hipertansiyon gibi biyolojik mekanizmalar yoluyla fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir (Rozanski, Blumenthal ve Kaplan, 1999; Strike ve Steptoe, 2004).

Dayanıklılık, stresli, travmatik olaylara hızlı ve başarılı bir şekilde uyum sağlama ve olumlu bir duruma dönmeyi yönetme kapasitesidir. Bu nedenle, esneklik, akıl hastalıkları için potansiyel bir önleyici tedbir oluşturur ve bireylerin ruh sağlıkları üzerinde kritik bir etkiye sahiptir (Manyena, 2006).

İnsanların her türlü çevresel olumsuzluğa nasıl tepki verdikleri konusunda derin farklılıklar vardır. Sıkıntının doğası göz önüne alındığında, bazı insanların beklenenden daha stresli deneyimlerle başa çıkabilmeleri, dayanıklılık kavramının özüdür. Bu nedenle, esnekliğin makul bir çalışma tanımı, olumsuz koşullara maruz kaldığında verilen tepkinin nispeten iyi bir sonucu gösterebilmesidir (Rutter, 2006).

Ayrıca Masten (2011) tarafından tanımlanan dayanıklılık, “dinamik bir sistemin kararlılığı, uygulanabilirliği veya gelişimi için önemli tehditlere dayanma veya bunlardan kurtulma kapasitesi” olarak görülebilir.

Literatürden elde edilen bilgilere göre psikolojik dayanıklılığı şu üç değişkenle açıklamak mümkündür (Werner,1995; Tümlü ve Receptoğlu, 2013):

1. Yüksek risk durumlarına rağmen iyi bir gelişim gösterme
2. Stres altında bile yetkinliğini sürdürebilme
3. Travmadan kolay çıkabilme

Tarihsel bir bakış açısından, ilk dayanıklılık sorgusu paradigma, psikososyal sorunlara yol açan risk faktörlerine bakmaktan bir bireyin güçlü yönlerinin belirlenmesine odaklanmıştır (Benson, 1997).

Dayanıklılık kavramının ilgili literatüre bakıldığında teorik olarak akademik temelden ortaya çıkmadığı söylenebilir. Daha çok yüksek riskli durumlarda yaşayan ve bu durumlardan kurtulanların, çoğunlukla gençlerin özelliklerinin fenomenolojik olarak tanımlanmasıyla ortaya çıktığı görülmektedir.

1950’lerde başlayan psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar tarihi süreç içerisinde halen gelişerek devam etmektedir. Richardson (2002) psikolojik dayanıklılık kavramının esneklik kavramı ile ortaya çıktığını, yapılan çalışmaların üç dalga şeklinde gelişim göstererek psikolojik dayanıklılık teorisini oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Dayanıklılık ile ilgili yapılan ilk dalga araştırmaları, esnekliği olan bireylerin yıkıcı davranışlara yenik düşen bireylerle karşılaştırıldığında, risk faktörleri veya sıkıntı karşısında hangi özellikleri geliştirdiklerine işaret etmektedir. Bireylerin

dayanıklı niteliklerinin fenomenolojik tanımları ve sosyal ve kişisel başarıyı öngören sistemleri desteklemektedir.

Dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunun, insanların zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olan iç ve dış esneklik nitelikleri tanımlamak için bir arayış içine girdikleri görülmektedir. Yüksek riskli durumların ardından veya karşılaşılan zorluklardan sonra eski haline dönebilmeyi sağlayan özelliklerin neler olduğunu tespit edebilmek, yapılan ilk araştırmaların sonucunu temsil etmektedir.

Dayanıklılık ile ilgili yapılan ikinci dalga araştırmaların tanımlanan dayanıklılık niteliklerine ulaşma sürecini keşfetme arayışı olduğu görülmektedir. Esneklik daha sonra esneklik özelliklerinin veya koruyucu faktörlerin tanımlanması, zenginleştirilmesi ve zenginleştirilmesi ile sonuçlanacak şekilde sıkıntı, değişim veya fırsatla başa çıkma süreci olarak tanımlanmıştır.

Dayanıklılık ile ilgili yapılan üçüncü dalga araştırmaları, psikolojik dayanıklılık kavramıyla sonuçlanmıştır. Çünkü zorluklar neticesinde yeniden toparlanma sürecinde yaşamda aksamalar, bir çeşit motivasyonel enerji gerektirmektedir. Dayanıklılık teorisi, herkesin içindeki bilgeliği sürdürmeye iten motivasyon gücü olarak da tanımlanabilir. Kendini gerçekleştirme, fedakarlık ve manevi bir güç kaynağı ile uyum içinde olabilme dayanıklılığın önemli unsurları olup, çoğu psikolojik ve eğitimsel teori için bir şemsiye görevini görebilir (Richardson, 2002).

2.4.1.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler

Yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığını koruyucu bir önlem olarak hareket edebilme kapasitesinin olduğunu, bu durumun kökleşmiş psikososyal faktörlerle güçlü bir korelasyonu olduğu görülmektedir. Esnekliği korumak ve sürdürmek için hareket eden faktörler; aktif başa çıkma, bilişsel esneklik ve sosyal destektir (Genet ve Siemer 2011).

Aktif başa çıkma ile birey, travma veya stres faktörleriyle başa çıkmak için psikolojik ve davranışsal kaynakları kullanma becerisi kazanır. Araştırmacılar aktif başa çıkmayı, hedefe yönelik olarak travmanın doğasını değiştirmek veya travmanın

birey üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için bireyin aracılık ettiği tepki olarak tanımlamaktadırlar (Steinhardt ve Dolbier, 2008).

Aktif başa çıkmanın yanı sıra, bilişsel esneklik, travmaya dayanmada esnekliğin etkinliğini geliştirmeye ve sürdürmeye yardımcı olur (Major, Richards, Cooper, Cozzarelli ve Zubek, 1998). İnsan bilişi, artan zorluklara uyum sağlamak için tasarlanmıştır. Bilişsel esneklik, bir bireyin dinamik olarak harici potansiyel zararı azaltmak için travma talepleridir. Bir bireyin bilişini travma ile daha iyi başa çıkmak için bükme yeteneği, yaşamı boyunca geliştirilen edinilmiş bilgiden kaynaklanır ve bilişsel esneklikte psikolojik dayanıklılığın temelini oluşturur (Dumont ve Provost, 1999). Yaşam boyu geliştirilen edinilmiş bilgiler, bireye yeni uyaranların işlenebileceği bir bağlam sağlayabilen önemli bir bilgi haznesi oluşturmasına izin verir. Bu nedenle, travmaya dayalı uyaranlar meydana geldiğinde, daha iyi kurulmuş bir bilgi deposuna sahip bir birey ortaya çıkan soruna bilişsel olarak esnek olmak ve travmanın neden olduğu zararı azaltmak için daha uygun olacaktır (Armstrong., Birnie-Lefcovitch ve Ungar, 2005). Kur'anı Kerim'de "Hiç kuşkusuz biz insanı zorluklarla mücadele etme gücüyle yarattık." ifadeleri de bu bilgileri desteklemektedir (Beled Suresi, 4.ayet).

Son olarak, dayanıklılığın yapısına ve işlevine katkıda bulunan son faktör sosyal destektir. Dayanıklılık, sürekli değişebilen bir sistem olarak bireyin içsel faktörlerinin ötesindeki etkileşimlerden kaynaklanabilmektedir (Begun, 1993). Bireyin içinde yaşadığı sosyal çevre, direnç veya tehditlerle karşı karşıya kaldıklarında bireyin olumlu tepkisine izin verdiği için dayanıklılığı büyük ölçüde etkiler (Karatsoreos ve McEwen, 2013). Sosyal desteğin kalitesi, bireyin dayanıklılık kapasitesini önemli ölçüde etkileyebilir. Araştırmacılar, bireyin aldığı sosyal desteğinin ve sosyal ağındaki birey sayısının fazla olmasının, travmadan kaynaklanan zararı azaltmaya yardımcı olduğunu, ayrıca bireye önemini hissettiren kaliteli sosyal ilişkilerin, sosyal aktivitelerin ve sosyal desteğin de bilişsel işlevlerle olumlu ilişkili olduğunu ortaya koymaktadırlar (Youssef, Green, Beckham ve Elbogen, 2013).

Bu nedenle, yakından ilişkili olan üç faktör (aktif başa çıkma, bilişsel esneklik ve sosyal destek) arasındaki psikososyal ilişkinin travmatik olaylarda psikolojik

dayanıklılığın geliştirilmesi, etkili kullanımı ve sürdürülmesinin temelleri olduğu söylenebilir.

Ayrıca, eğer üç faktör düzgün bir şekilde geliştirilirse, bireyin travmanın neden olduğu zarara karşı savunulması daha büyük bir olasılıktır.

Yapılan farklı araştırmalara göre, psikolojik dayanıklılığı etkileyen ve bilişsel işlevleri içeren bir faktör de iyimserliktir. İyimserlik (optimism) gelecekteki önemli sonuçlar için olumlu beklentilerin sürdürülmesini ifade eder (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). İyimserlik bir kişilik boyutu olarak kavramsallaştırılmıştır, bu da bir bireyin iyimserlik derecesinin zaman içinde veya durumlar arasında değiştiği gözlemlenebilmesine rağmen, bir durum özelliğinden daha fazla özellik olduğunu düşündürmektedir. Araştırma çalışmalarında, iyimserlik genellikle diğer özelliklere ek olarak, ağır hastalıklar geçiren bireylerde uzun süreli meme kanseri mağdurları arasında psikososyal refahla (Carver, 2005), yaşam geçişi sırasında psikolojik uyum ile ilişkilendirilmiştir (Brissette, Scheier ve Carver, 2002) ve ölümcül bir deprem yaşadıktan sonra travma sonrası semptom seviyeleri daha düşüktür (Ahmad, Feder, Lee, Wang, Southwick, ve ark., 2010).

Sonuç olarak, bireylerde iyimserlik, bilişsel esneklik, aktif başa çıkma becerileri, destekleyici bir sosyal ağı korunması gibi faktörler olumlu bir şekilde geliştirilirse, psikolojik dayanıklılığın hem gelişimine hem de korunmasına katkı sağlayabilir.

2.4.1.2. Koruyucu faktörler

Psikolojik dayanıklılık zorlu yaşam koşullarına rağmen bireyin gösterdiği uyum ve yılmadan problemlere çeşitli çözüm yolları bulması olarak düşünülebilir. Bazı araştırmalarda bireyin doğuştan getirdiği özellikler olduğu belirtilse de yapılan birçok araştırma dayanıklılığın ağırlıklı olarak zor koşullarda gelişen ve bireylerin ruh sağlıklarına pozitif katkılar sağlayan bir özellik olduğunu göstermektedir. Ancak Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) yaptıkları çalışmaya göre psikolojik dayanıklılığın sanıldığı gibi kalıcı bir özellik olmadığı görüşünü ileri sürmektedirler. Irmak ve Yılmaz (2008) psikolojik dayanıklılığı az düzeyde olan bireylerin zamanla dayanıklılık düzeylerinin artabileceğini, diğer yandan psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin de zamanla dayanıklılık düzeylerinin azalabileceğini

belirtmişlerdir. Bu çalışmalara göre psikolojik dayanıklılığın belli durumlarda gelişebilen veya gerileyebilen bir özellik olduğu görülmektedir.

Bireylerin ruh sağlıklarını korumalarının bir yolunun psikolojik dayanıklılıklarının korunmasıyla sağlanabileceği düşünülürse, dayanıklılığı koruyucu faktörlerin ne kadar önemli olduğu görülmektedir.

Rutter (1987) psikolojik dayanıklılık ile ilgili 'Koruyucu faktör' teriminin, farklı şekillerde tanımlandığını belirtmektedir. Bireylerin psikolojik dayanıklılık özelliğinin gelişimine katkı sağlayan faktörler koruyucu faktörler olarak bilinmektedir (Çelik, Şahin ve Yetim, 2012).

Psikolojik dayanıklılığı koruyucu faktörler, bireylerin karşılaştıkları zor ve riskli durumların etkilerini azaltabilen, ya da ortadan kaldırabilmesini sağlayan, bireylerin bu durumlara uyum becerilerini ve yeterlilik alanlarını geliştirebilen durumlar olarak düşünülebilir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatüre bakıldığında son zamanlarda yapılan nitel çalışmalara göre, dayanıklılığın daha iyi sosyal ve duygusal refah ile ilişkili beş koruyucu faktörün olduğu düşünülmektedir (Young , Tong ve Nixon, 2017).

Friborg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen (2003) psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaptıkları çalışmalarında psikolojik dayanıklılığın kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar olmak üzere 5 boyutunun olduğunu ortaya koymuşlardır. İlk çalışmadan sonra yaptıkları çalışmalarında Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal (2005) yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığın kişisel güç boyutunun “kendilik algısı” ve “gelecek algısı” olarak ikiye ayrıldığını belirtmişlerdir. Sonuç olarak da psikolojik dayanıklılık boyutlarının 6 faktörden oluştuğunu bulmuşlardır.

Çetin ve Basım (2011) psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarını şu şekilde açıklamışlardır:

1.Kendilik algısı (Perception of self): Bireyin kendi farkındalığına varmasını ve temelde kim olduğuna yönelik düşüncelerini ifade etmektedir.

2.Gelecek algısı (Perception of future): Bireyin geleceğe yönelik bakış açısına işaret etmenin yanı sıra, geleceğe yönelik olumlu bakış açısını ifade etmektedir.

3.Sosyal yeterlilik (Social competence): Bireyin sosyal uyumunu, dışa dönüklüğünü ve sosyal aktivitelerde bulunabilme isteğini ifade etmektedir.

4.Yapısal stil (Structured style): Bireyin günlük işlerini sürdürebilme, planlama ve organize edebilmesine yönelik yeteneğini ifade etmektedir.

5.Aile uyumu (Family cohesion): Bireyin ailesinden gördüğü desteği ve ailesi ile olan karşılıklı uyumunu ifade etmektedir.

6.Sosyal Kaynaklar (Social resources) :Bireyin sahip olduğu sosyal ağları ve bunlarla olan ilişkilerini ifade etmektedir.

Henderson (2012) da psikolojik dayanıklılığı artıran dahili koruyucu faktörlerin olduğunu belirtmiştir.

Bunlar;

1. Bireyin kendisini yaşamın farklı alanlarında bir amaca adanması.

2.İçsel kontrol mekanizmalarına sahip olma, sağlıklı kararlar verme, zorluklar karşısında yılmama, pes etmeme, atılganlık ve problem çözebilme, kişisel yetkinlik gibi bireyin hayatında önemli olan yaşam becerilerini kullanabilmesi.

3.Olumlu bireylerarası ilişkiler kurabilme, girişken olma, özgüven, arkadaşlık kurma becerilerine sahip olma.

4. Olumlu mizah becerilerine sahip olma.

5. Bireyin bağımsız ve özerk bir kişilik yapısına sahip olması.

6. Bireyin geleceğine yönelik hedeflere sahip olması ve hedeflerine yönelik pozitif görüşe, kendi kendisini güdüleyebilme becerisine sahip olması.

7. Esnek bakış açısı kullanma becerisine sahip olması.

8. Bireyin öğrenebilme kapasitesini etkili kullanabilmesi ve öğrendiklerini diğer bireylere aktarabilme kapasitesidir.

Psikolojik dayanıklılığın temel özelliği veya dayanağı, bireylerin zorluklar neticesinde oluşan sıkıntıdan kurtulabilmelerine yardımcı olan, diğerlerinden farklı olarak, belli güçlere veya varlıklara sahip olmalarıdır. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili koruyucu faktörlerin aynı zamanda dayanıklılığa sahip olan bireylerin özelliklerini de kapsadığı söylenebilir.

2.4.2. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar

2.4.2.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık konusu ile ilgili araştırmalara bakıldığında, son zamanlarda Türkiye’de yapılan çalışmaların sayısının arttığı söylenebilir. Yapılan araştırmalardan bazıları aşağıda sunulmuştur.

Terzi (2005) 222’si kız, 173’ü erkek, toplam 395 üniversite öğrencisinin katılımları ile yürüttüğü çalışmada zorlu hayat koşullarının bireylerdeki başa çıkma becerilerini etkili bir şekilde kullanmalarını sağlayarak öznel iyi oluşu etkileyen psikolojik dayanıklılık modelini test etmiştir. Yaptığı çalışmanın sonucunda stresli yaşam durumlarını bilişsel değerlendirme, stresli yaşam durumlarıyla baş etme ve psikolojik dayanıklılığı sağlayan kişilik özelliğinin bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi oluşu dolaylı olarak etkilediğini bulmuştur.

Terzi (2008)’nin 66’sı kız, 74’ü erkek olmak üzere toplam 140 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptığı araştırmada, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aydoğdu (2013) da bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Yapılan araştırmaya 246 kız, 100 erkek, olmak üzere toplam 346 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği, ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Şahin (2019) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın alt amaçları ise, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının akılcı olmayan inanç ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Deneyisel olan çalışmaya lise birinci sınıfta öğrenim gören 29 öğrenci katılmıştır. Yapılan çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programı haftada bir kere olmak üzere toplam 10 oturumda 15 katılımcıdan oluşan deney grubuna uygulanmıştır. 14 katılımcıdan oluşan kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Çalışmanın sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir artışın, akılcı olmayan inanç düzeylerinde ise anlamlı bir azalmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde uygulama öncesi ve sonrasında herhangi bir değişiklik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akılcı olmayan inanç düzeylerindeki değişimin beş aylık izleme döneminde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular; kullanılan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmada ve akılcı olmayan inanç düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Kırcalı (2020) yas sürecinin yordayıcıları olarak geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile bir çalışma yapmıştır. Çalışma son 2 yıl içerisinde bir yakını kaybetmiş 18-66 yaş aralığında 94'ü kadın, 134'ü erkek 228 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda daha genç katılımcıların (25 yaş ve altı) duygularını düzenleyebilme becerilerinin, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin ve aldıkları sosyal desteğin kendilerinden yaşça daha büyük katılımcılara (41 yaş ve üzeri) kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Bununla birlikte erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyinden daha yüksek olduğu ve kadın katılımcıların ise aldıkları sosyal destek miktarının erkek katılımcıların aldığı sosyal destek miktarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kaybedilen yakınlarının vefat sebebi kaza olan bireylerin anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu da elde edilen bulgulardandır. Ek olarak geçmiş davranışlar alt boyutunun duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları ile negatif korelasyon

içerisinde olduğu görülmüştür. Geçmiş yas deneyimlerinin endojen değişkenlerin yordayıcı gücünü arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme becerileri, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları değişkenlerinin yas sürecini yordadığı; algılanan sosyal destek değişkeninin ise aracı rol üstlendiği görülmüştür.

Yılmaz (2019) çalışmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 244'ü erkek, 194'ü kadın olmak üzere toplam 438 öğretmenin katılımı ile gerçekleşen çalışmanın sonucunda, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile okulda geçirdikleri hizmet süreleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet, branş, kıdem, öğrenim durumu ve okul türü değişkenleri arasında ise anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Ayrıca öğretmenlerin iş yaşam kalitesi alt boyutları olan; Toplam Yaşam Alanı, Güvenli ve Sağlıklı Çalışma Koşulları, İş gören Kapasitesinin Geliştirilmesi, Sosyal Sorumluluk, Sosyal Bütünleşme, Demokratik Ortam, Uygun ve Adil Karşılık öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Genç (2014) de psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisi ile ilgili görgül bir araştırma yapmıştır. Yapılan araştırmaya kamu güvenliği alanında hizmet veren 309 işgören katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyeti üzerinde etkileri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, örgütsel bağlılığın işten ayrılma niyetini etkilediği; ancak işgörenlerin incelenen demografik özelliklerinden hiçbirinin psikolojik dayanıklılık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyeti kavramlarına etkilerini inceleyen bir modelin ortaya konabileceği görülmüştür.

2.4.2.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Uluslararası literatüre bakıldığında psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmaların öncüsü Kobasa (1979) sayılabilir. Kobasa, belediyede çalışan orta ve üst düzey yöneticiler üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda psikolojik dayanıklılık modelini geliştirmiştir. 40-49 yaş aralığındaki 670 erkek yöneticiyle yürüttüğü çalışmasında katılımcıların son üç yılda başlarından geçen olumsuz ve stresli olaylar ile geçirdikleri hastalıkları listelemeleri istenmiştir. Katılımcılar stres seviyeleri ve

geçirdikleri hastalık açısından değerlendirilerek iki gruba ayrılmış ve gruplar karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda yoğun stres yaşadığını ancak az hastalandığını belirten bireylerin kendini adama, meydan okuma ve kontrol özelliklerine sahip oldukları ve bu bireylerin kendilerini işlerine adadıklarını, zorlukları tehdit olarak değil yeteneklerini geliştirecekleri bir fırsat olarak gördüklerini ve yaşamlarındaki olayların kontrolünü kendi ellerinde tuttuklarını hissettiklerini bulmuştur. Bu çalışma ile birlikte psikolojik dayanıklılık modelini kendini adama, meydan okuma ve kontrol boyutları ile açıklayarak geliştirmiştir.

Chilton (2001) güvensiz bağlanma, ego gelişimi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmasını hastanede çalışan 302 katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda, güvensiz bağlanmanın psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkekler açısından güvensiz bağlanma ve ego gelişimi psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olarak değerlendirilmiştir.

Neria, Guttman-Steinmetz, Koenen, Levinovsky ve Zakin (2001) de 434 askerin katılımı ile bireylerin bağlanma stilleri, dayanıklılık ve ruh sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stili ve psikolojik dayanıklılığın bağlanma ve denetim alt boyutları ile ruh sağlığı ve iyi olma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve rahatsız edici psikolojik belirtiler ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna karşılık kaçınma ve çelişkili bağlanma stillerinin ruh sağlığı ve iyi olma ile negatif yönde ilişkili olduğu ve rahatsız edici psikolojik belirtiler ile pozitif ilişki gösterdiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkmada ruh sağlığını yordadığı sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmada genel olarak psikolojik dayanıklılık güvenli bağlanma ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunurken kaçınmacı bağlanma ve kararsız bağlanma ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tian, Chang, Meng, Chen ve Yu (2019) Çin'de son kırk yılda yaşanan ekonomik gelişmelerle birlikte iş fırsatları ve göç sebebi ile ebeveynlerinden ayrı kalmak zorunda olan, geride kalmış çocuklar olarak adlandırılan çocuklardan oluşan, bir grup üzerinde araştırma yapmışlardır. Yapılan çalışmanın amacı, Çin'in Yunnan şehrinde geride kalan çocuklar arasında psikolojik dayanıklılık ve kendine zarar

verme davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın sonuçları, psikolojik dayanıklılığın kendine zarar verme davranışları üzerinde, özellikle duygu düzenleme ve aile desteği boyutları ile koruyucu etki sağladığını göstermiştir. Kendine zarar verme ve intihar riskini azaltmak için duygu düzenleme yeteneğini geliştirmeye ve ebeveyn-çocuk bağlantısı kurmaya odaklanan müdahale önlemleri düşünülebiliceği sonucuna varılmıştır (Kobasa, 1979).

Girgis (2020) de göç sonrası Mısır göçmenleri arasında direnç sağlayan ve psikososyal sıkıntıyı önleyen koruyucu faktörler ve süreçleri ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 60 yaşını geçtikten sonra Amerika'ya çocuklarının ya da yakınlarının yanına göç etmiş 62 ile 76 yaş aralığındaki 30 Mısır göçmeni katılmıştır. Çalışmada bu bireylerin sosyokültürel kaynaklarının varolmasının, dini inançlarından kaynaklanan gönüllü başa çıkma stratejilerinin ve güçlü kişilik ve kültür yapıya sahip olmalarının psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı görülmüştür. Bununla beraber dayanıklılığın yeni bir ortama geçişle tetiklenen kayıplar ve kültürel farklılıklar ile ilgili stres faktörlerini tamponlamada çok önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır.

Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier (2012) da 24 ile 65 yaş aralığındaki 120 katılımcı ile, genç ve yaşlı yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile ilgili bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada, yaşlı yetişkinlerin özellikle duygusal düzenleme yeteneği ve problem çözme açısından daha dayanıklı oldukları, gençlerin ise sosyal destekle ilgili daha fazla dayanıklılıklarının oldukları görülmüştür. Yoksul, genel sağlık durumu kötü ve enerji seviyelerini düşük algılayan bireylerin yaşa bakılmaksızın düşük psikolojik dayanıklılık düzeyleri öngörülmüştür. Düşük umutsuzluk düzeyinin her iki grupta daha fazla dayanıklılık ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gooding ve ark. (2012) tarafından yapılmış olan bu çalışma, hem genç hem de yaşlı yetişkinlerde dayanıklılık ile ilişkili başa çıkma becerilerinin korunmasının önemini vurgulamakla birlikte, farklı psikolojik süreçlerin yaşam boyu psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu göstermektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla, araştırmanın katılımcıları, çalışmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama araçlarının uygulanması ve verilerin analizi konularına ilişkin bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı okulöncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıklarının demografik niteliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzeyi, çalışıp çalışmama durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve bu değişkenlerden hareketle şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Buradan hareketle bu araştırma, betimsel ve ilişkisel bir tarama çalışması olarak yapılmıştır. Tarama modeli, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlenmeyi amaçlayan ve araştırmaya konu olan birey, olay ya da nesneyi kendi koşulları içerisinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışan araştırma modelidir” (Karasar, 2008). İlişkisel tarama modeli ise, “iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan araştırmalardır” (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemi 2018-2019 eğitim yılında İstanbul’da Bayrampaşa, Başakşehir, Beşiktaş ve Bakırköy ilçelerinde bulunan, üçü Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’na, üçü de Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı olan toplam altı özel okul öncesi eğitim kurumlarından birine devam eden 2-6 yaş arasında çocukların anne ve babası olmak üzere uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. “Uygun örnekleme yöntemi” seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olup, araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verilerin toplanması olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

Bu araştırmanın katılımcı grubunu 190'ı (%70) kadın ve 80'i (%30) erkek olmak üzere toplam 270 okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri oluşturmaktadır. Katılımcıların çoğu ($n = 214$, %79) orta sosyoekonomik düzeye sahipken 8'i (%3) alt ve 48'i (%18) üst sosyoekonomik düzeye sahiptir. Katılımcılara ait ayrıntılı diğer bilgiler Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

	Kadın		Erkek	
	N	%	N	%
Eğitim Durumu				
Ortaöğretim	57	30.0	19	23.8
Yüksekokul	39	20.5	6	7.5
Lisans	72	37.9	37	46.3
Lisansüstü	22	11.6	18	22.5
Yaş				
21-30 arası	62	32.6	8	10.0
31-40 arası	98	51.6	46	57.5
41 ve üzeri	30	15.8	26	32.5
Çalışma durumu				
Çalışan	105	55.3	78	97.5
Çalışmayan	85	44.7	2	2.5

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması için kullanılan araçlara aşağıda ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey ve çalışıp çalışmama durumu bilgilerine yer verilmiştir (Ek 1).

3.3.2. Şefkat Korkusu Ölçeği (ŞKÖ)

Şefkat Korkusu Ölçeği Gilbert, McEwan, Matos ve Rivis (2011) tarafından geliştirilmiştir. Necef ve Deniz (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ŞKÖ'nin dil eşdeğerliliği, geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ve ulusal literatüre kazandırılmıştır. Şefkat Korkusu Ölçeği (ŞKÖ)'nin Türkçe uyarlanmasının ilk

aşamasında dilsel eşdeğerlik açısından uygunluğu sağlanmıştır. Araştırmacılar tarafından oluşan bir kurul tarafından incelemeler yapılarak ve dilsel eşdeğerlik açısından uygun olduğuna dair görüş birliğine varılarak ŞKÖ'nin Türkçe formunun son haline ulaşılmıştır. Şefkat Korkusu Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması 681 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Beşli likert tipe göre derecelendirilen ölçek 35 maddeden oluşmaktadır. Yüksek puanlar ilgili alt boyuta ait şefkat korkusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir Şefkat Korkusu Ölçeği “başkalarına anlayış ve şefkat göstermek”, “ başkalarından gelen şefkate karşılık vermek” ve “kendinize gösterdiğiniz anlayış ve şefkat” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .92, “Başkalarına Şefkat Göstermek” alt boyutu için .83, “Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek” alt boyutu için .83 ve “Kendine Şefkat ve Anlayış Göstermek” alt boyutu için .93 olarak bulunmuştur. Şefkat Korkusu Ölçeği'nin maddelerinin, toplam puanı yordama ve ayırt etme gücünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen madde analizi sonucunda ölçeğin düzeltilmiş madde-test korelasyonlarının .35 ile .80 arasında sıralandığı görülmüştür (Ek 2).

3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış Ölçeği Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Öz-Anlayış Ölçeği'nin dil eşdeğerliliği, geçerliliği ve güvenirliği test edilmiş ve ulusal literatüre kazandırılmıştır. Öz-Anlayış Self-Compassion Scale 26 madde ile birlikte 6 alt ölçekten oluşur. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) orijinal ölçekten farklı bir biçimde tek boyut olarak ortaya çıkmıştır ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında maddeler çıkarılmış olan 24 maddelik bir ölçektir. Beşli likert tipe göre derecelendirilen ölçekte maddelere verilen cevaplar “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” şeklindedir. Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında üç aşamada üç ayrı örneklem kullanılmıştır. Örneklem 66 İngilizce öğretmeni, 341 üniversite öğrencisi ve 189 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Uygulamanın sonucunda öz anlayış ile benlik saygısı arasında ($r = .62$); yaşam doyumu arasında ($r = .45$); pozitif duygu arasında ($r = .41$) ve negatif duygu arasında ($r = -.48$) anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008) (Ek 3).

3.3.4. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİDÖ)

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Fribo (2003) tarafından geliştirilen, çevresel şartları da dikkate alarak tüm psikolojik dayanıklılık boyutlarını içine alan, yetişkinler için kullanılabilecek bir ölçektir. Basım ve Çetin, (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği'nin geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ve ulusal literatüre kazandırılmıştır. Ayrıca bu çalışma ile psikolojik dayanıklılık kavramı Türkçe'de ortak bir anlayışla yeniden adlandırılmıştır. Türkçe Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİDÖ)'nin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında iki ayrı örneklem kullanılmıştır. Bir örnekleme elde edilen bulguların diğer örnekleme doğrulanması ve bu yolla çalışma bulgularının genellenebilirliğinin artırılması amacıyla kullanılan örneklem 350 üniversite öğrencisi ve 262 çalışandan oluşmaktadır. Ölçek 5 faktörden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçek 33 sorudan oluşmakta olup ölçekte ters puanlanmış maddeler bulunmaktadır. Ölçekte olumlu özellikler ve olumsuz özellikler olmak üzere iki farklı uçta ve bu iki uç arasında 5 kutucuk bulunmaktadır. Ölçekte 17 tane (2,5,6,7,9,10,17,18,19,20, 21,22,26,28,29,30,32) ters madde bulunmaktadır. Ters maddeler düzenlendiğinde her bir alt boyut için yüksek puan alınması, psikolojik dayanıklılığın artmasına işaret etmektedir. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği “kişisel güç”, “yapısal stil”, “sosyal yeterlilik”, “aile uyumu” ve “sosyal kaynaklar” olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .89 olarak hesaplanmış olup alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .67 ile .90 arasında değişmektedir (Ek 4).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla daha önce seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi (Büyüköztürk ve ark., 2018) ile belirlenen örneklem grubundaki bireylere ulaşmak için ilk olarak Biruni Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra veri toplama araçları bir belge halinde düzenlenmiştir. Ölçekler ve formlara ek olarak ‘Bilgilendirilmiş Onam Formu’ da (Ek 5) katılımcılara sunulmuştur. Katılımcıların ölçekleri doldurmadan önce bu formu okuyup, imzalaması istenmiştir. Çalışmanın verilerinin toplanmasında gönüllülük esasına dikkat edilmiştir. Katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmış; ölçeklerle ilgili yönergeleri dikkatlice okumaları istenmiş ve

hiçbir maddeyi boş bırakmamalarının önemi vurgulanmıştır. Veri toplama araçlarından oluşan dökümanlardan 600 kişiye verilmesine karşın ancak 350'si geri gelmiş fakat 70 tanesi analize uygun bulunmadığı (ifadelere yeterli sayıda cevap alınamaması/yarıda bırakılması) için elenmiş 270 kişinin verileri değerlendirmeye tabi tutulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde önce ilk olarak kullanılacak tekniklerin varsayımları değerlendirilmiştir. Bunun için ilk aşamada çarpıklık ve basıklık katsayıları ile verilerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri ele alınmıştır. Bu değerlere yönelik sonuçlara Tablo 3.2'de yer verilmiştir.

Tablo 3.2: Değişkenlere Ait Normallik Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Başkalarına şefkat göstermek	.214	-.449
Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek	.874	.591
Kendine şefkat ve anlayış göstermek	1.142	.782
Öz-anlayış	.137	-.590
Psikolojik dayanıklılık	-.444	-.366

Tablo 3.2 incelendiğinde şefkat korkusu alt boyutlarının çarpıklık katsayılarının .214 ile 1.142 ve basıklık katsayılarının -.449 ile .782 arasında oldukları görülmektedir. Ek olarak öz anlayış için çarpıklık katsayısının .137 ve basıklık katsayısının -.590; psikolojik dayanıklılık için çarpıklık katsayısının -.444 ve basıklık katsayısının -.366 oldukları görülmektedir. Dolayısıyla elde edilen tüm bu değerlerin normallik için ifade edilen ± 2.00 sınırı içinde olduğu anlaşılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir.

Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine, sosyoekonomik düzeylerine ve çalışıp çalışmamalarına göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek adına bağımsız örneklem *t* testi (iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi) kullanılmıştır. Bağımsız örneklem için *t* testi, iki ilişkisiz örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılır (Büyüköztürk, 2018). Diğer taraftan Okul öncesi eğitime devam eden

çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşlarına ve eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek adına ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. ANOVA, iki ya da daha çok ilişkili ölçüm setlerine ait ortalama puanların birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini test eden bir istatistiksel ölçüm tekniğidir (Büyüköztürk, 2018). Analizlerde *Levene homojenlik* testi göz önüne alınarak ilgili değerleri rapor edilmiştir. Levene homojenlik testi, homojenlik varsayımı gerektiren istatistiksel testlerin (varyans analizi, t testi gibi) kullanılabilmesi için varsayım kontrolörü olarak kullanılmaktadır (Levene, 1960). ANOVA sonucu anlamlı farklılığın saptandığı araştırma sorularında farkı ortaya koyabilmek için Tukey post hoc testine başvurulmuştur. Tukey post hoc testi faktörün tüm düzeylerinin n'nin eşit olduğu durumlar için uygun olan bir çoklu karşılaştırma testidir (Büyüköztürk, 2018).

Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Pearson Korelasyon Katsayısı, aralık ya da oran ölçeğinde ölçülen iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi açıklamak üzere kullanılır (Büyüköztürk, 2018). Verilerin istatistiksel analizinde SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde araştırma sorularına yanıt bulabilmek için yürütülen analizlere ait sonuçlar sunulmuştur.

4.1. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu Düzeylerine Ait Bulgular

4.1.1. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın katılımcı grubunu meydana getiren çocukları okul öncesi eğitime devam eden ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Şefkat korkusu; başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu için analizler bu üç alt boyutla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.1’de sunulmuştur

Tablo 4.1: Ebeveynlerin Cinsiyetleri Açısından Şefkat Korkusuna Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	P
Başkalarına şefkat göstermek	Kadın	190	13.75	6.96	.48	267	.63
	Erkek	79	14.22	7.65			
Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek	Kadın	190	13.72	8.49	.28	267	.77
	Erkek	80	13.39	9.58			
Kendine şefkat ve anlayış göstermek	Kadın	189	11.56	11.34	.93	267	.35
	Erkek	80	13.00	12.27			

Tablo 4.1’de okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin cinsiyetlerine göre şefkat korkusunun alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar analiz edildiğinde; ebeveynlerin cinsiyetleri başkalarına şefkat göstermek ($t_{0.05; 267} = 0.48, p > .05$), başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ($t_{0.05; 267} = .28, p > .05$) ve kendine şefkat

ve anlayış göstermek ($t_{0.05; 267} = 0.93$, $p > .05$) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı anlaşılmaktadır.

4.1.2. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bu çalışmanın bir başka araştırma sorusunda, okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda yaşları “21-30 arasında”, “31-40 arasında” ve “41 ve üzeri” olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu alt boyutlarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Ebeveynlerin Yaşları Açısından Şefkat Korkusuna Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F
BSG	21-30	70	14.63	7.08	Gruplar arası	167.33	2	83.67	1.64
	31-40	143	14.10	7.47					
	41 üzeri	56	12.41	6.31	Grup içi	13579.32	267	51.05	
BGSK	21-30	70	15.27	8.05	Gruplar arası	327.96	2	163.98	2.13
	31-40	144	12.67	8.75					
	41 üzeri	56	14.00	9.67	Grup içi	20561.50	267	77.01	
KSAG	21-30	70	13.40	10.96	Gruplar arası	695.48	2	347.74	2.61
	31-40	143	10.49	11.74					
	41 üzeri	56	14.04	11.78	Grup içi	35486.46	267	133.41	

Not. * $p < .05$; BSG Başkalarına şefkat göstermek; BGSK Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek; KSAG Kendine şefkat ve anlayış göstermek

Tablo 4.2’de farklı yaşlarda olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ait ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar incelendiğinde; okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin yaşları açısından başkalarına şefkat göstermek ($F_{2-267} = 1.64$, $p > .05$), başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ($F_{2-267} = 2.13$, $p > .05$) ve kendine şefkat ve anlayış göstermek ($F_{2-267} = 2.61$, $p > .05$) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir.

4.1.3. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri eğitim düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bir diğer araştırma sorusunda, okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda eğitim düzeyleri “Ortaöğretim”, “Yüksekokul”, “Lisans” ve “Lisansüstü” olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu alt boyutlarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.3: Ebeveynlerin Eğitim Düzeyleri Açısından Şefkat Korkusuna Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Eğitim	N	$\bar{x}$	ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F
BSG	Ortaöğretim	76	14.84	6.88	Gruplar arası	104.92	3	34.97	.68
	Yüksekokul	45	13.24	6.61					
	Lisans	109	13.70	7.68	Grup içi	13641.73	266	51.48	
	Lisansüstü	39	13.31	6.88					
BGSK	Ortaöğretim	76	16.59	9.31	Gruplar arası	1215.94	3	405.31	5.48
	Yüksekokul	45	14.31	8.07					
	Lisans	109	12.35	8.19	Grup içi	19673.53	266	73.96	
	Lisansüstü	40	10.68	8.86					
KSAG	Ortaöğretim	76	14.37	11.97	Gruplar arası	796.03	3	265.34	1.99
	Yüksekokul	45	11.33	11.50					
	Lisans	108	11.65	11.79	Grup içi	35385.91	266	133.53	
	Lisansüstü	40	9.10	10.05					

Not. * $p < .05$; BSG Başkalarına şefkat göstermek; BGSK Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek; KSAG Kendine şefkat ve anlayış göstermek

Tablo 4.3’te farklı eğitim düzeyleri olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ait ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar incelendiğinde; okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin eğitim düzeyleri açısından başkalarına şefkat göstermek ($F_{3-266} = 0.68$, $p > .05$) ve kendine şefkat ve anlayış göstermek ($F_{3-266} = 1.99$, $p > .05$) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir.

Diğer taraftan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık vermek alt boyutunda ise eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu belirlenmiştir, ($F_{3-266} = 5.48$, $p < .05$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey post-hoc testinde; eğitim düzeyi ortaöğretim olan ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık vermek puan ortalamaları; eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık verme puan ortalamalarından anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

4.1.4. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın katılımcı grubunu meydana getiren okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeylerinin sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Alt sosyoekonomik düzeye sahip yalnızca 8 katılımcı olduğu için bu katılımcılar bu analizden çıkartılmış ve araştırma sorusu için analizler orta ve üst sosyoekonomik düzeye sahip ebeveynlerin verileri ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.4’te sunulmuştur

Tablo 4.4: Ebeveynlerin Sosyoekonomik Düzeyleri Açısından Şefkat Korkusuna Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	SED	n	$\bar{X}$	Ss	t	sd	P
Bşkalarına şefkat göstermek	Orta	213	14.32	7.06	2.09	260	.038
	Üst	48	11.98	6.78			
Bşkalarından gelen şefkate karşılık vermek	Orta	214	13.88	8.93	.43	260	.17
	Üst	48	11.94	8.34			
Kendine şefkat ve anlayış göstermek	Orta	213	11.48	11.35	1.17	260	.24
	Üst	48	13.65	12.35			

Tablo 4.4’te okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin sosyoekonomik düzeylerine göre şefkat korkusunun alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar analiz edildiğinde; ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyleri başkalarından gelen

şefkate karşılık vermek ($t_{0.05; 260} = .43, p > .05$) ve kendine şefkat ve anlayış göstermek ($t_{0.05; 260} = 1.17, p > .05$) alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Diğer taraftan ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyleri başkalarına şefkate göstermek alt boyutunda ise anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($t_{0.05; 260} = 2.09, p < .05$). Bu farklılık incelendiğinde; orta sosyoekonomik düzeye sahip ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermek puan ortalamalarının üst sosyoekonomik düzeye sahip ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermek puan ortalamalarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.1.5. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeyleri çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın katılımcı grubunu meydana getiren okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeylerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.5’de sunulmuştur

Tablo 4.5: Ebeveynlerin Çalışma Durumları Açısından Şefkat Korkusuna Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	Çalışma	n	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	P
Başkalarına şefkat göstermek	Evet	182	14.15	7.16	.83	267	.39
	Hayır	87	13.34	7.18			
Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek	Evet	183	13.51	9.13	.14	267	.76
	Hayır	87	13.86	8.16			
Kendine şefkat ve anlayış göstermek	Evet	182	11.91	11.70	.93	267	.88
	Hayır	87	12.14	11.51			

Tablo 4.5’de okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre şefkat korkusunun alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar analiz edildiğinde; ebeveynlerin çalışıp çalışmama durumları başkalarına şefkat göstermek ($t_{0.05; 267} = .83, p > .05$), başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ($t_{0.05;$

$t_{267} = .14, p > .05$) ve kendine şefkat ve anlayış göstermek ($t_{0.05; 267} = .93, p > .05$) alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır.

4.2. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Öz-Anlayış Düzeylerine Ait Bulgular

4.2.1. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın katılımcı grubunu meydana getiren okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6: Ebeveynlerin Cinsiyetleri Açısından Öz-Anlayışa Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	P
Öz-anlayış	Kadın	189	83.09	13.38	1.43	267	.15
	Erkek	80	85.65	13.34			

Tablo 4.6’da okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin cinsiyetlerine göre öz-anlayış düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar analiz edildiğinde; ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır, ($t_{0.05; 267} = 1.43, p > .05$).

4.2.2. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bu çalışmanın bir başka araştırma sorusunda, okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda yaşları “21-30 arasında”, “31-40 arasında” ve “41 ve üzeri” olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayışlarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7: Ebeveynlerin Yaşları Açısından Öz-Anlayışa Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Yaş	N	$\bar{x}$	ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F
Öz-anlayış	21-30	70	80.01	13.82	Gruplar arası	1396.75	2	698.37	3.97*
	31-40	144	85.28	13.11					
	41 üzeri	56	84.98	12.87	Grup içi	46695.29	266	175.54	

Not. * $p < .05$

Tablo 4.7’de farklı yaşlarda olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayışa ait puan ortalamaları arasındaki farka ait ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar incelendiğinde; okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerin yaşları açısından öz-anlayış düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmaktadır, ($F_{2-266} = 3.97$, $p < .05$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey post-hoc testinde; yaşı 31-40 arasında olan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarının; yaşı 21-30 arasında olan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

4.2.3. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bir diğer araştırma sorusunda, okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda eğitim düzeyleri “Ortaöğretim”, “Yüksekokul”, “Lisans” ve “Lisansüstü” olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayışlarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8: Ebeveynlerin Eğitim Düzeyleri Açısından Öz-Anlayışa Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Eğitim	N	$\bar{x}$	ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F
Öz-anlayış	Ortaöğretim	76	83.05	12.96	Gruplar arası	372.88	3	124.29	.690
	Yüksekokul	45	83.98	14.18					
	Lisans	108	83.35	13.02	Grup içi	47719.17	265	180.07	
	Lisansüstü	40	86.58	14.45					

Not. * $p < .05$

Tablo 4.8’de farklı eğitim düzeyleri olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayışa ait puan ortalamaları arasındaki farka ait ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar incelendiğinde; okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerin eğitim düzeyleri açısından öz-anlayış düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir, ($F_{3-265} = 0.69$, $p > .05$).

4.2.4. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın katılımcı grubunu meydana getiren okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeylerinin sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4.9: Ebeveynlerin Sosyoekonomik Düzeyleri Açısından Öz-Anlayışa Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	SED	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Öz-anlayış	Orta	213	83.53	13.37	1.17	259	.24
	Üst	48	86.04	13.62			

Tablo 4.9’da okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin sosyoekonomik düzeylerine göre öz-anlayışa ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar analiz edildiğinde; ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinin sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır, ($t_{0.05: 259} = 1.17$, $p > .05$).

4.2.5. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeyleri çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın katılımcı grubunu meydana getiren okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış düzeylerinin çalışıp çalışmamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.10: Ebeveynlerin Çalışma Durumları Açısından Öz-Anlayışa Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	Çalışma	n	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	P
Öz-anlayış	Evet	182	85.23	13.57	2.47	267	.01
	Hayır	87	80.97	12.62			

Tablo 4.10’da okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre öz-anlayışa ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar analiz edildiğinde; ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir, ($t_{0.05: 267} = 2.47, p < .05$). Çalışan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarının; çalışmayan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

4.3. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Ait Bulgular

4.3.1. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın katılımcı grubunu meydana getiren okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11: Ebeveynlerin Cinsiyetleri Açısından Psikolojik Dayanıklılıklarına Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	P
Psikolojik dayanıklılık	Kadın	189	128.98	21.15	.02	268	.98
	Erkek	80	129.04	19.48			

Tablo 4.11’de okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılığa ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar analiz edildiğinde; ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır, ($t_{0.05; 268} = 0.02, p > .05$).

4.3.2. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Bu çalışmanın bir başka araştırma sorusunda, okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda yaşları “21-30 arasında”, “31-40 arasında” ve “41 ve üzeri” olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılığa göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12: Ebeveynlerin Yaşları Açısından Psikolojik Dayanıklılığa Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Yaş	n	$\bar{X}$	ss	Kaynak	Kareler ortalaması	Sd	Kareler ortalaması	F
Psikolojik dayanıklılık	21-30	70	124.07	23.05	Gruplar arası	2334.37	2	1167.18	2.77
	31-40	144	131.01	19.65					
	41 üzeri	56	129.98	19.22	Grup içi	112208.61	267	420.25	

Not. * $p < .05$

Tablo 4.12’de farklı yaşlarda olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılığa ait puan ortalamaları arasındaki farka ait ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar incelendiğinde; okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin yaşları açısından psikolojik dayanıklılık

düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır, ($F_{2-266} = 2.77$, $p > .05$).

4.3.3. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bir diğer araştırma sorusunda, okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda eğitim düzeyleri “Ortaöğretim”, “Yüksekokul”, “Lisans” ve “Lisansüstü” olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılıklarına göre karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.13’te sunulmuştur.

Tablo 4.13: Ebeveynlerin Eğitim Düzeyleri Açısından Psikolojik Dayanıklılığa Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Eğitim	N	$\bar{x}$	ss	Kaynak	Kareler ortalaması	sd	Kareler ortalaması	F
Psikolojik dayanıklılık	Ortaöğretim	76	125.55	21.79	Gruplar arası	1935.63	3	645.21	1.524
	Yüksekokul	45	128.51	23.27					
	Lisans	108	129.81	20.12					
	Lisansüstü	40	133.88	15.59	Grup içi	112607.36	266	423.33	

Not. * $p < .05$

Tablo 4.13’te farklı eğitim düzeyleri olan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılığa ait puan ortalamaları arasındaki farka ait ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar incelendiğinde; okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerin eğitim düzeyleri açısından psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir, ($F_{3-266} = 1.52$, $p > .05$).

4.3.4. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın katılımcı grubunu meydana getiren okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek

için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.14’te sunulmuştur

Tablo 4.14: Ebeveynlerin Sosyoekonomik Düzeyleri Açısından Psikolojik Dayanıklığa Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	SED	n	$\bar{X}$	Ss	T	Sd	P
Psikolojik dayanıklılık	Orta	213	129.88	20.53	.67	260	.50
	Üst	48	127.67	20.81			

Tablo 4.14’te okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik dayanıklığa ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar analiz edildiğinde; ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır, ($t_{0.05; 260} = 0.67, p > .05$).

4.3.5. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın katılımcı grubunu meydana getiren okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çalışıp çalışmamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.15’te sunulmuştur.

Tablo 4.15: Ebeveynlerin Çalışma Durumları Açısından Psikolojik Dayanıklığa Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	Çalışma	n	$\bar{X}$	Ss	T	sd	P
Psikolojik dayanıklılık	Evet	182	130.54	20.49	1.78	267	.07
	Hayır	87	125.76	20.67			

Tablo 4.15’te okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre psikolojik dayanıklığa ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapmaları yer almaktadır. Sonuçlar analiz edildiğinde; ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, ($t_{0.05; 267} = 1.78, p > .05$).

4.3.6. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi görebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16: Değişkenlere Ait İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Başkalarına şefkat göstermek ^{SK}	—				
2. Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ^{SK}	.53**	—			
3. Kendine şefkat ve anlayış göstermek ^{SK}	.34**	.69**	—		
4. Öz-anlayış	-.28**	-.32**	-.38**	—	
5. Psikolojik dayanıklılık	-.12	-.35**	-.51**	.42**	—

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$; ^{SK} Şefkat korkusu alt boyutu

Tablo 4.16’da görüleceği okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinde; başkalarına şefkat göstermek öz-anlayış ($r = -.28, p < .01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiliyken psikolojik dayanıklılık ($r = -.12, p > .05$) ile anlamlı ilişkili değildir. Diğer taraftan, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek; öz-anlayış ($r = -.32, p < .01$) ve psikolojik dayanıklılık ($r = -.35, p < .01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Benzer şekilde, kendine şefkat ve anlayış göstermek; öz-anlayış ($r = -.38, p < .01$) ve psikolojik dayanıklılık ($r = -.51, p < .01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER

Bu bölümde, yapılmış olan analizler doğrultusunda elde edilen bulguların yorumlanması ve alanyazında daha önce yapılmış çalışmalara göre karşılaştırılmasına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

5.1. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Şefkat korkusu; başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu için analizler bu üç alt boyutla gerçekleştirilmiştir.

Bu doğrultuda araştırmanın bulgularına göre okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puanları cinsiyetlerine göre anlamli bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin cinsiyetleri ile şefkat korkusu düzeyleri arasında anlamli bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu ve cinsiyet arasındaki ilişkiye ait herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın alanyazına olumlu katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, bu konuda yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Kirby, Day ve Sagara (2019) merhamet ölçekleri ve psikolojik işlevsellik korkularının meta-analizi ile ilgili bir çalışma yapmışlardır. Çalışmalarında şefkat korkusu ölçeğini kullanmışlardır. Bu çalışmanın bulgularına göre şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puanlarının cinsiyetlerine göre anlamli bir şekilde farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Bu bulgu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın öz-anlayış ve cinsiyet bağlamındaki bulgularına göre ebeveynlerin öz-anlayış puanları cinsiyetlerine göre anlamli bir düzeyde farklılık

göstermemektedir. Ebeveynlerin cinsiyetleri ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında öz-anlayış ve cinsiyet arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Özyeşil (2011) doktora tez çalışmasında araştırmanın birinci alt probleminde üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda kadınlar ve erkeklerin öz-anlayış düzeylerinin farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) Türkiye ve bazı ülke (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırılması amacı ile yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Candemir (2019) engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış kişilik ve merhamet özelliklerini incelediği çalışmasında normal çocuğu olan ebeveynlerin öz anlayış düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bu çalışmaların sonuçları araştırma ile paralellik göstermektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, Muris, Meesters, Pierik ve Kock (2016) Hollandalı ergenlerin anksiyete ve depresyon belirtileri ile öz-anlayışın ilişkisini inceleyen çalışmalarında ergenlerin öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Bu bulgular araştırma ile paralellik göstermektedir. Yarnell, Stafford, Neff, Reilly ve Knox (2015) öz-anlayışta cinsiyet farklılıklarının meta-analizi ile ilgili yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlardan biraz daha yüksek öz-şefkat düzeylerine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Stikute ve Gaitniece-Putane (2018) prososyal davranış ve cinsiyete ilişkin, öz-anlayış ile ilgili yürüttükleri çalışmada erkeklerin öz-anlayış düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yapılan araştırmalara göre kadınların daha düşük öz-anlayış seviyeleri olumsuz öz yargı ile ilişkilendirilmiştir (Bengtsson, Söderström ve Terjestam, 2016; Bluth ve Blanton, (2015); Bluth, Campo, Futch ve Gaylord (2017); Muris, Meesters, Pierik ve Kock, (2016). Bu bulgular araştırma bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Araştırmanın bulgularına göre ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin cinsiyetleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet arasındaki ilişkiye ait birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Aydoğdu (2013) bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili araştırmasının bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Bektaş ve Özben (2016) evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi ile ilgili yaptıkları çalışmada evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ayrıca Yöndem ve Bahtiyar (2016), Vergili (2018), Erdener (2019), Karakaya (2019)’ya ait çalışmaların sonuçları da cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmaların bulguları araştırma bulgularını desteklemektedir.

Sezgin (2016), Erdoğan (2015), Bahadır’ın (2009) yapmış oldukları çalışmalarda erkeklerin cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Aktaş (2016), Dündar (2016), Gündaş ve Koçak (2015)’ in yapmış oldukları çalışmalarında ise, kadınların cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmaların bulguları araştırma bulguları ile örtüşmemektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet arasındaki ilişkiye ait yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Benishek ve Lopez (1997) dayanıklılık teorisinin eleştirel değerlendirilmesi ile ilgili çalışmanın bulgularına göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persic ve ark. (2006) dayanıklılığın kişilik yapısı ile ilgili çalışmalarında katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadırlar. Bu çalışmaların bulguları araştırma bulgularını desteklemektedir..

Hannah ve Morrisey (1986) Kanadalı ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile ilgili bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın bulgularına göre kızların psikolojik dayanıklılık düzeyinin erkeklerden daha fazla olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmanın bulguları araştırma bulguları ile örtüşmemektedir

5.2. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puanları yaşlarına göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin yaşları ile şefkat korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu ve yaş arasındaki ilişkiye ait herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın alanyazına olumlu katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Yurtdışı alanyazına bakıldığında bu konuda yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Kirby, Day ve Sagar (2019) yaptıkları meta-analiz çalışmasında katılımcıların ortalama yaşı arttıkça, şefkat korkusu alt ölçekleri puanlarının daha düşük refah puanlarıyla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Literatürdeki bu çalışmaya göre bireylerin ortalama yaşı arttıkça şefket korkusu düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu bulgular araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın bulgularına göre okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış puanları yaşlarına göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermektedir. Yaşı 31-40 arasında olan ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinin yaşı 41 ve üzeri olan ebevenlerin öz-anlayış düzeyleri ile anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, yaşı 21-30 arasında olan ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinden ise anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre ebeveynlerin yaşlarına göre öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, öz-anlayış ve yaş arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Özyeşil (2011) çalışmasında üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaşıp

farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre dördüncü sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Peker (2017) çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi ile ilgili çalışmada katılımcıların yaş değişkeni açısından öz-anlayış düzeylerine bakıldığında, yaş artışıyla birlikte öz-anlayış düzeyinin de arttığını belirtmiştir. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Araştırmanın bu bulgularına göre ebeveynlerin yaş ortalamalarının artışı ile birlikte artan yaşam deneyimlerinin öz-anlayış düzeylerini olumlu yönde arttırdığı söylenebilir.

Atlı (2019) öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili çalışmanın bulgularına göre; katılımcıların yaş değişkeni açısından öz-anlayış düzeylerine bakıldığında öz-anlayış ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, öz-anlayış ve yaş arasındaki ilişkiye ait yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Allen, Roberts, Zimmer-Gembeck ve Farrell (2020) ergenlerde öz-anlayış ve beden algı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre, bireylerin öz-anlayış düzeylerinin ergenlik yıllarında azaldığı belirtilmiştir. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Bluth, Campo, Futch ve Gaylord (2017) ergenler üzerinde öz-anlayış ve duygusal iyi olma ile ilgili yaptıkları araştırmada yaş ortalaması daha büyük olan kadın ergenlerin daha genç kadın ergenlere göre daha düşük öz-anlayış düzeylerine sahip olduklarını bulmuşlardır. Bu bulguların araştırmanın bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Araştırmanın bulgularına göre ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık puanları yaşlarına göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin yaşları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve yaş arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Kahraman (2016) kamu

ağız ve diş sağlığı merkezi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerini araştırmış, çalışmanın bulgularında göre katılımcıların yaş değişkeni açısından psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Gökmen (2014) özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışmada, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermediğini bulmuştur. Alibekiroğlu (2017) üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisinin incelenmesi ile ilgili çalışmasında, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu çalışmaların bulguları araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Erdener (2019) afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi ile ilgili çalışmasında, katılımcıların yaşının arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığını, katılımcıların yaşının azaldıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de azaldığını belirtmiştir. Yaşayanlar (2018), evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması ile ilgili yaptığı araştırmada, katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığını belirtmiştir. Bu çalışmaların bulguları araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve yaş arasındaki ilişkiye ait yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve ark. (2006) dayanıklılığın kişilik yapısı ile ilgili çalışmalarında katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadırlar. Driver, Warren, Reynolds, Agtarap, Hamilton ve ark. (2016) omirilik yaralanması nedeni ile 3 ay süre ile yatan hastalardaki psikolojik dayanıklılık belirleyicilerini incelemek amacı ile yapılan çalışmada, katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier (2012) yaptıkları araştırmada genç ve yaşlı yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarını incelemişlerdir. Çalışmanın

bulgularında; yaşlı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin genç bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermemektedir.

5.3. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Anlamli Düzeyde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puanları eğitim düzeylerine göre anlamli bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Diğer taraftan okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık vermek alt boyutu ise eğitim düzeyine göre anlamli bir düzeyde farklılık göstermektedir. Eğitim düzeyi ortaöğretim olan ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık vermek puan ortalamalarının eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık verme puan ortalamalarından anlamli bir düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları düzeyleri arasında anlamli bir fark yoktur. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile başkalarından gelen şefkate karşılık vermek alt boyutu düzeyleri arasında önemli bir fark vardır.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye ait herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın alanyazına olumlu katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye ait yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Gilbert, McEwan, Matos ve Rivis (2011) şefkat korkusu ile ilgili üniversite öğrencilerinin ve terapistlerin katılımları ile yaptıkları araştırmaya göre, öğrencilerin şefkat korkusunun alt boyutlarından kendine şefkat ve başkalarından gelen şefkate karşılık vermek puan ortalamalarının terapistlere göre anlamli düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, terapistlerin şefkat korkusunun alt boyutlarından başkalarına şefkat göstermek puan ortalamalarının öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Gilbert ve ark. (2011) tarafından yapılan bu araştırmada katılımcıların şefkat

korkusunun başkalarına şefkat göstermek alt boyutu puanlarının bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça azaldığı, şefkat korkusunun kendine şefkat göstermek alt boyutu puanlarının eğitim düzeyleri azaldıkça arttığı bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir. Diğer taraftan şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık vermek alt boyutu puanlarının eğitim düzeyi azaldıkça arttığı bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın öz-anlayış ve eğitim düzeyleri bağlamındaki bulgularına göre ebeveynlerin öz-anlayış puanları eğitim düzeylerine göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, öz-anlayış ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Candemir (2019) engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışmada, katılımcıların öz anlayış düzeylerinin öğrenim durumu değişkeni açısından anlamlı olarak değişmediğini belirtmektedir. Çırpan (2017) Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışmada öğrencilerin öz-anlayış düzeylerinin sınıf ve mezun olunan lise değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirtmektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre öz-anlayış ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı söylenebilir. Yılmaz (2009) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, sosyoekonomik düzey değişkeni ile öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu araştırmaların bulguları yapılan araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, öz-anlayış ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Dev, Fernando ve Consedine (2020)’nin stres moderatörü olarak öz-anlayış ile ilgili, 1700 tıp öğrencisi, hemşire ve doktorun katılımı ile yaptıkları araştırma bulgularına göre, daha az iş deneyiminin daha düşük öz-anlayış düzeyi ile anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcılardan özellikle doktorların öz-anlayış düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada bireylerin

eğitim düzeyi arttıkça öz-anlayış düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir.

Araştırmanın bulgularına göre ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık puanları eğitim düzeylerine göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Karakaya (2019) öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre öğretmenlerin eğitim durumu değişkeni ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Uçar (2013) özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Erdener (2019) afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi ile ilgili çalışmasında, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bu araştırmaların bulguları araştırma bulgularını desteklemektedir.

Gökmen (2014) özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yaptığı araştırmada, eğitim düzeyi lisansüstü yöneticilerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmaya göre eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı, bu bulgular yapılan çalışmanın bulguları ile örtüşmemektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye ait yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve ark. (2006) dayanıklılığın kişilik yapısı ile ilgili çalışmalarında katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığını ortaya koymaktadırlar. Bu bulgular araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bariola, Lyons, Leonard, Pitts, Badcock, ve Couch (2015) translarda psikolojik sıkıntı ve dayanıklılıkları ile demografik ve psikososyal faktörler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre üniversite eğitimi

almış katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin üniversite eğitimi almamış katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular yapılan araştırma bulguları ile örtüşmemektedir.

5.4. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puanları sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Diğer taraftan ebeveynlerin sosyoekonomik düzeylerine göre başkalarına şefkate göstermek alt boyutu puanları ise anlamlı bir düzeyde farklılık göstermektedir. Orta sosyoekonomik düzeye sahip ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermek puan ortalamalarının üst sosyoekonomik düzeye sahip ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermek puan ortalamalarından anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyleri ile şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyleri ile başkalarına şefkate göstermek alt boyutu düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkiye ait herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın alanyazına olumlu katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkiye ait özellikle yapılmış çalışmalara çok fazla rastlanmamıştır. Ancak, Gilbert, ve ark. (2011) şefkat korkusu ile ilgili üniversite öğrencilerinin ve terapistlerin katılımları ile yaptıkları araştırmaya göre öğrencilerin şefkat korkusunun alt boyutlarından kendine şefkat ve başkalarından gelen şefkate karşılık vermek puan ortalamalarının terapistlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, terapistlerin şefkat korkusunun alt boyutlarından başkalarına şefkat göstermek puan ortalamalarının öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu meslekleri ile ilgili çalışan terapistlerin gelir

düzeylerine göre daha az gelir düzeyine sahip olan bir grup olarak düşünülürse, Gilbert ve ark. (2011), tarafından yapılan bu araştırmadan yola çıkılarak katılımcıların şefkat korkusunun kendine şefkat göstermek ve başkalarından gelen şefkate karşılık vermek alt boyutlarının puanlarının sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaştığı görülmektedir. Bu bulgu araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir. Diğer taraftan şefkat korkusunun alt boyutlarından başkalarına şefkat göstermek alt boyutu puanlarının sosyoekonomik düzey arttıkça azalmaktadır. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmanın öz-anlayış ve sosyoekonomik düzeyleri bağlamındaki bulgularına göre ebeveynlerin öz-anlayış puanları sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyleri ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, öz-anlayış ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Candemir (2019) engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış kişilik ve merhamet özelliklerini incelediği çalışmasında, normal çocuğu olan ebeveynlerin öz anlayış düzeyleri ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Yılmaz (2009) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, sosyoekonomik düzey değişkeni ile öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu çalışmaların bulguları yapılan araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, öz-anlayış ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Neff ve Vonk (2009) Öz-anlayış ve küresel benlik saygısı ile ilgili yaptıkları çalışmada bireylerin gelir düzeyleri ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmediğini belirtmişlerdir. Bu bulguların araştırmanın bulgularını desteklediği söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına göre ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık puanları sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Kahraman (2016) kamu ağız ve diş sağlığı merkezi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerini araştırmış, sosyoekonomik düzeyleri daha yüksek olan çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaşayanlar (2018) evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması ile ilgili yaptığı çalışmada, katılımcıların sosyoekonomik düzey değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığını belirtmiştir. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı, gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğunu ancak kendilik algısı ve yapısal stil alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmadığını belirtmiştir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkiye ait yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Bariola, Lyons, Leonard, Pitts, Badcock ve Couch (2015) translarda psikolojik sıkıntı ve dayanıklılık ile demografik ve psikososyal faktörler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre yüksek gelir düzeyinin, daha fazla dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

5.5. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Çalışıp Çalışmama Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puanları çalışıp çalışma durumuna göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin çalışıp çalışmama durumu ile şefkat korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu ve çalışıp çalışmama arasındaki ilişkiye ait herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın alanyazına olumlu katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Yurt dışında

yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu ve çalışıp çalışmama arasındaki ilişkiye ait özellikle yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011) şefkat korkusu ile ilgili üniversite öğrencilerinin ve terapistlerin katılımları ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin şefkat korkusunun alt boyutlarından kendine şefkat ve başkalarından gelen şefkate karşılık vermek puan ortalamalarının terapistlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, terapistlerin şefkat korkusunun alt boyutlarından başkalarına şefkat göstermek puan ortalamalarının öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu meslekleri ile ilgili çalışan terapistlere göre herhangi bir işyerinde çalışmayan bir grup olarak düşünülürse, Gilbert ve ark. (2011) tarafından yapılan bu çalışmadan yola çıkılarak katılımcıların şefkat korkusunun kendine şefkat göstermek ve başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve başkalarına şefkat göstermek alt boyutlarının puanlarının çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaştığı görülmektedir. Bu sonuç araştırmanın bulgularını desteklememektedir.

Araştırmanın öz-anlayış ve çalışıp çalışmadığı bağlamındaki bulgularına göre ebeveynlerin öz-anlayış puanları çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermektedir. Çalışan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarının; çalışmayan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin çalışıp çalışmama durumu ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. Araştırmanın bu bölümündeki bulgularına göre, çalışan ebeveynlerin, çalışma hayatındaki sosyalleşme ve yeni deneyimlere açık olabilmenin bireylerin öz-anlayış düzeylerini artırabileceği söylenebilir. Yapılan araştırmalar bireylerin yaş ve iş deneyimleri arttıkça stres ve tükenmişlik düzeylerinin azaldığını, beraberinde de öz-anlayış düzeylerinin arttığını ortaya koymaktadır (Isıkhani, Comez, Danış, 2004; Dev, Fernando, Lim, Consedine, 2018; Dev, Fernando, Kirby, Consedine, 2019).

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, öz-anlayış ve çalışıp çalışmama arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Peker (2017), çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında katılımcıların çalışıp çalışmama durumu ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Bu bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında , Dev, Fernando ve Consedine (2020)'nin stres moderatörü olarak öz-anlayış ile ilgili, 1700 tıp öğrencisi, hemşire ve doktorun katılımı ile yaptıkları araştırma bulgularına göre, daha az iş deneyiminin daha düşük öz-anlayış düzeyi ile anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcılardan özellikle doktorların öz-anlayış düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçtan yola çıkıldığında çalışan bireylerin öz-anlayış düzeylerinin çalışmayanlara göre daha yüksek olabileceği söylenebilir. Bu bulgular araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Araştırmanın bulgularına göre ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık puanları çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı bir düzeyde farklılık göstermemektedir. Ebeveynlerin çalışıp çalışmama durumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve çalışıp çalışmama arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Yaşayanlar (2018) evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması ile ilgili yaptığı çalışmada, katılımcıların çalışıp çalışmama değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin gelecek algısı, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiğini fakat kendilik algısı ve yapısal stil alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu araştırmanın psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı ve yapısal stil alt boyutlarının bulguları ile örtüşmektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ve çalışıp çalışmama arasındaki ilişkiye ait yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Bariola, Lyons, Leonard, Pitts, Badcock, ve ark. (2015) translarda psikolojik sıkıntı ve dayanıklılık ile demografik ve psikososyal faktörler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre çalışan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular araştırma bulguları ile örtüşmemektedir.

5.6. Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Şefkat Korkusu, Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinde; şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek alt boyutunun öz-anlayış ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu psikolojik dayanıklılık ile anlamlı ilişkili olmadığı görülmüştür. Diğer taraftan, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek alt boyutunun; öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutunun; öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Buna göre öz-anlayışın psikolojik dayanıklılık ve şefkat korkusu ile ilişkili olduğu, bireylerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı, şefkat korkusu düzeylerinin de azaldığı söylenebilir. Bunun yanı sıra psikolojik dayanıklılık ile şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek alt boyutunun birbirleri ile anlamlı ilişkili olmadığı görülmüştür. Günümüzde zorlu yaşam koşulları bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırabilir ancak, bu koşullar altında yaşanan sosyal stres sonucunda oluşabilecek güven eksikliğinden dolayı ebeveynlerin başka bireylere şefkat ve anlayış gösterme farkındalıklarının azaldığı ya da daha az duyarlı oldukları söylenebilir. Gilbert ve ark. (2011) şefkat korkusu ile ilgili yaptıkları çalışmada, bazı bireylerin diğer bireyleri şefkat göstermek için güvenilir bulmadıklarına dair genel bir düşünceye sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Türkiye’de yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlanmıştır. Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök (2018) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisini incelemişlerdir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, öz anlayış ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Bolat (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öz anlayış ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Başak (2012) düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal

bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacı ile yaptığı çalışmada, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü dolaylı ilişki olduğunu, bireylerin öz-anlayış düzeylerinin yüksek olmasının geleceğe yönelik olumlu beklentileri ve iyimserliği arttırması ile ilişkili olduğunu, bu durumun bireylerin zorluklar karşısında yılgınlık göstermesini engellediğini belirtmiştir. Bu bulgular araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Yurt dışında yapılmış çalışmalara bakıldığında, şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye ait çalışmalara rastlamak mümkündür. Messman-Moore ve Bhuptani (2020) üniversite eğitimi alan kadınların çocukluk çağında kötü muamele ve şiddet ile psikolojik sıkıntıları arasındaki bağlantının altındaki mekanizmaların öz-anlayış ve şefkat korkusu açısından incelenmesine yönelik yaptıkları çalışmalarında, bireylerin şefkat korkusuna neden olan acı deneyimlerden ortaya çıkan psikolojik sıkıntılarını öz-anlayışın olumlu yönlerinin azalttığını, bu nedenle şefkat korkusu ile öz-anlayışı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmektedirler. Moore ve Bhuptani (2020) çocukluklarında kötü muameleden doğan sıkıntılardan kurtulan kadınların psikolojik dayanıklılık mekanizmalarını incelediklerinde öz-anlayışın psikolojik dayanıklılığı artırabilirken, şefkat korkusunun bu koruyucu etkiyi azaltabildiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, kendi kendine soğukluğa ve kendini yargılamaya karşı öz-anlayışın özellikle özşefkat alt boyutunun olumlu etkilerinin olduğunu, öz-anlayışın psikolojik dayanıklılığı arttırırken, çocukluk çağında görülen kötü muamele ve şiddetin olumsuz sonuçlarından oluşan riskleri azalttığını ileri sürmüşlerdir. Neff ve McGehee (2009) ergenler ve genç yetişkinler arasında öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalarında öz anlayış ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulmuşlardır. Bu bulgular araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Sonuç olarak, şefkat korkusu, öz-anlayışve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, öz-anlayışın bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren koruyucu bir faktör olduğu, öz-anlayışın şefkat korkusunun olumsuz etkilerini azalttığı, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yöndeki anlamlı ilişkinin bireylerde şefkat korkusunu azaltarak ruh sağlığı açısından iyileştirici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

5.7. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçların özetine ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir. Sonuç ve öneriler verilirken, araştırmadan elde edilen bulguların veriliş sırası temel alınmıştır.

5.7.1. Sonuçlar

1. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

2. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

3. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

4. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puan ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

5. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış puan ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşma gösterdiği, yaşı 31-40 arasında olan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarının; yaşı 21-30 arasında olan ebeveynlerin puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek olduğu,

6. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

7. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puan ortalamalarının eğitim düzeyleri değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

8. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık vermek alt boyutu puan ortalamalarının eğitim düzeyleri değişkenine göre farklılaşma gösterdiği, eğitim düzeyi ortaöğretim olan ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık verme puan ortalamalarının diğer ebeveynlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu,

9. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış puan ortalamalarının eğitim düzeyleri değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

11. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının eğitim düzeyleri değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

12. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puan ortalamalarının sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

13. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek alt boyutu puan ortalamalarının sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre farklılaşma gösterdiği, orta sosyoekonomik düzeye sahip olan ebeveynlerin başkalarına şefkat gösterme puan ortalamalarının diğer ebeveynlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu,

14. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış puan ortalamalarının sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

15. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının sosyoekonomik düzeyleri değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

16. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate karşılık vermek ve kendine şefkat ve anlayış göstermek alt boyutları puan ortalamalarının çalışıp çalışmadığı değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

17. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin öz-anlayış puan ortalamalarının çalışıp çalışmadığı değişkenine göre farklılaşma gösterdiği, çalışan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarının; çalışmayan ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamalarından anlamlı olarak yüksek olduğu,

18. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının çalışıp çalışmadığı değişkenine göre farklılaşma göstermediği,

19. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu düzeylerinin öz-anlayış düzeyleri ile istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu,

20. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin şefkat korkusunun alt boyutlarından başkalarına şefkat gösterme düzeyleri ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişkili olmadığı,

21. Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin şefkat korkusunun alt boyutlarından başkalarından gelen şefkate karşılık verme ve kendine şefkat ve anlayış gösterme düzeyleri ile istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu, sonuçlarına ulaşılmıştır.

5.7.2. Öneriler

1. Şefkat korkusu (fears of compassion) kavramı ülkemizde ilgili literatüre bakıldığında yeni bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmanın Türkiye’de yapılmış ilk araştırma olup gerek rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına gerekse okulöncesi eğitim alanına olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Şefkat korkusu konusunda yurtdışında birçok çalışma yapılmakta olup, yurtiçi literatürde ihmal edilmiş bir konudur. Kuramsal alt yapısını, ilişkisel ve deneysel çalışmaları geliştirmek ve bu boşluğu doldurabilmek amacıyla şefkat korkusu konusunda daha fazla çalışma yapılması yurtiçi literatüre fayda sağlayacaktır.

2. Çocukları okul öncesi eğitime devam eden ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan ebeveynlerin şefkat korkusunun başkalarından gelen şefkate karşılık verme alt boyutunu olumlu yönde geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması etkili

olacaktır. Örneğin çocukları okul öncesi eğitime devam eden ortaöğretim eğitim düzeyine sahip ebeveynler ile başkalarından gelen şefkate karşılık vermeye yönelik grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim çalışmaları yapılması şefkat korkusunu önlemede ve baş edebilmede fayda sağlayacaktır.

3. Çocukları okul öncesi eğitime devam eden orta sosyoekonomik düzeye sahip olan ebeveynlerin şefkat korkusunun başkalarına şefkat gösterme alt boyutunu olumlu yönde geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması etkili olacaktır. Örneğin çocukları okul öncesi eğitime devam eden orta sosyoekonomik düzeye sahip olan ebeveynleri ile başkalarına şefkat göstermeye yönelik grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim çalışmaları yapılması şefkat korkusunu önlemede ve baş edebilmede fayda sağlayacaktır.

4. Çocukları okul öncesi eğitime devam eden, yaşı 21-30 arasında olan ebeveynlerin öz-anlayışlarını olumlu yönde geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması etkili olacaktır. Örneğin çocukları okul öncesi eğitime devam eden, yaşı 21-30 arasında olan ebeveynler ile öz-anlayışlarını geliştirmeye yönelik bireysel ya da grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılması kendilerini destekteleyici tavırlar sergileyebilmelerini sağlamada ve şefkat korkusunu önlemede fayda sağlayacaktır.

5. Çocukları okul öncesi eğitime devam eden, çalışmayan ebeveynlerin öz-anlayışlarını olumlu yönde geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması etkili olacaktır. Örneğin çocukları okul öncesi eğitime devam eden, çalışmayan ebeveynler ile öz-anlayışlarını geliştirmeye yönelik bireysel ya da grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılması kendilerini destekleyici tavırlar sergileyebilmelerini sağlamada ve şefkat korkusunu önlemede fayda sağlayacaktır.

6. Bu çalışma okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirilmiştir. Öz-anlayış, şefkat korkusu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler ile ilgili bir çalışmanın çocukları okul öncesi eğitime devam etmeyen ebeveynlerden oluşan bir çalışma grubu ile yapılması gerek rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına gerekse okul öncesi eğitim alanına fayda sağlayacaktır. Özellikle konu ile ilgili yapılacak olan deneysel veya nitel çalışmalar önem arz etmektedir.

6. KAYNAKLAR

- Ahmad, S., Feder, A., Lee, E.J., Wang, Y., Southwick, S.M., Schlackman, E. and Charney, D.S. (2010), "Earthquake impact in a remote South Asian population: psychosocial factors and posttraumatic symptoms", *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 23 No. 3, pp. 408-412.
- Aktaş, E. (2016), Ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Samsun, (Danışman:Prof. Dr. Kurtman Ersanlı).
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., Kırdök, O. (2018), Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Alibekiroğlu, P.B. (2017), Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, (Danışman: Prof. Dr. Turan Akbaş).
- Armstrong, M.I., Birnie-Lefcovitch, S., Ungar, M.T. (2005), Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *J Child Fam Stud*, 14, 269-281.
- Aşık, M. (2019), Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin öz anlayış ve ebeveyn kabul-reddine ilişkin algıları çerçevesinde incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Eskişehir, (Danışman: Prof. Dr. Esra Ceyhan).
- Atlı, F. (2019), Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz).
- Aydoğdu, T. (2013), Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Şerife Işık Terzi).
- Batson, C. D., Klein, T. R., Highberger, L., & Shaw, L. L. (1995). Immorality from empathy-induced altruism: When compassion and justice conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1042–1054.

- Bahadır, E. (2009), Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Fatma Öz).
- Bakan, J. (2005). *The corporation: The pathological pursuit of profit and power*. London: Robinson
- Bariola, E., Lyons, A., Leonard, W., Pitts, M., Badcock, P. Couch, M. (2015), Demographic and psychosocial factors associated with psychological distress and resilience among transgender individuals. *American Journal of Public Health*, 105(10), 2018-2116.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011), Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 1-10.
- Basran, J., Pires, C., Matos, M., McEwan, K., Gilbert, P. (2019), Styles of leadership, fears of compassion, and competing to avoid inferiority. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02460>.
- Bayraklı, H. (2010), Zihinsel engelli çocuğu olan ve engelli çocuğu olmayan annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Sema Kaner)
- Beard, J., Biemba, G., Brooks, M.I., et al. (2010), Children of female sex workers and drug users: A review of vulnerability, resilience and family-centred models of care. *J Int AIDS Soc*. 13, 6.
- Bee, H., Boyd, D. (2009), *Çocuk Gelişim Psikolojisi* (1.baskı). (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Begun, A.L. (1993), Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *J Soc Work Educ*, 29, 26-35.
- Bektaş, M., Özben, Ş. (2015), Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 216-240.
- Belsky, J., Pluess, M. (2009) Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. *Psychol Bull*, 135, 885-908.
- Bengtsson, H., Söderström, M., Terjestam, Y. (2016). The structure and development of dispositional compassion in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 36(6), 840-873.
- Benishek, L.A. Lopez, F.G. (1997), Critical evaluation of hardiness theory: Gender differences, perception of life events, and neuroticism. *Work & Stress*, 11, 33-45
- Bennett-Goleman, T. (2001), *Emotional Alchemy: How The Mind Can Heal The Heart*. New York: Three Rivers Press.

- Benson, P.L. (1997), *All Kids Are Our Kids*. Minneapolis: Search Institute.
- Bitmiş, M. G., Sökmen, A. ve Turgut, H. (2013). “Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Örgütsel Özdeşleşmenin Aracılık Rolü”, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 27-40.
- Black, C., Ford-Gilboe, M. (2004), Adolescent mothers: Resilience, family health work and healthpromoting practices. *Journal of Advanced Nursing*, 48, 351-360. doi:10.1111/j.1365-2648.2004.03204.
- Bluth, K., Blanton, P.W. (2015), The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230.
- Bluth, K., Campo, R.A., Futch, W.S., Gaylord, S.A. (2017), Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Bluth, K.C., Rebecca, A. Futch, W.S. Gaylord, S.A. (2017), Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence: A Multidisciplinary Research Publication*, 46(4), 840-853.
- Bolat, Z. (2013), Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya, (Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz).
- Bowlby, J. (1969), *Attachment and Loss*. Vol.1 Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980), Loss: Sadness and Depression. *Attachment and loss* (Vol. 3). London: Hogarth Press.
- Brissette, I., Scheier, M.F., Carver, C.S. (2002), The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Brown, B. (1999), *Soul Without Shame: A Guide To Liberating Yourself From The Judge Within*. Boston: Shambala
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F.(2018) Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 24. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Büyüköztürk, Ş. (2018) Sosyal Bilimler İçin İstatistik. 24. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Cacioppo, J.T., Patrick, B. (2008), *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: Norton.

- Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., Stein, M.B. (2006), Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599. doi:10.1016/j.brat.2005.05.001
- Candemir, L.M. (2019), Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz).
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Segerstrom, S.C. (2010), Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879889. doi: 10.1016/j.cpr. 2010.01.006.
- Carver, C.S., Smith, R.G., Antoni, M. H., Petronis, V. M., Weiss, S., Derhagopian, R.P. (2005), Optimistic personality and psychosocial well-being during treatment predict psychosocial well-being among long-term survivors of breast cancer. *Health Psychology*, 24, 508516.
- Chilton, T.L. (2001), The Relations Among Insecure Attachment, Ego Development and Hardiness. *Unpublished Doctora's thesis, Indiana University Depertmant of Counselling and Educational Psychology*, Indiana.
- China: a communitybased survey, Tian et al. (2019), Resilience and self-harm among left-behind children in Yunnan. *BMC Public Health*. 19, 1728. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8075-4>.
- Cozolino, L. (2007), *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain*. New York: Norton.
- Cozolino, L. (2008), *The Healthy Aging Brain: Sustaining Attachment, Attaining Wisdom*. New York: Norton.
- Crocker, J, Canevello, A. (2008), Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *J Pers Soc Psychol*, 95, 555-575.
- Çapan, M. (2019), Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. M. Engin Deniz).
- Çelik, A., Şahin, M., Yetim, A. (2012), Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu birfaktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5, 373-380.
- Çevik, Ö., Tanhan, F., (2020), Merhamet korkusu: tanımı, nedenleri ve önlenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 342-351.

- Çırpan, E. (2017), Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz).
- Dalai Lama (1995). *The power of compassion*. India: Harper Collins
- Davidson, R.J., Harrington, A. (Eds.) (2002), *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. New York, NY: Oxford University Press.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., İzmirli, M. (2012), Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Deniz, M.E. Kesici, Ş. Sümer, S.A. (2008), The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale, *Social Behavior And Personality*, 36(9), 1151–1160.
- Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010), Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Dev, V., Fernando, A.T., Consedine, N. S., (2020), Self-compassion as a stress moderator: A Cross-sectional study of 1700 doctors, nurses, and medical students. *Springer Nature Journals*, 1170-1181.
- Dev, V., Fernando, A., Consedine, N. (2020), Self-compassion as a stress moderator: A cross-sectional study of 1700 doctors, nurses, and medical students. *Mindfulness*, 11, 1170-1181.
- Dev, V., Fernando, A.T., Kirby, J.N., Consedine, N.S. (2019), Variation in the barriers to compassion across healthcare training and disciplines: a cross-sectional study of doctors, nurses, and medical students. *International Journal of Nursing Studies*, 90, 1-10.
- Dev, V., Fernando, A.T., Lim, A., & Consedine, N.S. (2018), Does selfcompassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81-88.
- Dias, S.B., Cláudia, F., Inês, T. (2020), Eating and weight disorders. *Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 25(1), 99-106.
- Dilmaç, B., Deniz, M., Deniz, M.E. (2009), Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*. 7(18), 9-24.
- Driver, S., Warren, A.M., Reynolds, M., Agtarap, S., Hamilton, R., Trost, Z., Monden, K. (2016), *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 39, 77-84.

- Duarte, J., McEwan, K., Barnes, C., Gilbert, P., & Maratos, F. (2015), Do therapeutic imagery practices affect physiological and emotional indicators of threat in high self-critics? *Psychology Psychotherapy*, 88(3), 270-284.
- Dumont, M., Provost, M.A. (1999), Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *J Youth Adolesc*, 28, 343-363.
- Dündar, Ü. (2016), Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa İlçesi Örneği. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. İsak Pardo)
- Ece, A., Pejin, B. (2015), A computational insight into acetylcholinesterase inhibitory activity of a new lichen depsidone. *Journal of enzyme inhibition and medicinal chemistry*, 30(4), 528-532.
- Elkind, D. (1967), Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.
- Enright, R.D., Freedman, S., Rique, J. (1998), The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness*, (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Epstein, M.D. (1995), *Thoughts Without a Thinker*. New York: Basic Books.
- Erden, Ş. (2017), Duygusal Gelişim. İçinde: *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*. Deniz, E., (Ed). Ankara: Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.
- Erdener, M. (2019), Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Ercüment Erbay).
- Erdoğan, E. (2015), Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi üniversite örnekleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 223-246.
- Ergün Başak, B. (2012), Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Eskişehir, (Prof. Dr. Gürhan Can).
- Eryılmaz, A. (2013), Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness and Well Being*. 1(1), 1-19.
- Eryılmaz, A. (2016), *Mutluluğun Başucu Kitabı*. 2. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti., 18.
- Fehr, C., Sprecher, S., Underwood, L.G. (2009), *The Science of Compassionate Love: Theory Research and Application*. Chichester, NY: Wiley.

- Feyerabend, P.K. (1991), *Yönteme Hayır*. 2. Baskı, Ankara: Ara Yayınevi, 29.
- Figley, C.R. (2002), *Treating Compassion Fatigue*. London: Brunner-Routledge.
- Fredrickson, B.L. (2001), The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. A. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., Martinussen, M., (2003) A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research* Vol: 12 pp.65-76.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., Hjemdal, O. (2005). Resiliency in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Fromm, E. (1963), *The Art of Loving*. New York: Bantam Books.
- Gazali, M. (2018), *Kalpplerin Keşfi*. İstanbul: Çelik Yayınevi.
- Graziano, W. G., Habashi, M. H., Sheese, B. E., Tobin, R. M. (2007). Agreeableness, empathy and helping: A person × situation perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 583–599.
- Genç, A. (2014), Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Görgül Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İşletme Yönetimi Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Hamdullah Nejat Basım).
- Genet, J.J., Siemer, M. (2011), Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. 25, 380-388.
- George, L.K., Blazer, D.G., Hughes, D.C., Fowler, N. (1989), Social support and the outcome of major depression. *Br J Psychiatry*, 154, 478-485.
- Germer, C. (2009), *The Mindful Path to Self-compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. Hove: Routledge.
- Gevrekçi, A., Hisli Şahin, N., Uludağlı, N., Eldoğan, D., Sevuk, D., Çırakoğlu, O. (2017), *Çocuğumuzun Ruh Sağlığında Önemli Aktörler*. 1. Baskı, Ankara: Neyir Matbaacılık.

- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 121–147). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2005), Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In: *Compassion: Conceptualisations, Research And use in Psychotherapy* (pp. 9–74). P. Gilbert (Ed.), London, UK: Routledge.
- Gilbert, P., Procter, S. (2006), Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Gilbert, P. (2009), *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's challenges*. London, NY: Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2010), *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London, England: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., Ravis, A. (2011), Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239-255.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., Matos, M. (2012), Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 239-255.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R. (2014), Fears of Compassion in a Depressed Population Implication for Psychotherapy, *Journal of Depression and Anxiety*, S2:003 DOI: 10.4172/2167-1044.S2-003.
- Gilbert, P., Procter, S. (2006), Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Gizir, C.A. (2007), Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28: 113-128.
- Gizir, C.A., Aydın, G. (2006), Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26: 87-99.
- Goetz, J.L., Keltner, D., Simon-Thomas, E. (2010), Compassion: Evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351-374.
- Goldstein, A.P., Michaels, G.Y. (1985), *Empathy: Development, Training, and Consequences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gooding, P.A., Hurst, A., Johnson, J., Tarrier, N. (2012), Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.

- Gökmen, B. (2014), Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul Örneği. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İşletme Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Birsen Ekinci Güzel)
- Graber, R., Turner, R., Madill, A. (2015). Best friends and better coping: Facilitating psychological resilience through boys' and girls' closest friendships. *British Journal of Psychology*, 107(2), 338–358.
- Gunaratana, V. H. (1993), *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Gündaş, A., Koçak, R. (2015), Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802.
- Gürkan, U. (2006), Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Hamidi, F. (2012), Ergen-ebeveyn ilişkisinin doğası, depresyon ve psikososyal işlevsellik üzerindeki etkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir, (Danışman: Doç. Dr. Tezan Bildik).
- Hammen, C. (2003), Risk and protective factors for children of depressed parents. In: *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Luthar, S.S., (ed.). Cambridge (UK): Cambridge University Press; 2003. p. 50-75.
- Hanh, T.N. (1976), *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Henderson, N. (2012), The Resiliency Workbook. Solvang, Bounce Back Stronger, *Smarter and With Real Self-Esteem* (p. 16), CA: Resiliency In Action. Copyright © 2012 by Resiliency In Action. Adapted with permission.
- Hunter, A.J. (2001) A Cross-cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *Journal Pediatr Nurs*, 16:172-179.
- Irmak-Yılmaz, T. (2008), Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir, (Danışman: Prof. Dr. Şeyda Aksel).
- Isikhan, V., Comez, T., Zafer Danis, M. (2004). Job stress and coping strategies in health care professionals working with cancer patients. *European Journal of Oncology Nursing*, 8, 234-244.
- Jopling, D. A. (2000), *Self-knowledge and the Self*. New York: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (1994), *Wherever You Go There You Are*. New York: Hyperion.

- Kahraman, N. (2016), Kamu ağız ve diş sağlığı merkezi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Kurumları İşletmeciliği Anabilim Dalı, Hastane İşletmeciliği Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Zekai Öztürk).
- Kararımkar Ö. (2006), Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk PDR Dergisi*, 26, 129-142.
- Karakaya, Y. (2019), Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Erzincan, (Danışman: Dr. Sinan Yalçın).
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 15. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Karatsoreos, I.N., McEwen, B.S. (2013), Annual research review: The neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course. *J Child Psychol Psychiatry*, 54, 337-347.
- Kelly, A.C., Carter, J.C., Zuroff, D.C., Borairi, S. (2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, 23, 252-264.
- Kendig, H., Dykstra, P.A., van Gaalen, R.I., Melkas, T. (2007), Health of aging parents and childless individuals. *J Fam Issues*, 28, 1457-1486.
- Kırcalı, E. (2020), Yas sürecinin yordayıcıları: Geçmiş deneyimler, duygu düzenleme becerisi, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma becerileri. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu).
- Kirby, N., Dayb, J., Sagara, V. (2019), The 'Flow' of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning, *Clinical Psychology Review*, 70, 26-39.
- Klein, T.P., Devoe, E.R., Miranda-Julian, C., Linas, K. (2009), Young children's responses to September 11th: The New York City experience. *Infant Mental Health J*, 30, 1-22.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem-solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64, 231-245. doi:10.2307/1131448
- Kobasa, S. (1979), Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., Kahn, S. (1982), Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.

- Kuran-ı Kerim (2011), *Kuran-ı Kerim Meali*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara s.686 (Beled Suresi, 4.ayet)
- Laithwaite, H., Gumley, A., O'Hanlon, M., Collins, P., Doyle, P., Abraham, L., & Porter, S. (2009). Recovery After Psychosis (RAP): A compassion focused programme for individuals residing in high security settings. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37, 511–526.
- Langer, E.J. (1989), *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Levene, H., 1960. Contributions to Probability and Statistics. *Stanford University Press*, CA.
- Linley, A. (2009), Positive psychology (history). In: *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 742-746). Lopez, S. (ed.) Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., Wood, A.M. (2007), Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*. 1(1) 3-16.
- Liotti, G. (2004), Trauma, dissociation and disorganized attachment: Three strands of a single braid. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41, 472-486.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliffe, H., ... Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49, 1849–1856.
- Luke, M.A., Carly Roberts, M.J., Zimmer-Gembeck, L.J.F. (2020), Exploring the relationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms in adolescents. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. 25, 1-8.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000), The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562. doi:10.1111/1467-8624.00164.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000), The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work, *Child Development*, 71(3), 543-562 (DOI:10.1111/1467-8624.00164).
- Luthar, S.S., Cichetti, D. Becker, B. (2000), The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work, **Child Development**, 71, 543-562.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *Public Library of Science*, 3, 1–5.

- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, 16369–16373.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brown, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575–598.
- Major, B., Richards, C., Cooper, M.L., Cozzarelli, C., Zubek, J. (1998), Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *J Pers Soc Psychol*, 74, 735-752.
- Manyena, S.B. (2006), The concept of resilience revisited. *Disasters*, 30, 433-450.
- Martin, N. (2013), *The awakened life*. Retrieved from <http://awakenedlife.me/2013/07/03/fear-of-accepting-compassion-from-others/>.
- Masten, A.S. (2011), Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493–506. <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579411000198>
- Masten, A.S., Wright, M.O.D. (2010), Resilience over the lifespan: developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation, In: *Handbook of Adult Resilience* (pp. 213–237), Reich, J.W., Zautra, A.J., Hall, J. S. (Eds.). New York: Guilford Press.
- Matos, M., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. (2017), The origins of fears of compassion: shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology, *The Journal of Psychology*, 151:8, 804-819, DOI: 10.1080/00223980.2017.1393380.
- McDonough, P., Walters, V., Strohstein, L. (2002), Chronic stress and the social patterning of women's health in Canada. *Soc Sci Med*, 54, 767-782.
- Messman-Moore, T.L., Bhuptani, P.H. (2020), Self-compassion and fear of self-compassion: mechanisms underlying the link between child maltreatment severity and psychological distress in college women. *Springer Nature Journals Mindfulness*, 11, 1446-1459, <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01361-2> (01.06.2020).
- Meyer, B., Olivier, L., & Roth, D. A. (2005). Please don't leave me! BIS/BAS, attachment styles, and responses to a relationship threat. *Personality and Individual Differences*, 38, 151–162.
- doi:10.1016/j.paid.2004.03.016
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. (2005). Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 817–839.

- Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2007), *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford
- Miller, D.T. (1999), The norm of self-interest. *American Psychologist*, 54, 1053-1060.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., de Kock, B. (2016), Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths, *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607-617.
- Necef, I. ve Deniz, M. E. (2018), "*Şefkat Korkusu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*," III. INES Education and Social Science Congress , Antalya, Turkey, pp.52-55.
- Neff, K.D. (2003a), Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K.D. (2003b), The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250..
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., Rude, S.S. (2007), An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*. 41, 908-916.
- Neff, K.D., Vonk, R., (2009), Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, Vol:23-49.
- Neff, K.D. ve McGehee, P. (2010), Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K.D., Germer, C. (2017), Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In: *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. J. Doty (Ed.), Oxford University Press.
- Neff, K. (2020), Self-Compassion, All rights reserved. · Log in Kristin Neff is Co-Founder of the Center for Mindful Self-Compassion.
- Neria, Y., Guttman, S., Koenen, K., Levinovsky, L., Zakin, G. and R. Dekel. (2001), Do attachment and hardiness relate to each other and to mental health in real life stress? *Journal of Social and Personal Relationship*, 18(6), 844-859.
- New York State Department of Health, Home Health Care and Hospice (2020), Protective factors and processes fostering resilience and buffering psychosocial distress among later-life egyptian immigrants. *Journal of Gerontological Social Work*, 63(1-2), 41-77
- Nisker, W. (1998), *Buddha's Nature*. New York: Bantam.
- Öğülmüş, S. (2001), Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, 29-30 Mart, Ankara.

- Özcan B. (2005), Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Yrd.Doç. Dr. Müge Aktar).
- Özyeşil, Z. (2011), Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Çoşkun Arslan)
- Patrick, L.G. (2013), *An Introduction to Medicinal Chemistry*, 5. Baskı, Oxford, Oxford University Press, 382.
- Pauley, G., McPherson, S. (2010), The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143. doi: 10.1348/147608309X471000.
- Peker, E. (2017), Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz-anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Pınar Tınaz).
- Peterson, C., Park, N. (2011), Classifying and measuring strengths of character. In: *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 25–34). Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (Eds.), New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004), *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Polatcı, S. (2014), Psikolojik Sermayenin Görev ve Bağlamsal Performans Üzerindeki Etkileri: Polis Teşkilatında Bir Araştırma, *Ege Akademik Bakış*, 14(1), 115-124.
- Polatcı, S., Irk, E., Gültekin, Z., Sobacı, F. (2017/4), Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler mi?, *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29, 553-578.
- Pratto, F., Sidanius, J., Stallworth, L. M., & Malle, B. F. (1994). Social dominance orientation: A personality variable predicting social and political attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 741–763.
- Rashid, T., Seligman, M.E.P. (2013), Positive Psychotherapy. In: *Current Psychotherapies*. Wedding, D., Corsini, R.J., (eds.) 10th ed. Belmont, CA: Cengage.
- Richardson, G.E. (2002), The Metatheory of Resilience and Resiliency. © 2002 Wiley Periodicals, Inc. *J Clin Psychol*, 58, 307-321.

- Rippon, G. (2010), Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49, 1849-1856.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., Glover, D. (2008), A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 5, 132–139.
- Rockliff, H., Karl, A., McEwan, K., Gilbert, J., Matos, M., Gilbert, P. (2011), Effects of intranasal oxytocin on compassion focused imagery. *Emotion*, 11, 1388-1396.
- Rosenberg, L. (1999), *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation*. Boston: Shambala.
- Rozanski, A., Blumenthal, J., Kaplan, J. (1999), Impact of psychosocial factors on the pathogenesis of cardiovascular disease and implications for therapy. *Circulation*, 99: 2192-2217.
- Rubin, T. I. (1975), *Compassion and Self-hate: An Alternative to Despair*. New York: D. McKay.
- Rutter, M. (1987), Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am Journal Orthopsychiatry*. 57, 316.
- Rutter, M. (1999), Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144. doi:10.1111/1467-6427.00108.
- Rutter, M. (2006), Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12. doi:10.1196/annals.1376.002.
- Sallquist, J., DiDonato, M.D., Hanish, L.D., Martin, C.L., Fabes, R.A. (2012), The importance of mutual positive expressivity in social adjustment: understanding the role of peers and gender. *Emotion*, 12, 304-313.
- Scheff, T.J. (1981), The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18, 46-53.
- Seligman, M. (2002), Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3–9). Snyder, C.R., Lopez, S. J. (Eds), New York: Oxford University Press.
- Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000), Positive psychology – an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sezgin, K. (2016), Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Diyarbakır, (Danışman: Doç Dr. Celal Çayır).

- Sin, N.L., Lyubomirsky, S. (2009), Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practicefriendly meta-analysis. *J Clin Psychol*, 65, 467-487.
- Singh, K., Yu, K. (2010), Psychometric Evaluation of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC) in a sample of indian students. *Journal of Psychology*, 1(1), 23-30.
- Slavich, G.M., Cole, S.W. (2013), The emerging field of human social genomics. *Clin Psychol Sci*, 1, 331-348.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., Peters, M. (2014), Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, x(xx), 1-15.
- Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., Yehuda, R. (2014), Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *Eur. J. Psychotraumatol*, 5, 25338. [CrossRef] [PubMed]
- Steinhardt, M., Dolbier, C. (2008), Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *J Am Coll Health*, 56, 445-453.
- Stikute, E., Gaitniece-Putāne, A. (2018), Self-compassion in Relation to Prosocial Behaviour and Gender Differences Between these Constructs. *Baltic Journal of Psychology*, 19(1, 2), 30-45.
- Strike, P., Steptoe, A. (2004), Psychosocial factors in the development of coronary artery disease. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 46(4), 337-347.
- Sümer, A.S. (2008), Farklı öz-anlayış (Self-compassion) düzeylerine sahip sniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Konya, (Danışman: Prof. Dr. M. Engin Deniz).
- Şahin, H. (2019), Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Gaziantep, (Danışman: Doç. Dr. Fulya Türk).
- Taşgın, E., Çetin, F.Ç. (2006), Ergenlerde major depresyon: risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Terzi, Ş. (2005), Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Hasan Bacanlı).
- Terzi, Ş. (2006), Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26, 77-86.

- Terzi, Ş. (2008), Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III(29), 1-11.
- Terzi, Ş. (2008), Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thompson, R., Zuroff, D.C. (2004), The levels of self-criticism scale:Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36, 419-430. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)
- Turner, H.A., Finkelhor, D., Ormrod, R. (2006), The effect of lifetime victimization on the mental health of children and adolescents. *Social Science & Medicine*, 62(1), 13–27. doi:10.1016/j.socscimed.2005.05.030.
- Tusaie K., Dyer J. (2004), Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holist Nurs Pract*, 18:3-8.
- Tümlü, G.Ü., Recepoğlu, E. (2013), Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü, (Erişim Tarihi:03.05.2020), <http://www.tdk.gov.tr/>.
- Uçar, T. (2013), Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Birsen Güzel).
- Uludağlı, N. (2017), Psikolojik sağlık açısından yetişkin olma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 263-283.
- Umberson, D., Pudrovskaya, T., Reczek, C. (2010), Parenthood, childlessness, and well-being: a life course perspective. *J Marriage Fam*, 72, 612-629.
- Vergili, M. (2018), Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Eylem Özten).
- Vitaliano, P.P., Zhang, J., Scanlan, J.M. (2003), Is caregiving hazardous to ones health: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129, 946–972. doi:10.1037/0033-2909.129.6.946.
- Walsh, F. (2003), Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.

- Warneken, F., Tomasello, M. (2009), The roots of human altruism. *Br J Psychol*, 100: 455-471.
- Werner, E., Smith, R. (1982), *Vulnerable But Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E.E. (1995), Resilience and development, *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.
- Wispe, L. (1991), *The Psychology of Sympathy*. New York: Plenum.
- Yaman, A., Mesman, J., van Ijzendoorn, M.H., Bakermans-Kranenburg, M.J. (2010), Parenting and toddler aggression in second-generation immigrant families: The moderating role of child temperament. *Journal of Family Psychology*, 24, 208-211.
- Yarnell, L.M., Rose, E. Stafford, K.D. Neff, E.D. Reilly, Marissa, C.K., Mullarkey, M. (2015), Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*. 14(5), 499-520.
- Yaşayanlar, E. (2018), Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nurgül Yavuzer).
- Yılmaz, M. (2019), Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzincan, (Danışman: Dr. Sinan Yalçın).
- Yılmaz, M.T. (2009), Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (Self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, (Yrd. Doç. Dr. Şahin Kesici)
- Young, C., Tong, A., Nixon, J, et al. (2017), Perspectives on childhood resilience among the Aboriginal community: An interview study. *Aust N Z J Public Health*, 41(4), 405-410.
- Youssef, N.A., Green, K.T., Beckham, J.C., Elbogen, E.B. (2013). A 3-year longitudinal study examining the effect of resilience on suicidality in veterans. *Ann Clin Psychiatry*, 25, 59-66.
- Yöndem, D., Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Mersin, 547-549.
- Zautra, A.J., Hall, J.S., Murray, K.E. (2010). A new definition of health for people and communities. In *Handbook of Adult Resilience*, The Guildford Press: New York, NY, USA.

Zhang, H., Watson-Singleton, N., Pollard, S., Pittman, D., Lamis, D., Fischer, N., Patterson, B., Kaslow, N. (2019), Self-criticism and depressive symptoms: mediating role of self-compassion. *Journal of Death and Dying* 80(2) 202-223.

Zimmerman, M.A., Brenner, A.B. (2010), Resilience in adolescence: Overcoming neighbourhood disadvantage. In: *Handbook of Adult Resilience* (pp.283-308), Reich, J.W., Zautra, A.J., Hall, J. S. (Eds.). New York, NY: Guilford Press.



7. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız :
2. Cinsiyetiniz: K () E ()
3. Eğitim düzeyiniz: () Ortaokul () Lise () Yüksekokul
() Lisans () Lisans Üstü
4. Sosyoekonomik düzeyiniz: () Alt () Orta () Üst
5. Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar () Boşanmış
6. Çalışıyor musunuz? () Evet () Hayır

Ek 2. Şefkat Korkusu Ölçeği

Farklı insanların şefkat ve anlayış konusunda farklı bakış açıları vardır. Bazı insanlar her koşulda ve durumda şefkat ve anlayış göstermenin önemli olduğuna inanırken diğerleri daha dikkatli olmamız gerektiğine inanırlar ve kendimize ve başkalarına çok fazla şefkat ve anlayış göstermekten endişe ederler. Biz sizin hayatınızın üç ayrı alanındaki şefkat ve anlayış konusunda düşünceleriniz ve inançlarınız ile ilgileniyoruz.

- 1) Başkalarına anlayış ve şefkat göstermek
- 2) Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek
- 3) Kendinize gösterdiğiniz anlayış ve şefkat

Lütfen aşağıdaki ölçekteki ifadelere ne kadar katıldığınızı aşağıdaki şekilde belirtiniz.

0	1	2	3	4
Kesinlikle katılmıyorum		Biraz katılıyorum		Tamamen Katılıyorum

Baskalarına Şefkat Göstermek		0	1	2	3	4
1	Eğer insanlar beni çok şefkatli görürlerse benden faydalanırlar.	0	1	2	3	4
2	Hayattaki bazı insanlar şefkat görmeyi hak etmez.	0	1	2	3	4
3	Fazla şefkatli olmanın insanları kolay hedef yapmasından korkarım.	0	1	2	3	4
4	Eğer çok affedici ve şefkatliyseniz insanlar sizden faydalanırlar.	0	1	2	3	4
5	Eğer çok şefkatli olursam hassas insanları kendime çekerim ve onların beni duygusal olarak tüketeceklerinden endişe ederim.	0	1	2	3	4
6		0	1	2	3	4
7		0	1	2	3	4
8		0	1	2	3	4
Baskalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek		0	1	2	3	4
1	Kişinin başkalarından kendine kibar olmasını istemesi bir zayıflıktır.	0	1	2	3	4
2		0	1	2	3	4
3		0	1	2	3	4
4		0	1	2	3	4
5	İnsanlar bana karşı kibar ve şefkatli olduklarında gergin hissedirim veya utanırım.	0	1	2	3	4
6		0	1	2	3	4
7		0	1	2	3	4
8		0	1	2	3	4
9		0	1	2	3	4

10		0	1	2	3	4
11		0	1	2	3	4
12	Eğer birinin cana yakın olduğunu ve beni önemsedığını düşünürsem onunla aramda bir duvar örerim.	0	1	2	3	4
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermek		0	1	2	3	4
1	Kendime karşı sevecen ve affedici olmayı hak etmediğimi hissederim.	0	1	2	3	4
2		0	1	2	3	4
3		0	1	2	3	4
4		0	1	2	3	4
5		0	1	2	3	4
6		0	1	2	3	4
7	Eğer kendime karşı daha sevecen olursam ve kendimi daha az eleştirirsem standartlarımın düşeceğinden korkarım.	0	1	2	3	4
8		0	1	2	3	4
9		0	1	2	3	4
10		0	1	2	3	4
11		0	1	2	3	4
12		0	1	2	3	4
13		0	1	2	3	4
14		0	1	2	3	4
15	Kendime karşı fazla şefkatli olursam kötü şeylerin olacağından korkarım.	0	1	2	3	4

Açıklama: Yüksek puanlar ilgili alt boyuta ait şefkat korkusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ek 3. Öz-Anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11.					
12..					
13.					
14.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16.					
17.					

18.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20.					
21					
22.					
23.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					



Ek 4. Yetişkimler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bu ölçek, sizin kendinizle ilgili ne düşündüğünüzü ve ne hissettiğinizi ifade etmeniz içindir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtiniz. Ölçeği cevaplarken düşüncenizi en iyi açıklayan kutucuğa “X” koyunuz. Ortadaki kutucuğun ‘kararsızım’ anlamına geldiği düşünülürse, sizi en iyi yansıtan düşünce sağ taraftaki ise 4. ve 5. kutucuktan birini; sol taraftaki ise 1. ve 2. kutucuktan birini; kararsız iseniz 3. kutucuğu işaretleyiniz. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alınız:

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...						
Her zaman bir çözüm bulurum						Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...						
Başarılması zordur						Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...						
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda						Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum						
Diğer kişilerle birlikte						Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...						
Benimkinden farklıdır						Benimkiyle aynıdır
6.						
7.						
8.						
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...						
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım						Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir						
Kolayca yapabildiğim						Yapmakta zorlandığım

17.						
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...	Zayıftır					Güçlüdür
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						
32.						
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler					Yeteneklerimi beğenmezler

Ek 5. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma “Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi” amacıyla Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz ’in danışmanlığında, Biruni Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında Ferah Meriç tarafından yapılacaktır. Çalışma esnasında kimliğiniz veya kimliğinizi belirleyecek hiçbir bilgi sizden talep edilmeyecektir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Bulgular, grup puanları şeklinde analiz edilecektir. Bulgularınız, bilimsel amaç doğrultusunda ele alınacağından soruları eksiksiz ve samimi bir şekilde yanıtlamanız önemlidir. Katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için, Ferah Meriç ile iletişime geçebilirsiniz.

e-mail adresi: mericferah@gmail.com

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

ONAYLIYORUM

☐

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

24.01.2019

Sayın Prof.Dr.Mehmet Engin DENİZ

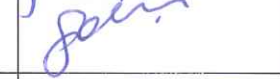
Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu yapılan inceleme sonucunda planladığı “Şefkat Korkusu,Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık: Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynleri Üzerine Bir Araştırma” isimli araştırmanızın kurulumuzun 24.01.2019 tarihli toplantısında etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.

Etik Kurul Başkanı
Prof.Dr.Can Polat EYİGÜN

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Tarih: 24.01.2019	Karar No: 2019/25-29
Toplantı Sayısı:25	Prof.Dr.Mehmet Engin DENİZ'in planladığı "Şefkat Korkusu,Öz-Anlayış ve Psikolojik Dayanıklılık: Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Ebeveynleri Üzerine Bir Araştırma" konulu araştırma incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

ÜYELER

Adı soyadı	Alanı	Bölümü	Katılım	İmza
Prof.Dr.Can Polat EYİĞÜN	Tıp Fakültesi	Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji A.D	Etik Kurul Başkanı	
Prof.Dr.Leman ŞENTURAN	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof.Dr.Fatma ÇELİK	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	Üye	
Doç.Dr.Şölen HİMMETOĞLU	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya A.D.	Raportör	
Doç.Dr.Burcu KARADUMAN	Diş Hekimliği Fakültesi	Periodontoloji A.D.	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi.Ayşe Tuba CEYHUN	Eğitim Fakültesi	Zihin Engelliler Bölümü	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi Zeynep HOŞBAY	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	Üye	

8. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Ferah MERİÇ

Doğum Tarihi ve Yeri : 14.07.1979

Öğrenim Durumu:

Derece	Okul Adı ve Bölümü	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Biruni Üniversitesi/Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	2020
Lisans	Anadolu Üniversitesi/Okul Öncesi Öğretmenliği	2013
Ön Lisans	İstanbul Üniversitesi/Bankacılık	2003
Lise	Beyoğlu Ayşe Ege Kız Meslek Lisesi/Çocuk Gelişimi ve Eğitimi	2006
Lise	Tuna Lisesi/Fen Matematik	1996

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Kurucu/Kuruluş Müdürü	Özel Renkli Vadi Okul Öncesi Eğitim Kurumları	2012-halen

9. İNTİHAL RAPORU

ŞEFKAT KORKUSU, ÖZ- ANLAYIŞ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: OKUL ÖNCESİ EĞİTİME DEVAM EDEN ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yazar Ferah Meriç

Gönderim Tarihi: 19-Haz-2020 09:49AM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 1346406580

Dosya adı: FERAH_MER.doc (616K)

Kelime sayısı: 21475

Karakter sayısı: 160285

ŞEFKAT KORKUSU, ÖZ-ANLAYIŞ VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK: OKUL ÖNCESİ EĞİTİME DEVAM EDEN
ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

ORIJINALLIK RAPORU

% 27	% 16	% 5	% 23
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Mehmet Akif Ersoy Aniversitesi Öğrenci Ödevi	% 3
2	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 2
3	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 2
4	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 1
5	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 1
6	Submitted to Eskisehir Osmangazi University Öğrenci Ödevi	% 1
7	Submitted to Istanbul Aydın University Öğrenci Ödevi	% 1
8	Submitted to (school name not available)	

	Öğrenci Ödevi	%1
9	arelarsiv.arel.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
10	Submitted to Sakarya University Öğrenci Ödevi	%1
11	Submitted to Anadolu University Öğrenci Ödevi	%1
12	sbedergi.sdu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
13	Submitted to Gaziantep Aniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
14	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	<%1
15	congress.inescongress.com İnternet Kaynağı	<%1
16	Submitted to Istanbul Bilgi University Öğrenci Ödevi	<%1
17	www.turkpsikiyatri.com İnternet Kaynağı	<%1
18	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1

Submitted to Selçuk Üniversitesi

19	Öğrenci Ödevi	<%1
20	www.baskent.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
21	Submitted to Canakkale Onsekiz Mart University Öğrenci Ödevi	<%1
22	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
23	www.jasstudies.com İnternet Kaynağı	<%1
24	earsiv.erzincan.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
25	Submitted to Ege Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
26	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
27	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
28	dspace.baskent.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
29	Submitted to Dokuz Eylul Universitesi Öğrenci Ödevi	<%1
30	Submitted to TED Universitesi Öğrenci Ödevi	<%1

31	workingmother.com.tr İnternet Kaynağı	<% 1
32	www.ppcongress2019.org İnternet Kaynağı	<% 1
33	Submitted to Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
34	Submitted to Gazi University Öğrenci Ödevi	<% 1
35	izu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
36	Submitted to TechKnowledge Turkey Öğrenci Ödevi	<% 1
37	citeseerx.ist.psu.edu İnternet Kaynağı	<% 1
38	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
39	www.akademikbilgisistemi.com İnternet Kaynağı	<% 1
40	ULUDAĞLI, Nilay Pekel. "Psikolojik Sağlık Açısından Yetişkin Olma", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2017. Yayın	<% 1
41	Submitted to Istanbul University Öğrenci Ödevi	<% 1

42	uysadsempozyum.org İnternet Kaynağı	<% 1
43	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
44	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	<% 1
45	counselinginhe.org İnternet Kaynağı	<% 1
46	Submitted to Akdeniz University Öğrenci Ödevi	<% 1
47	www.erpacongress.com İnternet Kaynağı	<% 1
48	ejercongress.org İnternet Kaynağı	<% 1
49	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	<% 1
50	Submitted to Gaziosmanpasa Universitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
51	Submitted to Trakya University Öğrenci Ödevi	<% 1
52	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	<% 1
53	Submitted to Baskent University	

	Öğrenci Ödevi	<%1
54	acikerisim.tbmm.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
55	www.jret.org İnternet Kaynağı	<%1
56	acikerisim.baskent.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
57	library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
58	ilkogretim-online.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
59	BEKTAŞ, Mahmut and ÖZBEN, Şüheda. "EVLİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN BAZI SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ", Celal Bayar Üniversitesi, 2016. Yayın	<%1
60	Submitted to Okan Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
61	Submitted to Dumlupınar University Öğrenci Ödevi	<%1
62	www.izceas.org İnternet Kaynağı	<%1

63	Submitted to University of Salford Öğrenci Ödevi	<%1
64	genclikbirikimi.org İnternet Kaynağı	<%1
65	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<%1
66	tez.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
67	N. Derya Ergun Özler. "A research on determination of the relationship between resilience and career future perception", Pressacademia, 2017 Yayın	<%1
68	yonetimkongresi2015.mu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
69	Submitted to Dicle University Öğrenci Ödevi	<%1
70	www.arifyilmaz.com.tr İnternet Kaynağı	<%1
71	Submitted to Nevşehir Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
72	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1

Submitted to Yeditepe University

73	Öğrenci Ödevi	<%1
74	Submitted to Yildirim Beyazıt Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
75	Submitted to Ankara University Öğrenci Ödevi	<%1
76	acikerisim.bartın.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
77	www.efdergi.hacettepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
78	www.ubaksymposium.org İnternet Kaynağı	<%1
79	BENLİ, Tahir, TAŞ, Özlem and KARAOSMANOĞLU, Kübra. "ÇALIŞAN BİREYLERİN YEŞİL ÜRÜN REKLAMLARINA YÖNELİK ", Karabük Üniversitesi, 2017. Yayın	<%1
80	www.phdernegi.org İnternet Kaynağı	<%1
81	Submitted to North Kitsap High School Öğrenci Ödevi	<%1
82	www.e-sosder.com İnternet Kaynağı	<%1
83	Submitted to Pamukkale Üniversitesi	

- | | | |
|----|--|-----|
| 84 | BUYRUK-GENÇ, Arzu, AMANVERMEZ, Yağmur and DENİZ, M Engin. "Ruminasyon ve Yaşamda Anlamın Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Göre İncelenmesi", Kalem Vakfı Okulları, 2017.
Yayın | <%1 |
| 85 | www.eab.org.tr
İnternet Kaynağı | <%1 |
| 86 | egitimvebilim.ted.org.tr
İnternet Kaynağı | <%1 |
| 87 | mafiadoc.com
İnternet Kaynağı | <%1 |
| 88 | ÖZTÜRK ZAYİMOĞLU, Filiz. "Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Sosyal Bilgiler Öğretim Programındaki Öğrenme Alanlarına İlişkin Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi", Gaziantep Üniversitesi, 2013.
Yayın | <%1 |
| 89 | onlinelibrary.wiley.com
İnternet Kaynağı | <%1 |
| 90 | Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi
Öğrenci Ödevi | <%1 |
| 91 | Submitted to University of Essex | |

<%1

92

mesnevibahcesinden.blogspot.com
İnternet Kaynağı

<%1

93

BASIM, H. Nejat and ÇETİN, Fatih. "Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması", TUBITAK, 2011.
Yayın

<%1

94

Submitted to Hacettepe University
Öğrenci Ödevi

<%1

95

Submitted to Düzce Üniversitesi
Öğrenci Ödevi

<%1

96

BUĞA, Ahmet and HAMAMCI, Zeynep. "Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi", Gaziantep Üniversitesi, 2016.
Yayın

<%1

97

KURTOĞLU, Gülşah and DOĞAN, Süleyman. "BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ BEŞİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL YILMAZLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ", Dicle Üniversitesi, 2017.
Yayın

<%1

98	SARICAOĞLU, Halim and ARSLAN, Coşkun. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi", İletişim Hizmetleri, 2013. Yayın	<%1
99	Submitted to Afyon Kocatepe University Öğrenci Ödevi	<%1
100	Submitted to Bursa Teknik Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<%1
101	BOYACI, Şerife Dilek BELET, BABADAĞ, Gonca and GÜNER, Mediha. "SINIF ÖĞRETMENİ ADAYLARININ SAHİP OLDUKLARI TEMEL DEĞERLER İLE AKADEMİK SAHTEKÂRLIK EĞİLİMLERİNİN İNCELENMESİ", Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2017. Yayın	<%1

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleştirmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat