ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMLARI, BENLİK SAYGISI, OLUMLU-OLUMSUZ DUYGULANIM VE ÖZ-ŞEFKAT İLİŞKİSİ

Merve Cansın İmanoğlu
181180104

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2021

ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMLARI, BENLİK SAYGISI, OLUMLU-OLUMSUZ DUYGULANIM VE ÖZ-ŞEFKAT İLİŞKİSİ

Merve Cansın İmanoğlu
181180104
Orcid: 0000-0002-7941-3646

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2021



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kuruluu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kuruluu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans tez çalışmamın her aşamasında sabrını, desteğini, engin bilgilerini esirgemeden deneyimleri ve içten tavırlarıyla beni yönlendiren sevgili hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Ferzan Curun'a saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince mesleki bilgilerimi geliştirerek farklı bir bakış açısı kazanmamda büyük etkisi olan, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum sayın hocalarım Dr. Neslihan Zabcı ve Funda Akkapulu Aydın'a sonsuz teşekkür ederim.

Yaşamımın ilk anlarından itibaren benden sevgisini ve ilgisini hiçbir zaman esirgemeyen bu hayattaki en büyük destekçilerim canım annem Mehtap İmanoğlu ve babam Nazım İmanoğlu'na, minik kalbi ile her zaman yanımda olan canım kardeşim Emre İmanoğlu'na sonsuz teşekkürler. Size minnettarım, iyi ki varsınız.

Her zaman yanımda olup üzerimde büyük emekleri olan ve bendeki yerleri çok ayrı olan sevgili halalarım Feriha İmanoğlu, Bedia Çiftçi ve Şenay Yalçın'a sonsuz teşekkür ederim. Siz olmasaydınız olmazdı.

Sevgisini ve içtenliğini her zaman hissettiğim, hep yanımda olan sevgili Neşe İmanoğlu ve Lale Yıldırım'a çok teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi tez sürecimde de büyük emeği geçen, yaşamım boyunca zorlandığım her an beni motive edip arkamda duran en büyük şanslarımdan biri olan canım kuzenim Buse Yıldırım'a bana olan inancı, desteği ve yanımda olduğu her an için sonsuz teşekkür ederim.

Sevgili arkadaşım, Simge Direk'e birlikte geçirdiğimiz eğitim süreçleri ve tüm zamanlar içerisinde bana gösterdiği destek için çok teşekkür ederim.

Son olarak ise neredeyse birlikte büyüdüğüm, hayatımın her alanında sonsuz sevgi ve ilgisiyle her zaman yanımda olan en büyük destekçilerimden bir diğeri Ömer Kavalcı'ya sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsın.

Merve Cansın İmanoğlu

Şubat, 2021

ÖZ

ALGILANAN EBEVEYNLİK TUTUMLARI, BENLİK SAYGISI, OLUMLU-OLUMSUZ DUYGULANIM VE ÖZ-ŞEFKAT İLİŞKİSİ

Merve Cansın İmanoğlu
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021

Bu araştırmanın amacı algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi 296 genç yetişkinin oluşturduğu bir örneklem ile araştırmaktır. Çalışmanın değişkenleri Demografik Bilgi Formu, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Öz-Duyarlık Ölçeği ile ölçülmüştür. Verilerin analizi için araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler öncelikle Pearson Moment Çarpım Korelasyonu ile incelenmiş, ardından algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı ve olumlu-olumsuz duygulanım değişkenlerinin öz-şefkati yordama gücünü inceleme amacı ile aşamalı (stepwise) regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında söz edilen değişkenlerin birbirleri ile ilişkili olduğu ve öz-şefkatin yordayıcılarının farklı alt boyutlara göre değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar ilgili literatür temelinde ayrıntılı olarak tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Algılanan Ebeveynlik Tutumları; Benlik Saygısı; Olumlu Duygulanım; Olumsuz Duygulanım, Öz-Şefkat.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTING ATTITUDES, SELF-ESTEEM, POSITIVE-NEGATIVE AFFECT AND SELF-COMPASSİON

Merve Cansın İmanoğlu
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor:Assoc. Dr. Ferzan Curun
Maltepe University Graduate School, 2021

The purpose of the present study is to examine the relationship between percieved parenting attitudes, self-esteem, positive-negative affect and self-compassion with a sample of 296 young adults. The variables of the study were measured with Demographic Information Form, Egna Minnen Barndoms Uppfostran, Two-Dimensional Self-Esteem Scale (Self-Liking/Self-Competence), Positive-Negative Affect Scale and Self-Compassion Scale. In order to analyse data, the relationships between the variables of the study were examined primarily by Pearson Moment Product Correlation, then a series of stepwise analyses were performed to investigate the predictive power of perceived parenting attitudes, self-esteem and positive-negative affect on sub-dimensions of self-compassion. The results demonstated that the dimensions of the variables were significantly correlated. Moreover, perceieved parenting attitudes, self-esteem and positive-negative affects were found as significant predictors of self-compassion. The results were discussed depending on the association between perceieved parenting attitudes, self-esteem, positive-negative affect and self-compassion as weel as the relevant literature.

Keywords: Percieved Parenting Attitudes; Self-Esteem; Positive Affect; Negative Affect, Self-Compassion.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
KISALTMALAR x
ÖZGEÇMİŞ xi
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1 Genç Yetişkinlik Dönemi 4
1.2 Algılanan Ebeveynlik Tutumları 10
1.2.1 Açıklayıcı/Otoriter Tutum 12
1.2.2 Otoriter Tutum 13
1.2.3. İzin Verici/Müsamahakâr Tutum 13
1.2.4. İzin Verici/İhmalkâr Tutum 14
1.2.5. Konuya İlişkin Çalışmalar 15
1.2.5.1 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 15
1.2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 17
1.3 Benlik Saygısı 19
1.3.1 Benlik Kavramı 19
1.3.2 Benlik Saygısı 21
1.3.3 Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar 25
1.3.3.1 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 25
1.3.3.2 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 28
1.4 Olumlu-Olumsuz Duygulanım 30
1.4.1 Olumlu-Olumsuz Duygulanım ile İlgili Çalışmalar 35
1.5 Öz-Şefkat 39
1.5.1 Öz-Şefkatin Boyutları 41
1.5.1.1. Öz-Sevecenlik (Self-Kindness) 41
1.5.1.2 İnsanlığın Ortak Deneyimleri (Common Humanity) 42
1.5.1.3 Farkındalık (Mindfullnes) 43
1.5.2 Konuya İlişkin Çalışmalar 44
1.5.1.2 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 44
1.5.2.2 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 47
1.6 Araştırmanın Amacı 49
1.7 Araştırmanın Önemi 49
1.8 Araştırma Soruları ve Hipotezleri 51
BÖLÜM 2. YÖNTEM 54
2.1 Araştırmanın Modeli 54
2.2 Evren ve Örneklem 54
2.3 Veriler ve Toplanması 56
2.3.1 Demografik Bilgi Formu 56
2.3.2 Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu (KAET-Ç) 57
2.3.3 İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği 58
2.3.4 Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği 58

2.3.5 Öz-Duyarlık Ölçeği ... 59
2.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması ... 60
BÖLÜM 3. BULGULAR ... 61
3.1 Elde Edilen Verilere Ait Normal Dağılım Analizi Sonuçları ... 61
3.2 Algılanan Ebeveyn tutumları (Anne-Baba), Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Duyarlılığın Birbirleriyle İlişkilerine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ... 63
3.3 Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizine Ait Bulgular ... 66
3.4 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Öz-Yargılama Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları ... 67
3.5 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin İzolasyon Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları ... 68
3.6 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Bilinçlilik Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları ... 69
3.7 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Aşırı Özdeşleşme Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları ... 70
3.8 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Öz Sevecenlik Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları ... 71
3.9 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Paylaşımların Bilincinde OlmaAlt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları . 72
BÖLÜM 4. TARTIŞMA ... 73
4.1 Klinik Uygulamalara Katkıları ... 80
4.2 Araştırmanın Sınırlılıkları ... 82
4.3 Öneriler ... 82
4.4 Sonuç ... 84
EKLER ... 88
Demografik Bilgi Formu ... 88
Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu (KAET-Ç) ... 89
Öz-Duyarlık Ölçeği ... 93
İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği ... 96
Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ... 97
KAYNAKÇA ... 98

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları 55
Tablo 2. Katılımcıların Ebeveynlerine Ait Bulgular 55
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu, İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik, Pozitif ve Negatif Duygu ve Öz-Duyarlık Ölçeğine Ait Betimleyici İstatistikler 61
Tablo 4. Genç Yetişkinlerin Baba Ebeveyn Tutumları, Öz Duyarlık, Benlik Saygısı ve Duygulanımları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları 63
Tablo 5. Genç Yetişkinlerin Anne Ebeveyn Tutumları, Öz Duyarlık, Benlik Saygısı ve Duygulanımları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları 65
Tablo 6. Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Öz-yargılama alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları 67
Tablo 7. Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin İzolasyon alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları 68
Tablo 8. Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Bilinçlilik alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları 69
Tablo 9. Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Aşırı Özdeşleşme alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları 70
Tablo 10. Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Öz Sevecenlik alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları 71
Tablo 11. Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları 72

KISALTMALAR

AET-Ç **:** Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu

EMBU **:** Egna Minnen Barnsdoms Uppfostan

KAET-Ç **:** Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu

PANAS **:** Positive and Negative Affect Scale

SCS **:** Self-Compassion Scale

ÖZGEÇMİŞ

Merve Cansın İmanoğlu
Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2021	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji
Ls.	2017	Yeditepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji
Lise	2012	Hasan Şadoğlu Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2019- 20	Stajyer Klinik Psikolog, Kartal Belediyesi – Kadın Danışma Merkezi, İstanbul
2019	Stajyer Klinik Psikolog, T.C Adalet Bakanlığı Bakırköy Kadın Kapalı Ceza İnfaz Kurumu, İstanbul
2017- 18	Gönüllü Psikolog, Küçükyalı Sevgi Evleri Çocuk Yuvası, İstanbul
2017	Stajyer Rehber Öğretmen, Hayrullah Kefoğlu Anadolu Lisesi, İstanbul
2016	Stajyer Psikolog, Fransız Lape Hastanesi, İstanbul
2016	Stajyer Psikolog, Ataşehir 2 Doğa Koleji, İstanbul

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : İstanbul 1994 Cinsiyet: K
Yabancı diller : İngilizce (çok iyi)
E-posta : merveecansin@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak dünyaya gelen bireylerin ilk andan itibaren karşılanması gereken temel fizyolojik ve duygusal ihtiyaçları bulunmaktadır. İnsanlar yaşamın başlangıcından bitişine kadar bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çevresindeki kişiler ile iletişim kurar. Birey, tüm bu gelişim süreci içerisinde doğuştan sahip olduğu kalıtım özellikleri ve içinde bulunduğu çevrenin etkisi altındadır ve bu iki faktör birbirini etkilemektedir (Moshman, 2005; Young ve ark., 2009).

Özellikle erken gelişim evrelerinde çocukların ilk çevresini aile bireyleri oluşturur. Bu nedenle algılanan ebeveynlik tutumlarının çocukların gelişim aşamalarında en önemli faktörlerin başında geldiği görülmektedir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016; Sertelin, 2003).

Darling ve Steinberg (1993)'e göre ebeveyn tutumları, anne ve babaların çocuklarını büyütürken kullandıkları birtakım davranış kalıplarıdır. Ebeveyn tutumlarının çocukların fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimi başta olmak üzere olumlu benlik bilinci oluşumunda ve sağlıklı bir kişilik yapılanması üzerindeki etkisi büyüktür (Kulaksızoğlu, 1985; Saksana ve Saxena, 1975; Yavuzer, 2000).

Algılanan ebeveynlik tutumları konusunda oldukça geniş literatür bilgisi mevcuttur. Bu alanda ebeveyn tutumlaru ile benlik saygısı, bağlanma, öznel iyi oluş gibi birçok değişkenin ilişkili olduğu aratırmacılar tarafından gösterilmiştir (Bowlby, 1973; Canbay, 2010; Cüceloğlu, 1998). Ebeveyn tutumları ile ilişkili olan bir değişken de bu çalışmanın da konusunu oluşturan öz-şefkattir (Neff, 2003a).

Öz-şefkat kavramı, kişilerin kendilerine karşı duyarlı ve anlayışlı olması yetersizliklerini, başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını yaşamın bir parçası olarak kabul edebilmesiyle birlikte bu olumsuzluklar karşısında kendisine sevecenlikle yaklaşabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff ve McGehee, 2010; Raes ve ark., 2011).

Bireylerin öz-şefkat geliştirebilmeleri erken çocukluk dönemindeki aile içi ilişkiler ile yakından bağlantılı olup bu dönemde ebeveynlerin rol model alınması kişilerde gelişmeye başlamaktadır (Neff, 2003a; Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011b).

Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat seviyeleri ile anne baba tutumlarının arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne baba tutumlarının arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunduğunu belirtilmiştir (Yılmaz, 2009). Erken çocuk yetiştirme tutumları, bağlanma tarzları, öz-saldırı ve öz-şefkatin, depresyon ile ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmanın sonuçlarında tehdit ile ilgili kişisel anıların, kaygılı bağlanma tarzı ile birlikte öz-şefkat, öz-eleştiri ve deprosyon ile ilişkili olduğu görülmüştür (Irons, 2007). Görülüyor ki, algılanan ebeveynlik tutumları ve öz-şefkat kavramları birbiri ile yakından ilişkilidir ve bu ilişki literatürde birçok araştırmada ele alınmıştır.

Alan yazında algılanan ebeveynlik tutumları ile yakından ilişkili olan bir diğer kavramın benlik saygısı olduğu görülmektedir. Yaşam boyunca çocukların en uzun süreli ilişki kurdukları anne babalar, onların çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar, ebeveynlerin kendi aralarındaki ilişkiler, aile ortamı, ebeveyn-çocuk ilişkisi benlik saygısına etki eden faktörlerin başında gelmektedir (Sim, 2019; Uzuner, 2003).

Benlik saygısı; kişinin kendisini zekâsı, bedensel özellikleri, yetenek ve becerileri, kişisel onuru, saygınlığı gibi konularda olumlu bir şekilde kabullenmesi olarak tanımlanabilir (Hökelekli, 2009). Kişilerin duygu ve düşüncelerini de içeren benlik saygısı kavramı, bireyin kendi hakkında yaptığı değerlendirmeler sonucunda ulaştığı benlik kavramını beğeni durumudur (Yörükoğlu, 1985). Benlik saygısı bireyin deneyimlerinden, diğer kişiler ile özdeşimlerinden ve kendisi hakkındaki yapılan yargılardan da etkilenmektedir (Beck, 1974; akt. Ceral ve Dağ, 2005). Tüm bu tanımlamalara bakıldığında benlik saygısı bireyin kendisini önemli bulma derecesini ifade eden bir olgu niteliğindedir (Saygılı ve ark., 2015).

Ebeveyn tutumları ve benlik saygısı konusunda yapılan araştırmalarda, ebeveynleri tarafından ihmal edilen kişilerin düşük benlik saygısına sahip olduğu, sağlıklı iletişim kurabilen kişilerin ise yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir. Sonuç

olarak algılanan ebeveynlik tutumlarının kişilerin gelecekteki benlikleri üzerinde etkisi büyüktür (Günday, 2017).

Bowlby (1969)'nin bağlanma kuramında ebeveynler ile çocukların arasındaki ilişkide duygusal boyutun önemini vurguladığı görülmektedir. Bowlby (1969)'e göre ebeveynler ya da temel bakım veren kişi çocuğa güven duygusunu hissettirerek duygularını düzenlemede destek olmalıdır. Sağlanan bu destek ile çocuğun sosyal uyumu, akran ilişkileri, empati ve duyusal becerileri, ikili ilişkileri şekillenecektir. Buradan yola çıkılarak bakıldığında ebeveyn tutumlarının çocuklardaki duygusal gelişimler üzerinde etkisinin oldukça önemli olduğu görülmektedir (Bowlby, 1969).

Bu nedenle araştırmada ele alınan bir diğer değişken, olumlu-olumsuz duygulanım kavramıdır. Duygu kavramının 'emotion' ve 'affect' olarak iki farklı şekilde karşımıza çıktığı görülmektedir. Duygu (emotion) daha kısa süreli ve geçici hisleri kapsarken duygulanım (affect) ifadesi ise daha uzun süreli duyguları kapsamaktadır (Fredrickson, 2001; Munezero ve ark., 2014; Pınar ve Pınar, 2015). Olumlu duygulanım zevk alma, şefkat, gurur duyma olarak ortaya çıkabilen ve kişiye hoşluk veren duyguları içerirken, olumsuz duygulanım kızgınlık, suçluluk, üzüntü gibi duyguları içermektedir (Lyubomirsky ve ark., 2015).

Aktarılan araştırmaların sonuçlarına dayanılarak, bu çalışmada algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiler daha önce yapılan çalışmalarda ortaya konmuş olsa da öz-şefkatin yordayıcılarını inceleyen bir çalışmaya araştırmacının bilgisi dahilince rastlanmamaktadır. Öz-şefkatin kişilerin iyi oluş seviyelerini ve duygusal dirençlerini arttırırken, depresyon gibi olumsuz yaşam deneyimleri üzerinde de pozitif bir etkisinin olması (Gilbert ve Irons, 2005; Kıcalı, 2015; Leary ve ark., 2007) gibi olumlu sonuçları dikkate alındığında kavramın yordayıcılarını incelemenin hem teorik hem de pratik açıdan katkı sağlayacağı görülmektedir.

Bu çalışma araştırmanın değişkenleri açısından önemli bir dönem olan genç yetişkinlik dönemindeki bireyler ile yürütülmüştür. Genç yetişkin dönemi ileride detaylı olarak anlatılacağı üzere yaşamda önemli bir dönemeçtir. Bu bağlamda araştırmanın değişkenleri ve özellikle öz-şefkatin bu dönem içerisinde önemli olduğu

düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmanın değişkenleriyle ilgili alanyazın ele alınmadan önce çalışmada genç yetişkinlik dönemi özellikleri ele alınmaktadır.

Bu bağlamda bu bölümde sırasıyla genç yetişkinlik dönemi, algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu olumsuz duygulanım ve öz-şefkat kavramları ile ilgili tanımlara ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

1.1Genç Yetişkinlik Dönemi

İnsanlar, hayatları boyunca her yaş dönemine özgü özellikler göstererek, farklı gelişim dönemlerinden geçmektedir. (Dursun ve Özkan, 2019). Bireylerin yaşamlarındaki bu gelişim evrelerinde bireysel farklılaşmalarla bağlantılı olarak tutumlar, davranışlar ve roller de farklılık gösterir. Genç yetişkinlik dönemi de bireylerin tamamladıkları bu gelişim evrelerinden birisidir (Levinson, 1986).

Kronolojik yaş ve yaşam evrelerindeki geçişlere bağlı olarak genç yetişkinlik dönemi ile ilgili yapılmış olan farklı tanımlamaların olduğu görülmektedir (Aslan, 2015). Aydın (2002)'a göre genç yetişkinlik dönemi 20 ile 45 yaş arasındaki dönemi kapsamaktadır. Bu dönem bireylerin yaşamında ergenliğin son döneminden başlayarak orta yaşların başlangıcına kadar olan zamana denk gelmektedir. Bu döneme özgü olarak bireylerin hayatında işe başlama, eş seçimi, toplum içerisinde uygun bir kuruma girme ve kişilerarası iletişimde sağlıklı ilişkiler kurabilme gibi görevler bulunmaktadır.

Zastrow ve Kirst (1990), genç yetişkinlik dönemini ergenlik döneminden başlayarak otuzlu yaşlara kadar süren bir gelişim evresi olarak tanımlamaktadır.

Ankay (1997)'a göre genç yetişkinlik dönemi, bireyin hem ekonomik hem duygusal yönden bağımsızlaşmaya başladığı, toplum içerisinde kendisine yer bulmaya çalıştığı ve ergenlik dönemini sonlandırdığı dönem anlamına gelmektedir.

Onur (2006)'a göre geniş bir dönemi kapsayan yetişkinlik döneminin ilk evresi olan genç yetişkinlik dönemi ergenliğin bitiminden sonra yetişkinliğe hazırlanma evresidir. Bu nedenle de bireylerin yaşamındaki en önemli evre olarak ele alınabilmektedir.

Bireylerin yaşam boyunca süren gelişimlerini açıklamak amacı ile Psiko-sosyal Gelişim Kuramını geliştiren Erikson (1963)'e göre, gelişim sekiz evreden oluşmaktadır ve bireyler yaşamları boyunca çevreleri ile kurdukları iletişim içerisinde gelişmektedir. Her gelişim evresinin kendi içerisinde farklı gelişim hedefleri bulunmaktadır. Birey bu gelişim evrelerinde farklı çatışma ve karmaşalar ile karşılaşır ve bunları çözümlemesi gerekir. Gelişimsel açıdan burada önemli olan bu zıt özelliklerin olumlu yönde gelişme seviyeleridir. Erikson (1963), 17-30 yaş aralığını kapsayan genç yetişkinlik döneminde bireylerin çözmesi gereken temel çatışmanın yakınlığa karşı yalıtılmışlık olduğunu belirtmiştir. Erikson (1963)'a göre bir önceki ergenlik evresini sağlıklı bir şekilde tamamlayıp kişiliğini bulmuş olan birey, bu evrede artık daha geniş bir boyutta ve çevrede diğer insanlar ile ilişkiler, yakınlıklar kurmaktadır. Kişilerarası iletişimin bu evrede daha çok yakın ilişkiler ve romantik ilişkiler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu nedenle de bireylerin hayatında iş hayatı, evlilik gibi konular ön plana çıkmaktadır. Bu dönemde bireyler kendi kimliklerini karşısındaki kişinin kimliği ile birleştirebildiğinde kişi güvenli bir şekilde sevgi gösterme ve kabul gücüne erişmektedir. Böylelikle de dönemdeki çatışma çözülmektedir. Aksi durumda bireyler yakın ilişkilerden kaçınarak toplumda yalıtılmışlık ve terk edilmişlik durumu yaşayabilmektedir.

Levinson (1986)'a göre yetişkinlik dönemi kendi içinde de ön yetişkinlik, ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere dört dönemden meydana gelmektedir ve bu dönemdeki temel amaç yaşam boyu sürecek bir yapı oluşturmaktır. Levinson (1986)'a göre ilk yetişkinlik dönemi, bireyin yaşam doyumunun yüksek seviyelerde olduğu en zirve dönemlerini kapsamaktadır ve bu dönem de kendi içerisinde ilk yetişkinliğe geçiş, ilk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş ve 30 yaş girişi olmak üzere üç evreden oluşmaktadır. Levinson, her dönemden önceki sonraki beş yıl bireyin diğer döneme geçiş evresi olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle insan yaşamındaki her gelişim dönemi ortalama bir yaş ile başlayıp bitmektedir. İlk yetişkinlik dönemi bireyin 22-45 yaşları arasındaki zamana denk gelmektedir ve bu yaş döneminden önceki ve sonraki beş yıl geçiş evreleri olarak görülmektedir (Levinson, 1996). Genç yetişkinlerin hayatında önemli değişimlerin meydana geldiği bu dönemde bireylerin gelişim görevlerini, eş seçme, ekonomik bağımsızlık elde etme, meslek edinme, sosyal ortamlara girme gibi konular oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu dönem bireylerin sabit yaşam yapılarını oluşturdukları dönem anlamına da gelmektedir (Arnett, 2000; Havighurst, 1972).

Arnett (2000), Levinson ile benzer olarak evlilik, aile kurma, meslek edinme gibi görevlerin yirmili yaşların ortaları ve sonlarına doğru gerçekleştiğini belirtmiştir fakat farklı olarak bireylerin yaşadıkları bu değişimleri bir geçiş evresi olarak değil yeni bir dönem olarak ele almaktadır. Arnett (2000), beliren yetişkinlik olarak adlandırdığı bu dönemde, ergenlik sonundan başlayarak 30'lu yaşların başına kadar olan dönemi ele almaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemini birbirine bağlayan bireyler için yeni kazanımların söz konusu olduğu bir gelişim evresidir. Birey bu dönemde ergenlik döneminde yaşadığı biyolojik ve hormonal değişimler aşamasını geride bırakmıştır fakat içinde bulunduğu kültürün gerektirdiği yetişkinlik kriterlerini kapsayan sosyal yetişkinliğe henüz erişmemiştir. (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik döneminin kimlik arayışı, değişkenliğin ön planda olduğu, bireyselleşme, olasılıklar ve ihtimaller yaşı ve arada/sallantıda kalma durumlarını içeren beş farklı ayırt edici özelliği bulunmaktadır (Arnett, 2004). Bireyler bu dönemde ailelerinden ayrılarak ayrı bir evde bağımsız yaşarlar, kendi sorumluluk ve kararlarını alırlar fakat öte yandan bu durum kişilerin tam bir yetişkinlik sorumluluğuna sahip olduğu anlamına gelmemektedir (Arnett, 2000).

Arnett (2000), tüm bunlara ek olarak beliren yetişkinlik döneminin diğer gelişimsel dönemlerden bir farkının da evrensel olmamasından kaynaklandığı vurgulamaktadır. Bu dönem bireylerde içinde yaşadıkları kültürel özelliklere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Yetişkinlik, temelinde toplumsal bir kavramdır. Bu nedenle de kültürlere göre farklılık gösterir (Artnett, 1997). Bu açıdan bakıldığında, bireylerin bağımsız roller sergilemesine ve yetişkin rollerinin ertelenmesine olanak sağlandığı toplumlarda beliren yetişkinlik döneminin görülme olasılığının daha çok arttığı görülmektedir. Bilgiye ve eğitim hayatına verilen önemin arttığı toplumlarda bireyler, evlilik, aile kurma, çocuk sahibi olma gibi konuları daha ileri yaşlara erteleyerek yirmili yaşlarından otuzlu yaşlarına kadar olan süreçte eğitim hayatlarına devam etmektedir. Bu nedenle bireyselleşmenin ön planda olduğu ve ekonomik olarak gelişmekte olan toplumlar ile kırsal bölgelerdeki geleneksel toplumlar arasında da beliren yetişkinlik dönemi açısından farklılıklar olmaktadır. Örneğin bireysel toplumlarda kişilerin ebeveynlerinden ayrılıp kendi sorumluluklarını alma, kendi kararlarını verme davranışları anne babalar tarafından desteklenir. Bu bireye beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini değerlendirme fırsatı sunar. Kişinin eğitim alma, meslek seçimi gibi

konularda geniş seçenekleri bulunur. Öte yandan bireysel toplumlardan farklı olarak geleneksel toplumlarda bireylerin, evlilik, çocuk sahibi olma, iş hayatı gibi konularda kararları aile büyükleri tarafından belirlenebilmektedir. Buna ek olarak, kırsal kesimde yaşayan bireylerin eğitimlerini sürdürme konusunda da seçenekleri daha sınırlıdır. Bu nedenlerden dolayı bireyler beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini değerlendirmeyebilmektedir ve kültürler arası farklar meydana gelebilmektedir (Arnett, 1997, 1998, 2000, 2007). Son olarak bu konuyla ilgili Donoghue ve Stein (2007), orta ve üst sınıfa ait bireylerin işçi ve alt sınıfta olan bireylere göre beliren yetişkinlik dönemi özelliklerini araştırmaya daha fazla fırsat bulduğunu belirtmiştir.

Tüm bu tanımlamalara bakıldığında genç yetişkinlik dönemi kavramının kapsadığı yaş aralığının demografik yapılara, kültüre, siyasal etkenlere, sosyo-ekonomik sınıf gibi etkenlere bağlı olarak değişkenlik gösterebildiği görülmektedir. Örneğin Avustralya'da 12-25, Nijerya'da 6-30, Malezya'da ise 15-40 yaş aralığı genç olarak kabul edilmektedir (Gündoğan, 2007; Onur, 2006).

21. yüzyıla kıyasla 20. yüzyılda, genç yetişkinlik döneminin özelliklerinden olan iş hayatı ve evlilik konularının yirmili yaşların başında bireylerin yaşamında ön plana çıktığı görülürken, günümüzde eğitim yaşamına ve kariyere verilen önem, içinde bulunulan çevrenin bireyden beklentileri, kentleşme gibi toplumsal değişimlere bağlı olarak iş sahibi olma, aile kurma, çocuk sahibi olma gibi gelişim görevleri yirmili yaşların ortalarına ve sonlarına denk gelmektedir (Arnett, 2000; Atak ve Çok, 2010; Gönül, 2008).

Genel olarak bakıldığında yaşadığımız toplum da dahil olmak üzere birçok toplumda genç yetişkinlik dönemi, bireylerin öğrenim hayatını tamamlayıp iş hayatına başladığı, ebeveynlerinden ayrılarak duygusal, ekonomik ve sosyal açıdan bireyselleşmeye başladığı, evlilik, aile kurma, çocuk sahibi olma gibi yeni görevlerle karşılaştığı gelişim dönemini temsil etmektedir (Gönül, 2008; Onur, 2006).

Genç yetişkinlik döneminin gelişimsel özelliklerine bakıldığında, bireylerin bu dönemde psiko-sosyal ve duygusal özellikler başta olmak üzere birçok sosyal alanda değişim yaşadığı görülmektedir. Bu değişimler, bireylerin kişisel özellikleri doğrultusunda kendilerine özgü özellikler içermektedir. Bu duruma ek olarak, genç yetişkinlik dönemindeki değişimler ekonomik bağımsızlaşma, aile kurma, eş seçme, bir

sosyal gruba dahil olma gibi gelişim görevleri bakımından da her birey için ortak gelişimsel özellikleri de kapsamaktadır (Hurlock, 1959; Papalia ve Wendkosolds, 1978).

Genç yetişkinlik döneminde bireylerde psiko-sosyal gelişim aşamalarından biri olarak benlik gelişiminin gerçekleştiği görülmektedir Ergenlik döneminde daha çok iç dünyasına yönelen birey, genç yetişkinlik döneminde yaşadığı duygusal bağımsızlık ile ergenlik döneminden farklı olarak dış dünyaya ve diğer kişilere yönelmeye başlamaktadır (Havighurst, 1972). Bu nedenlerden dolayı kişiler genç yetişkinlik dönemi ile birlikte ebeveynlerinden ve yaşadıkları evden ayrılmaya başlayarak farklı bir yerde yaşamlarını sürdürmeye başlar. Bu durum bireyler için aileden bağımsızlaşmanın ve yeni sorumluluklar almanın ilk adımlarındandır (Levinson, 1978). Buradan yola çıkılarak bakıldığında, ebeveynleri tarafından öz güven, sorumluluk alma bilinci ve öz saygı geliştirmesi desteklenen ve öğrenme fırsatı sunulan bireyler genç yetişkinlik dönemindeki bu bağımsızlaşma sürecine geçerken daha yumuşak bir geçiş yapma fırsatına sahip olmaktadır. Örneğin izin verici ebeveyn tutumu ile yetişen çocuklar yetişkinlik dönemlerinde kendi kararlarının doğru ya da yanlış olmasına karar vermekte güçlük çekeceği için genç yetişkinlik döneminin getirdiği bireyselleşme sürecinde sorunlar yaşayabilmektedir. Benzer şekilde otoriter bir ailede yetişen birey ise kendi sorumluluklarını üstlenmeyi öğrenemediği için yine bu dönemde zorluk yaşayabilmektedir (Arıkan, 2020).

Bireylerin sosyal ve psikolojik anlamda birçok değişimi birlikte deneyimlediği ve yaşamlarında yeni bir gelişim evresine geçiş sağladığı genç yetişlinlik döneminde karşılaşabilecekleri negatif yaşam deneyimleri karşısında öz-şefkat düzeylerinin önemli bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir (Neff, 2003a; Papalia ve Wendkosolds, 1978). Öz-şefkat kavramı kişilerin yaşadığı negatif duyguları içeren olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendilerine karşı şefkat gösterip empatik bir açından yaklaşabilmelerini kapsamaktadır (Neff, 2003a). Öz-şefkat kavramının bireylerdeki gelişimine bakıldığında ise temellerinin ilk dönem ebeveyn-çocuk ilişkilerine dayandığı görülmektedir (Neff, 2003a). Yapılan araştırmalar gösteriyor ki açıklayıcı/otoriter ebeveyn tutumu içerisinde yetişmiş bireylerin öz-şefkat seviyeleri koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu içerisinde yetişmiş bireylere göre daha yüksek seviyede olmaktadır (Akgün, 2019; Yılmaz, 2009). Bu bilgiler ışığında çeşitli değişimlerin ve zorlukların yaşandığı bir geçiş sürecini içeren

genç yetişkinlik döneminde kişilerin yaşayabilecekleri negatif yaşam deneyimleri karşısında kendilerine öz-şefkat gösterebilmesi ve bu deneyimlere karşı kabullenici bir tutum içerisinde olması dönemin sağlıklı atlatılmasında önem taşımaktadır (Arnett, 2000; Gönül, 2008; Neff, 2003a).

Genç yetişkinlik dönemi ile birlikte bireylerin duygusal durumlarında da değişimler ve gelişmeler meydana gelmektedir. Yeni gelişimsel görevlerin bulunduğu bir döneme geçiş sağlayan birey, bu döneme uyum sağlama aşamasında yaşadığı duygusal değişimler karşısında zaman zaman zorluklar yaşayabilmektedir (Hurlock, 1959). Bu dönemde bireylerin duygularının arkadaşlık, kardeşlik, evlilik, aile gibi yakın ilişkilerle ilgili konularda ön planda olduğu görülmektedir. Bu bağlamda kişi diğerleriyle olan ilişkisinde hem yakın olmayı hem de mesafeli olmayı öğrenir. Aynı zamanda birey diğer kişiler tarafından kendisiyle ilgili yapılan olumlu-olumsuz değerlendirmeleri de fark eder ve tüm bu durumlar karşısında bazen üzüntü yaşayabilmektedir. Böylece kişi genç yetişkinlik döneminde yaşadığı yakın ilişkiler kapsamında olumsuz duyguları da deneyimlemektedir (Arnett, 2000; Atak ve Taştan, 2012). Bireylerin ebeveynleri ile olan ilişkilerinin yakın ilişkilerine etkisi kapsamında yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, ebeveynleri ile olan ilişkisinde güvenli bağlanma gerçekleşen bireylerin, yetişkinlik dönemlerindeki yakın ilişkilerinde olumlu tutumlar gösterdiği, kaygılı bağlanan bireylerin duygusal değişimler ve takıntılar sergilediği, kaçınan tipteki bağlanma tarzına sahip bireylerin ise yakın ilişkiler kapsamında mesafeli tutumlar sergilediği görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Onur (2006), bireylerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşadığı sorunlar sonucunda çözümleyemedikleri problemlerinin genç yetişkinlik döneminde sorunlara yol açabileceğini belirtmiştir. Böyle bir durumda kişiler yakın ilişkilerde zorluklar yaşayabilir ve bunun sonucunda da kaçınmacı bir tavır sergileyebilir. Bu da kişinin yalnızlık gibi olumsuz duyguları deneyimlemesine yol açar.

Bu bilgiler doğrultusunda genç yetişkinlik dönemi, bireylerin ergenlik döneminden sonra yetişkinliğe ilk adımı attığı gelişim dönemi olarak tanımlanabilir. Bu dönemde genç yetişkinler, ebeveynleri ile bir ayrışma sürecine girerek dış dünyaya açılmaya başlar. Benlik gelişimi, duygusal gelişim, yakın ilişkiler, evlilik, iş hayatı ve sosyal yaşam gibi psiko-sosyal alanlarda değişim yaşayan bireylerin bu gelişim sürecini sağlıklı atlatabilmesinde önceki dönemlerde ebeveynler ile kurulan ilişkinin önemi

oldukça büyüktür. Genç yetişkinlik döneminin gerektirdiği koşulları sağlayabilen kişiler bağımsız bir kimlik geliştirip kendini bir yetişkin konumuna koyabilir. Sonuç olarak bu bilgilerden yola çıkıldığında genç yetişkinlik döneminde bireylerin yaşadığı benlik gelişimi, bireyselleşme, duygusal gelişim gibi psiko-sosyal gelişim evrelerinin algılanan ebeveyn tutumlarıyla yakından ilişkili olduğu görülebilmektedir.

1.2 Algılanan Ebeveynlik Tutumları

Anne ve babanın içinde bulunduğu aile ortamı, çocuğun doğduktan sonra içinde bulunduğu ilk çevre olup, doğumdan önceki dönemden başlayarak tüm yaşam boyunca psikolojik, fizyolojik, ekonomik, kültürel ve toplumsal açılardan davranışı ve ruhsal gelişimi şekillendiren bir yapıdır (Akbaba, 1988; Erbil ve ark., 2006).

Çocuklar ilk andan itibaren taklit ve özdeşim yoluyla ilk çevrelerini oluşturan ebeveynlerinden gördükleri tutumlar doğrultusunda kendi tutumlarını geliştirmeye başlar (Kağıtçıbaşı, 2008). Bireylerin ilk olarak ailelerden öğrendiği bu tutumlar ileriki yaşamında başkalarına yansıtacağı tutumlar olacaktır (Kanak ve Pekdoğan, 2015). Bu nedenle çocukların ebeveynleri tarafından sağlıklı ve güvenli bir tutum içinde büyütülmeleri mutlu, kendilerine güvenen ve yine kendilerine özgü kişilik yapılarını gerçekleştirmiş bireyler olmaları açısından da önemli bir yere sahiptir (Yavuzer ve ark, 2011).

İlk olarak Young ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş olan algılanan ebeveynlik stilleri kavramına göre kişilerin ileriki hayatlarında sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri, çevreyle uyumlu olabilmeleri ve kendi ruhsal süreçlerini sağlıklı sürdürebilmeleri çocukluk döneminde ihtiyaç duyulan bazı gereksinimlerin ebeveynleri tarafından uygun biçimde karşılanmış olmasına bağlıdır. Young ve arkadaşları (2009) tarafından bu gereksinimler diğerlerine güvenli bağlanma, otonomi, spontan olma, oyun ve kimlik algısı olarak sıralanmıştır. Yörükoğlu (2008)'na göre ise bireylerin yetişkinlik dönemlerinde sağlıklı bir kimlik ve kişilik yapısı oluşturabilmeleri gelişim basamaklarını nasıl tamamladıkları ile yakından ilgilidir. Burada oldukça önemli bir role sahip olan ebeveynlerin istikrarlı bir şekilde sürdürdükleri tutumlar çocukların kişilik yapılarını

etkileyen en temel faktördür. Bu nedenle çocuk yetiştirilirken ruhsal gereksinimlerin sağlıklı bir şekilde giderilmesi gerekmektedir.

Literatür bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, bireyin yaşamında oldukça önemli bir yere sahip olan ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme tutumlarına ilişkin en temel çalışma Diana Baumrind tarafından gerçekleştirilmiştir. Baumrind (1972), ebeveyn tutumlarının anne ve babaların çocuklarını büyütürken kendi değer ve inanç sistemlerini onlara yansıtması için bir yol olduğunu belirtmiş ve ebeveyn tutumlarını çocuk yetiştirme stilleri olarak tanımlamıştır.

Baumrind (1966, 1971) okul öncesi çocuklar ile gerçekleştirdiği çalışması sonucunda ebeveynlik tutumlarının 4 boyutunu belirlemiştir. Bunlar kontrol, açık iletişim, bakım/destek ve olgunluk beklentisi boyutlarıdır. Bu boyutlardan yola çıkarak otoriter, açıklayıcı/otoriter ve izin verici olmak üzere üç ebeveyn stili olduğunu ileri sürmüştür. Bu üç ebeveyn stili çocuklar üzerinde kullanılan kontrol yönteminin yoğunluğuna göre birbirinden ayrılır.

Baumrind (1966)'e göre otoriter ebeveyn stilinde, ebeveynler çocuklarına belirli kurallar koyarlar ve bu kurallara koşulsuz uyulmasını beklerler. Bu kurallara uyulmadığı takdirde çocuklara ceza uygulanabilir. Ebeveynlerin otoriter tavırları ön plandadır ve oldukça katıdır. Çocukların düşünceleri ve istekleri ebeveynler tarafından dikkate alınmaz. Açıklayıcı/otoriter ebeveyn stilinde otoriter ebeveyn stili ile benzer olarak kurallar koyulur fakat aynı zamanda ebeveyn ve çocuk arasında iletişim açıktır. Ebeveynler çocukların fikirlerine karşı açık ve duyarlı bir tutum sergilerler. Çocukların bireysellikleri kabul edilir. Son olarak izin verici ebeveyn stilinde ise ebeveynler ve çocuk arasında sıcak bir iletişim vardır ama öte yandan çocuklara koyulan sınırlar oldukça esnektir. Ebeveynler çocuklarını bu stilde oldukça özgür bırakır ve kendi kendilerine kararlarını almalarını beklerler.

Maccoby ve Martin (1983), Baumrind'in geliştirmiş olduğu üç temel ebeveynlik stilinden yola çıkarak ebeveynlik tutumları ile ilgili talepkarlık ve duyarlılık olmak üzere iki farklı boyut daha ileri sürmüşlerdir. Ebeveyn tutumlarının talepkarlık boyutunda anne ve babalar çocuklarına belirli kurallar koyar ve kontroller uygular. Bunlar sayesinde çocukların ileriki hayatlarında topluma uyum sağlamaları amaçlanmaktadır. Duyarlılık

boyutu ise ebeveyn ve çocukların arasındaki sıcaklık, çocukların desteklenmesi ve bireyselleşme sürecinde saygı gösterilmesi gibi durumları kapsamaktadır.

Maccoby ve Martin (1983)'in Baumrind'in öne sürmüş olduğu izin verici ebeveyn stilini izin verici/müsamahakar ve izin verici/ihmalkar olarak ayırmıştır. Buradan yola çıkıldığında açıklayıcı/otoriter, otoriter, izin verici/müsamahakâr ve izin verici/ihmalkâr olmak üzere dört temel ebeveynlik tutumu olduğu görülmektedir. Bir sonraki bölümde bu ebeveyn tutumları ele alınacaktır.

1.2.1 Açıklayıcı/Otoriter Tutum

Açıklayıcı/otoriter tutum sergileyen ebeveynlerin en temel özellikleri çocukları ile olan ilişkilerinde sıcaklık, duyarlılık, talepkârlık ve kontrol düzeyini dengede tutmalarıdır (Baumrind, 1966). Bu grupta tanımlanan ebeveynler çocuklarının kendilerinden bağımsız bir birey olarak görmektedir. Bu nedenle de aile içerisinde çocuğun kararları ve fikirleri dikkate alınmaktadır (Pekşen Akça, 2012). Ebeveynler çocuklarının kendilerine özgü olan gelişim kapasitesinin bilincinde olup bu kapasitenin özgür bir ortamda gelişmesini ve çocukların benliklerini bulmasını desteklemektedirler (Sezer ve Oğuz, 2010).

Ebeveynlerin gösterdiği koşulsuz sevgi karşılığında çocuklar ebeveynlerinin sevgisini kaybetme korkusu olmadan fikirlerini ve isteklerini açıkça belirtebilir (Kulaksızoğlu, 2001). Maccoby ve Martin (1983)'e göre açıklayıcı/otoriter ebeveyn tutumunda kontrolün orta düzeyde olduğu ve bunun yanı sıra ebeveynlerin çocuklarına kabul/sevgi gösterdiği görülmektedir. Bu tutumda ebeveyn ve çocuk arasında çift yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Çocuklara koyulan kuralların gerekçeleri belirtilir ve genellikle aile ile çocuk bir uzlaşım içerisindedir. Aileler çocuklarına karşı cezalandırıcı olmaktan çok destekleyici bir tutum sergilerler.

Açıklayıcı/otoriter ebeveyn tutumuna sahip anne babalar tarafından büyütülen çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde kendi kararlarını alıp uygulayabilen, sorumluluklarının bilincinde ve özgüveni tam bireyler olarak sosyal yaşamlarını devam ettirirler (Yavuzer, 2005).

1.2.2 Otoriter Tutum

Otoriter ebeveyn tutumuna sahip anne ve babaların genel özelliklerinde denetim ve kontrol boyutunun oldukça yüksek, kabul ve sevgi boyutunun ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Ebeveynler tarafından çocuklara sıkı ve katı kurallar koyulur, kuralların nedenleri açıklanmaz ve çocuğun bu kurallara itaat etmesi beklenir. Bu kurallar çocukların nasıl konuşacaklarından nasıl davranacaklarına kadar çok geniş bir alanı kapsamaktadır. Anne ve babanın kabul ettiği davranışların çocuk tarafından olduğu gibi kabul edilip sergilenmesi beklenir. Aksi bir durumda ceza yöntemleri kullanılır (Baumrind 1971, Gleitman ve ark., 2007; Maccoby ve Martin, 1983).

Genel olarak çocuklar üzerinde otoritenin kullanım yoğunluğu son derece fazladır. Otoriter ebeveynler çocukların kendilerini ifade etmelerine, duygularını dile getirmelerine imkân tanımayarak özerkliklerini oldukça kısıtlayıp görmezden gelmektedir (Baumrind, 1971). Ebeveynlerden bağımsız olarak çocukların karar almaları mümkün değildir (Romano, 2004).

Bu ebeveyn stiline sahip ailelerde anne babalar ile çocukları arasındaki iletişimde duygusal sıcaklık oldukça kısıtlıdır. Ebeveynler çocuklar tarafından soğuk ve duygusuz algılanabilmektedir (Baumrind, 1972; Maccoby ve Martin, 1983).

Otoriter ebeveyn tutumuyla büyümüş olan çocukların genel olarak duygusal açıdan kendilerini aşağılık hisseden, içlerine kapanık, kendinden istenen şeylerin hep daha fazlasını yerine getirmeye çalışan, güçsüz kişiler ile karşılaştığında saldırgan yapıya bürünebilen bir yapıya sahip olan kişiler olduğu görülmüştür (Kaya ve ark., 2012; Yıldız, 2004). Ayrıca bu tutum ile büyüyen çocukların ileriki hayatlarında depresyon, suç ve madde kullanımı gibi konularda risk grubunda yer aldıkları görülmüştür (Kuzgun ve Eldeklioğlu, 2016).

1.2.3. İzin Verici/Müsamahakâr Tutum

İzin verici/müsamahakâr ebeveyn tutumunda anne ve babaların talepkârlıklarının yüksek, duyarlılıklarının ise düşük olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin çocukları ile

ilişkilerinde iki yönlü bir iletişim olduğu görülmektedir fakat ebeveynlerin çocuktan güç açısından herhangi bir üstünlüğü yoktur. Anne babalar çocuklarına karşı oldukça ilgiliyken öte yandan yeterli kontrolü sağlamazlar. Çocukların tüm talep ve isteklerine karşı kabul edici bir tutum sergilerler. Yanlış davranışlar karşısında ceza yöntemi kullanmazlar ya da bu yönteme oldukça az başvururlar. Kullanılan minimum disiplin yöntemi ile çocuğun kendisini yönetmesine olanak verirler (Baumrind, 1966; Maccoby ve Martin, 1983).

İzin verici/müsamahakâr ebeveyn tutumuna sahip ailelerde anne ve babalar otorite konumunda değildir. Çocuğun tüm isteklerini gerçekleştirmesine izin verilmektedir. Bu nedenle çocuk aile içerisindeki otorite sahibi olan birey olarak gözükmektedir. Kontrol boyutunun düşük olmasından dolayı ebeveynler çocukların her türlü isteğine cevap vermektedir (Gleitman ve ark., 2007; Kaya ve ark., 2012). Ebeveynlerin bu tutumları çocukların becerilerini geliştirmelerini son derece negatif etkiler (Semerci, 2007).

Yetişkinlik dönemine gelip gerçek dünya ile karşılaştıklarında bu tutum ile büyüyen kişilerin aile ortamlarında bulunan rahatlığa ulaşamadıkların dolayı hayal kırıklığına uğrayabildikleri, sosyal çevreye uyumda sorunlar yaşayabildikleri görülmektedir. Bu nedenle de sosyal yaşamda huzursuz ve tedirgin olabilirler (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016; Kaya ve ark., 2012). Bunların bir sonucu olarak bu kişilerde sosyal fobi görülebilir (Yavuzer, 2005).

1.2.4. İzin Verici/İhmalkâr Tutum

İzin verici/ihmalkâr tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarına karşı olan talepkârlık ve duyarlılık düzeyleri oldukça düşüktür. Bu tutumda ebeveynler ve çocuk arasında sıcaklık, yakınlık düzeyinin de yeteri düzeyde olmadığı görülmektedir. Anne ve babalar ile çocukları arasında mesafe söz konusudur. Ebeveynler çocuklarının beslenme, giyinme gibi temel ihtiyaçlarını karşılarken tavırlarında sıcaklık ve ilgili bir tavır sergilemezler. (Maccoby ve Martin, 1983).

Genel olarak anne babaların çocuklarına ayıracak vakti yoktur, aile içi iletişim oldukça kısıtlıdır. Bu nedenle de çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını

karşılayamazlar (Darling ve Steinberg, 1993; Steinberg, 2007). Yavuzer (2005)'e göre ebeveynlerin bu tutumu çocuklarına karşı uyguladıkları bir tür duygusal istismardır. Bu nedenle de anne baba ve çok arasındaki iletişimde büyük kopukluklar gözlenir (Yavuzer, 2005). Aile içerisinde disiplin seviyesi de oldukça düşüktür. Çocuklara sınır çekilmez, davranışları ve yaptıkları ebeveynleri tarafından denetlenmez (Baumrind, 1991; Darling ve Steinberg,1993).

İzin verici/ihmalkâr ebeveyn tutumu ile büyüyen çocuklar kendilerini genellikle yalnız hisseder ve güven duygusu zedelenir. Ebeveynleri tarafından yeterli disiplini almamış bu bireyler ileride özdenetimlerini sağlamakta ve sosyal çevreleri ile uyum sağlamakta zorluk çeker. (Baumrind, 1991; Yavuzer, 2005; Yörükoğlu, 2008). Ebeveynlerin ihmalkar tutumlarının etkisi olarak bireylerin saldırganlık seviyelerinin arttığı ve kendilerini savunmada güçlük çektikleri görülmüştür (Yavuzer, 2005).

1.2.5. Konuya İlişkin Çalışmalar

Algılanan ebeveynlik tutumları ve çeşitli değişkenler arasında yurt içi ve yurt dışında yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar aşağıda kısaca aktarılmaktadır.

1.2.5.1 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Aydın (2019), 486 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında algılanan ebeveyn tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları, benlik saygıları ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Demokratik ebeveyn tutumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki, koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları ile negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise algılanan anne baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin demokratik tutumda pozitif, koruyucu ve otoriter tutumlarda negatif yönlü olduğudur. Son olarak araştırmada benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu bulgulanmıştır.

Yıldırım (2019) tarafından yapılan çalışmada 21-25 yaş arası gençlerin benlik saygıları ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelenmiş olup ebeveynlik tutumlarının bireylerin benlik saygıları üzerinde pozitif etkisinin olduğu bulunmuştur. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerin benlik saygılarının olumlu yönde etkilendiği, öte yandan aile içerisinde duygusal ve fiziksel şiddetin benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Yücel (2013) algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi inceleme amacı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya ortaokula giden yaşları 11-14 arasında değişen 603 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, demokratik ebeveyn tutumu algılayan öğrenciler ile koruyucu ebeveyn tutumu algılayan öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir fakat algılanan demokratik ebeveyn tutumları ile otoriter ebeveyn tutumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Son olarak ise koruyucu ebeveyn tutumu ile otoriter ebeveyn tutumu puanları arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulgular arasındadır.

Aktaş (2011) yaptığı çalışmada 9. Sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmaya 464 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anne baba tutumlarını daha demokratik algıladığı görülmüştür. Öte yandan erkek öğrenciler anne baba tutumlarını daha otoriter algılamaktadır. Benlik saygısı ve algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkide kardeş sırası bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının gelir durumu, ebeveynlerin eğitim durumu gibi durumlarda anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Zengin (2008) ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleme amacı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. 15-18 yaş arasında 525 adölesan ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutumu algılayan adölesanların saldırganlık eğilimlerinin demokratik ebeveyn tutumu algılayan adölesanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çeçen (2008) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında kişilerin anne-baba tutum algıları ile yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya toplamda 521 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarında ebeveynlik tutumlarına bağlı algılanan yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına bakıldığında demokratik ebeveyn tutumu algılayan bireylerin kendilerini daha az yalnız hissettikleri hem arkadaş gruplarından hem de ebeveynlerinden sosyal destek algıladıkları görülmektedir. Otoriter-baskıcı ve tutarsız ebeveyn tutumuna sahip bireylerin yalnızlık hissetme ihtimallerinin daha yüksek olduğu hatta riskli gruba girdiklerini belirtilmiştir.

Erkan (2002) ergenler ile sosyal kaygı düzeyi, anne baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma toplam 12 öğrenci ile yarı yapılandırılmış görüşmeler şeklinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerin sonucunda demokratik ebeveyn tutumuna sahip kişilerin sosyal kaygı oranlarının düşük, koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip kişilerin sosyal kaygı oranlarının yüksek olduğu saptanmıştır.

1.2.5.2.Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Literatürde ebeveyn tutumları ile ilgili birçok araştırması bulunan Baumrind yaptığı çalışmalar sonucunda, demokratik ebeveyn tutumu ile yetiştirilmiş çocukların kendilerini ifade etmede daha iyi olduklarını, daha yüksek özgüvene sahip olduklarını, kendi kişiliklerini geliştirebildiklerini ve hem akademik hem sosyal alanda başarı seviyelerinin de yüksek olduğunu belirtmektedir. Demokratik ebeveyn tutumu ile yetişen çocukların aksine, otoriter ve izin verici ebeveyn tutumuna sahip çocukların benlik saygılarının, akademik başarılarının, sosyal gelişim puanlarının daha düşük olduğunu görülmektedir (Yılmaz, 2000a).

Guller ve ark., (2013) ebeveyn tutumları ve davranışları ile sosyal anksiyete arasında otoriter ebeveynlik tutumuna sahip olup olumsuz davranışlar sergileyen anne babalar ile adölesan çocukların sosyal anksiyete seviyeleri arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Nyarko (2011) ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve akademik başarıları arasındaki ilişkide demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının akademik başarılarının yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Milevsky ve ark., (2007) anne baba tutumları, benlik saygısı, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışmaya 272 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında demokratik ebeveyn tutumunun otoriter ve izin verici ebeveynlik tutumlarına kıyasla daha yüksek benlik saygısı, yaşam doyumu ve düşük depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Meadows ve ark. (2006) ebeveyn tutumları ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 7 ile 12 arasında değişen 1994 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında otoriter ve ihmalkâr ebeveyn tutumuna sahip kişilerin depresyon seviyelerinin demokratik ebeveyn tutumuna sahip kişilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan ebeveynlik tutumunun, akademik performans, öz-yeterlilik ve başarı motivasyonu ile ilgili üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmanın sonuçlarında demokratik ebeveyn tutumunun akademik performans, öz-yeterlilik ve başarı motivasyonunu pozitif yönde etkilediği görülmüştür. (Turner ve ark., 2009)

Kawamura ve ark., (2002) ebeveyn tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptıkları çalışmada otoriter ebeveyn tutumu ile zararlı mükemmeliyetçilik tutumu geliştirmenin pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Lamborn ve ark., (1991) 14-18 yaş arası 100 ergen ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında Baumrind'in ebeveyn stillerinden yola çıkarak Maccoby ve Martin'in geliştirmiş olduğu dört ebeveyn tutumu (demokratik, otoriter, müsamahakâr, ihmalkâr) ile ergenlerin psiko-sosyal gelişimleri, akademik yeterlilikleri, problemli davranışları ve içsel stresleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip ergenlerin psikososyal yeterlilik ölçütlerinde yüksek skorlara psikolojik ve davranışsal bozukluk ölçütlerinde düşük puana sahip olduğunu belirtmişlerdir. İhmalkâr ebeveyn tutumuna sahip ergenlerde bu durumun tam tersi olduğu da sonuçlardan bir diğeridir.

Aynı zamanda araştırmada ihmalkâr ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip ergenler arasında anlamlı farklar bulunmamıştır.

1.3 Benlik Saygısı

1.3.1 Benlik Kavramı

Benlik kavramı literatürde ilk olarak William James tarafından kullanılmıştır. W. James'e göre benlik, bilinen ve bilen benlik olarak iki boyuttan oluşmaktadır. Buradaki bilen benlik özne, bilinen benlik ise nesne olarak tanımlanmaktadır. Bilen benlik boyutu, benlik kavramının aktif kısmıdır. Yaşantıları deneyimleyen, hatırlayan, seçim ve plan yapan yönüdür. Bilinen benlik ise bu yaşam deneyimlerinin nesnesidir. Benlik bu iki boyutun eş zamanlı gelişimiyle meydana gelir. (Arıcak, 1995; Bacanlı, 2004). Ayrıca W. James her insanda maddesel benlik, sosyal benlik, ruhsal benlik ve saf ego olmak üzere dört tip benliğin olduğunu ileri sürmüştür. Maddesel benlik, bireylerin çevresinde bulunan kişiler ile özdeşleşmesini içerir. Ruhsal benlik, bireylerin kendilerine yönelik algılarını kapsamaktadır. Sosyal benlik ise kişinin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda kendisini dışarıya gösterme şeklidir. Son olarak saf ego, kişinin kendisini düşünen kısmı kapsar. Maddesel, ruhsal ve sosyal benlik bu boyutlardan bilen benliği, saf ego ise bilinen benliği ifade eder (James, 1950).

Birçok araştırmaya konu olan benlik kavramı ile ilgili çok sayıda tanımlama bulunmaktadır. Kişilerin yaşamında önemli ögelerden biri olan benlik kavramı, bireyin kişiliğinin temelini oluşturan algı, duygu ve düşüncelerinin bütünü olarak tanımlanır. Aynı zamanda benlik, kişinin kendisini nasıl görüp değerlendirdiğine dair olan kendini algılama biçimidir (Şahin, 2006). Kağıçıbaşı (2010)'na göre benlik, bireyin fiziksel ve bilişsel özellikleri de dahil olmak üzere tüm özellikleri ile ilgili farkındalığını, kendini algılama biçimini ve kendisiyle ilgili olan yargılamalarını kapsamaktadır.

Tözün (2010)'e göre ise benlik kavramı, kişilerin algıları, duyguları ve tutumları ile ilgili olup kişilerin kendilerini algılama ve değerlendirme şeklini ifade etmektedir.

Ashmore ve Jussim (1997) benliği, bireylerin tüm yaşam boyunca edindiği bilgiler ile yapılandırılmış bilgilerini ayrıştırarak kendiyle ilgili yaptığı tanımlamalar olarak ifade etmiştir.

Özetlemek gerekirse benlik kavramı en genel anlamı ile kişinin doğumdan itibaren başlayan ve tüm yaşamı boyunca varlığını sürdüren kendisi ile ilgili görüşleridir. Bireyin birey olmasını sağlayan, kendi düşünsel süreçleri, duyguları ve davranışları ile ilgili değerlendirmelerini içeren tüm özellikleridir. Bu nedenle de benlik, kişinin kendisine sorduğu 'Ben kimim?' sorusunun yanıtı olarak da tanımlanabilir. (Cüceloğlu, 2014; Myers, 2015; Tuncer, 2019; Yörükoğlu, 2012).

Benlik kavramının kişilerdeki gelişimine bakıldığında, doğumdan itibaren çevrede bulunan kişiler ile kurulan iletişim ve yine çevredeki kişilerden gelen tepkiler aracılığı ile oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle kişinin kendi yaşantısını algılama şekli, diğerleri tarafından olumlu değerlendirilme ve kabul görme bu süreçte birbiri ile bağlantılıdır. Bu bağlamda benlik gelişiminin dinamik bir süreç olduğu söylenebilir (Baymur, 1990; Temel ve Aksoy, 2001).

Özellikle ilk çocukluk döneminde ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri tutumların benlik kavramının şekillenmesi üzerinde etkisi oldukça büyüktür çünkü benlik, ebeveyn tutumlarının bir yansıması olarak gelişmektedir. Bu tutumlar sonucunda kişinin kendine verdiği değer şekillenir ve tüm davranışları bu doğrultuda etkilenir (Baumeister ve ark., 2003; Temel ve Aksoy, 2001; Yavuzer, 2003a). Ayrıca bireyin yakın çevresini oluşturan ebeveynleri dışında sosyal çevresini oluşturan arkadaşları, öğretmenleri gibi kişiler de benlik gelişimi üzerinde etkiye sahiptir (Tözün, 2010; Yapıcı ve Yapıcı, 2005). Erken çocukluk döneminde şekillenmeye başlayan benlik kavramı, ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminde gelişmeye başlayarak tüm yaşam boyunca gelişimini sürdürmeye devam eder (Temel ve Aksoy, 2001).

Bu bilgiler ışığında çevreden alınan duygusal destek, olumlu tepkiler ve kendini yeterli görme olumlu benlik kavramı üzerinde etkilidir. Bireyin deneyimlediği eksiklik duyguları, aile ve sosyal çevreden gelen negatif değerlendirmeler ise olumsuz benlik kavramı üzerinde etkilidir (Aslan, 1992; Şahin, 2006; Yücel, 2013).

İnsanlardaki benlik gelişimine bakıldığında, herkesin kendine özgü ulaşmak istediği bir benlik kavramı olduğu görülmektedir (Yörükoğlu, 1985). Kişilerin bu ulaşmak istedikleri ve arzuladıkları benlik durumu ideal benlik olarak tanımlanır. Kişilerin o an sahip oldukları benlik durumu ise gerçek benlikleridir. Bir diğer deyişle, gerçek benlik kişinin aslında nasıl olduğu ve kendisiyle ilgili gerçek düşünceleridir. İdeal benlik ise nasıl olmak istediği ve olmayı hayal ettiği benliğidir. Kişi yaşamında arzuladığı ideal benliğe yaklaştıkça mutlu olur. Bu nedenle de gerçek benlik ve ideal benlik kavramlarının örtüşmesi ve aralarında fark olmaması gerekir. (Tözün, 2010; Yörükoğlu, 1985).

Sonuç olarak benlik kavramı, bireylerin kendileriyle ilgili görüşlerini, değerlendirmelerini içeren bilişsel bir kavramdır. Erken çocukluk döneminde ebeveyn tutumları ve çevreyle kurulan ilişkilerden etkilenerek şekillenmeye başlayan ve ergenlik/genç yetişkinlik döneminde en yoğun gelişimini gerçekleştirip sonrasında da gelişime açık olan bir yapıdır.

Literatürde benlik kavramı ile birlikte karşımıza en sık çıkan kavramın benlik saygısı olduğu görülmektedir. Benlik kavramı ve benlik saygısı birbirleriyle yakından ilişkilidir. Benlik saygısı benlik kavramının duygusal boyutudur (Özkan, 1994). Bir sonraki bölümde benlik saygısı ile ilgili açıklamalara yer verilecektir.

1.3.2 Benlik Saygısı

Benlik kavramı ile birlikte literatürde en sık karşılaşılan kavramlardan biri olan benlik saygısı, benlik kavramının duygusal boyutudur (Özkan, 1994). Benlik ve benlik saygısı kavramları anlam bakımından oldukça benzer gibi dursa da aralarında farklar bulunmaktadır.

Benlik kavramı, bireyin yaşamı boyunca düşünce ve tutumları hakkındaki bilinçli olarak gerçekleştirdiği kişinin farkındalık seviyesini de içeren kendisiyle ilgili değerlendirmeleridir. Benlik kavramı bu yönü ile benliğin bilişsel yanıdır. Öte yandan benlik saygısı, benlik kavramının duygusal boyutudur ve benlik kavramından farklı

olarak, kişilerin farkındalık seviyelerinin yanı sıra, kim oldukları ile ilgili duyguları içeren benliğin değerli bulunma derecesi anlamına gelmektedir (Hamachek, 1995).

Benlik kavramı, kişilerin 'Ben kimim?' sorusuna verdiği cevaplar ile kendi benliğini tanımasıdır. Kişinin kendine yönelik bilişsel yönlü değerlendirmesi ve yorumladır. Benlik saygısı ise kişinin kendine yönelik olumlu/olumsuz değerlendirmeleri ile benliğini değerlendirmesi ve kendinden memnun olma seviyesi anlamına gelmektedir. Bir diğer anlamı ile benlik saygısı kişinin kendi ile ilgili duygu ve düşünceleridir (Üre, 2007).

Benlik saygısı ile ilgili yapılmış farklı tanımlamalr bulunmaktadır. Literatüre bakıldığında benlik saygısı ile ilgili yapılan tanımlamaların bir kısmının bireyin kendisi ile ilgili olan düşüncelere bağlı olarak benlik saygısının duygusal yönüne vurgu yaptığı görülmektedir. Öte yandan benlik saygısı, kişinin kendisini beceri ve yetenekleri üzerinden değerlendirmesi olarak tanımlanır ve bu şekilde benlik saygısının bilişsel yönüne de vurgu yapıldığı görülmektedir (Aslan, 1992; Güler-Şahin, 2006).

Benlik saygısının önemli kuramcılarından biri olan Rosenberg'e göre, benlik saygısı bireylerin kendilerine yönelik olan olumlu ve olumsuz tutumlarıdır. Benlik ile ilgili değerlendirmelerin sonucunda benlik saygısı gelişmektedir. Bireyler kendilerine karşı olumlu değerlendirmeleri varsa benlik saygıları yüksek, olumsuz değerlendirmeleri varsa benlik saygıları düşük seviyede olmaktadır (Rosenberg, 1965).

Copersmith (1974) benlik saygısı kavramı benlik kavramının değerlendirici yönü olarak ele almaktadır. Aynı zamanda benlik saygısı, bireylerin kendilerini yetenekli, başarılı, önemli ve değerli algılama dereceleridir. Bireyin benlik saygısı arttıkça kendisine ve hayata karşı olumlu ve tutarlı bir tutum içerisinde olur, çevresiyle kurduğu iletişim daha güvenli bir hale gelir. Benlik saygısı azaldıkça bireyler kendilerine yönelik olumsuz bir tutum içerisindedir ve kendilerini önemsiz, sevilmeyen biri olarak görebilir. Ayrıca sosyal ilişkileri zayıflar, yakınlık kurmakta zorluk çekerler.

Yörükoğlu (2012)'na göre benlik saygısı kavramı, kişilerin kendilerini değerlendirmeleri sonucunda benliklerini beğenme anlamına gelmektedir. Öte yandan

kişinin kendisini olduğu durumdan farklı olarak daha aşağıda ya da yukarıda görmeden olduğu gibi kabul etmesidir.

Benlik saygısı, bireylerin bir topluluk içerisinde var olma çabaları ve kendilerini değerli hissetme derecelerine bağlı olarak kendilerine yönelttikleri olumlu ve olumsuz tutumlardır (Baumeister ve ark., 2003).

Sosyal Kimlik Kuramına göre, bireyler belirli bir grubun üyesi olduğunda kişisel kimliklerinin yerini sosyal kimlikleri alır. Birey üyesi olduğu grup ile özdeşleşerek kendisini o grubun özellikleri ile değerlendirir ve tanımlarlar. Bu doğrultuda bireylerin ilk olarak benlik algıları değişim gösterir (Meşe, 1999; Turner, 1982). Buradan yola çıkılarak bakıldığında bireylerin benlik saygıları, içinde bulundukları grubun üyeliğine yani algıladıkları sosyal kimliğine bağlıdır (Turner, 1982). Bu doğrultuda bireyler, sosyal kimliklerini olumlu olarak görmek ve benlik saygılarını yükseltmek amacı ile içinde bulundukları grubu diğer gruplarla karşılaştırır ve kendi grubunu kayırarak diğer grubu küçük görme yanlılığı gösterir (Doosje ve Ellemers, 1997).

Kişilerin benlik saygısının düzeyini, mevcut benlik algısı ve ideal benlik algısı arasındaki fark göstermektedir. Mevcut benlik ile ideal benlik arasında fark olması normal bir durumdur. Önemli olan kişilerin bu iki algı arasındaki farkı değerlendirme şekli ve bundan etkilenme düzeyleridir (Ceylan, 2013; Kass, 2002; Kuzgun 2002).

Benlik saygısı düşük, orta ve yüksek olarak üç seviyede olabilir. Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler kendileri ile ilgili negatif düşüncelere ve düşük özgüvene sahipken, yüksek benlik saygısına sahip kişilerde bu durum tam tersidir. Benlik saygıları ortalama olan kişiler ise ne tamamen karamsar ne de girişken bir yapıya sahiptir (Sevinç, 2003).

Genel olarak bakıldığında benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireyler arasında bazı farklar bulunmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin kendileri ile ilgili tutumları olumludur. Bu kişiler kendilerini değerli, sevilen kişiler olarak görürler. Topluma ve içinde bulundukları çevreye kolay uyum sağlarlar ve çevrelerinden kendileri ile ilgili negatif yorum almaktan çekinmezler. Karşılaştıkları zorluklar karşısında çözüm üretip, mücadele etmeye devam ederler. Aynı zamanda benlik saygısı yüksek olan kişiler

akademik anlamda daha başarılı, sorumluluklarının bilincinde, davranışlarının sonuçlarını tahmin edebilen kendine güveni yüksek kişilerdir. Son olarak sağlıklı benlik algısına sahip bireyler, eksikliklerinin de farkına varıp bunları geliştirmek için çaba sarf ederler (Güçray, 1989; Kazumata, 1999; Tözün, 2010).

Benlik saygısı düşük olan bireylerin kendilerini değersiz ve sevilmeyen kişiler olarak algıladığı görülmektedir. Bu kişiler olumlu özelliklerinden çok olumsuz özelliklerine odaklanarak kendileriyle ilgili karamsar düşüncelere kapılır. Bu nedenle de karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelemeyeceklerini düşünürler ve psikolojik olarak bundan etkilenebilirler. Özgüven seviyeleri düşük olduğu için sosyal ortamlarda geride dururlar ve sosyal ilişkileri sınırlıdır. Bu durumun nedenlerinden bir diğeri ise fikirlerinin diğerleri tarafından değersiz bulunacağı düşüncesidir. (Çuhadaroğlu, 1989; Steinberg, 2007; Tözün, 2010).

Bu bilgiler doğrultusunda bireylerin hayatında yaşam doyumunu arttıran, kendisine ve çevresine karşı tavırlarını olumlu yönde etkileyen yüksek benlik saygısının gelişimi oldukça önemli bir yere sahiptir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011).

Benlik saygısının bireylerdeki gelişimine bakıldığında ise erken çocukluk döneminde ebeveyn tutumları aracılığı ile oluşmaya başladığı, ergenlik ve yetişkinlik döneminde ise sosyal çevreden de etkilenerek kademeli olarak gelişmeye devam ettiği görülmektedir (Cevher ve Buluş, 2006; Demo ve Williams, 1983; Kohut,1972; Rosenberg, 1979; Robins ve Trzesniewski, 2005). Çocukluk döneminde bireyin kendi değeri ile ilgili düşünceleri oluşmaya başladığında, bu değerin çevresinde bulunan kişiler tarafından da onaylanması önemlidir. Bu noktada içinde bulunulan çevre, ebeveyn tutumları ve aile bireylerinin birbirleri ile olan ilişkileri büyük önem taşır. Ebeveyn tutumları ve çevreden gelen olumlu/olumsuz tutumlar çocuğun benlik saygısı gelişiminin üzerinde etkili olacaktır (Kunal, 2014; Kohut, 1972). Ayrıca çocuklar ebeveynlerini rol model alarak benlik saygılarını geliştirebildiğinden, aile bireylerinde düşük benlik saygısı olması bireylerde düşük benlik saygısı gelişimine yol açabilmektedir (Reese, 2008). Buna ek olarak ebeveynlerinden yeteri kadar ilgi ve sevgi görmemiş, sürekli reddedilen ve eleştirilen çocukların ailesine karşı suçlayıcı bir tavır içerisinde olduğu ve düşük benlik saygısı gelişimine yol açarak çocukların aşağılık duygu geliştirmesine neden olmaktadır

(Geçtan, 1984; Yörükoğlu, 2008). Tüm bu nedenlerden dolayı çocukların yüksek benlik saygısı geliştirebilmeleri için ebeveynlerin gereken psiko-sosyal ortamı sağlamaları, çocuklarının kişiliklerine saygı duymaları, onları duygusal destek ve güven ile yeterli oldukları alana teşvik etmeleri gerekmektedir (Erbil ve ark., 2006; Yavuzer, 2011).

Özetlemek gerekirse, kişilerin kendileri hakkındaki düşüncelerini ve değerlendirmelerini kapsayan benlik kavramının ve kişilerin kendilerini beğenme durumunu kapsayan, kendisine verdiği değer anlamına da gelen benlik saygısı kavramlarının insan yaşamında önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Yaşamın ilk anından itibaren gelişmeye başlayan benlik algısı ve benlik saygısının üzerinde ebeveynler ile kurulan ilişkinin önemi büyüktür. Ebeveynlerin bu durumun bilinciyle çocuklarına sergiledikleri tutum sonucunda, çocuklar ideal benliklerini geliştirmeleri açısından ailelerinden destek görebilecek ve bu şekilde de yüksek benlik saygısına sahip bireyler olabileceklerdir.

1.3.3 Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Benlik saygısı kavramı ile ilgili yurt içi ve yurt dışında geniş bir literatür bilgisi mevcuttur. Bu bölümde benlik saygısı kavramının araştırmanın diğer değişkenleri ile bağlantılı olarak yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

1.3.3.1 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Demirkol (2019), ergenlerde benlik saygısı ve algılanan ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya 200 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde algılanan ebeveynlik tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin cinsiyete, medeni duruma, devlet/özel okul türüne, ekonomik duruma göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında, erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Anneden algılanan kabul/ilgi/sevgi boyutu ile yaş ve kardeş saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, anne ve babadan algılanan sıkı denetim/kontrol boyutu ile kardeş sayısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak anneden algılanan kabul/ilgi/sevgi boyutu ile kardeş sayısı

arasında ise negatif yönde, gelir düzeyi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Koç (2019), gerçekleştirdiği çalışmasında ebeveynlerine güvenli bağlanan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı ve akran ilişkileri arasında ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya toplamda yaşları 16 ve 18 arasında değişen 399 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, ergenlerin ebeveynlerine güvenli bağlanması ve cinsiyet, ebeveynlerin eğitim durumu, kardeş sayısı, doğum sırası, annenin çalışma durumu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Öte yandan ergenlerin babalarına güvenli bağlanması ile babanın çalışma durumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ebeveynlerine güvenli bağlanma ile, mental iyi oluş ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ebeveynlere güvenli bağlanma ile akran ilişkileri ölçeğinin alt boyutlarından olan çatışma boyutu ile negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Son olarak ise ebeveyne güvenli bağlanmanın benlik saygısının alt boyutu olan kendini sevme ve akran ilişkilerinin alt boyutu olan çatışmayı yordadığı araştırmanın bulgularındandır.

Özkaya (2019), genç yetişkinler ile gerçekleştirdiği araştırmasında ebeveyne duygusal erişilebilirlik ve algılanan ebeveyn tutumlarının benlik saygısı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 207 kişi katılmıştır. Bulgulara ise şu şekildedir; her iki ebeveyne karşı olan duygusal açıdan erişilebilirlik ile benlik saygısı arasında negatif yönde düşük bir ilişki bulunmaktadır. Yaşları 18-23 aralığında olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri 39 yaşından büyük olan katılımcılara göre daha yüksektir. Ayrıca her iki yaş grubu için de algılanan ebeveynlik tutumu açısından bir fark bulunmamıştır.

Saygılı ve ark., (2015), farklı eğitim düzeylerinde üniversiteye devam eden 285 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasında benlik saygısının bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, kadınların erkeklerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Medeni durumu evli olan katılımcıların bekar olan katılımcılara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Yaş kriterine göre değerlendirildiğinde, en düşük benlik saygısı puanlarına sahip olan öğrencilerin hazırlık sınıfına devam ettiği, en yüksek benlik saygısı puanına sahip öğrencilerin ise doktora programına devam ettiği görülmüştür. Son olarak

ise benlik saygısının en düşük olduğu yaş aralığının 18-20, en yüksek olduğu yaş aralığının ise 27 yaş ve üzeri olduğu bulgular arasındadır.

Çivitci (2014), çalışmasında olumlu duygulanım ve benlik saygısı arasındaki ilişkide üniversite doyumu ve aidiyetin düzenleyici rolünü incelemiştir. Araştırmaya yaşları 18-24 arasında değişen toplamda 485 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçları ise şu şekildedir; olumlu duygulanım ve benlik saygısı puanları, üniversite doyumu ve aidiyeti yüksek olan öğrencilerde yüksek bulunmuştur. İkinci olarak benlik saygısı ve olumlu duygulanım arasındaki ilişkide üniversite doyumunun düzenleyici bir role sahipken, üniversite aidiyetinin benlik saygısı ve olumlu duygulanım arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olmadığı görülmüştür.

Doğan ve Eryılmaz (2013), gerçekleştirdikleri çalışmalarında benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmaya 71'i erkek 120'si kadın olmak üzere toplamdan 191 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarında, üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde bit ilişki olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak benlik saygısının öznel iyi oluş düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Akça (2012), genç yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumları ile kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 20-40 arasında değişen 200 kişi katılmıştır. Bulgulara bakıldığında davranışları anneleri tarafından yönlendirilen genç yetişkinlerin benlik saygısı seviyelerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Buna ek olarak ebeveynlerinden bireysellikleri ile ilgili destek ve tepkisel davranış gören genç yetişkinlerin kendini toparlama gücü daha yüksektir.

İkiz ve Savi Cakar (2010) algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 9, 10, 11 ve 12. sınıfa giden 257 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında cinsiyete göre, algılanan akran ve öğretmen desteği düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu fakat benlik saygısı düzeylerinde farklılık olmadığı görülmektedir. Ayrıca ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Tunç ve Tezer (2006), çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma toplamda 755 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, ebeveynlerini otoriter algılayan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Ebeveynlerini otoriter algılayan öğrencilerin benlik saygısı puanları açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan algılayan öğrencilere göre daha düşüktür.

İnanç (1997), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında akademik başarı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara bakıldığında öğrencilerin akademik başarı ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Erkek ve kız öğrencilerin benlik saygısı puanları arasında önemli bir farklılığa rastlanmamıştır.

1.3.3.2 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Alami ve ark., (2014), tek ebeveynli ergenler ile ebeveynleri birlikte olan ergenlerin benlik saygılarını incelemiştir. Araştırmaya yaşları 15-18 arasında olan 356 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada algılanan ebeveynlik tutumunun genel olarak otoriter tutum olduğu görülmüştür. Tek ebeveynli olan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin ebeveynleri birlikte olan ergenlere göre daha düşük olduğu bulgulardan bir diğeridir. Son olarak tek ebeveynli yaşayan ergenlerden annesi ile yaşayan ergenlerin babası ile yaşayan ergenlere göre benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

Mogonea ve Mogonea (2014), ergenlerin benlik saygısı üzerinde ailenin yapısal rolünün etkisini incelemiştir. 112 ergen öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına bakıldığında ebeveyn stilleri ile benlik saygısı arasında ilişki olduğu görülmektedir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip ergenlerde yüksek benlik saygısı görülürken, izin verici ebeveyn tutumuna sahip ergenlerde düşük benlik saygısı olduğu görülmüştür.

Moksnes ve ark., (2010), gerçekleştirdikleri çalışmada ergenlerdeki stres ve duygu durumu arasındaki ilişkide cinsiyet ve benlik saygısının rolünü incelemiştir. Araştırmaya 1508 ergen katılmıştır. Araştırma bulguları şu şekildedir; araştırmaya katılan kızların ortalama stres ve duygu durumu puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Öte yandan erkeklerin kızlara göre benlik saygısı puanları daha yüksektir. Araştırmanın sonuçlarından bir diğeri ise duygusal durumların fazlalığı ile akran baskısına bağlı olan stres, ev hayatı, okuldaki performans, yetişkinlerin sorumlulukları arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Stres ve duygu durumu arasındaki ilişkide cinsiyetlere göre fark olmadığı bulgulanmıştır. Son olarak benlik saygısı ve duygu durumu arasında güçlü ve zıt yönlü bir ilişki olduğu görülürken, benlik saygısının akran baskısına bağlı stres, romantik ilişkiler, okul performansı, duygusal durumlar üzerinde zayıf ve pozitif bir etkisi olduğu görülmüştür.

Wilkonson (2004), ebeveyne bağlanma, akranlara bağlanma ve benlik saygısı ile ergenlerin psikojik sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleme amacı ile üç çalışma gerçekleştirmiştir. Bu üç çalışmanın sonuçlarına genel olarak bakıldığında, akran ve ebeveyne bağlanmanın psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde benlik saygısının düzenleyici bir rolü bulunmaktadır.

Schimmack ve Diener (2003), açık ve örtük benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya 141 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, açık benlik saygısının öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Coopersmith (1967), literatürde ebeveyn tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ilk inceleyen araştırmacılardan olup sekiz yıl boyunca bu konuda incelemeler yapmıştır. İlkokul öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencileri benlik saygısı düzeylerine göre (düşük/yüksek) iki gruba ayırmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin ebeveynlerinin çocuklarına karşı koşulsuz kabul gösteren, içinde bulundukları ortamı onlar için uyumlu hale getiren, çocuklarının hedefleri ve başarabilecekleri seviyede hedeflerler koyan ve kuralları birlikte belirleyen kişiler olduğu görülmektedir. Öte yandan benlik saygısı düşük olan öğrencilerin ebeveynlerinin çocuklarına karşı sıcaklık göstermeyen, soğuk davranan,

kendi kurallarını koyan ve çocuğun bunları itiraz etmeden uymasını bekleyen, çocukların içinde bulunduğu ortamı onlar için uygun ve güvenli bir yer olarak düzenlemeyen kişiler olduğu görülmüştür.

Baumrind (1967), ebeveyn tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye inceleyerek, otoriter ebeveyn tutumuyla yetişen çocukların yaşıtları ile daha kaygılı/güvensiz ilişkiler kurduğunu ve bu çocukların daha çekingen, heyecansız, diğerleri ile iletişim kurmakta zorluk yaşayan bireyler olduğunu belirtmiştir. Erkek çocuklarda düşük benlik saygısı ile bilrikte saldırganlık ve dürtüsel davranış düzeylerinin arttığı da belirtilen diğer sonuçlardandır.

Rosenberg (1965), ergenlerin benlik saygıları üzerinde bir çalışma yapmıştır. Araştırmayı oldukça geniş bir katılımcı grubuyla gerçekleştirmiştir. Azınlık grubunu oluşturan öğrencilerin benlik saygısı seviyelerine bakıldığında, kendi grupları içerisindeyken benlik saygılarının daha yüksek olduğu fakat toplum içerisinde benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada katılımcıların benlik saygıları ve sosyoekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Benlik saygısı ve sosyoekonomik düzey arasında bir ilişki olduğu ve sosyoekonomik düzeyi yüksek olan kişilerin benlik saygısı seviyelerinin sosyoekonomik seviyesi düşük olanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu ve bu durumun erkek katılımcılarda daha fazla olduğu görülmüştür. Son olarak baba mesleğinin de ergenlerdeki benlik saygısını etkileyen bir faktör olduğu bulgular arasındadır.

1.4 Olumlu-Olumsuz Duygulanım

Duygu (emotion) en genel tanımı ile kişilere, objelere, olaylara karşı gösterilen, kişilerin öznel deneyimlerini, mimiklerini, bilişsel süreçlerini kapsayan kısa süreli, geçici ve yoğun hisler olarak tanımlanabilir (Doğan ve Özdevecioğlu, 2005; Kring ve ark., 2012). Duygular fizyolojik uyarılımlar sonucunda ortaya çıkar, içsel ve dışsal uyaranlardan etkilenip değişim gösterebilir ve kişiye özgüdür (Kırpınar, 2007; Plutchik, 1982). Literatüre bakıldığında mutluluk, şaşkınlık, korku, tiksinme, üzüntü ve öfke olmak üzere temelde altı duygu olduğu görülmektedir ve bu duygular evrenseldir (Ekman, 1992). Darwin'e göre insan yaşamının devamında önemli bir yere sahip olan duygular,

insanın en önemli özelliklerinden biri olup yaşama canlılık katar ve insanları bir arada tutar (Barret ve ark., 2007; Santrock, 2015; Shahbaa ve ark., 2014; Werner ve Gross, 2010).

Duygulanım kavramı ise duygu kavramı kapsamında incelenen kavramlardan bir diğeridir. Duygu kavramından farklı olarak duygulanım, herhangi bir nedene bağlı olmadan kendiliğinden meydana gelmektedir. Duygulara göre yoğunluğu daha az, uzun süreli ve kalıcı olan duygulanım kavramı, kişilerin içsel hislerini kapsamaktadır (Bagozzi ve ark., 199; Gençöz, 2000). Ayrıca duygulanımlar bireylerin kişisel deneyimleri ile aynı seviyede belirgin olup, bilinçli bir şekilde ulaşılabilen duygulardır (Fredrickson, 2001; Pınar ve Pınar, 2015).

Duygulanım kavramının başlarda tek boyuttan oluştuğu düşünülürken sonraki yıllarda yapılan araştırmalar sonucunda tipik olarak olumlu/pozitif ve olumsuz/negatif olmak üzere iki boyuttan oluştuğu görülmüştür. Olumlu ve olumsuz duygulanım her ne kadar aynı boyutun iki zıt kutbu gibi görünse de aslında birbirinden bağımsız iki ayrı boyutu temsil etmektedirler (Watson ve Clark, 1984; Watson ve ark., 1988; Watson ve Tellegen, 1985).

Olumlu duygulanım bireylerin kendilerine hoşluk hissi veren duygulanımları hissetme eğilimidir. Olumlu duygulanım kavramı genel olarak neşe, heyecan, heves, coşku, aktif hissetme, zevk alma gibi duyguları kapsamaktadır (Burke ve ark., 1993; Diener ve ark, 1997; Watson ve ark., 1988).

Olumsuz duygulanım ise kızgınlık, üzüntü, endişe, bıkkınlık, kaygı, suçluluk gibi bir dizi olumsuz duyguyu içinde bulunduran ayrıca bireylerin öznel ve hoşa gitmeyen sıkıntılarını kapsayan duygudurumudur (Bouckenooghe ve ark., 2013; Watson, 2000; Watson ve ark., 1988).

İnsanlardaki olumlu ve olumsuz duygulanım seviyesi yoğunluğu değişim gösterebilmektedir. Örneğin olumlu duygulanım seviyesinin kişilerde yüksek olması halinde yaşamdan zevk alma, yüksek heves ve yüksek enerji gibi duygu durumu yansımaları görülür. Öte yandan bireylerde olumlu duygulanım seviyesi düşük düzeyde olduğunda üzüntülü hissetme eğilimi de olabilmektedir. Olumsuz duygulanım

seviyesinin düşük düzeyde görülmesi durumunda ise bu duygulanımların etkisinin kişide çok yoğun olmadığından söz edebiliriz. Burada göz önünde bulundurulması gereken noktalardan biri, olumsuz duygulanım seviyesinin düşük düzeyde olması kişilerde pozitif duygulanım olduğu anlamına gelmemektedir. Benzer şekilde bireylerin düşük düzey olumlu duygulanım seviyesine sahip olması da olumsuz duygulanıma sahip olunduğu anlamını taşımaz (Watson ve ark., 1988).

Olumlu ve olumsuz duygulanımların bireylerin hayatındaki etkilerine genel olarak bakıldığında, olumlu duygulanımın motivasyon ve özgüven seviyesini arttıran bir etken olduğu görülmektedir (Lyumbomirsky ve ark., 2015). Aynı zamanda olumlu duygulanım kişilerin çevrelerinden hoşnut olma durumunu da etkilemektedir (Watson ve Clark; 1988). Öte yandan olumsuz duygulanım bireylerin entelektüel zekâsı üzerinde negatif bir etkiye neden olup, isteksizlik, dikkati toplayamama, algı bozukluğu gibi problemlere yol açabilmektedir (Aşık, 2017). Bireylerin yaşamlarında depresyon ile ortaya çıkan üzüntü, yalnızlık gibi kavramlar da olumsuz duygulanımla yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Watson ve Clark, 1984). Bu bilgilerden yola çıkıldığında, kişilerdeki olumlu duygulanım seviyesinin yüksek olmasının öznel iyi oluş seviyesini arttırdığı, olumsuz duygulanım seviyesinin yüksek olmasının ise bireyin memnuniyetsizliğini arttırdığını söylenebilir (Crawford ve Henry, 2004; Tuzgöl, 2005).

Bireylerin ruhsal iyi oluş halleri ile yakından ilgili olan kavramlara bakıldığında olumlu duyguların bu durum ile oldukça bağlantılı olduğu görülmektedir (Fredrickson, 2004). Diener ve ark., (1991) benzer şekilde insanların öznel iyi oluşlarında olumsuz duygulara kıyasla olumlu duyguların dengeli olmasının önemini belirtmiştir.

Fredrickson (2004), bireylerin öznel iyi oluşlarında önemli bir yere sahip olan olumlu duygular ile ilgili alanyazında yapılan çalışmaların olumsuz duygulara kıyasla kısıtlı olmasına dikkat çekmiştir ve bu durumun nedenlerinden birinin ruhsal problemlerin temelinde negatif duyguların görülmesi olduğunu belirtmiştir. Olumsuz duyguların uzun süreli, yoğun ve uygunsuz olması halinde saldırganlık, şiddet, depresyon gibi birey ve toplum için negatif sorun yaratan durumlar meydana gelmektedir. Öte yandan olumlu duygular da zaman zaman problemlere neden olmasına karşın araştırmacılar için daha düşük önceliğe sahip olmuştur. Olumlu duygular ile ilgili

araştırmaların az olmasının nedenlerinden bir diğeri ise, duygu kuramcılarının genel duygu modelleri oluşturmasıdır. Bu modeller sıklıkla korku, öfke gibi olumsuz duyguların özelliklerine göre oluşturulmaktadır (Fredrickson, 2004).

Araştırmacıların oluşturduğu duygu modellerinde belirli davranış eğilimleri duygular ile ilişkilidir. Bu davranış eğilimleri özellikle negatif duygular ile ilişkili olarak ele alınmaktadır. Örneğin korkuya karşı bireylerde davranış eğilimleri kapsamında kaçma dürtüsü görülmektedir ya da öfkeye karşı saldırı dürtüsü görülür. Araştırmacılara göre insanlar belirli duyguları hissettiklerinde bu dürtüler her zaman belirtilen davranış eğilimleri ile sonuçlanmayabilir fakat hissedilen duygular, bireylerin olası davranış eğilimleri hakkındaki düşüncelerini belirli bir takım davranış seçeneğine doğru daraltmaktadır. (Fredrickson, 2004).

Fredrickson ve Levenson (1998), negatif duyguların aksine pozitif duyguların da belirli davranış eğilimleri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir fakat olumsuz duygulara kıyasla olumlu duygularda bu davranış eğilimleri daha belirsizdir ve aynı zamanda bilişsel düzeyde de değişimlere neden olmaktadır. Bu nedenle Fredrickson (2000), olumlu duygular kapsamında düşünce-eylem eğilimi kavramını öne sürmüştür.

Tüm bu nedenlerden dolayı pozitif duyguların önemine vurgu yapmak amacı ile Fredrickson (2004) "Genişlet ve İnşa Et'' modelini öne sürmüştür. "Genişlet ve İnşa Et'' modeline göre olumlu duygular, insanların anlık düşünce eylem repertuarlarının genişleterek kişilerin fiziksel, sosyal, psikolojik gibi alanlarda kalıcı bireysel kaynaklar elde etmelerine olanak sağlamaktadır ve bu yönüyle tamamlayıcı bir etkiye sahiptir (Fredrickson, 1998, 2001). Fredrickson (2004), geliştirdiği bu modeli olumsuz duygularla bağlantılı olarak çalışan belirli davranış eğilimleri ile karşılaştırmaktadır. Negatif duygularla bağlantılı olarak belirli davranış eğilimleri ile beraber kişilerde belirli şekillerde hareket etme dürtüsü akla gelir ve buna bağlı olarak özgül tepkiler ortaya çıkar. Aynı zamanda kişinin anlık düşünce-eylem repertuarı da daralır. Bireyler yaşamlarını tehdit eden gerçek bir tehlike durumu ile karşılaştığında bu eylemler aktifleşir ve kişinin daha hızlı tepkiler vermesinde etkili olur. Bununla birlikte yaşamı tehdit eden durumlarda nadiren olumlu duygular da ortaya çıkabilmektedir. Böyle bir durumda olumlu duygular kişinin anlık düşünce-eylem repertuarının daralmasına gerek kalmadan tamamlayıcı bir

etkiye neden olur. Olumsuz duygulardan farklı olarak olumlu duygular bireylerin anlık düşünce-eylem repertuarını genişletmektedir. Fredrickson (2004)'a göre bireylerin anlık düşünce-eylem repertuarının genişlemesinin sonucu olarak, olumlu duygular yeni ve yaratıcı eylemlerin, fikirlerin ve sosyal bağların keşfedilmesine neden olmaktadır. Yeni keşfedilen bu kaynaklar ise bireyin hayatta kalma ve başa çıkma becerilerinde önemli bir role sahip olmaktadır.

Bireylerdeki duygusal gelişim süreçlerine bakıldığında ise temellerinin yaşamın ilk yıllarından itibaren ebeveyn rollerine ve çocuğun anne baba ile kurduğu ilişkiye dayandığı görülmektedir (Erkuş, 1994; Fırat, 2020). Genel olarak bakıldığında, duygusal gelişim kişilerdeki bilişsel ve sosyal becerilerin temelini oluşturur. Çocukluk döneminden başlayarak tüm yaşam boyunca bireylerin hayatında önemli sonuçları olmaktadır. Yaşamın ilk anından itibaren çocukların olumlu ve olumsuz tüm duygularının aile ortamında ebeveynler tarafından kabul edici ve destekleyici bir ebeveyn tutumu ile ele alınması ileriki yaşamlarında kendi duyguları ile baş edebilen onları düzenleyebilen, duyarlı bireyler olmalarında önemli rol oynamaktadır. Buna ek olarak, ebeveynler çocuklarının tüm gelişim süreçleri boyunca onlar ile kurdukları ilişkide sergiledikleri tutumlar, kendi duygu düzenleme şekilleri ile onlara rol model olmaktadır (Denham, 1998; Huberty, 2012; Greenberg ve ark., 1995). Bowlby (1969)'nin duygusal bağlanma kuramına göre, yaşamın ilk yıllarında ebeveynler ya da temel bakım veren kişi ile kurulan ilişkinin güvenli olması çocuğun ileride güven duygusunun oluşmasında, duygusal yaşantılarını düzenleyip, duygularını söyleyebilmesinde büyük önem taşımaktadır. Literatürde ebeveynler ve çocuk arasındaki ilişkide meydana gelen duygusal iletişim eksikliğinin çocukların diğer insanlarla olan etkileşimini olumsuz etkilediği, sosyal gelişimde gecikmelerle birlikte saldırganlık gibi davranışları da içinde bulunduran olumsuz tepkilere neden olabildiği görülmektedir (Yavuzer, 2003a). Buna ek olarak reddedici ebeveyn tutumuna sahip çocukların duygularını ifade etmekten kaçındığı görülmektedir (Izard, 1971). Bu nedenlerden dolayı ebeveynlerin kabul edici ve sıcak bir tutuma sahip olmalarının çocukların duygusal ve davranışsal ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir yeri olduğu görülmektedir (Morris ve ark., 2007). Öte yandan çocukların duygusal gelişim aşamalarında aile ortamı içerisinde öğrenilen, kişinin kendi ve çevresi ile ilgili geliştirdiği duygusal beceriler sadece davranışsal ve sözel ifadeler ile gelişmemektedir. Bu noktada ebeveynlerin kendi duyguları ile baş etme yöntemleri de

çocuklar tarafından gözlemlenir ve onların duygusal gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Bandura ve Walters, 1997; Gottman ve Declaire, 2017).

Sonuç olarak duygu kavramına göre daha uzun süreli ve kalıcı olan olumlu-olumsuz duygulanım kavramı, kişilerin öznel iyi oluş seviyeleri ile yakından ilişkili olup ilk çocukluk döneminden başlayarak tüm yaşam süresi boyunca bireylerin yaşamları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Olumlu duygulanımlar bireylerin ruhsal iyi oluş seviyelerini yükseltirken, olumsuz duygulanımlar öznel iyi oluş seviyelerini düşürebilmektedir. Bu nedenle de erken çocukluk döneminden itibaren sağlıklı bir aile ortamının oluşturularak duygu gelişimine elverişli bir ortamın hazırlanması dikkat edilmesi gereken noktaların başında gelmektedir.

1.4.1 Olumlu-Olumsuz Duygulanım ile İlgili Çalışmalar

Ülkemizde olumlu-olumsuz duygulanım ve ebeveyn tutumları ile ilgili araştırmacının bilgisi dahilinde doğrudan bağlantılı yapılan bir çalışmaya rastlanmamış olup, yurt dışında bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında ise oldukça az sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir.

Bu bölümde de yurt içi ve yurt dışında olumlu-olumsuz duygulanım kavramının çeşitli değişkenler ile ilişkisini inceleyen çalışmalara yer verilecektir.

Arttıran (2019), yaptığı çalışmada ergenlerdeki olumlu ve olumsuz duygulanımın yordanmasında temel psikolojik ihtiyaçlar ve irrasyonel inanışların rolünü incelemiştir. Çalışmaya yaşları 16 ve 18 arasında değişen 207 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonuçları ise şu şekildedir; irrasyonel davranışlar kapsamında ele alınan özerklik, yetkinlik ve aidiyet kavramları negatif duyguları yordarken, özerklik ve aidiyet psikolojik ihtiyaçları ise pozitif duyguları yordamaktadır.

Sanmartin ve ark., (2018), İspanyol öğrenciler ile gerçekleştirdikleri araştırmada olumlu-olumsuz duygulanım ile sosyal işlevsellik (okul performansı, aile ilişkileri, akran ilişkileri ve ev görevleri/öz bakım) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşları 8 ile 11 arasında değişen 390 ilkokul öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında tüm sosyal işlevsellik boyutlarında yüksek puan alan öğrencilerin, düşük

puan alan öğrencilere göre önemli oranda daha düşük seviyede olumlu duygulanım seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Öte yandan yüksek düzeyde sosyal işlevsellik bildiren öğrencilerin, düşük düzeyde bildiren akranlarına göre önemli ölçüde daha düşük seviyede olumsuz duygulanım seviyesine sahip olduğu bulgulanmıştır. Son olarak ise yapılan analizler sonucunda olumlu duygulanım seviyesindeki artışın sosyal işlevsellik olasılığını arttırdığı ve olumsuz duygulanım seviyesindeki artışın ise okul performansı haricinde yüksek seviyede sosyal işlevsellik olasılığını azalttığı görülmektedir.

Sharif (2018), yaptığı araştırmada öğrencilerin olumlu-olumsuz duygulanımları ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi inceleme amacı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Aynı zamanda çalışmasında demografik değişkenler ile bağlantılı olarak öğrencilerin olumlu-olumsuz duygulanım seviyeleri ve yaklaşma/kaçınma başarı yönelimler arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Araştırmaya toplamda 140 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında sayısal bölümde okuyan öğrencilerin pozitif duygulanım seviyelerinin sözel bölümde okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Erkek ve kız öğrencilerin olumlu-olumsuz duygulanım seviyeleri ve yaklaşma-kaçınma yönelimleri arasındaki ilişkiye bakıldığında kız öğrencilerin puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu araştırmanın sonuçlarından bir diğeridir. Yaş ve olumlu duygulanım seviyesi arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan 16-17 yaş grubundaki öğrencilerin pozitif duygulanım seviyelerinin 19 yaşındaki öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin olumlu duygulanım seviyeleri ve yaklaşma yönelimleri ile yaklaşma ve kaçınma yönelimleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü, kaçınma yönelimleri ile olumsuz duygulanım seviyeleri arasında ise pozitif yönlü fakat düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Karaırmak ve Çetinkaya (2016), gerçekleştirdikleri çalışmalarında psikolojik sağlamlık kavramının benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı kavramları ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya yaşları 17-58 arasında olan 363 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, benlik saygısı ve denetim odağının olumlu-olumsuz duygular üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Benlik saygısı olumlu duygular arasında pozitif bir korelasyon olduğu, olumsuz duygular ile ise negatif bir korelasyon olduğu

görülmektedir. Son olarak ise olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı araştırmanın sonuçlarından bir diğeridir.

Savcı ve Aysan (2016), yaşları 14 ve 19 arasında değişen 2440 ergen ile bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki etkileri üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ergenlerin internet bağımlılığının en fazla negatif duygulanım seviyeleri, çatışma ve güvenli bağlanma değişkenleri tarafından yordandığı görülmektedir.

Katz ve ark., (2014) 14-18 yaş aralığındaki depresif ergenlerin annelerini depresif olmayan ergenlerin annelerine göre olumlu duygulanımlar üzerinde daha baskılayıcı bir tavır sergileyen ebeveynler olarak tanımladığını aktarmıştır.

Anas ve Akhouri (2013) çalışmalarında depresyondaki bireyler ile depresyonda olmayan bireyler arasındaki olumlu-olumsuz duygulanım seviyelerini incelemiştir. Araştırmaya toplamda 60 kişi katılmıştır ve katılımcıların yarısını depresyondaki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda depresyondaki katılımcıların olumsuz duygulanım seviyelerinin daha yüksek olduğu, depresyonda olmayan bireylerin ise olumlu duygulanım seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Deniz ve ark., (2012), öz-anlayış, yaşam doyumu ve negatif-pozitif duygu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Türkiyeve farklı ülkelerden olmak üzere toplamda 249 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgulara bakıldığında Türk öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyumu puanlarının diğer ülkelerdeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. buna ek olarak Türk öğrencilerin öz-anlayış, yaşam doyumu ve negatif-pozitif duygu kavramları arasındaki ilişkilerine bakıldığında bu üç kavram arasında diğer ülkelerin öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek ilişki olduğu saptanmıştır.

Yap ve ark., (2008), yapılan çalışmalar doğrultusunda annelerin çocuklarının olumlu duygulanımlarına yönelik verdiği tepkilerin, çocuklarının depresif durumlarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Özellikle 11-13 yaş aralığındaki kız ergenlerin anneleri çocuklarının olumlu duygulanımlarını geçersiz kıldıklarında çocuklarda depresif semptomların arttığı görülmüştür.

Margalit ve Ankonina (2007), engelli çocukların ebeveynlerinin olumlu-olumsuz duygulanım seviyelerini inceleme amacı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Ebeveynlerin olumlu-olumsuz duygulanımlarının engelli çocukların gelişimindeki duygusal etkisinin göz önünde bulundurulduğu çalışmada ebeveynlerin olumlu-olumsuz duygulanımları, aktif-kaçınan başa çıkma stratejileri ve aile iklimleri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya katılan ebeveynlerin 71'ini engelli çocuklara sahip aileler oluştururken 77 tanesini ise engelsiz çocuklu aileler oluşturmaktadır. Bu iki grup birbiri ile karşılaştırılmıştır. Bulgulara bakıldığında engelli çocuğa sahip ebeveynlerin daha yüksek seviyede negatif duygulanım ve kaçınmaya yönelik başa çıkma stratejisi bildirdiği görülmektedir. Ayrıca engelli çocuklara sahip anne ve babaların kaçınma ile başa çıkmadaki ve aile iklimi ve aile bakım alanlarındaki puanlarının engelli çocuğa sahip olmayan ebeveynlere göre daha yüksek seviyede bulgulanmıştır.

Lagacé-Séguin ve d'Enremont (2006), ebeveyn stilleri ve çocukların oynadıkları oyun arasındaki ilişkide çocukların olumsuz duygulanımlarının rolünü inceleme amacı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya toplamda 98 çocuk ve onların anneleri ile öğretmenleri katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ebeveynlerinden duygu koçluğu görmüş çocukların kıran kırana oyun oynama stilleri ile bağlantısının negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda bu çocukların olumsuz duygulanım seviyelerinin de düşük olduğu da bulgulanmıştır.

Isely ve ark., (1999)'nin gerçekleştirdikleri çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ebeveynlerin duygulanımları ile çocuklarının sosyal yeterlilikleri arasındaki ilişkide çocukların olumlu duygulanımlarının düzenleyici bir rolü olduğu görülmektedir. Çalışmanın sonuçlarından bir diğer ise ebeveynlerin olumlu duygulanımlarının çocuklarının sosyal yeterlilikleri ile çocukların olumlu duygulanımlardan daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğudur.

Bartholomew ve Horowitz (1991), ebeveynleri ile kaygılı bağlanma biçimine sahip olan bireylerin, yaşamlarında olumlu duygulardan çok olumsuz duygulara kapıldığını ve bu durumun da bireylerin bilişsel becerilerini negatif yönde etkileyerek psikopatolojik sorunlar yaşamasına neden olabildiğini belirtmiştir.

Dix (1991)'e göre yüksek düzeyde olumsuz duygulanıma sahip ebeveynler dikkatlerini çocuklarının davranışlarını engellemeye yöneltir ve bunun sonucu olarak sert ebeveyn davranışları sergilerler. Düşük olumlu duygulanıma sahip ebeveynler yetersiz enerji düzeyi ve motivasyonuna sahip olur. Bu nedenle de destekleyici ebeveyn tutumları sergilemekte daha zayıf kalırlar.

Rohner (1980)'e göre aile ortamında olumsuz duygularını açık bir şekilde dile getirmesine müsaade edilmeyen çocukların duygularını yönetmede güçlük çektiği görülmektedir.

1.5 Öz-Şefkat

Batı psikolojisinde son zamanlarda sıklıkla karşımıza çıkmaya başlayan öz-şefkat, temellerini Budizm felsefesinden alan ve Doğu psikolojisi öğretilerinde 2500 yıllık geçmişe sahip olan bir kavramdır (Neff, 2003a; Kornfiel, 1993; Salzberg, 1997). Batı psikolojisinde şefkat kavramı, kişinin diğer bireylerin acıları ya da yaşadığı sıkıntılar karşısında hissettiği bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Goetz ve ark., 2010). Budist felsefeye dayalı psikolojiye göre ise şefkat, kişinin sadece diğer bireylere karşı değil aynı zamanda yaşadığı zorluklar ve acılar karşısında kendisine karşı da göstermesi gereken bir duygudur. Ayrıca kişinin başkalarına karşı şefkat gösterebilmesi için ilk olarak kendisine karşı şefkatli olması gerekmektedir (Neff, 2003a).

Neff (2003a) tarafından literatüre kazandırılan ve geliştirilen öz-şefkat, şefkat kavramından ortaya çıkmıştır. Neff (2003a) öz-şefkat kavramını, bireyin kendi acılarına, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı açık olması, bu olumsuz duyguları yaşamının bir parçası olarak görmesi ve bilinçli bir farkındalık ile kendisini şefkatle iyileştirme arzusu olarak tanımlamıştır. Öz-şefkat kavramında acı çekme, başarısızlığa uğrama ve eksikliklerin olması insan olmanın bir parçasıdır.

Budist felsefeye göre hayatın bir parçası olan acı ve zor yaşantılar insanların yaşamları boyunca deneyimlediği duygulardandır (Rubin, 2013). Her birey yaşamının belirli dönemlerinde başarısızlık, acı, üzüntü gibi olumsuz duyguları deneyimler. Bireyin bu duygular ile baş edebilmesi, kendini sakinleştirip, rahatlatabilmesi kendisine zarar

vermekten uzaklaştırır. Bu noktada da öz-şefkat bu negatif duygular ile baş etmede bireyin kullandığı sağlıklı yollardan biridir (Deniz ve ark., 2008; Neff, 2003a).

Öz-şefkati olan kişiler acı çekmemenin ve kusursuz olmamanın insan yaşamında mümkün olmadığının farkındadır. Bu nedenle de başlarına gelen olayların kendilerine özgü olmadığını bilirler. Buna ek olarak, öz-şefkat sahibi bireyler kendilerinde bulunan olumsuz benlik özellikleri ile ilgili duygularını görmezden gelmez ve inkâr etmezler. Bunun aksine bu özelliklerine sağlıklı bir bakış açısı ile bakabilirler (Neff, 2003a; Neff; 2008a).

Öz-şefkat seviyesi yüksek olan bireyler, karşılaştıkları negatif yaşam deneyimleri karşısında kendi duygu ve düşünceleri hakkında daha çok farkındalığa sahip olur ve bu deneyimleri kabullenebilir. Bu şekilde de bu olayları kendisini en az etkileyecek şekilde atlatabilir ve yaşamındaki bir tecrübe olarak kabul eder (Neff, 2003a).

Bu bilgilerden doğrultusunda öz-şefkat geliştirmenin bireylerin hayatlarındaki olumsuz yaşam deneyimleri ve bireyin iyi oluşu üzerinde pozitif etkisi olduğu görülmektedir (Gilbert ve Irons 2005; Neff, 2003a). Kişilerin öz-şefkat geliştirebilmeleri açısından içinde bulundukları çevre oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle de çocukların doğumdan itibaren ilk çevresini oluşturan ebeveynlerin erken çocukluk döneminde çocukları ile kurdukları ilişki, algılanan ebeveynlik tutumu ileriki dönemde geliştirecekleri öz-şefkat seviyesini önemli ölçüde etkilemektedir. Erken çocukluk dönemlerinde, ebeveynlerinden sıcaklık ve destekleyici tutumlar gören kişilerin soğuk ve eleştirel ebeveynlik tutumu içerisinde büyüyen kişilere göre yetişkinlik döneminde daha yüksek öz-şefkat seviyesine sahip olduğu görülmüştür (Neff, 2003a).

Neff (2003a) olumsuz duygular karşısında oluşturulacak öz-şefkatin öz-sevecenlik (öz-yargılamanın aksine), insanlığın ortak deneyimleri (izolasyonun aksine) ve farkındalık (aşırı özdeşleşmenin aksine) olmak üzere üç temel boyuttan oluşan bir yapı olduğunu tanımlamaktadır. Bu üç boyut birbirlerinden farklı olmasına rağmen, karşılıklı etkileşimler ile birbirlerinin ortaya çıkması ve gelişmesi üzerinde etkilidir (Kirkpatrick, 2005). Buna ek olarak, bu üç bileşen kişilerin bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak yaşadıkları olumsuz yaşam olayları karşısında birbirleri ile etkileşime geçerek kişide öz-şefkatli bir zihin yapısı oluşturmaktadır (Neff, 2003a).

Bir sonraki bölümde sırasıyla sözü edilen üç boyut ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

1.5.1 Öz-Şefkatin Boyutları

1.5.1.1.Öz-Sevecenlik (Self-Kindness)

Öz-sevecenlik, bireyin hataları, başarısızlıkları ve acı çekme gibi olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendisine karşı eleştirel, yargılayıcı bir tutum yerine daha destekleyici, anlayışlı ve empatik tutumla yaklaşmasını içermektedir. Kişinin kendisine tıpkı bir arkadaşına yaklaşır gibi daha rahatlatıcı bir tonlamayla kendini rahatlatmasıdır (Neff, 2003a; Neff, 2011b). Öz-sevecenlik diğer bir anlamıyla bireyin sürekli kendini sert bir şekilde eleştirmeyerek, alçaltıcı yorumlar yapmayarak benliğine zarar verebilecek olan içsel çatışmasını bırakmasıdır (Neff, 2011b).

Öte yandan öz-sevecenlik kavramı kişinin kendisine anlayışlı ve affedici bir tutum içerisinde olmasından kaynaklanarak vurdumduymaz bir şekilde her şeyi yapması anlamını taşımamaktadır. Aksine olumsuz yaşam deneyimlerini yargılayıcı olmayan bir tutum içerisinde değerlendiren birey bu durumlarla başa çıkabilmek için gereken güvenliği sağlar, daha iyi olabilmek için kendisini cesaretlendirir. Aynı zamanda öz-sevecenlik kişinin benmerkezci bir insan olduğu anlamını da taşımamaktadır. Bu kişiler her insan kadar kusurlu olduğunun, yetersizliklerinin olabileceğinin de bilincindedir (Neff, 2003a).

Yaşanılan olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kişilerin yaptığı öz-eleştireler iki farklı şekilde olmaktadır. İlk durum bireylerin kendinden nefret etmesi, sert bir şekilde eleştirmesi, kendini hor görmesi gibi negatif boyutu kapsamaktadır. İkinci durum ise kişinin bu deneyimler karşısında kendisine daha sevecen, yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir tutum içerisinde olmasını kapsamaktadır. Öz-şefkat seviyesi yüksek olan kişilerde negatif boyutları kapsayan ilk durum görülmemektedir. Bu kişiler kendilerine karşı acımasızca eleştiri yapmak yerine daha sıcak yaklaşmaktadır. Öz-şefkat seviyesi düşük olan bireyler ise bu gibi durumlar ile karşılaştıklarında öz-şefkat seviyesi yüksek kişilere göre kendilerini sakinleştirmede daha çok zorlanır (Deniz ve ark., 2008).

Sonuç olarak öz-şefkat seviyesi yüksek olan bireyler tamamen kusursuz olmanın mümkün olmadığının bilincindedir ve kendilerini bu şekilde kabul edip sevecen ve ılımlı bir tavırlar yaklaşırlar. Bu şekilde de içsel olarak duygusal bir sakinlik içerisindedirler (Neff, 2003a; Neff, 2008b).

1.5.1.2 İnsanlığın Ortak Deneyimleri (Common Humanity)

İnsanlığın ortam deneyimleri, kişilerin acı, yetersizlik ve olumsuzluk gibi durumlarla karşı karşıya kaldığı zamanlarda bu olumsuzlukları kendilerine özgü ayrı ve yalıtılmış şekilde görmelerinden ziyade, sorunları yaşamın bir parçası ve diğer insanların da deneyimleyebileceği durumlar olarak görebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Nef 2003a).

İnsanlar yaşadıkları bu olumsuz deneyimleri sadece kendilerine özgü olarak gördüklerinde diğer insanlardan uzaklaşabilmektedir fakat insanlığın ortak deneyimlerinden yola çıkılarak bakıldığında bu duyguların aslında evrensel olduğu ve her insan tarafından hissedilebileceğinin farkına varılır. Bu durum kişilerin diğer insanlardan uzaklaşma davranışlarını azaltan ve durumla baş etmeye yardımcı olur. Ayrıca bu düşünce sayesinde de kişi kendi de dahil olmak üzere tüm insanların şefkate değer olduğunun farkına varır (Neff, 2003a; Neff, 2008a; Neff, 2011b).

İnsanlığın ortak deneyimleri, kişinin yaşadığı negatif duygu ve olayları görmezden gelmesi demek değildir. Aksine bu duyguları kabullenerek kendi avantajına çevirmeye gayret etmesi anlamına gelir. Kişi bu negatif durumları kendisine karşı duyduğu öz-şefkat ve insanlığın ortak deneyimleri bilinci ile daha pozitif hale getirir. Bu bakış açısına sahip kişiler zaten her insanın kusurlarının ve sorunlarının olabileceğinin farkındadır (Neff 2003a; Özyeşil, 2011; Sümer, 2008).

Sonuç olarak insanlığın ortak deneyimleri bilinciyle insanlar yaşadıkları problemlerle özdeşleşmek ve bireyselleştirmek yerine içinde bulundukları duruma daha geniş bir perspektiften bakarak yaşadıklarını kabullenir ve bu durumları insanlığın ortak deneyimleri olarak kabul eder (Neff, 2011b; Neff ve Pommier, 2013).

1.5.1.3 Farkındalık (Mindfullnes)

Farkındalık kavramı, kişilerin yaşamlarındaki olumsuz duygu ve düşünceleri bilinçli bir şekilde ele alarak, onları bastırmadan ya da değiştirmeye çalışmadan dengede tutması olarak tanımlamaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2008a). Ancak bu farkındalık ile içinde bulunulan durum kaçınılmadan olduğu gibi kabul edilebilir ve bu sayede kişinin kendisine karşı yaptığı öz-eleştiri azalır, öz-şefkat yükselir (Bishop ve ark., 2004; Neff, 2003a).

İnsanlar olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında ya da negatif duygulara kapıldıklarında genellikle hızlı bir şekilde bu durumdan kurtulmak isterler ve bunun için bir yol ararlar. Bu nedenle genellikle kişi yaşadığı bu olumsuz durumların yoğunluğunun kendisine yaptığı sert öz-eleştirilerden kaynaklandığının farkına varamaz. Bu noktada kişilerin kendilerine öz-şefkat gösterebilmeleri için öncelikle yaşadıkları durum ile ilgili farkındalık sahibi olması gerekmektedir. Bu şekilde kişi yaşadığı acıyla özdeşleşmek yerine bu durumun zihni üzerinde yarattığı farkları görme fırsatına sahip olur. Buradan yola çıkarak kişi, duygularını bastırmadan olduğu gibi ele alarak iç görü kazanır. (Bishop ve ark., 2004; Neff, 2003a; Neff ve Tirch, 2013). Bu noktadan bakıldığında öz-şefkat ve duygu düzenleme arasında da bir ilişki olduğu görülmektedir (Thompson, 1994).

Tüm bunlara ek olarak farkındalık seviyesi düşük olan bireyler acıları ile tamamen özdeşleşebilir. Bunun sonucu olarak ise kişilerde takıntılar başlayabilir, gerçek benlik ile benlik algısını karıştırabilir ve öz-şefkat duygularında problem ortaya çıkabilir (Neff, 2003a; Neff ve Tirch, 2013).

Sonuç olarak farkındalık kişinin karşılaştığı olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendi duygu ve düşünceleriyle özdeşleşmeden, farkındalık aracılığı ile objektif yaklaşmasıdır. Bunun sonucunda da kişi kendisine daha dengeli bir noktadan yaklaşır ve ortaya içsel bir iyilik hali çıkar (Wei ve ark., 2011).

Öz-şefkatin üç farklı boyutuna genel olarak bakıldığında, kuramsal ve içerik olarak farklı tanımlamalara sahip olsalar da birbirlerini etkileyen ve besleyen faktörler olduğu görülmektedir. Bu etkileşim sonucunda da kişi şefkatli bir zihin çerçevesine sahip olur (Neff, 2003a; 2003b). Bu boyutların birbirleri ile olan ilişkileri göz önünde

bulundurulduğunda öz-sevecenlik boyutunun kişinin yaşanan olumsuz yaşam olayları karşısında verdiği duygusal tepkilerin seviyesi ile ilgili olduğu, insanlığın ortak deneyimleri boyutunun yaşanılan bu olumsuz olaylara karşı geliştirilen bilişsel boyutla ve bu durumun tüm insanlığın ortak deneyimi olarak kabul edilmesiyle ilgili olduğu, farkındalık boyunun ise yaşanan bu olaylar karşısında bireyin kendi farkındalık düzeyi ile ilgili olduğu görülmektedir (Neff, 2016). Bu bilgiler ışığında olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştığında öz-şefkat seviyesi yüksek olan birey ilk olarak içinde olduğu durumu anlamlandırmaya çalışır ve bu duruma karşı bir farkındalığa sahip olur. Bu farkındalık ile kişi kendisine sevecen bir şekilde yaklaşabilir ve durumun sadece kendisine özgü olmadığının farkına varabilir. Bu şekilde de negatif duygu ve düşüncesi arasında bir denge oluşturabilir. Bu dengeli bakış açısıyla içinde bulunduğu duruma da farkındalık kazanır (Neff, 2003a).

Sonuç olarak öz-şefkat kavramını özetlemek gerekirse, anlam bakımından şefkat kavramından çok farklı olmayan öz-şefkat, temelde kişinin şefkati kendine yöneltmesi anlamını taşımaktadır. Kişiler öz-şefkat aracılığı ile hayatları boyunca karşılaştıkları olumsuz ve acı veren yaşam deneyimleri karşısında bu durumların negatif etkilerine karşı daha sağlıklı bir tutumla yaklaşır ve durumun duygusal/bilişsel olarak farkına varır. Böylece öz-şefkat kişinin acımasızca öz-eleştiri yapmasını engeller. Tüm bunların sonucunda da kendilerine karşı daha duyarlı olur ve öznel iyi oluşları artar.

1.5.2 Konuya İlişkin Çalışmalar

Bu bölümde öz-şefkat kavramı ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilecektir. Bu kapsamda ilk olarak yurt içinde yapılan araştırmalar, daha sonra ise yurt dışında yapılan çalışmalardan söz edilecektir.

1.5.1.2 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Temel ve Atalay (2019) yaşları 14-17 arasında değişen 529 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında ergenlerin annelerinden algıladıkları ebeveynlik tutumu ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonucuna bakıldığında öz-şefkatin, annenin gösterdiği sıcaklık boyutu ile psikolojik

sıkıntıların farklı boyutları arasında önemli bir aracı rolü olduğu görülmüştür. Ayrıca bulgular anneden algılanan desteğin öz-şefkatin gelişmesinde ve psikolojik sıkıntıların en aza indirilmesine önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

Sünbül (2016) ergenlerde bilinçli farkındalık ve kendi toparlama gücü arasındaki ilişkide öz-şefkat ce duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolünü araştırma amacı ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya yaşları 14-19 arasında değişen 752 ergen katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarında aracı değişken olan öz-şefkatin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olduğu, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde ise anlamlı negatif bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulgularından bir diğeri ise öz-şefkatin duygu düzenleme güçlüğünü negatif yönde anlamlı olarak yordadığıdır.

Kıcalı (2015) yaptığı çalışmada öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkisini incelemiştir. Toplamda 250 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, öz-şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon ile anlamlı bir şekilde negatif ilişkili olduğu, tekrarlayıcı olumsuz düşünme, olumsuz duygulanım ve depresyon ile de anlamlı şekilde pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Araştırmanın sonuçlarından bir diğeri ise öz-şefkatin, olumsuz duygulanım ve depresyon değişkenleri üzerindeki etkisinde tekrarlayıcı olumsuz düşüncenin kısmi aracı rol aldığıdır.

Andiç (2013) çalışmasında ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili olan bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmaya lise ve üniversite öğrencileri katılmıştır. Araştırmanın sonucunda öz-şefkatin psikolojik belirtiler kapsamında öfke, nefret gibi duygular, depresyon, kaygı ve somatizasyon ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Eker (2011) üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya 326 kişi katılmıştır. Sonuçlara bakıldığında öz-şefkat, duyarlı sevgi ve ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ebeveynlerini demokratik algılayan öğrencilerin öz-şefkat seviyelerinin yüksek, otoriter ve koruyucu istekçi algılayan öğrencilerin düşük olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca otoriter ce koruyucu-istekçi ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin

duyarlı sevgi düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Son olarak ise öz-şefkat ve duyarlı sevgi arasında da negatif bir ilişki olduğu bulunan sonuçlar arasındadır.

Yılmaz (2009) gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 375'i kız, 164'ü erkek olmak üzere toplamda 539 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında öz-şefkat seviyesinin cinsiyet, fakülte/bölüm, sosyo-ekonomik düzey, anne babanın eğitim durumu değişkenleri ile arasındaki fark anlamsız bulunmuştur. Öğrenciler sınıf düzeylerine göre değerlendirildiklerinde üçüncü sınıf öğrencilerinin öz-şefkat seviyesinin birinci sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak ise kardeşler arasındaki öz-şefkat seviyeleri değerlendirildiğinde son kardeşin öz-şefkat seviyesinin ilk kardeşlere göre yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda anne baba tutumları ile öz-şefkat seviyesi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Akın (2008a) 646 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasına öz-duyarlık ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında öz-şefkatin alt boyutlarının öğrenme yaklaşımı/kaçınma hedefleri ile pozitif ilişkili, performans yaklaşımı/kaçınma hedefleri ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Öte yandan kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin öğrenmeden kaçınma ile pozitif ilişkili, performans yaklaşımı/kaçınma ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

Sümer (2008) gerçekleştirdiği çalışmasında farklı öz-şefkat düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmaya toplamda 523 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulguları ise şu şekildedir; düşük, orta ve yüksek olmak üzere farklı öz-şefkat düzeylerine sahip öğrencilerden düşük ve orta öz-şefkat düzeye sahip öğrencilerin, yüksek olan öğrencilerden daha fazla depresyon ve anksiyete düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre bir farklılaşma görülmemiştir.

1.5.2.2 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Moreira ve ark., (2016) kaygılı/kaçınan bağlanma ve farkındalığı yüksek olan annelerin ebeveynlikleri arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya toplamda 290 anne ve okul döneminde olan ergen katılmıştır. Bulgulara bakıldığında öz-şefkatin hem kaygılı bağlanma ile hem de kaçınan bağlanma ile negatif yönde anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırma sonuçlarında eğer annenin öz-şefkat seviyesi düşükse farkındalığı yüksek ebeveynliklerinin de düşük olabildiği görülmektedir.

Sun ve ark., (2016) öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi 277 ergen ile yaptıkları çalışmada incelemiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları 12-16 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş açısından erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Fakat kızların aldığı bu yüksek puanların psikolojik iyi oluşun boyutlarından olan özerklik ve kendini kabul boyutları dışındaki puanlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak hem kızlarda hem erkeklerde öz-şefkat boyutlarının benzer olduğu fakat erkeklerin izolasyon puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak ise erkeklerin daha çok özerklik, yaşamdaki amaçlara ulaşma, başkaları ile ilişkiler kurma, kişisel gelişim ve çevresel uzmanlık boyutlarından yararlandıkları, kızların ise insanlığın ortak deneyimleri boyutundan yararlandığı görülmüştür.

Jeon ve ark., (2016) çalışmalarında sosyal destek, öz-şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmaya lise ve üniversite öğrencilerinden olmak üzere toplamda 333 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında sosyal destek seviyesi yüksek olan kişilerin öz-şefkat seviyeleri yüksekse, öznel iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Öz-şefkatin sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oymadığı ve sosyal desteğin öz-şefkat üzerinde pozitif etkisi olduğu görülmüştür.

Yang ve ark., (2016) 320 yetişkin ile gerçekleştirdikleri çalışmada öz-şefkat ve yaşam doyumu ve umut arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın bulguları ise şu şekildedir; öz-şefkat, umut ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca umut da

yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Son olarak ise umudun, öz-şefkat ve yaşam doyumu arasında aracı rol oynadığı görülmüştür.

Bluth ve Blanton (2014) liseye giden 67 ergen ile gerçekleştirdikleri çalışmasında öz-şefkat ve farkındalık ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında öz-şefkat ve farkındalığın, duygusal iyi oluş ile ilişkide aracı rol oynadığı görülmektedir.

Neff ve McGehee (2010)'nin bağlanma tarzları ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleme amacı ile gerçekleştirdiği çalışmasına 235 ergen ve 287 genç yetişkin birey olmak üzere toplamda 522 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonunda yüksek öz-şefkat seviyesi olan bireylerin güvenli bağlanma tarzına sahip olduğu, düşük öz-şefkat seviyesi olan bireylerin ise güvensiz bağlanma tarzına sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada bağlanma tarzları ve öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulgulamıştır.

Neff ve ark., (2007), lisans öğrencileri ile öz-şefkat, başarı hedefleri ve akademik başarısızlıkla başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleme amacı ile iki çalışma gerçekleştirmiştir. 222 öğrencinin katıldığı ilk çalışmanın sonuçlarına bakıldığında öz-şefkatin başarı hedefleri ile pozitif ilişkili, performans hedefleri ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-şefkatin daha az başarısızlık korkusu ve kişilerin algıladığı yeterlilik düzeyleri arasında da aracı rol oynadığı görülmektedir. 110 öğrencinin katıldığı ikinci çalışmanın sonuçlarına bakıldığında öz-şefkatin duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile pozitif ilişkili, kaçınma odaklı stratejiler ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. İkinci çalışmanın sonuçlarının da ilk çalışmanın sonuçlarını desteklediği görülmektedir.

Neff (2003b) çalışmasında öz-şefkatin sosyal beğenilirlik ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda öz-şefkat seviyesi yüksek olan kişilerin öz-şefkat seviyesi düşük olan bireylere göre hem kendilerine hem diğer bireylere daha kibar davrandığı görülmüştür.

1.6Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda algılanan ebeveynlik tutumlarının, kişilerin benlik saygısı ve öz-şefkat gelişimi ile ilişkili olup olmadığının incelenmesinin yanı sıra bireylerin ruhsal iyi oluş seviyeleri ile yakından ilişkili olan ve aynı zamanda algılanan ebeveynlik tutumları ile de yakından ilişkili olan olumlu-olumsuz duygulanım kavramı üzerinde durulmaktadır.

1.7Araştırmanın Önemi

Giriş bölümünde de aktarıldığı gibi, yaşamın ilk anından itibaren bireyler çeşitli gelişim evrelerinden geçer ve tüm bu gelişim süreci boyunca bireyin kendine özgü tutum ve davranışlarının oluşumu, kişilik ve karakter gelişimi gibi birçok alan üzerinde algılanan ebeveynlik tutumları önemli bir role sahiptir (Dönmezer, 1999; Erikson, 1963; Yavuzer, 2000). Bu bağlamda yapılan araştırmalarda, bireylerin algıladıkları ebeveynlik tutumları ile yakından ilişkili olan kavramlardan birinin bireylerdeki benlik saygısı seviyesi olduğu görülmektedir. Benlik saygısı, bireyin kendisini bütünüyle algılama ve değerlendirme sistemidir. Bunun sonucu olarak da kişide benlik değeri gelişmektedir (Flouri, 2006; Ticusan, 2012). Tunç ve Tezer (2016), çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, ebeveynlerini otoriter algılayan öğrencilerin benlik saygıları puanlarının ebeveynlerini açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan algılayan öğrencilerin benlik saygısı puanlarına kıyasla daha düşük olduğunu saptamıştır. Yörükoğlu (1985)'na göre ise ebeveynleri ile arasındaki iletişim güçlü olan ve hoşgörüye dayanan bireylerin benlik saygısı seviyeleri olumlu yönde etkilenmektedir.

Algılanan ebeveynlik tutumları ile yakından ilişkili olan bir diğer değişkenin bireylerdeki olumlu-olumsuz duygulanım seviyesi olduğu görülmektedir. Erken dönemde çocuğun yüz yüze ilişkileri en yoğun ve güçlü olarak yaşadığı aile ortamı, bu ortamda kurulan sosyal ilişkiler, çocuğun kendine bakım veren kişi ve çevresiyle kurduğu ilişkiler bireyin ruhsal ve duygusal gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Bowlby, 1969; Brook ve Schmidt, 2008, Dönmezer, 1999). Kendiliğinden oluşabilen, uzun süreli his

durumu anlamına gelen duygulanımlar ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, olumsuz duygulanımın sert ve negatif ebeveyn davranışları ile olumlu duygulanımın ise destekleyici ebeveyn davranışları ile ilişkili olduğunu görülmektedir (Bagozzi ve ark., 1999; Rueger ve ark., 2011).

Araştırmamızda ele aldığımız ve algılanan ebeveynlik tutumları ile yakından ilişkili olan bir diğer kavram olan öz-şefkat, bireylerin kendilerine karşı aşırı derecede eleştirel ve yıkıcı olmalarını engellemekte ve kendi duygularına daha sakin bir yerden yaklaşmalarını sağlamaktadır (Neff, 2003a). Literatürde konu ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile anne-baba tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Açıklayıcı/otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerin öz-şefkat seviyelerinin yüksek olduğu görülürken, otoriter ve koruyucu istekçi ebeveyn tutumuna sahip bireylerin düşük öz-şefkat seviyesine sahip olduğu görülmektedir (Eker, 2011; Yılmaz 2009).

Bu bağlamda bireylerin gelişim evrelerinden biri olan genç yetişkinlik dönemi, bireylerde yetişkin özelliklerinin ve rollerinin oluşmaya başladığı yetişkinliğe ilk adımın atıldığı evredir. Bu dönemde bireyler ebeveynlerinden ayrılarak duygusal, sosyal alanlarda gelişmeler yaşar ve bireyselleşme yolunda önemli bir döneme girer. Ayrıca genç yetişkinlik dönemi, bireylerin benlik gelişimlerinin de tamamlandığı dönemdir (Ankay, 1997; Aydın, 2002; Levinson, 1986). Bu yönleriyle genç yetişkinlik döneminde algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat değişkenlerinin araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak literatür bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, algılanan ebeveynlik tutumlarının yakından ilişkili olduğu kavramlar arasında benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat kavramlarının olduğu görülmektedir. Bireylerin ruhsal iyi oluş seviyeleri üzerinde oldukça etkili olan benlik saygısı, öz-şefkat ve olumlu-olumsuz duygulanım seviyelerini geliştirmeleri üzerinde doğumdan itibaren ve tüm yaşam boyunca en yakın çevrelerini oluşturan ebeveynlerin rolü büyüktür. Bu nedenle de algılanan ebeveynlik tutumları gerek ilk çocukluk döneminde gerekse yetişkinlik döneminde kişilerin hayatlarında oldukça önemli bir yere sahiptir.

Türkiye'de yapılan araştırmalara bakıldığında, algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı ve algılanan ebeveynlik tutumları, öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yapılmış olmasına rağmen algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır. Buna ek olarak, ülkemizde ebeveyn tutumları ile yakından ilişkili olan olumlu-olumsuz duygulanım kavramı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Tüm bu nedenlerden dolayı çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.8 Araştırma Soruları ve Hipotezleri

Buraya kadar sunulan bilgiler ışığında araştırmanın soruları aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

1. Genç yetişkinlerin algılanan ebeveyn tutumları ölçeğinin alt boyutları (reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal sıcaklık) ile benlik saygısı ölçeğinin alt boyutları (kendini sevme ve öz-yeterlik), öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların ortak bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve olumlu-olumsuz duygulanım ölçeğinin alt boyutları (olumlu duygu ve olumsuz duygu) arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Algılanan ebeveyn tutumları (reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal sıcaklık alt boyutları), benlik saygısı (kendini sevme ve öz-yeterlik alt boyutları) ve olumlu olumsuz duygulanım (olumlu duygu ve olumsuz duygu alt boyutları) değişkenleri öz-şefkat değişkeninin öz-sevecenlik alt boyutunu yordamakta mıdır?
3. Algılanan ebeveyn tutumları (reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal sıcaklık alt boyutları), benlik saygısı (kendini sevme ve öz-yeterlik alt boyutları) ve olumlu olumsuz duygulanım (olumlu duygu ve olumsuz duygu alt boyutları) değişkenleri öz-şefkat değişkeninin öz-yargılama alt boyutunu yordamakta mıdır?
4. Algılanan ebeveyn tutumları (reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal sıcaklık alt boyutları), benlik saygısı (kendini sevme ve öz-yeterlik alt boyutları) ve olumlu olumsuz duygulanım (olumlu duygu ve olumsuz

duygu alt boyutları) değişkenleri öz-şefkat değişkeninin paylaşımların ortak bilincinde olma alt boyutunu yordamakta mıdır?

5. Algılanan ebeveyn tutumları (reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal sıcaklık alt boyutları), benlik saygısı (kendini sevme ve öz-yeterlik alt boyutları) ve olumlu olumsuz duygulanım (olumlu duygu ve olumsuz duygu alt boyutları) değişkenleri öz-şefkat değişkeninin izolasyon alt boyutunu yordamakta mıdır?
6. Algılanan ebeveyn tutumları (reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal sıcaklık alt boyutları), benlik saygısı (kendini sevme ve öz-yeterlik alt boyutları) ve olumlu olumsuz duygulanım (olumlu duygu ve olumsuz duygu alt boyutları) değişkenleri öz-şefkat değişkeninin bilinçlilik alt boyutunu yordamakta mıdır?
7. Algılanan ebeveyn tutumları (reddedici, aşırı koruyucu ve duygusal sıcaklık alt boyutları), benlik saygısı (kendini sevme ve öz-yeterlik alt boyutları) ve olumlu olumsuz duygulanım boyutları (olumlu duygu ve olumsuz duygu alt boyutları) değişkenleri öz-şefkat değişkeninin aşırı özdeşleşme alt boyutunu yordamakta mıdır?

Literatür bilgisi göz önünde bulundurulduğunda yapılan araştırmaların bulguları incelenerek, araştırma sorularına yönelik araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

1. Genç yetişkinlerin algılanan ebeveyn tutumları ölçeğinin anne-baba duygusal sıcaklık alt boyutu a) benlik saygısı ölçeğinin alt kendini sevme ve öz-yeterlik alt boyutları b) öz-duyarlık ölçeğinin öz-sevecenlik, paylaşımların ortak bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları c) olumlu-olumsuz duygulanım ölçeğinin olumlu duygu alt boyutu ile pozitif yönde, d) öz-duyarlık ölçeğinin öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ve e) olumlu-olumsuz duygulanım ölçeğinin olumsuz duygu alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olacaktır.
2. Genç yetişkinlerin algılanan ebeveyn tutumları anne-baba reddedicilik ve anne-baba aşırı koruyuculuk alt boyutları a) öz-duyarlık ölçeğinin öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları b) olumlu-olumsuz

duygulanım ölçeğinin olumsuz duygu alt boyutu ile pozitif yönde, c) öz-duyarlık ölçeğinin öz-sevecenlik, paylaşımların ortak bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları d) benlik saygısı ölçeğinin alt kendini sevme ve öz-yeterlik alt boyutları, e) olumlu-olumsuz duygulanım ölçeğinin olumlu duygu alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olacaktır.

3. Algılanan ebeveyn tutumları (reddedici, aşırı koruyucu, duygusal sıcaklık), benlik saygısı (kendini sevme, öz-yeterlik) ve olumlu-olumsuz duygulanım (olumlu duygu, olumsuz duygu) değişkenleri öz-şefkat değişkenini (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların ortak bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) anlamlı düzeyde yordamaktadır.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması ve çözümlenmesi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. T.C. Maltepe Üniversitesi öğrencilerine ve İstanbul'da yaşamakta olan 18-30 yaş arası 296 katılımcıya ulaşılmış ve anket yapılmıştır. Katılımcıların doldurduğu anketler tez çalışmasında kullanılmıştır.

2.1 Araştırmanın Modeli

Genç yetişkinlerdeki algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2005). Araştırma sonuçları, kullanılan ölçeklerden alınan cevaplardan oluşan verilerle belirlenmeye çalışılmıştır.

2.2Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini 2019-2020 akademik yılları içerinde yaşları 18 ile 30 arasında değişmekte olan T.C. Maltepe Üniversitesi'nde eğitim gören lisans/yüksek lisans öğrencileri ve yaşları 18-30 yaş arası olan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi T.C. Maltepe Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan lisan/yüksek lisans öğrencileri ve İstanbul'da yaşayan 18-30 yaş arası genç yetişkinlerden tesadüfi olarak seçilip yapılmıştır. Ölçeklerde bulunan tüm maddeleri işaretlemiş katılımcılar değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcıların cevaplandırmış olduğu ölçekler ile veriler elde edilmiştir. Araştırmanın örnekleminde 319 kişiye anket yapılmış olup, eksik cevaplandırılmış 23 anket çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu nedenle tüm maddelere doğru cevap vererek işaretlediği düşünülen 296 katılımcının anketleri değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırma kapsamındaki katılımcıların demografik özelliklerine ve ebeveynlerine ait bulguları Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları*

Yaş	**n**	**%**
18-22 Yaş	156	52,7
23 Veya Üzeri	140	47,3
Cinsiyet	**n**	**%**
Kadın	188	63,5
Erkek	108	36,5
Gelir Düzeyi	**n**	**%**
Düşük	29	9,8
Orta	217	73,3
Yüksek	50	16,9
En Uzun Süre Yaşanılan Birim	**n**	**%**
Şehir	56	18,9
Büyükşehir	240	81,1
Toplam	**296**	**100**

Araştırma kapsamındaki katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %52,7'sinin 18-22 yaş aralığında, %47,3'ünün 23 yaş veya üzeri yaşta olduğu, %63,5'inin kadın, %36,5'inin erkek, %9,8'inin gelir düzeylerinin düşük, %73,3'ünün orta seviye, %16,9'unun yüksek düzeyde gelir seviyesine sahip oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların %18,9'unun en uzun süre şehirde yaşadıkları belirlenirken %81,1'inin ise en uzun süre büyükşehirde yaşadıkları belirlenmiştir.

Tablo 2. *Katılımcıların Ebeveynlerine Ait Bulgular*

Anne Eğitim	**n**	**%**
İlkokul	88	29,7
Ortaokul	49	16,6
Lise	95	32,1
Üniversite	64	21,6
Baba Eğitim	**n**	**%**
İlkokul	51	17,2
Ortaokul	49	16,6
Lise	98	33,1
Üniversite	98	33,1
Ebeveyn Durumu	**n**	**%**
Evli-Birlikteler	254	85,8
Boşandılar	26	8,8
Ebeveyn Kaybı	16	5,4
Toplam	**296**	**100,0**
Ebeveyn Kaybı/Ayrılması Sonrası Yaşadığı Birey	**n**	**%**
Anne	30	71,4
Baba	8	19,0
Diğer	4	9,5
Toplam	**42**	**100,0**

Araştırma kapsamındaki katılımcıların ebeveyn özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %29,7'sinin anne eğitimlerinin ilkokul mezunu, %16,6'sının ortaokul mezunu, %32,1'inin lise mezunu, %21,6'sının üniversite mezunu olduğu belirlenirken babaların eğitim durumları incelendiğinde ise %17,2'sinin ilkokul, %16,6'sının ortaokul, %33,1'inin lise ve %33,1'inin üniversite mezunu oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların %85,8'inin anne babasının evli ve birlikte oldukları, %8,8'sinin boşandığı belirlenirken %5,4'ünün ise ebeveynlerini kaybettikleri belirlenmiştir. Ebevenyleri boşanan veya ebeveyn kaybı olan toplam 42 katılımcıların %71,4'ünün boşanma veya ebeveyn kaybı sonrası annesi ile yaşadığı, %19'unun babası ile yaşadıkları belirlenirken %9,5'inin ise başka biri/birileri ile (diğer) yaşadıkları belirlenmiştir.

2.3Veriler ve Toplanması

Verilerin toplanmasından önce T.C. Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu onayı alınmıştır. Araştırmada uygulamaya geçilmeden önce katılımcılara araştırmacı ve araştırma hakkında bilgilerin bulunduğu bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş olup, katılımcıların onayı alındıktan sonra ölçekler uygulanmıştır. Nicel verilerin toplanmış olduğu araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini ölçek amacıyla "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Buna ek olarak araştırmanın modelini test etmek amacı ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiş "Kısaltılmış Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu", "Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği", "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği" ve "Öz-Duyarlık Ölçeği" ölçekleri kullanılmıştır. Veriler ilk aşamada T.C. Maltepe Üniversitesi lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden toplanmaya başlanmış olup Covid-19 salgını nedeni ile Google Formlar üzerinden online olarak toplanmıştır. Ölçek cevaplanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

Aşağıda bu ölçekler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıları çeşitli yönleriyle tanımak amacıyla sekiz sorudan oluşan demografik bilgi formu katılımcılara uygulanmıştır. Demografik bilgi formu sırasıyla, yaş, cinsiyet, gelir durumu, en uzun süreyle yaşanılan

birim, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne-babanın medeni durumu ve ebeveynleri boşanmış ya da ebeveyn kaybı yaşayan bireyler için sonrasında kiminle yaşadıklarına dair maddeyi içeren sorulardan oluşmaktadır.

2.3.2 Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu (KAET-Ç)

Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (AET-Ç), Perris ve ark., (1980) tarafından yetişkinlerin, çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin kendilerine nasıl davrandıklarını değerlendirmeleri amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Orijinal adı Egna Minnen Barnsdoms Uppfostan (EMBU) olan Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği ilk aşamada, 81 maddeden ve 14 alt boyuttan oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçek olarak tasarlanmıştır. Ölçeğin, uygulamalar esnasında uzun zaman alması ve katılımcıların maddeleri tam olarak anlamaması gibi nedenlere bağlı olarak toplam madde madde sayısı 64'e düşürülmüştür (Arindell ve ark., 1983). Daha sonasında 27 maddeye (Winefiel ve ark., 1994) ve en son olarak 23 maddeye düşürülerek Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (KAET-Ç) adını almıştır (Ariendell ve ark., 1999). KAET-Ç, duygusal sıcaklık (6 madde), aşırı koruyuculuk (10 madde) ve reddedicilik (7 madde) olmak üzere toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılar anne ve babaları için her bir maddeyi ayrı ayrı 4'lü derecelendirme ile (1=Hayır, hiçbir zaman, 2=Evet, arada sırada, 3=Evet, sık sık, 4=Evet, çoğu zaman) skorlamaktadır. Ölçek Dirik ve ark., (2015), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu çalışmada KAET-Ç ölçeğinin güvenirlik analizleri kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha değerleri kapsamında, iç tutarlılık değerleri, babanın duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutları için sırasıyla 0,79, 0,73 ve 0,71 olarak bulgulanmıştır. Annenin duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutları için bulunan iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla 0,75, 0,72 ve 0,64'tür (Dirik ve ark.,2015). Araştırmanın örneklem grubunda hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları, anneler için sırası ile .60 ve .79 iken, babalar için .62 ve .80 arasında değişim göstermiştir.

Bu çalışma kapsamında KAET-Ç ölçeğinin iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısına bakılmıştır. Cronbach's Alpha katsayısı anne ve babalar için .73 olarak belirlenmiştir.

2.3.3 İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Tafarodi ve Swann (2001) tarafından benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplamda 16 maddeden 5'li likert türü derecelendiremeye sahip olan ölçek "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutların toplam puanları ile genel benlik saygısı puanı elde edilebilirken, her boyut kendi içerisinde ayrı bir şekilde de puanlanabilmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı "öz-yeterlik" alt boyutu için kadınlarda .83, erkeklerde .82 olarak bulgulanırken, "kendini sevme" alt boyutu için kadın ve erkeklerde .90 olarak bulgulanmıştır (Tafarodi ve Swann, 2011). İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Doğan (2011) tarafından gerçekleştirilmiş olup iç tutarlık katsayısı "kendini sevme" alt boyutu için .83, "öz-yeterlik" alt boyutu için .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iki boyutlu yapısını inceleme amacı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve doğrulanmıştır. Uyum iyiliği indeksleri ise şu şekilde bulguları ise AGFI= 0,91; GFI= 0,94; CFI= 0,97; NFI= 0,95 ve RMSEA= 0,49 şeklindedir. Son olarak olarak ölçüt bağlantılı geçerlik incelemesinde "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" alt boyutları ile Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği arasında .75 ($p<.001$) ve .69 ($p<.001$) korelasyonu elde edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları için yapılan Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ise "kendini sevme" boyutu için .83 "öz-yeterlik" boyutu için .74 olarak bulgulanmıştır. Her iki boyut için yapılan test-tekrar test katsayısı ise .72'dir (Doğan, 2011).

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha katsayısı "kendini sevme" alt boyutu için .87, "öz-yeterlik" alt boyutu için ise .76 olarak bulgulanmıştır.

2.3.4 Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Orijinal adı Positive and Negative Affect Measure (PANAS) olan ölçek Watson ve ark., (1988) tarafından olumlu ve olumsuz duyguları değerlendirmek amacı ile geliştirilmiştir. 7'li Likert tipi ölçekte "heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, aktif, ilgili ve dikkatli" olmak üzere 10 olumlu ve "sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi utanmış, sinirli, tedirgin ve korkmuş" olmak üzere 10 olumsuz duyguyu içeren toplamda 20 madde bulunmaktadır ve ölçekten alınan puanlar her iki alt boyut için 10 ile 70 arasında değişmektedir (Özdemir, 2015). Watson ve ark., (1988),

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlık kaysayılarının pozitif duygular için .88, negatif duygular için .85 olduğunu belirtmişlerdir. Test-tekrar test uygulaması sonucunda ise her iki boyut için güvenirlik katsayısı .47 olarak bulgulanmıştır. Ölçeğin türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır ve pozitif duygu için iç tutarlılık katsayısı .83, negatif duygu için iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulgulanmıştır.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha katsayısı olumlu duygu boyut için .82, olumsuz duygu bıyutu için ise .81 olarak bulgulanmıştır.

2.3.5 Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve orijinal adı Self-Compassion Scale (SCS) olan öz-duyarlık ölçeği bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendilerine karşı gösterdikleri öz-duyarlık seviyesini ölçmektedir. 1 (Hiçbir zaman), 2 (Nadiren), 3 (Sık sık), 4 (Genellikle) ve 5 (Her zaman) şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahip olan ölçek toplamda 26 maddeden ve altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar ise "öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların ortak bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme" şeklindedir. Öz-Duyarlık ölçeğinin geneli için .92 olan güvenirlik oranı, "öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların ortak bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme" alt boyutları için sırasıyla güvenirlik katsayıları .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b). Akın ve ark., (2007), tarafından ilk olarak ölçeğin Türkçeye uyarlanması gerçekleştirilmiştir. Buna göre ölçeğin iç tutarlılık katsayıların .72 ile .80 olduğu görülmüştür. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ve .69 arasında bulunmuştur. Buna ek olarak ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının ise .48 ile .71 arasında olduğu görülmüştür (Akın ve ark., 2007).

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha katsayısı Öz-Duyarlık ölçeği için 0,91 olarak bulgulanmıştır.

2.4Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile 18-30 yaş arası genç yetişkinler ile gerçekleştirilen bu araştırma için toplanmış olan veriler SPSS 24 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımlarının verilmesinde betimleyici analizlerden frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin dağılımı incelenirken, merkezi eğilim ölçümlerinden faydalanılmış ve verilerin dağılımın normal (parametrik) dağılımlardan geldiği belirlenmiştir. Bu nedenle parametrik testler istatistiksel olarak %95 ve %99 güven düzeyinde test edilmiş olup ölçeklerde elde edilen ölçümler arasındaki ilişkiler incelenirken Pearson korelasyon analizi kullanılmış, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelenmesinde ise aşamalı (Stepwise) regresyon analizleri yapılmıştır. Elde edilen ölçme araçların güvenirlik düzeylerinin belirlenmesinde ise Cronbach's alpha kat sayısı incelenmiştir.

Araştırmanın analizi sonucunda elde edilen bulgular sırasıyla bulgular bölümünde aktarılmaktadır.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Algılanan ebeveynlik tutumu, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek üzere gerçekleştirilen bu çalışmada katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 24 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizleri ve aşamalı (Stepwise) regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın bu kısmında elde edilen bulgulara sırasıyla yer verilmiştir.

3.1 Elde Edilen Verilere Ait Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Tablo 3. *Araştırmada Kullanılan Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu, İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik, Pozitif ve Negatif Duygu ve Öz-Duyarlık Ölçeğine Ait Betimleyici İstatistikler*

Ölçek	**Çarpıklık**	**Basıklık**	$\overline{X}$	**Ss**
Reddetme Baba	1,42	1,50	1,27	0,31
Reddetme Anne	1,32	1,54	1,28	0,29
Duygusak Sıcaklık Baba	-0,52	-0,44	2,78	0,69
Duygusak Sıcaklık Anne	-0,60	-0,12	3,02	0,59
Aşırı Korumacılık Baba	0,73	0,35	2,05	0,56
Aşırı Korumacılık Anne	0,46	-0,07	2,18	0,56
Genel Ebeveyn Tutumları Baba	-0,04	0,58	2,03	0,32
Genel Ebeveyn Tutumları Anne	0,13	0,11	2,16	0,31
Öz Sevecenlik	0,27	-0,41	2,87	0,83
Öz-Yargılama	-0,36	-0,23	3,55	0,81
Paylaşımların Bilincinde Olma	0,23	-0,41	2,90	0,83
İzolasyon	-0,38	0,04	3,43	0,83
Bilinçlilik	0,30	-0,44	3,07	0,84
Aşırı Özdeşleşme	-0,32	-0,44	3,17	0,91
Genel Öz Duyarlılık	-0,08	0,24	3,17	0,62
Kendini Sevme	-0,52	0,15	3,76	0,75
Öz-yeterlik	0,19	0,41	3,31	0,58
Genel Benlik Saygısı	-0,23	0,07	3,54	0,60
Olumlu Duygu	-0,57	0,61	5,15	0,93
Olumsuz Duygu	0,48	0,23	3,13	1,03
Genel Duygulanım	0,24	0,17	4,14	0,61

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin hangi dağılımdan geldiğini belirlemek için; aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş olup, aritmetik ortalama ve medyanın eşit ya da yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±2 sınırları içinde bulunmasından verilerin dağılımın normallikten geldiği belirlenmiştir (George, D. ve Mallery, M., 2010).

3.2Algılanan Ebeveyn tutumları (Anne-Baba), Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Duyarlılığın Birbirleriyle İlişkilerine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 4. *Genç Yetişkinlerin Baba Ebeveyn Tutumları, Öz Duyarlık, Benlik Saygısı ve Duygulanımları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları*

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Genel Ebeveyn Tutumları (Baba)	1	,25**	,57**	,81**	-0,04	-0,037	-0,04	-,16**	0,02	-,25**	0,03	-,23**	-0,04	-,24**	,25**	,12*	,20**
Reddetme (Baba)		1	-,41**	,33**	-,17**	-,22**	-0,08	-,13*	-,12*	-,17**	-0,01	-,17**	-0,03	-0,05	0,11	-0,03	,16**
Duygusak Sıcaklık (Baba)			1	0,04	,16**	,20**	0,08	0,10	,20**	0,01	,159**	0,04	0,11	-0,074	0,05	,15**	-0,08
Aşırı Korumacılık (Baba)				1	-,15*	-,15**	-0,10	-,28**	-0,1	-,29**	-0,10	-,31**	-,15*	-,26**	,27**	0,03	,29**
Genel Benlik Saygısı					1	,92**	,87**	,62**	,54**	,52**	,27**	,47**	,44**	,44**	-0,05	,52**	-,53**
Kendini Sevme						1	,60**	,67**	,58**	,55**	,34**	,50**	,48**	,45**	-,13*	,44**	-,55**
Öz-yeterlik							1	,42**	,37**	,36**	,13*	,32**	,29**	,33**	0,05	,50**	-,38**
Genel Öz-duyarlık								1	,80**	,79**	,60**	,72**	,74**	,72**	-,22**	,30**	-,54**
Öz-sevecenlik									1	,50**	,56**	,34**	,71**	,35**	-0,10	,30**	-,39**
Öz-yargılama										1	,24**	,65**	,34**	,64**	-,24**	,23**	-,49**
Paylaşımların Bilincinde Olma											1	,21**	,54**	,14*	-,11*	,12*	-,25**
İzolasyon												1	,32**	,65**	-,22**	,18**	-,42**
Bilinçlilik													1	,36**	-,12*	,27**	-,39**
Aşırı Özdeşleşme														1	-,19**	,22**	-,42**
Genel Duygulanım															1	,57**	,68**
Olumlu Duygu																1	-,22**
Olumsuz Duygu																	1

Not: *p<0.05; **p<0.01

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin baba ebeveyn tutumu kapsamında incelendiği korelasyon analizleri sonucunda, değişkenlerin çoğunlukla birbiri ile ilişki olduğu fakat bunun yanı sıra aralarında ilişki bulunmayan değişkenlerin de olduğu bulgulanmıştır. Örneğin Tablo 3.2. incelendiğinde genç yetişkinlerin, genel baba tutumları ile genel benlik saygısı, kendini sevme ve öz-sevecenlik puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Buna ek olarak genç yetişkinlerin, genel baba tutumları ile genel öz-duyarlılık ($r= -0,16$; $p<0.01$), öz yargılama ($r= -0,25$; $p<0.01$), izolasyon ($r= -0,23$; $p<0.01$), aşırı özdeşleşme ($r= -24$; $p<0.01$) ve olumsuz duygulanım ($r= -0,20$; $p<0.01$) puanları arasında negatif yönlü düşük seviyede anlamlı; genel duygulanım ($r= 0, 25$; $p<0.01$) ve olumlu duygulanım ($r= 0,12$; $p<0.05$) puanları arasında pozitif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Genç yetişkinlerin, baba reddetme tutumları ile genel benlik saygısı ($r= -0,17$; $p<0.01$), kendini sevme ($r= -0,22$; $p<0.01$), genel öz duyarlılık ($r= -0,13$; $p<0.05$), öz sevecenlik ($r= -0,12$; $p<0.05$), öz yargılama ($r= -0,17$; $p<0.01$) ve izolasyon ($r= -0,17$; $p<0.01$) puanları arasında negatif yönlü düşük seviyede anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Genç yetişkinlerin, baba duygusak sıcaklık tutumları ile genel benlik saygısı ($r= 0,16$ $p<0.01$), kendini sevme ($r= 0,20$ $p<0.01$), öz sevecenlik ($r= 0,20$; $p<0.01$), paylaşımların bilincince olma ($r= 0,16$; $p<0.01$) ve olumlu duygulanım ($r= 0,15$; $p<0.01$) puanları arasında pozitif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Son olarak genç yetişkinlerin, baba aşırı korumacılık tutumları ile genel benlik saygısı ($r= -0,15$; $p<0.01$), kendini sevme ($r= -0,15$; $p<0.01$), genel öz duyarlılık ($r= -0,28$; $p<0.01$), öz yargılama ($r= -0,29$; $p<0.01$), izolasyon ($r= -0,31$; $p<0.01$), bilinçlilik ($r= -0,15$; $p<0.05$), aşırı özdeşleşme ($r= -0,26$; $p<0.01$), olumsuz duygulanım ($r= -0,29$; $p<0.01$) puanları arasında negatif yönlü düşük seviyede; genel duygulanım arasında ise ($r= 0,27$; $p<0.01$) pozitif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. *Genç Yetişkinlerin Anne Ebeveyn Tutumları, Öz Duyarlık, Benlik Saygısı ve Duygulanımları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları*

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Genel Ebeveyn Tutumları (Anne)	1	,42**	,49**	,85**	-0,05	-0,056	-0,02	-,14*	0,05	-,22**	-0,07	-,22**	0,01	-,24**	,30**	,11*	,25**
Reddetme (Anne)		1	-,34**	,48**	-,20**	-,23**	-0,11	-,18**	-0,10	-,17**	-,12*	-,24**	-0,05	-,13*	,15*	-0,04	,21**
Duygusak Sıcaklık (Anne)			1	0,01	,17**	,18**	,12*	0,08	,17**	-0,05	,16**	0,07	0,11	-0,08	0,11	,17**	-0,03
Aşırı Korumacılık (Anne)				1	-,13*	-,14*	-0,09	-,20**	-0,03	-,20**	-0,09	-,28**	-0,05	-,22**	,28**	0,03	,30**
Genel Benlik Saygısı					1	,92**	,87**	,62**	,54**	,52**	,27**	,47**	,44**	,44**	-0,05	,52**	-,53**
Kendini Sevme						1	,60**	,67**	,58**	,55**	,34**	,50**	,48**	,45**	-,13*	,44**	-,55**
Öz-yeterlik							1	,42**	,37**	,36**	,13*	,32**	,29**	,33**	,05	,49**	-,38**
Genel Öz-duyarlık								1	,80**	,79**	,60**	,72**	,74**	,72**	-,22**	,31**	-,54**
Öz-sevecenlik									1	,50**	,56**	,34**	,71**	,35**	-0,10	,30**	-,39**
Öz-yargılama										1	,24**	,65**	,34**	,64**	-,24**	,23**	-,49**
Paylaşımların Bilincinde Olma											1	,20**	,54**	,14*	-,11*	,12*	-,25**
İzolasyon												1	,32**	,65**	-,22**	,18**	-,42**
Bilinçlilik													1	,36**	-,12*	,27**	-,39**
Aşırı Özdeşleşme														1	-,19**	,22**	-,42**
Genel Duygulanım															1	,57**	,67**
Olumlu Duygu																1	-,22**
Olumsuz Duygu																	1

Not: *p<0.05; **p<0.01

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin anne ebeveyn tutumu kapsamında incelendiği korelasyon analizi sonucunda, değişkenlerin çoğunlukla birbiri ile ilişki olduğu fakat bunun yanı sıra aralarında ilişki bulunmayan değişkenlerin de olduğu bulgulanmıştır. Örneğin Tablo 3.3.'de görüldüğü üzere genç yetişkinlerin genel anne tutumları ile genel benlik saygısı ve kendini sevme düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05). Buna ek olarak, genç yetişkinlerin genel anne tutumları ile genel öz duyarlılık (r= -0,14; p<0.01), öz yargılama (r= -0,22; p<0.01), izolasyon (r= -0,22; p<0.01), aşırı özdeşleşme (r= -0,24; p<0.01) ve

olumsuz duygulanım (r= -0,25; p<0.05) değerleri arasında negatif yönlü düşük seviyede anlamlı; genel duygulanım (r= 0,30; p<0.01) ve olumlu duygulanım (r= 0,11; p<0.05) düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Genç yetişkinlerin, anne reddetme tutumları ile öz yeterlilik arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05). Buna ek olarak genç yetişkinlerin, anne reddetme tutumları ile genel benlik saygısı (r= -0,20; p<0.01), kendini sevme (r= -0,23; p<0.01), genel öz duyarlılık (r= -0,18; p<0.05), öz yargılama (r= -0,17; p<0.01), paylaşımların bilincinde olma (r= -0,12; p<0.05), izolasyon (r= -0,24; p<0.01), aşırı özdeşleşme (= -0,13; p<0.01) ve genel duygulanım (r= -0,15; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönlü düşük; olumsuz duygulanım (r= 0,21; p<0.05) düzeyi arasında pozitif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Genç yetişkinlerin, anne duygusak sıcaklık tutumları ile genel benlik saygısı (r= 0,17; p<0.01), kendini sevme (r= 0,178; p<0.01), öz yeterlilik (r= 0,12; p<0.05), öz sevecenlik (r= 0,17; p<0.01), paylaşımların bilincinde olma (r= 0,16; p<0.01) ve olumlu duygulanım (r= 0,17; p<0.01) düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Son olarak ise genç yetişkinlerin, anne aşırı korumacılık tutumları ile öz yeterlilik arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05). Buna ek olarak genç yetişkinlerin, anne aşırı korumacılık tutumları ile genel benlik saygısı (r= -0,129; p<0.01), kendini sevme (r= -0,14; p<0.01), genel öz duyarlılık (r= -0,20; p<0.05), öz yargılama (r= -0,20; p<0.01), izolasyon (r= -0,28; p<0.01), aşırı özdeşleşme (r= -0,22; p<0.01) ve olumsuz duygulanım (r= -0,30; p<0.01) düzeyleri arasında negatif yönlü düşük, genel duygulanım (r= 0,28; p<0.01) düzeyi arasında ise pozitif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

3.3 Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizine Ait Bulgular

Çalışmanın bu kısmında bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelenmesi amacıyla yapılan aşamalı (Stepwise) regresyon analizlerinin bulgularına yer verilmiştir.

3.4 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Öz-Yargılama Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 6. *Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Öz-yargılama alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları*

Model	Yordayıcılar	β	Standardize Edilmiş β	R^2	R^2 ▲	F
1	Sabit	1,27				
	Kendini sevme	-0,61	-0,55	0,31	0,31	130,45**
2	Sabit	2,52				
	Kendini sevme	-0,45	-0,41			
	Olumsuz Duygu	0,21	0,27	0,36	0,35	81,27**
3	Sabit	2,88				
	Kendini sevme	-0,45	-0,41			
	Olumsuz Duygu	0,17	0,22			
	Aşırı korumacılık Baba	0,24	0,16	0,38	0,37	59,80**

**p<0.01

Öz-şefkat değişkeninin alt boyutu olan öz-yargılama bağımlı değişken, algılanan ebeveyn tutumu (anneve baba reddetme, anne ve baba aşırı korumacılık boyutları), benlik saygısı (kendini sevme ve öz-yeterlik boyutları), olumlu-olumsuz duygulanım (olumlu ve olumsuz duygu boyutları) bağımsız değişken olarak alınarak Stepwise regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon varsayımları incelendiğinde modele dâhil olan değişkenler arasındaki ilişkinin her model için anlamlı olmasının yanı sıra VIF değerinin VIF<10 olması nedeniyle çoklu bağıntı probleminin olmadığı, D.Watson değeri 1-3 arasında olması nedeniyle otokorelasyon olmadığına işarettir. Tüm bu bilgiler regresyon analizi varsayımlarının kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 6'da görüleceği gibi kendini sevme, olumsuz duygu ve aşırı korumacılık baba değişkenleri için tüm katılımcılara yapılan doğrusal aşamalı regresyon analizinde bu 3 değişken ele alınmıştır. Kendini sevmenin modele kattığı etki varyansın %31'ini açıklamaktadır ve bu da anlamlı bir değerdir (F (130,45) = 0,31, p<0.01). Olumsuz duygu modele katıldığında ise kendini sevme ile birlikte varyansın %35'ini açıklamıştır (F (81,27) = 0,35, p<0.01). Modele aşırı korumacılık baba eklendiğinde ise kendini sevme ve olumsuz duygu ile birlikte varyansın %37'sini açıklamıştır (F (59,80) = 0,374, p<0.01).

3.5 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin İzolasyon Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 7. *Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin İzolasyon alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları*

Model	Yordayıcılar	β	Standardize Edilmiş β	R^2	R^2 ▲	F
1	Sabit	1,35				
	Kendini sevme	-0,55	-0,50	0,25	0,24	96,39**
2	Sabit	2,21				
	Kendini sevme	-0,51	-0,46			
	Olumsuz Duygu	0,35	0,24	0,30	0,27	62,98**
3	Sabit	2,84				
	Kendini sevme	-0,42	-0,38			
	Olumsuz Duygu	0,30	0,20			
	Aşırı korumacılık Baba	0,13	0,16	0,32	0,31	45,08**

**p<0.01

Öz şefkat değişkeninin alt boyutu olan izolasyon bağımlı, algılanan ebeveyn tutumu (anne ve baba reddetme, anne ve baba aşırı korumacılık boyutları), benlik saygısı

(kendini sevme ve öz yeterlik boyutları), olumlu-olumsuz duygulanım (olumlu ve olumsuz duygulanım boyutları) bağımsız değişken olarak alınarak Stepwise regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon varsayımları incelendiğinde modele dâhil olan değişkenler arasındaki ilişkinin her model için anlamlı olmasının yanı sıra VIF değerinin VIF<10 olması nedeniyle çoklu bağıntı probleminin olmadığı, D.Watson değeri 1-3 arasında olması nedeniyle otokorelasyon olmadığına işarettir. Tüm bu bilgiler regresyon analizi varsayımlarının kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 7'de görüleceği gibi kendini sevme, olumsuz duygu ve aşırı korumacılık baba değişkenleri için tüm katılımcılara yapılan doğrusal aşamalı regresyon analizinde bu 3 değişken ele alınmıştır. Kendini sevmenin modele kattığı etki varyansın %24'ünü açıklamaktadır ve bu da anlamlı bir değerdir (F (96,39) = 0,24, p<0.01). Olumsuz duygu modele katıldığında ise kendini sevme ile birlikte varyansın %27'sini açıklamıştır (F (62,98) = 0,27, p<0.01). Modele aşırı korumacılık baba eklendiğinde ise kendini sevme ve olumsuz duygu ile birlikte varyansın %31'ini açıklamıştır (F (45,08) = 0,31, p<0.01).

3.6 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Bilinçlilik Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 8. *Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Bilinçlilik alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları*

Model	Yordayıcılar	β	Standardize Edilmiş β	R^2	R^2 ▲	F
1	Sabit	1,04				
	Kendini sevme	0,54	0,48	0,28	0,22	86,37**
2	Sabit	1,95				
	Kendini sevme	0,42	0,37			
	Olumsuz Duygu	-0,15	-0,19	0,25	0,25	49,28**

**p<0.01

Öz şefkat değişkeninin alt boyutu olan bilinçlilik bağımlı, benlik saygısı (kendini sevme ve öz-yeterlik boyutları), olumlu-olumsuz duygulanım (olumlu ve olumsuz duygulanım boyutları) bağımsız değişken olarak alınarak Stepwise regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon varsayımları incelendiğinde modele dâhil olan değişkenler arasındaki ilişkinin her model için anlamlı olmasının yanı sıra VIF değerinin VIF<10 olması nedeniyle çoklu bağıntı probleminin olmadığı, D.Watson değeri 1-3 arasında olması nedeniyle otokorelasyon olmadığına işarettir. Tüm bu bilgiler regresyon analizi varsayımlarının kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 8'de görüleceği gibi kendini sevme ve olumsuz duygu değişkenleri için tüm katılımcılara yapılan doğrusal aşamalı regresyon analizinde bu 2 değişken ele alınmıştır. Kendini sevmenin modele kattığı etki varyansın %22'sini açıklamaktadır ve bu da anlamlı bir değerdir (F (86,37) = 0,224, p<0.01). Olumsuz duygu modele katıldığında ise kendini sevme ile birlikte varyansın %25'ini açıklamıştır (F (49,28) = 0,25, p<0.01).

3.7 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Aşırı Özdeşleşme Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 9. *Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Aşırı Özdeşleşme alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları*

Model	Yordayıcılar	β	Standardize Edilmiş β	R^2	R^2 ▲	F
1	Sabit	1,09				
	Kendini sevme	-0,55	-0,45	0,20	0,20	75,04**
2	Sabit	2,42				
	Kendini sevme	-0,38	-0,31			
	Olumsuz Duygu	0,22	0,25	0,25	0,24	48,34**
3	Sabit	2,80				
	Kendini sevme	-0,39	-0,32			
	Olumsuz Duygu	0,18	0,21			
	Aşırı korumacılık Baba	0,25	0,15	0,27	0,26	35,78**

**p<0.01

Öz-şefkat değişkeninin alt boyutu olan aşırı özdeşleşme bağımlı, algılanan ebeveynlik tutumu (anne ve baba aşırı korumacılık boyutu), benlik saygısın (kendini sevme, öz yeterlik boyutları), olumlu-olumsuz duygulanım (olumlu ve olumsuz duygu boyutları) bağımsız değişken olarak alınarak Stepwise regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon varsayımları incelendiğinde modele dâhil olan değişkenler arasındaki ilişkinin her model için anlamlı olmasının yanı sıra VIF değerinin VIF<10 olması nedeniyle çoklu bağıntı probleminin olmadığı, D.Watson değeri 1-3 arasında olması nedeniyle otokorelasyon olmadığına işarettir. Tüm bu bilgiler regresyon analizi varsayımlarının kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 9'da görüleceği gibi kendini sevme, olumsuz duygu ve aşırı korumacılık baba değişkenleri için tüm katılımcılara yapılan doğrusal aşamalı regresyon analizinde bu 3 değişken ele alınmıştır. Kendini sevmenin modele kattığı etki varyansın %20'sini açıklamaktadır ve bu da anlamlı bir değerdir (F (75,04) = 0,20, p<0.01). Olumsuz duygu modele katıldığında ise kendini sevme ile birlikte varyansın %24'ünü açıklamıştır (F (48,34) = 0,24, p<0.01). Modele aşırı korumacılık baba eklendiğinde ise kendini sevme ve olumsuz duygu ile birlikte varyansın %26'sını açıklamıştır (F (35,78) = 0,26, p<0.01).

3.8 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Öz Sevecenlik Alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 10. *Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Öz Sevecenlik alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları*

Model	Yordayıcılar	β	Standardize Edilmiş β	R^2	R^2▲	F
1	Sabit	0,45				
	Kendini sevme	0,64	0,58	0,34	0,33	149,01**

**p<0.01

Öz-şefkatin alt boyutu olan öz-sevecenlik bağımlı değişken, algılanan ebeveyn tututmu (baba reddetme, anne ve baba duygusak Sıcaklık boyutları), benlik saygısı (kendini sevme ve öz yeterlilik boyutları), olumlu-olumsuz duygulanım (olumlu ve olumsuz duygulanım boyutları) bağımsız değişken olarak alınıp Stepwise regresyon

analizi yapılmıştır. Regresyon varsayımları incelendiğinde modele dâhil olan değişkenler arasındaki ilişkinin model için anlamlı olmasının yanı sıra D.Watson değeri 1-3 arasında olması nedeniyle otokorelasyon olmadığına işarettir. Tüm bu bilgiler regresyon analizi varsayımlarının kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 10'da görüleceği tüm katılımcılara yapılan doğrusal aşamalı regresyon analizinde tek değişken ele alınmıştır. Kendini sevmenin modele kattığı etki varyansın %33,4'ünü açıklamaktadır ve bu da anlamlı bir değerdir (F (149,01) = 0,34, p<0.01).

3.9 Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Paylaşımların Bilincinde OlmaAlt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 11. *Algılanan Ebeveynlik Tutumları, İki Boyutlu Benlik Saygısı, Olumlu-Olumsuz Duygulanım ve Öz-Yeterlik ölçeğinin Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyutunun yordanmasına ilişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Bulguları*

Model	Yordayıcılar	β	Standardize Edilmiş β	R^2	R^2▲	F
1	Sabit	1,49				
	Kendini sevme	0,38	0,34	0,12	0,11	38,07

**p<0.01

Öz-şefkatin alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma bağımlı değişken, algılanan ebeveyn tutumu (anne ve baba reddetme, anne ve baba duygusak Sıcaklık boyutları), benlik saygısı (kendini sevme ve öz yeterlilik boyutları), olumlu-olumsuz duygulanım (olumlu ve olumsuz duygulanım boyutları) bağımsız değişken olarak alınıp Stepwise regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon varsayımları incelendiğinde modele dâhil olan değişkenler arasındaki ilişkinin model için anlamlı olmasının yanı sıra, D.Watson değeri 1-3 arasında olması nedeniyle otokorelasyon olmadığına işarettir. Tüm bu bilgiler regresyon analizi varsayımlarının kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 11'de görüldüğü üzere tüm katılımcılara yapılan doğrusal aşamalı regresyon analizinde tek değişken ele alınmıştır. Kendini sevmenin modele kattığı etki varyansın %11,ini açıklamaktadır ve bu da anlamlı bir değerdir (F (38,07) = 0,11, p<0.01).

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bilindiği gibi bu çalışmanın amacı algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi 18-30 yaş arası genç yetişkinlerin oluşturduğu bir örneklem üzerinden incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda ilk olarak araştırmanın tüm değişkenleri arasındaki korelasyonlar incelenmiş olup, daha sonrasında öz-şefkat ölçeğinin alt boyutları bağımlı, algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı ve olumlu olumsuz duygulanım ölçeklerinin alt boyutları bağımsız değişken olarak ele alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizleri uygulanmıştır. Bu analizler incelendiğinde, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları için ilk olarak negatif olarak analize giren kendini sevme ikinci ve üçüncü olarak ise olumsuz duygu ve baba aşırı korumacılık tutumunun yordayıcı olduğu görülmektedir. Bir diğer alt boyut olan bilinçlilik için ise kendini sevme ve negatif olarak analize girmiş olan olumsuz duygu yordayıcı olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutları için ise kendini sevme alt boyutu anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur.

Değişkenler arasındaki korelasyonlara bakıldığında araştırmanın değişkenlerinin alt boyutlarının çoğunluğunun birbiri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamındaki katılımcıların algılanan ebeveyn tutumu düzeylerine bakıldığında; algılanan anne ve baba duygusak Sıcaklık tutumlarının yüksek, anne ve baba reddetme tutumları ile aşırı korumacılık tutumlarının düşük seviyede olduğu görülmüştür. Buna ek olarak katılımcıların genel öz-duyarlık seviyelerinin orta, genel benlik saygısı ve olumlu duygulanım düzeylerinin yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde ilk olarak genç yetişkinlerin anne ve babaları için algıladıkları reddetme ve aşırı korumacılık tutumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif; duygusak Sıcaklık tutumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Destekleyici ve kontrolün daha az olduğu ebeveyn tutumlarının yüksek benlik saygısı gelişiminde rol oynadığı bilinmektedir. Öte yandan ebeveynlerin reddedici tutumları arttıkça kişilerin benlik saygısı düzeyleri negatif yönlü

olarak düşmektedir (Demirsu, 2018; Zakeri, 2011). Aquilino ve Supple (2001)' a göre algılanan ebeveyn tutumları kişinin benlik kavramı da içinde olmak üzere kişisel yeterlilik gibi benzeri kavramlar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Literatürde yapılan birçok araştırmada açıklayıcı/otorieter ebeveyn tutumunun yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Açıklayıcı/otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülürken, ebeveynlerini otoriter ve ilgisiz algılayan kişilerin düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir (Haktanır ve Baran, 1998). Yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre demokratik ebeveyn tutumu içerisinde büyüyen öğrencilerin reddedici ebeveyn tutumu içerisinde büyüyen öğrencilere göre daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Örgün, 2000). Benzer şekilde düşük benlik saygısına, saldırgan ve düşmanca davranışlara sahip olan çocukların ebeveynlerini tarafından reddedildiği konu ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarındandır (Barnow ve ark., 2005; Palmer ve Hollin, 2000; Rohner ve Britner, 2002). Konu ile ilgili benzer çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda araştırma sonucunun beklendik ve literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularından bir diğerinde genç yetişkinlerin algıladıkları reddedici ve aşırı korumacı ebeveyn tutumları ile öz-duyarlık seviyelerinin negatif; duygusal sıcaklık ebeveyn tutumu alt boyutu ile öz-duyarlık seviyelerinin pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bireylerin öz-şefkat (öz-duyarlık) düzeyleri yaşamlarının ilk yıllarındaki yetiştirilme şekli ile yakından ilgilidir. Bu durum kişinin gelecek yaşamında kendisine değer veren, anlayışlı ve sevecen bir tutumda olmasını etkiler (Neff, 2003a). Alanyazın incelendiğinde algılanan ebeveyn tutumları ve bireylerin geliştirdikleri öz-şefkat seviyeleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bireylerin kendilerine karşı olan bakış açısını önemli derecede etikeleyen öz-şefkat kavramı kişisel iyi oluş hali ile yakından ilgili olup, geliştirilmesinde aile içi ilişkilerin önemi oldukça önemli bir yere sahiptir (Neff ve Mcgehee, 2009).Yapılan araştırma gösteriyor ki demokratik ebeveyn tutumu ile büyüyen kişilerin öz-şefkat seviyeleri pozitif yönde etkilenirken, koruyucu ve otoriter tutumda büyüyen kişilerin öz-şefkat seviyeleri negatif olarak etkilenmektedir (Yılmaz; 2009). Eker (2011), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların öz-şefkat seviyeleri ile algıladıkları demokratik ebeveyn tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve demokratik tutum arttıkça öz-şefkat düzeyinin artarak katılımcıların kendilerine karşı daha duyarlı birey olma olasılığının arttığını belirtmiştir.

İkinci olarak otoiret ebeveyn tutumu ile katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin negatif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bu bilgilerden yola çıkılarak bakıldığında araştırmanın sonucunun beklendik olduğu ve konuyla ilgili yapılan önceki çalışmalar ile parallelik gösterdiği görülmektedir.

Korelasyon analizleri kapsamında son olarak genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve olumlu-olumsuz duygulanım seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde genç yetişkinler tarafından algılanan reddedici ve aşırı korumacılık ebeveyn tutumları ile olumsuz duygulanım düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Öte yandan ebeveynlerinden duygusal sıcaklık boyutunu yüksek algılayan katılımcıların ise olumsuz duygulanım düzeylerinin düşük olduğu ve buna bağlı olarak bu iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Uzun süreli duygu durumlarını ifade eden olumlu ve olumsuz duygulanım düzeyleri bireylerin öznel iyi oluşlarının duyuşsal boyutunu meydana getirerek yaşamlarında önemli bir yere sahiptir (Diener, 1984; Folkman, 1997). Kişilerin erken çocukluk dönemlerinde ebeveynleri ile kurdukları ilişkiler sonraki yaşamlarında duygu durumlarını etkilemektedir (Parmar ve Rohner, 2006). Konu ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında olumlu-olumsuz duygulanım ve algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle benzer değişkenlerle gerçekleştirilen çalışmalar bir yol haritası olarak göz önünde bulundurulduğunda araştırma sonucunun literatürle tutarlı olduğu düşünülmektedir. Rohner'a göre ebeveynleri tarafından reddedilen çocuklar kaygı-güvensizlik, duygusal bağımlılık-savunucu bağımsızlık, duygusal tepkisizlik, olumsuz dünya görüşü, öfke ve öfkenin düzenlenmesi ile ilgili sorunlar, düşük benlik saygısı ve düşük öz-yeterlik sevgisi olmak üzere yedi temel olumsuz özelliğe sahip olabilmektedir (Khaleque ve Rohner, 2002). Sarıtaş (2012), çalışmasında ergenlerin annelerinden algıladıkları reddedici ve aşırı korumacı ebeveynlik tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Deneyimlenen reddedici ve aşırı korumacı tutumlarım bir sonucu olarak kişilerde depresif belirtiler, öfke ve üzüntü düzenleme problemleri, agresif davranışlar görülmektedir (Cui ve ark., 2014). Bireylerin deneyimlediği bu olumsuz davranışların öfke, gerginlik, suçluluk gibi kavramları içeren olumsuz duygulanım ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu bilgiler ışığında algılanan ebeveyn tutumlarının kişilerin duygulanım düzeyleri ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Buradan yola çıkılarak bireylerin olumsuz duygulanım düzeylerinin algılanan açıklayıcı/otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerin olumsuz duygulanım düzeylerinin otoriter, izin verici/ihmalkar ve izin verici müsamahakar ebeveyn tutumuna sahip bireylere kıyasla daha düşük olduğu düşünülebilir.

Tüm katılımcılar için yapılan aşamalı regresyon analizleri incelendiğinde öz-şefkatin öz-yargılama alt boyutu için sırasıyla kendini sevme, olumsuz duygu ve baba aşırı korumacılık boyutu denkleme yordayıcı olarak girmiştir. Öz-yargılama alt boyutu, bireyin karşılaştığı acı, başarısızlık, yetersizlik gibi olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendisine karşı suçlayıcı bir tutum içerisinde olması ve bunun bir sonucu olarak kendini cezalandırması ile ilişkilendirilmektedir (Neff, 2003b). Analiz sonuçlarına bakıldığında benlik saygısının alt boyutu olan kendini sevmenin öz-yargılama boyutu üzerinde negatif bir etkisi olduğu görülmektedir. Bireyler olumsuz yaşam deneyimi ile karşılaştığında, yaşanılan bu durum başaçıkma sürecinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Benlik saygısı düzeyinin yüksek oluşu kişilerin stresle başaçıkma stillerini anlamlı düzeyde açıklamaktadır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Bu bilgiler doğrultusunda benlik saygısının, olumsuz yaşam olayları karşısında kendisine tutumunu içeren öz-yargılama boyutu üzerindeki negatif etkisinin önceki araştırmalar ile tutarlı olduğu görülmektedir. İkinci olarak ise analize giren olumsuz duygu ve baba aşırı korumacılık tutumlarının öz-şefkat üzerinde pozitif etkisi olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ve olumsuz duyguların negatif ilişkili (Karaırmak ve Çetinkaya, 2016) olmasından yola çıkarak olumsuz duygu ve öz-yargılama arasındaki ilişkinin pozitif olmasının literatür ile tutarlı olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin reddedici ve aşırı korumacı tutumları bireylerde psikolojik açıdan bir risk sayılabilecek kaygı duyarlılığı, sürekli kaygı gibi problemler için risk olabilmektedir (Demirsu, 2018). Uyumsuz ebeveyn davranışları kapsamında ele alınan otoriter ebeveyn tutumu ile yetişmiş kişiler ebeveynlerinden aldıkları eleştirileri içselleştirmelerinin sonucu olarak kendilerine karşı sert bir özeleştiri içinde olmaktadır. Ayrıca tıpkı ebeveynlerinin yaptığı gibi kendilerine karşı bir öz-yargılama yapma olasılıkları da yüksektir (Kawamura, ve ark., 2002). Araştırmamızın sonucunun literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir.

İzolasyon alt boyutu için kendini sevme, olumsuz duygu ve baba aşırı korumacılık boyutları denkleme sırası ile yordayıcı olarak girmiştir. Negatif olarak analize giren

kendini sevme boyutu arttıkça bireylerdeki öz-şefkat izolasyon alt boyutunda azalış, olumsuz duygu ve baba aşırı korumacılık boyutları arttığında ise paralel olarak izolasyon alt boyutunda da bir artış olduğu bulgulanmıştır. Öz-şefkatin izolasyon alt boyutu bireylerin deneyimlerdikleri acı, başarısızlık, yetersizlik gibi zor yaşam olayları karşısında bu durumların yalnızca kendi başına geldiği ile ilgili düşüncelerini içermektedir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki kişilerin kötümser bir bakış açısına sahip olması problemlere yaklaşım şekillerini etkilemektedir. Aynı zamanda kötümser bakış açısına sahip bireylerde benlik saygısı seviyesi düşüktür ve kişiler benliklerini yıpratıcı davranış şekilleri göstermektedir (Parmaksız, 2011; Scheier ve Carver, 1992). Bireyin yaşam olaylarına karşı olumsuz duygularını içeren izolasyon alt boyutunun kötümser bakış açısıyla yakından ilgili olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak öz-şefkat ve kaçınmacı baş etme stilleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Neff ve ark., 2007a). Bu nedenle de araştırma sonucunun beklendik olduğu düşünülmüştür. Öz-şefkatin gelişimi aile içi ilişkilere dayanmaktadır ve genç yetişkinlerin kendilerine bakış biçimini direkt olarak kapsayan öz-şefkatin düşük olması kendilerine karşı olumsuz bir tutum içinde olmalarını etkiler. Biliniyor ki koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları öz-şefkati düşüren bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Neff ve Mcgehee, 2009; Yılmaz, 2009). Son olarak ise öz-şefkatin olumsuz duygulanım ile negatif bir ilişki içerisinde olması (Neff ve ark., 2007a) araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Bilinçlilik alt boyutu; bireyin içinde bulunduğu durumu olduğu gibi kabullenip o anın farkına varmasını ve yaşanılan deneyime karşı şefkatle yaklaşarak duygu ve düşünce arasındaki dengeyi sağlayabilmesini ifade etmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Neff, 2003a). Öz-şefkatin bilinçlilik alt boyutunda kendini sevme ve olumsuz duygu yordayıcı olarak karşımıza çıkmaktadır. Analiz sonucunda ilk olarak benlik saygısı- kendini sevme boyutu öz-şefkat- bilinçlilik boyutunu pozitif yönde etkilemiştir. Rasmussen ve Pideon (2010) yaptıkları araştırmada benlik saygısı ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde daha yüksek bilinçlilik düzeyine sahip bireylerin daha yüksek benlik saygısına sahip olma olasılıklarının da yüksek olduğu görülmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Analiz sonucunda olumsuz duygulanımın negatif olarak denkleme girdiği görülmektedir. Olumsuz duygulanım ve öz-şefkatin birbiri ile negatif ilişkili olduğu bilinmektedir (Kıcalı; 2015). Bluth ve Blanton (2014)'ın yaptıkları çalışmanın sonucu bilinçlilik ve

pozitif duygular arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yapılan bir başka araştırma gösteriyor ki bilinçlilik olumsuz duygulanım ile daha az ilişkiliyken, olumlu duygulanım ile daha yüksek düzeyde ilişkilidir (Shook ve ark., 2017). Sonuçlar incelendiğinde yapılan analizlerin önceki araştırma sonuçları ve beklentiler ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Aşırı özdeşleşme alt boyutu; kişilerin yaşadıkları durumlarla aşırı özdeşleşmesi ve başarısızlıklarının önemini arttırması (örn: zor yaşantıların geçici olduğunu düşünmek yerine hep kalıcı olacağını düşünmek) ve kendilerini duyguları üzerinden tanımlaması (örn: ben çaresiz biriyim) anlamına gelmektedir (Brown ve Ryann, 2003; Neff, 2003a; Neff ve ark., 2005; Shapira ve ark., 2007). Bu boyut için ilk olarak benlik saygısı- kendini sevme boyutu negatif şekilde denkleme yordayıcı olarak girmiştir. Benlik saygısı psikolojik sağlığın en güçlü göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Crocker ve Park, 2004). Psikolojik sağlamlık ise yaşanan zorlu yaşam koşullarına rağmen kişinin iyi olma halini koruyabilmesi, bu durumların üstesinden gelebilmesi anlamına gelmektedir (Kaya, 2015; Murphy, 1987). Kişilerin psikolojik sağlamlığı ile ilgili olarak alınyazındaki bu tanımlamalara baktığımızda araştırmamıza konu olan aşırı özdeşleşme kavramı ile zıt yönde ilişkili olduğu düşünülebilir. Yapılan önceki araştırmalar gösteriyor ki psikolojik sağlamlık ve yüksek benlik saygısı arasında bir ilişki bulunmaktadır ve benlik saygısı bireylerin sağlamlık düzeylerinin parçalarından biridir (Rosenberg, 1965; Benetti ve Kambouropoulos, 2006). Literatürde aşırı özdeşleşme ve benlik saygısıyla iligli araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle psikolojik sağlamlık ve yüksek benlik saygısı arasındaki pozitif yönlü ilişki göz önünde bulundurulduğunda araştırma sonucunda görülen aşırı özdeşleşme ve benlik saygısı arasındaki negatif ilişkinin desteklenmiş olduğu düşünülebilir. Öte yandan psikolojik iyi oluş seviyesinin bireylerdeki aşırı özdeşleşmeyi azalttığı bilinmektedir (Küçük, 2020). Analiz sonuçlarından aşırı özdeşleşme boyutu ile olumsuz duygu ve baba aşırı korumacılık tutumlarının pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Öz-şefkat ve olumsuz duygulanımın negatif ilişkili olduğunu gösteren farklı araştırmalar bulunmaktadır (Neff, 2003a; Neff ve ark., 2007a). Öz-şefkat seviyesi yüksek bireyler yaşadıkları negatif yaşam deneyimleri karşısında daha az olumsuz duygu hissederek diğer kişilere kıyasla felaketleştirme tutumuna daha az başvurma eğilimindedir (Neff, 2003a; Allen ve Leary, 2010). Ebeveynleri tarafından suçlayıcı bir tutum içerisinde yetişen kişilerin aşırı özdeşleşme seviyeleri daha yüksektir.

Öte yandan demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerde bu durumun aksine öz-şefkat ölçeğinin pozitif boyutlarının daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir (Küçük, 2020). Alanyazın göz önünde bulundurulduğunda konu ile ilgili araştırma bulgularını güçlendirecek farklı çalışmalar olduğu da görülmektedir. Pepping ve ark., (2015), gerçekleştirdikleri çalışmada düşük ebeveyn sıcaklığı, aşırı korumacılık, reddedicilik gibi boyutları içeren zayıf ebeveynlik tutumlarına sahip yetişkinlerde düşük öz-şefkat olduğunu bulgulamıştır. Sonuçların beklendik ve literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Öz-şefkatin öz-sevecenlik alt boyutunda benlik saygısı-kendini sevme alt boyutunun belirleyici olduğu söylenebilir. Analiz sonuçlarına bakıldığında kendini sevme boyutunun öz-sevecenlik boyutu üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bireyin kendisine karşı sevecen bir tutumla yaklaşımını ve ilgiye değer olduğu düşüncesini içeren öz-sevecenlik boyutu, yaşanan acı, başarısızlık, yenilgi gibi olumsuz yaşam deneyimleri karşısında bireyin kendisine ihtiyaç duyduğu bakımı ve ilgiyi verebilmesi anlamını taşımaktadır. Buna ek olarak, öz-sevecenlik boyutunda kişi tüm duygu, düşünce ve dürtülerine karşı bağışlayıcı, empatik, hassas bir tutum içerisindedir (Barnard ve Cully, 2011; Neff, 2003b). Öz-sevecenlik kavramının genel olarak bireyin kendini ne kadar değerli bulduğu anlamını taşıyan benlik saygısı kavramı (Cast ve Burke, 2002) ile çok yakın anlamlı olduğu görülmektedir. Benlik saygısına sahip kişiler kendilerini bütünüyle bir birey olarak kabullenir ve kendine karşı güven duyarak değer verir (Salmivalli ve ark., 1999). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler düşük benlik saygısına sahip kişilere göre kendini olumlu olarak değerlendirebilir ve zayıf yönlerini de kabul ederek geliştirmeye çalışır (Pope ve Mchale, 1988). Benlik saygısı, bireyin kendisini değerli hissetmesine yardımcı olur. Buna ek olarak karşılaşılan problemler ile başa çıkılabileceğine dair bir güven duygusu yaratır. Olumsuz yaşam deneyimleri karşısında bireyler benlik saygısı sayesinde kendilerini başarısızşıkları ile birlikte kabullenirler ve kendilerini değerli hissetmeye devam ederler (Branden, 1969). Konu ile ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda benlik saygısı yüksek kişilerin kendilerinden genel anlamda memnun oldukları, yetenekleri, başarıları gibi güçlü yanlarına daha çok odaklandıkları görülmektedir (Otacığlu, 2009). Araştırma sonuçlarının literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Son olarak ise öz-şefkatin paylaşımların bilincinde olma alt boyutu yaşanan zor ve acı olayların kişi tarafından ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görülmesidir. Bu şekilde kişiler, yaşanan zorlu yaşantıların insan olmanın bir parçası olarak algılar ve başkalarının da başına gelebilme ihtimalini düşünür. Böylelikle diğer insanların da bağışlanmaya, affedilmeye ve şefkate değer olduğu düşüncesine varır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-şefkatin paylaşımların bilincinde olma alt boyutu için benlik saygısı- kendini sevme boyutu yordayıcı olarak karşımıza çıkmakta ve benlik saygısı- kendini sevme boyutunun öz-şefkat-paylaşımların bilincinde olma alt boyutu üzerinde pozitif bir etkisi olduğu görülmektedir. Paylaşımların bilincinde olan ve deneyimlerini, zorluklarını insanlığın ortak pencerisinden görebilen kişiler kendilerine karşı daha sevecen ve daha az yargılayıcı tavır sergiler (Neff; 2003a). Benlik saygısı kavramı kişinin benliğini değerli görmesinin yanı sıra, kendisine karşı yaptığı yargılama ve değerlendirmeleri de içermektedir. Bu yönden bakıldığında benlik saygısının kişinin olumlu ve olumsuz tüm yönlerini kabul etmesi anlamını da taşımaktadır (Uyanık ve Akman, 2004). Benlik saygısı ve öz-şefkat kavramı arasında ilişkide ise şefkatli kişilerin benlikleri ile ilgili olumsuz durumlara dengeli bir yerden bakabildikleri görülmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2008b). Bu yönüyle bakıldığında, benlik saygısının paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Ayrıca paylaşımların bilincinde olma boyutu empati kavramı ile de yakından ilgilidir (Kirkpatrick, 2005). Körükçü ve ark., (2014), benlik saygısı ve empati arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ve benlik saygısı yükseldikçe kişilerdeki empatik becerilerin de arttığını ortaya koymuştur. Paralel şekilde farklı araştırmalara bakıldığında da yüksek benlik saygısına sahip kişilerin daha yüksek empatik beceriye sahip olduğu görülmektedir (Kalliopuska, 1987; Stotland ve Dunn, 1963). Bu çalışmalardan yola çıkıldığında ise empati ile ilişkili olan benlik saygısı değişkeninin paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ile pozitif ilişkisinin literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir.

4.1 Klinik Uygulamalara Katkıları

Bu araştırma kapsamında algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişki incelenmiş olup, yapılan analizler sonucunda anlamlı bulgular elde edilmiştir. Klinik uygulamalarda bireylerin geliştirdikleri öz-şefkat düzeyinin algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı ve

olumlu-olumsuz duygulanım seviyeleri ile ilişkisinin anlaşılmasının önemli olabileceği düşünülmektedir.

Bu kapsamda klinik uygulamalarda gerçekleştirilebilecek bireysel terapiler, grup terapileri ya da benzer şekilde yapılan danışan, öğrenci görüşmelerinde, bireylerin öz-şefkat seviyeleri çalışılırken algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı ve olumlu-olumsuz duygulanım seviyelerinin dikkate alınmasının terapötik sürece ve kişilerin öz-şefkat seviyesine olumlu etkilerinin olacağı düşünülmektedir. Bu noktada klinisyenlerin düşük öz-şefkat, düşük benlik saygısı, olumsuz duygulanım seviyesi ve olumsuz ebeveyn tutumları ile ilgili sorunlar yaşayan bireyleri anlamalarında ve terapötik müdahale açısından tedavi hedefi belirlemelerinde birbiri ile yakından ilişkili olan bu alanları ele almalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak, yapılan birçok araştırma sonucundan elde edilen bilgiler doğrultusunda bireylerin psikolojik iyi oluşları ile pozitif ilişkili olduğu bilinen öz-şefkat seviyesinin (Neff, 2004) klinik uygulamalarda depresyon, yüksek anksiyete gibi şikayetleri olan bireylerle çalışan terapistlerin danışana herkesin olduğu gibi kırılgan ve kusurlu yönlerine dair farkındalık kazandırmalarının, bu durumların herkesin başına gelebileceğini örnekleyerek paylaşımların bilincinde olmasını desteklemelerinin ve kişinin kendisine karşı daha az yargılayıcı bir yerden bakmasını sağlayarak öz-sevecenlik düzeyini arttırmaya yönelik müdahaleler gerçekleştirmelerinin bireyin psikolojik iyi oluş sürecine katkı sağlayarak olumlu etkilere neden olacağı düşünülmektedir.

Gerekli literatür bilgisi ve araştırma sonuçları da göz önünde bulundurulduğunda ebeveynlik tutumlarının başta öz-şefkat seviyesi olmak üzere bireylerin hayatında oldukça önemli etkileri olan benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım kavramları ile de ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda küçük yaşlardan itibaren olumlu ebeveynlik tutumları ile yetişmiş kişilerin yüksek öz-şefkat seviyisine sahip olduğu bilgisinden yola çıktığımızda, özellikle küçük yaş grupları ve ergenler ile çalışmalarını gerçekleştiren psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde çalışan uzmanların ebeveynlik tutumlarını önemli bir kriter olarak ele almasının kritik olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda karşılaşılan olumsuz ebeveynlik tutumları ile ilgili bireye ve ebeveynlere yapılabilecek erken müdahalenin bireyin şimdiki ve gelecek yaşamındaki öz-şefkat,

benlik saygısı ve olumlu-olumsuz duygulanım düzeyleri üzerinde büyük etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

4.2 Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma bazı sınırlılıklara sahiptir. İlk olarak araştırmanın örneklem sayısının kısıtlı olması ve örneklemi oluşturan katılımcıların yalnızca 18-30 yaş arası genç yetişkinlerin oluşturması, araştırma sonucunun genellenebilirliğini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle araştırma sonuçları farklı yaş gruplarını karşılaştırma bakımından sınırlılığa sahiptir ve bu durum da ayrıca genellenebilirlik seviyesini düşürmektedir.

Araştırma kapsamında kullanılmış olan ve algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkati ölçtüğü düşünülen "Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (EMBU)", "İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği", "Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (PANAS)" ve "Öz-Duyarlık Ölçeği" ölçeklerinin ölçtüğü nitelik ile sınırlıdır. Ayrıca öz-bildirim yöntemine dayalı olan bu ölçeklerin kullanılmasından dolayı meydana gelebilecek katılımcıların yanlı cevap verme olasılığı araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri olarak düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise kullanılan analizler kapsamında değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisinin kurulamamasıdır.

Son olarak ise araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmanın yapıldığı zamanın şartları, araştırmayı oluşturan örneklem grubu ve kullanılan metotlar ile sınırlıdır.

4.3 Öneriler

Algılanan ebeveyn tutumlarının, bireylerin yaşamlarında önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamak amacıyla gerçekleştirilmiş bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak verilen bazı öneriler şu şekildedir:

Literatürde algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri ayrı ayrı inceleyen çalışmaların olmasının

yanı sıra birbiri ile yakından ilişkili bu değişkenlerin birarada ele alınarak gerçekleştirildiği benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan özellikle öz-şefkat ve olumlu-olumsuz duygulanım kavramları ile ilgili ülkemizde yapılan araştırmalar oldukça yenidir. Özellikle de olumlu-olumsuz duygulanım ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar ülkemiz de dahil olmak üzere tüm dünyada oldukça azdır. Bu bağlamda bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri ile oldukça yakından ilişkili olan ve temelleri ilk çocukluk dönemine dayanan bu kavramlar ile algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişki ile ilgili ülkemizde ve dünya literatüründe yapılacak çalışmalara önem verilmesinin ve yeni araştırmalar gerçekleştirilmesinin, benzer çalışmaların farklı yaş grupları ile de yapılmasının son derece gerekli olduğu ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Açıklayıcı/otoriter tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarının daha yüksek benlik saygısı, öz-şefkat düzeyi ve olumlu duygulanıma sahip oldukları dikkate alındığında, çocuk sahibi olan ve çocuk sahibi olmayı düşünen ailelere, ebeveyn tutumları ile ilgili eğitimler verilerek açıklayıcı/otoriter ebeveyn tutumunun öneminin vurgulanmasının ve bu konuda anne babaların bilinçlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda anne babalara yönelik yapılacak konferans, eğitim ve seminerler aracılığı ile ailelerin çocuklarındaki öz-şefkat, benlik saygısı ve olumlu-olumsuz duygulanım gelişimine destek olacak şekilde farkındalık seviyesi arttırılabilir ve çocuklarına karşı duyarlı, bilinçli ebeveynler olmaları sağlanabilir. Böylelikle, bilinçli ebeveynler tarafından yetiştirilen bireylerin benlik saygısı, öz-şefkat ve olumlu-olumsuz seviyelerinin yüksek olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada gerçekleştirilen analizlere bağlı olarak değişkenler arasındaki ilişkide neden-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. Bu nedenle gelecek araştırmalarda konu ile ilgili boylamsal çalışmalar yapılarak neden-sonuç ilişkileri kurulmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak bireylerin kendilerine küçük yaşlardan itibaren öz-şefkat, benlik saygısı ve olumlu-olumsuz duygulanım kavramları ile ilgili olarak eğitimlerin verilmesi önerilmektedir. Bu bağlamda olumsuz yaşam deneyimleri ve duyguları karşısında kişilerin kendilerine karşı daha duyarlı ve empatik bir yaklaşım içerisinde olabileceği

düşünülmektedir. Bu kapsamda küçük yaşlardan itibaren çocuklar ile yakından ilgilenen öğretmenlere ve uzmanlara öz-şefkatin önemini vurgulayan eğitim ve seminerlerin verilmesinin de önem taşıdığı düşünülmektedir.

4.4Sonuç

Bu çalışma ile algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırma kapsamında veriler 18-30 yaş arası 319 genç yetişkinden toplanmış olup, eksik verilerin çalışmaya dahil edilmemesi sonucunda analizler 296 katılımcıdan toplanan veriler ile gerçekleştirilmiştir. Veriler ilk aşamada T.C. Maltepe Üniversitesi lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden toplanmaya başlanmış olup daha sonrasında Covid-19 salgını nedeni ile Google Formlar üzerinden online olarak toplanmıştır. Katılımcılara sırası ile "Demografik Bilgi Formu", "Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği (EMBU)", "İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği", "Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği (PANAS)" ve "Öz-Duyarlık Ölçeği" uygulanmıştır.

Bilindiği gibi yaşamın ilk yıllarından itibaren bireylerin ilk çevresini oluşturan ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumları, onların tüm yaşamlarında önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Bu bakımdan yapılan birçok araştırma gösteriyor ki demokratik ebeveyn tutumu ile yetişmiş bireyler, otoriter ve diğer benzeri olumsuz ebeveyn tutumlarında yetişmiş bireylere göre psikolojik açıdan daha sağlıklı olmaktadır (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Ebeveyn tutumları ile ilişkisi birçok araştırma tarafından kanıtlanmış benlik saygısı genel anlamı ile kişilerin kendilerine karşı olan olumlu ve olumsuz tutumlarını içermektedir (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı yüksek olan kişilerin kendilerine karşı olumlu bir tutum içerisinde olduğu bilinmektedir (Tözün, 2010). Ebeveyn tutumları ile yakından ilişkili olan öz-şefkat kavramı ise kişilerin yaşamlarında karşılaştığı başarısızlık, yetersizlik gibi olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kabullenici ve açık bir tutumda durarak bu durumları hayatın bir parçası olarak kabul etmesi ve herkesin başına gelebileceğini düşünerek kendine sevecen bir biçimde yaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Son olarak ise ebeveyn tutumları da dahil olmak üzere tüm bu kavramlar ile yakından ilişkili olduğu düşünülen ve günümüzde yapılan araştırmaların sınırlı olduğu olumlu-olumsuz duygulanım kavramı bireylerde bir

nedene bağlı olmaksızın meydana gelen uzun süreli ve hisler anlamına gelmektedir (Gençöz, 2000). Bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri ile pozitif yönde ilişkili olan olumlu duygulanımların kişilerin hayatında önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir (Tuzgöl, 2005).

Bu kapsamda birbiri ile yakından ilişkili algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat kavramları arasındaki ilişikiyi incelemek amacı ile gerçekleştirdiğimiz bu çalışmanın bulgularını şu şekilde özetlemek mümkündür;

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda genç yetişkinlerin anne ve babaları için algıladıkları reddetme ve aşırı korumacılık tutumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif; duygusak Sıcaklık tutumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

İkinci olarak ise genç yetişkinlerin algıladıkları reddedici ve aşırı korumacı ebeveyn tutumları ile öz-duyarlık seviyelerinin negatif; duygusak Sıcaklık ebeveyn tutumu alt boyutu ile öz-duyarlık seviyelerinin pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve olumlu-olumsuz duygulanım seviyeleri arasındaki ilişkinin incelendiği korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında ise genç yetişkinler tarafından algılanan reddedici ve aşırı korumacılık ebeveyn tutumları ile olumsuz duygulanım düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanırken, algılanan duygusal sıcaklık boyutu ile olumsuz duygulanım arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

İkinci olarak yapılan aşamalı (stepwise) regresyon analizleri kapsamında öz-şefkat kavramının "öz-yargılama", "izolasyon", "bilinçlilik", "aşırı özdeşleşme", "öz-sevecenlik", ve "paylaşımların bilincinde olma" alt boyutları bağımlı değişken, algılanan ebeveynlik tutumları "duygusal sıcaklık", "reddedici tutum", "aşırı korumacılık" alt boyutları, benlik saygısı "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" alt boyutları ve son olarak olumlu-olumsuz duygulanım "olumlu duygu" ve "olumsuz duygu" alt boyutları bağımsız değişken olarak ele alınmıştır.

Yapılan analizler incelendiğinde öz-şefkat "öz-yargılama" alt boyutu üzerinde benlik saygısı "kendini sevme" alt boyutunun negatif, olumlu-olumsuz duygulanım "olumsuz duygu" alt boyutu ve algılanan ebeveynlik tutumları "aşırı korumacılık baba" alt boyutlarının pozitif bir etkisi olduğu görülmektedir.

Öz-şefkat "izolasyon" alt boyutu üzerinde benlik saygısı "kendini sevme" alt boyutunun negatif, olumlu-olumsuz duygulanım "olumsuz duygu" alt boyutu ve algılanan ebeveynlik tutumları "aşırı korumacılık baba" alt boyutlarının pozitif bir etkisi olduğu görülmektedir.

Öz-şefkat "bilinçlilik" alt boyutu üzerinde benlik saygısı "kendini sevme" alt boyutunun pozitif olumlu-olumsuz duygulanım "olumsuz duygu" alt boyutunun ise negatif etkisinin olduğu bulgulanmıştır.

Öz-şefkat "aşırı özdeşleşme" alt boyutu kapsamında yapılan analizler sonucunda benlik saygısı "kendini sevme" alt boyutunun negatif, olumlu-olumsuz duygulanım "olumsuz duygu" alt boyutu ve algılanan ebeveynlik tutumları "aşırı korumacılık baba" alt boyutlarının pozitif bir etkisi olduğu görülmektedir.

Öz-şefkat "öz-sevecenlik" alt boyutu üzerinde benlik saygısı "kendini sevme" alt boyutunun pozitif bir etkisi olduğu gözlenmiştir.

Son olarak ise öz-şefkat "paylaşımların bilincinde olma" alt boyutu üzerinde benlik saygısı "kendini sevme" alt boyutunun pozitif bir etkisi olduğu analiz bulguları arasında yer almaktadır.

Sonuç olarak yapılan bu çalışmanın bulgularına bakıldığında beklenen şekilde bireylerin algıladıkları ebeveynlik tutumları, benlik saygısı düzeyleri, olumlu-olumsuz duygulanım seviyeleri ve öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir. Bu kapsamda ele alınan değişlenler açısından araştırmada somut bulgular ve önemli sonuçlar ortaya konduğu düşünülmektedir. Son olarak ise literatürde algılanan ebeveynlik tutumları ile çeşitli değişkenleri inceleyen birçok araştırma olmasının yanı sıra benlik saygısı ve son zamanlarda yeni sayılabilecek öz-şefkat, olumlu-olumsuz duygulanım kavramlarının ele alındığı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Tüm bu

nedenler ile birlikte alan yazında algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat kavramlarının birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanılmamasından dolayı, bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

EKLER

Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,
Aşağıdaki demografik bilgi formu bilimsel bir araştırmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Sorulara vermiş olduğunuz yanıtlar gizli tutulacaktır. Lütfen tüm sorulara içtenlikle yanıt veriniz. Katılımınız için teşekkürler.

Yaş:

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer ( )

Gelir Durumunuz: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

En uzun süreyle yaşadığınız birim hangi seçeneğe uygundur?
Köy ( ) Şehir ( ) Büyükşehir ( )

Annenizin Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil ( )	İlkokul mezunu ( )	Ortaokul mezunu ( )
Lise mezunu ( )	Üniversite ( )	Lisansüstü ( )

Babanızın Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil ( )	İlkokul mezunu ( )	Ortaokul mezunu ( )
Lise mezunu ( )	Üniversite ( )	Lisansüstü ( )

Ebeveynleriniz:
Evli-Birlikteler ( ) Evli-Ayrı yaşıyorlar ( ) Boşandılar ( )

Ebeveyn kaybı yaşadım ( )

Ebeveyn kaybı yaşadıysanız ya da ebeveynleriniz boşandıysa sonrasında kimle yaşadınız?
Anne ( ) Baba ( ) Akraba ( ) Diğer ( )

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği – Çocuk Formu (KAET-Ç)

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

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

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

2. Anne ve babam beni överlerdi.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	Arada sırada	Sık sık	Her zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

	Hiçbir zaman	Arada sırada	Sık sık	Her zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

8. Anne ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklarlardı.

	Hiçbir zaman	Arada sırada	Sık sık	Her zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	Arada sırada	Sık sık	Her zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	Arada sırada	Sık sık	Her zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

11. Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

	Hiçbir zaman	Arada sırada	Sık sık	Her zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

12. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissederdim.

	Hiçbir zaman	Arada sırada	Sık sık	Her zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	Arada sırada	Sık sık	Her zaman
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	Arada sırada	Sık sık	Her zaman

Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

15. Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissederdim

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

18. Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissederdim.

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**

Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

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

	Hiçbir zaman	**Arada sırada**	**Sık sık**	**Her zaman**
Baba	1	2	3	4
Anne	1	2	3	4

Öz-Duyarlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

		Hiçbir zaman	**Nadiren**	**Sık sık**	**Genellikle**	**Her zaman**
1)	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2)	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3)	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4)	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5)	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6)	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7)	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8)	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9)	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10)	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5

11)	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12)	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13)	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14)	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15)	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16)	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17)	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18)	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19)	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20)	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21)	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22)	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin	1	2	3	4	5

	yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.					
23)	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24)	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
26)	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
5	Kendi değerimden eminim.					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9	Kendimden gayet memnunum.					
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12	Birçok konuda oldukça başarılıyımdır					
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14	Çok yetenekliyim					
15	Kendime yeterince saygım yoktur.					
16	Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.					

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında; 1- Beni hiç tanımlamıyor, 7- Beni tamamen tanımlıyor, olmak üzere derecelendirin. İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

Hiç ***Orta düzeyde***

Tamamen

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

1	İlgili	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2	Sıkıntılı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3	Heyecanlı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
4	Mutsuz	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
5	Güçlü	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
6	Suçlu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
7	Ürkmüş	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
8	Düşmanca	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
9	Hevesli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
10	Gururlu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
11	Asabi	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
12	Uyanık	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
13	Utanmış	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
14	İlhamlı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
15	Sinirli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
16	Kararlı	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
17	Dikkatli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
18	Tedirgin	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
19	Aktif	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
20	Korkmuş	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

KAYNAKÇA

Akbaba, S. (1988). *Ana-baba Tutumlarının Bazı Kişilik Özellikleri Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Akça, Z. K. (2012). *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akgün, R. (2019). *An Examination of the Relationship Between Perceived Parenting Styles and Self-Compassion in Armenian Group.* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Akın, A. (2008a). Self-Compassion and Achievement Goals: A Structural Equation Modeling Approach. *Eurasian Journal of Educational Research, 31*, 1-15.

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33*, 01-10.

Aktaş, S. (2011). *9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Alami, A., Khosravan, S., Moghadam, L. S., Pakravan, F. ve Hosseni, F. (2014). Adolescents' Self-Esteem in Single and Two-Parent Families. *International Journal Community Based Nurs Midwifery, 2*(2), 69-76.

Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(2), 107-118.

Anas, M. ve Akhouri, D. (2013). Positive and Negative Affect in Depressed and Normal Adults. *Journal of Indian Health Psychology, 8*(1), 61-68.

Andiç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ankay, A. (1997). *Eğitim Psikolojisine Giriş*. Ankara: Turhan.

Aquilino, W.S., ve Supple, A.J. (2001). Long-Term Effects of Parenting Practices During Adolescence on Well-Being Outcomes in Young Adulthood. *Journal of Family Issues, 22*(3), 289 – 308.

Arıcak, O. T. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arıkan, Ç. Genç yetişkinlik döneminin sosyal ve çevresel yönleri. [PDF belgesi]. 28 Haziran 2020 tarihinde https://alonot.com/wp-content/uploads/2019/06/Ata-Aöf-Unite-6.pdf adresinden erişildi.

Arrindell W.A., Emmelkamp P.M.G., Brilman E .ve Monsma, A. (1983). Psychometric Evaluation of an İnventory for Assessment of Parental Rearing Practices. A Dutch form of the EMBU. *Acta Psychiatr Scand, 67*(3), 163–77.

Arrindell W.A., Sanavio, E., Aguilar, G. ve Sica, C. (1999). The Development of a Short Form of the EMBU: Its Appraisal With Students in Greece, Guatemala, Hungary, and Italy. *Personality and Individual Differences, 27*, 613–28.

Arnett, J.J. (1997). Young People's Conceptions of the Transition to Adulthood. *Youth & Society, 29*(1), 3-23.

Arnett, J.J. (1998). Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context. *Human Development, 41*, 295-315.

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480.

Arnett J.J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties.* New York: Oxford University.

Arnett J.J. (2007). Emerging Adulthood: What is It, and What is It Good for? *Child Development Perspective, 1*(2), 68-73.

Arttıran, M. (2019). Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Duygulanımın Yordanmasında Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışlarının Rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7*, 79-85.

Aslan Yazar, B. (2015). Genç İşsizliğe Yönelik Alan Araştırması: Üniversite Öğrencileri Arasında Kaygı ve Umutsuzluk. *Çalışma İlişkileri Dergisi, 6*(2), 76.

Ashmore, R. D. ve Jussim, L. (1997). *Self and Identity*. New York: Oxford University.

Aslan, E. (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 4*, 7-14.

Aşık, A. A. (2017). The Effects of Positive and Negative Affectivity and Job Satisfaction on Organizational Identification: A Research on Hotel Employees. *Business & Management Studies: An International Journal, 5*(2), 345-362.

Atak, H. ve Çok, F. (2010). A New Period in Human Life: Emerging Adulthood. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health, 17*(1), 39-50.

Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*, 520-546.

Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başaçıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Aydın, B. (2002). *Genç Yetişkinlik İçin Gelişim Psikolojisi*. Ankara: Televizyon Tanıtım Tasarım.

Aydın, E. (2019). *Ergenlerin Algılanan Anne Baba Tutumlarının Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.

Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(2), 569-585.

Bacanlı, H. (2004). *Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlama Psikolojisi*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı.

Bagozzi, R. P., Gopinath, M. ve Nyer, P. U. (1999). The Role of Emotions in Marketin. *Journal of the Academy of the Marketing Science, 27*(2), 186-204.

Bandura, A. ve Walters, R. H. (1997). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.

Barnow, S., Lucht, M., ve Freyberger, H. J.(2005). Correlates of Aggresive and Delinquet Conduct Problems in Adolescence. *Agressive Behavior, 31*(1), 24-39.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., ve Vohs, K. E. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*, 1–44.

Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907.

Baumrind D. (1967). Child Care Practices Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior. *Genetic Psychology Monographs, 75*(1), 43-88.

Baumrind, D. (1971). Harmonious Parents and Their Preschool Children. *Developmental Pschology, 4*(1), 99-102.

Baumrind, D. (1972). An Exploratort Study of Socialization Effects on Black Children: Some Black-White Comprasion. *Chil Development, 43*(1), 261-267.

Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *The Journal of Early Adolescence, 11*(1), 56–95.

Barnard, L., ve Curry, J. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289-303.

Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2007). The Experience of Emotion. *Annal Review of Psychology, 58*, 373-403.

Bartholomew, K. ve Horowitz L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244.

Baymur, F. (1990). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap.

Benetti, C. ve Kambouropoulos, N. (2006). Affect-Regulated Indirect Effects of Trait Anxiety and Trait Resilience on Self-Esteem. *Personality and Individual Differences, 41*, 341-352.

Bishop, S. J., Duncan, J. ve Lawrence, A. D. (2004). State Anxiety Modulation of The Amygdala Response to Unattended Threat-Related Stimuli. *Journal of Neuroscience, 24(*46), 10364-10368.

Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies, 23*(7), 1298-1309.

Bouckenooghe, D., Raja, U. ve Blutt, A. N. (2013). Combined Effects of Positive and Negative Affectivity and Job Satisfaction on Job Performance and Turnover Intentions. *The Journal of Psychology, 147*(2), 105-123.

Bowlby, J. (1969). *Attachement: Attachement and Loss*. London: Hogarth.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*. (Vol 2.). New York: Basic Books.

Burke, M. J., Brief, A. P. ve George, J. M. (1993). The Role of Negative Affectivity in Understanding Relations Between Self-Reports of Stressors and Strains: A Comment on the Applied Psychology Literatüre. *Journal of Applied Psychology, 78*, 402-412.

Branden, N. (1969). *The Psychology of Self-Esteem: A New Concept of Mans Psychological Nature*. Los Angeles, CA: Nash.

Brook, C. A., ve Schmidt, L. A. (2008). Social Anxiety Disorder: A Review of Environmental Risk Factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 4*(1A), 123–143.

Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology, 84*(4), 822-848.

Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Cast, A. D., ve Burke, P. J (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces, 80*, 1041-1068.

Ceral, S. ve Dağ, İ. (2005). Ergenlerde Algılanan Anne-Baba Tutumlarına Bağlı Benlik Saygısı, Depresiflik ve Genel Psikolojik Belirti Düzeyi Farklılıkları. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmokoloji (3P) Dergisi, 13*(4), 223-241.

Cevher, F.N. ve Buluş, M. (2006). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarında Akademik Benlik Saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*, 28-39.

Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Coopersmith, S. (1967). The Antecedents of Self-Esteem. *Journal of the Society for General Systems Research, 15*(2), 188-191.

Coopersmith, S. (1974). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman. and Company.

Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houltberg, B. J. ve Silk, J. S. (2014). Parental Psychological Control and Adolescent Adjustment: The Role of Adolescent Emotion Regulation. *Parenting, 14*(1), 47- 67.

Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi.

Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi.

Crawford, J. R. ve Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct Validty Measurement Properties and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 245-265.

Crocker, J., ve Park, L.E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Pscyhological Bulletin, 130*, 392-414.

Çeçen, R. A. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(3), 415-431.

Çivitçi, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Duygulanım ve Benlik Saygısı: Üniversite Doyumu ve Aidiyetinin Düzenleyici Rolü. *Yükseköğretim Dergisi, 4*(2), 102-109.

Çuhadaroğlu, F. (1989). *Adölesanlarda Benlik Saygısı*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi/Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin, 113*(3), 487-496. doi:10.1037/0033-2909.113.3.487

Demirkol, S. (2019). *Ergenlerin Benlik Saygısı ile Algılanan Aile Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın ve Kaygı Duyarlılığının Aracı Rolleri.* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.

Demo, D. H. ve Savin-Williams, R. C. (1983). Early Adolescent Self-Esteem as a Function of Social Class: Rosenberg and Pearlin Revisited. *American Journal Sociology, 88*(4), 763-774.

Denham, S. A. (1998). *Emotional Development in Young Children*. New York: Guilford.

Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve 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, 12*(23), 428-446.

Deniz, M. E., Şahin, K. ve Sümer, S. A. (2008). The Validty and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality, 36*(9), 1151-1160.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, 95*(3),542-575.

Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent Findings of Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*, 25-41.

Diener, E., Sandvik, E. ve Payot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect. F. Strack (Ed.). *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective* (pp. 119-139.) Oxford: Pergamon.

Dirik, G., Yorulmaz, O. ve Karancı, A. N. (2015). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi, 26*, 123–130.

Dix, T. (1991). The Affective Organization of Parenting: Adaptive and Maladaptative Processes. *Psychological Bulletin, 110*, 3–25. doi:10.1037/0033-2909.110.1.3.

Doğan, T. (2011). İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 36* (162), 126- 137.

Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*(33), 107-117.

Doğan, Y. ve Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve Negatif Duygusallığın Çalışanların Performansları Üzerindeki Etkisi. *SÜ İİBF Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 3*(18), 165-190.

Donoghue C. ve Stein P.J. (2007). Diversity in Adult Experiences and Criteria for Adulthood Among University Students. *College Student Journal, 41*(4), 831-842.

Doosje, B. ve Ellemers, N. (1997). Stereotyping under threat: The role of group identification. R. Spears, J. P. Oakes, N. Ellemens ve S. A. Haslam (Ed.), *The social psychology of stereotyping and group life* içinde (s. 257-273). Oxford: Blackwell

Dönmezer, İ. (1999). *Ailede İletişim ve Etkileşim*. İstanbul: Sistem.

Dursun, A., ve Özkan, M. S. (2019). Genç Yetişkinlerin Aldatmaya Yönelik Niyetleri Üzerinde Aldatmaya Yönelik Tutum ve Sosyal Medya Kullanımının Etkisi. *Kastamonu Education Journal, 27*(2), 475-495. doi:10.24106/kefdergi.2560.

Eker, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Duyarlık ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion, 6*(3/4), 169-200.

Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P. (2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi, 3*(10), 7-15.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton.

Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü: İngilizce-Türkçe*. Ankara: Doruk.

Fırat, B. (2020). *Annelerin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Erişkin Bağlanma Stillerine Göre 48-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstabul Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Flouri, E. (2006). Parental Interest in Children's Education. Children's Self-Esteem and Focus of Control and Later Educational Attainment: 26 Years Follow-Up of the 1970 British Cohort. *British Journel of Education Psychology, 76*, 111- 155.

Folkman, S. (1997). Positive Psychological States and Coping with Severe Stress. *Social Science & Medicine, 45*(8), 1207-1221.

Fredrickson, B. L. (1998). What Good are Positive Emotions? *Review General Psychology, 2*, 300-319.

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment, 3*(1).

Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologists, 56*(3), 218.

Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359*,1367-1377.

Fredrickson, B. L. ve Levenson, R. W. (1988). Positive Emotions Speed Recovery From the Cardiovasculer Sequelae of Negative Emotions. *Cognitive Emotion, 12*, 191-220.

Geçtan, E. (1984). *İnsan Olmak.* İstanbul: Remzi.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19-28.

George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update.* (10a ed.) Boston: Pearson.

Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking. Using cognitive, behavioral, emotional imagery and compassionate mind training. P. Gilbert (Ed.), *Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy* (p. 263-325). London: Routledge.

Gleitman, H., Gross, J. ve Reisberg, D. (2007). *Psychology.* (7. Edition). New York, London: W.W. Norton& Company,.

Goetz, J. K., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis and Emprical Review. *Psychological Bulletin, 136*(3), 351-374.

Gottman, J. ve Declaire, J. (2017). *Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek.* Ankara: Görünmez Adam.

Gönül, E. (2008). *Kimlik Statülerinin 22-30 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Guller, L. D., Oppenheimer, C. W., ve Hankin, B. L. (2013). Associations Among Negative Parenting, Attention Bias to Anger and Social Anxiety Among Youth. *Developmental Psychology, 50*(2), 577-585.

Güçray, S. S. (1989). *Çocuk Yuvasında ve Ailesi Yanında Kalan 9, 10, ve 11 Yaş Çocuklarının Öz-Saygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Güler-Şahin, R. (2006). *Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Günday, M. (2017). Benlik saygısı, özsaygı gelişimi.10 Haziran 2020 tarihinde http://www.aktuelpsikoloji.com/benlik-saygisi-ozsaygi-gelisimi-857yy.htm adresinden erişildi.

Gündoğan, N. (2007). *Çalışan yoksullar: Yoksulluğun Değişen Yüzü*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi

Greenberg, M. T., Kusche, C. A., Cook, E. T. ve Quamma, J. P. (1995). Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effect of the Paths Curriculum. *Development and Psychopathology, 7*, 117-136.

Haktanır G., ve Baran G. (1998). Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Anne Baba Tutumlarını Algılamalarının İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 5*(3), 134- 141.

Hamachek, D. (1995). Self-Concept and School Achievement: Interaction Dynamics and A Tool For Assessing The Self-Concept Component. *Journal of Counselling and Development, 73*(4), 419-425.

Havighurst R.J. (1972). *Developmental Tasks and Education*. New York: David McKay.

Hazan C., ve Shaver P.R. (1994) Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry, 5*, 1-22.

Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, *18*(2) 68-67.

Hökelekli, H. (2009). *Psikolojiye Giriş*. İstabul: Düşünce.

Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and Depression in Children and Adolescents: Assessment, Intervention and Prevention*. New York: Springer.

Hurlock, E. B. (1959). *Developmental Psychology*, New York: M.C. Graw Hill.

Isley, S. L., O'Neil, R., Clatfelter, D. ve Parke, R. D. (1999). Parent and Child Expressed Affect and Children's Social Competence: Modeling Direct and Indirect Pathways. *Developmental Psychology, 35*(2), 547–560.

Irons, C. (2007). *Early Parental Rearing, Attachment Relating, Self-Attacking, Self-Compassion and Their Relationship to Depression Symptomology in Undergraduate Students.* (Doctoral Dissertation). University of Sheffield, United Kingdom.

Izard, C. E. (1971). *The Face of Emotion*. New York: Appleton-Century-Crofts.

İkiz, F. E. ve Çakar, F. S. (2010). Perceived Social Support and Self-Esteem in Adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 2338-2342.

İnanç, N. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

James, W. The principles of psychology Volume I. Reprint Edition, Dover Publications: Minela USA, 1950, http://www.public-library.uk/ebooks/50/61.pdf (Erişim Tarihi: 21 Aralık 2020).

Jeon, H., Lee, K. ve Kwon, S. (2016). Investigation of The Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychological Reports Journal Impact & Description, 119*(1), 39-54.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology Science and Practice, 10*(2), 144-156.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi.

Kalliopuska, M. (1987). The Relationship of Empathy and Self-Esteem With Active Sporting.Paper presented at the Biennial Meeting of the Incernational Society for the Study of Behavioral Development. 9th, Tokyo, Japan.

Kanak, M. ve Pekdoğan, S. (2015). Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Social Science, 2*(32), 513-513.

Karaırmak, Ö., ve Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, *4*(35), 30-41.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* (26. Baskı). Ankara: Nobel.

Kass, J. (2002). The relationship of self-handicapping and self-esteem, to the symptom reporting behavior of primart care patients. (Doctoral dissertation). Retrieved from https://search.proquest.com/pqdtglobal

Katz, L. F., Shortt, J. W., Allen, N. B., Davis, B., Hunter, E., Leve, C., ve Sheeber, L. (2014). Parental Emotion Socialization in Clinically Depressed Adolescents: Enhancing and Dampening Positive Affect. *Journal of Abnormal Child Psychology, 42*, 205–215.

Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ile Davranış Problemleri ve Psikoloji Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Kaya, A., Bozaslan, H., ve Genç, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*, 208-225.

Kawamura, K. Y., Frost, R. O. ve Harmatz, M. G. (2002). The Relationship of Perceiced Parentinf Styles to Perfectionism. *Personality and Individual Differences, 32*, 317-327.

Kazumata, K. (1999). Roles of self-esteem in second language oral production performance. Retrieved from wwww.tuj.ac.jp/tesol/publications/studies..

Khaleque, A., ve Rohner, R. P. (2002). Perceived Parental Acceptance-Rejection and Psychological Adjustment: A Meta-Analysis of Cross-Cultural and Intracultural Studies. *Journal of Marriage and Family, 64*(1), 54-64.

Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kırkpınar, İ. (2007). Psikiyatrik belirti ve bulgular. E. Köroğlu, Cengiz Güleç (Ed.), *Psikiyatri Temel Kitabı* (p. 48-51). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gesralt Two-Chair Intervention.* (Unpublishes doctoral dissertation). The Texas University.

Koç, F. C. (2019). *Ergenlerin Ebeveynlerine Bağlanma Düzeyi ile Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kohut, H. (1972). Thoughts on Narcissism and Narcissistic Rage. *The Psychoanalytic Study of the Child, 27,* 360-400.

Kornfield, J. (1993). *A Path With Heart*. New York: Bantom Books.

Körükçü, Ö., Gündoğan, A., ve Ogelman, H. (2014). Okul Öncesi Eğitimi Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Empatik Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi, 23*(4), 1665-1678.

Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C. & Neale, J. M. (2012). *Abnormal Psychology*. USA: R.R. Donnelley.

Kulaksızoğlu, A. (1985). *Ergen Aile Çatışmaları ile Annenin Tutumları Arasındaki İlişki ve Ergenin Problemleri.* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi.

Kunal, O. (2014). *Benlik Saygısı, Yaşam için Bir Pasaport*. İstanbul: Yapı Kredi.

Kuzgun, Y. (2002). *İlköğretimde Rehberlik.* Ankara: Nobel.

Kuzgun, Y. ve Eldeklioğlu, J. (2016). Ana-Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(1), 69-77.

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz-Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Lagacé-Séguin, D. G. ve d'Enremont, M. L. (2004). The Role of Child Negative Affect in the Relations Between Parenting Styles and Play. *Early Child Development and Care, 176*(5), 461-477.

Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L. ve Dombusch, S. M. (1991). Patterns of Competence and Adjustment Among Adolescent from Authoritative, Authoritarian, Indulgent and Neglectfull Families. *Child Development, 62*(5), 1049-1065.

Leary, M. R., Tateü E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., ve Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasent Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887-904

Levinson D.J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.

Levinson, D. J. (1986). A Conception of Adult Development. *American Psychologist, 41*(1), 3-13.

Levinson D. J. (1996). *The Seasons of a Woman's Life*. New York: Knopf.

Lyumbomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2015). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.

Maccoby, E. E. ve Martin, J. A. (1983). Socialization in the Context of Family: Parent Child Interaction.Mussen, P. H. ve Hetherington, E. M. (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Socialition, Personality and Social Development* (p. 1-101). New york: Willey.

Margalit, M. ve Ankonina, D. B. (2007). Positive and Negative Affect in Parenting Disabled Children. *Counselling Psychology Quarterly, 4*(4), 289-299.

Meadows, S. O., Brown, J. S. ve Elder, G. H. (2006). Depressive Symptoms, Stress and Support: Gendered Trajectories From Adolescence to Young Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(1), 89-99.

Meşe, G. (1999). *Sosyal Kimlik ve Yaşam Stilleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S. ve Keenh, D. (2007). Maternal and Paternal Parenting Styles in Adolescents: Associations With Self-Esteem, Depression and Life-Satisfaction. *Journal of Child and Family Studies, 16*(1), 39-47.

Mogonea, F. R. & Mogonea, F. (2014). The Role of The Family in Building Adolescents' Self-Esteem. *University of Craiova, Social and Behavioral Sciences, 127*, 189-193.

Moksnes, U., Moljord, I., Espnes, G. ve Byrne, D. (2010). The Association Between Stress and Emotional States in Adolescents: The Role of Gender and Self-Esteem. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 430-435.

Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., ve Canavarro, M. C. (2016). Exploring The Link Between Maternal Attachment-Related Anxiety and Avoidance and Mindful Parenting: The Mediating Role of Self Compassion. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 89*(4), 369-384.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S ve Robinson, L. R. (2007). The Role of The Family Context in The Development of Emotion Regulation. *Social Development, 16*, 361-388.

Moshman, D. (2005). *Adolescents Psychological Development: Rationality, Morality and Identity*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

Munezero, M. D., Montero, C. S., Sutinen, E., & Pajunen, J. (2014). Are The Different? Affect, Feeling, Emotion, Sentiment, and Opinion Detection in Text. *IEEE Transaction on Affective Computing, 5*(2), 101-111.

Murphy, L. B. (1987). *Further Reflections on Resilience*. Guilford Press, New York.

Myers, D. G. (2015). *Sosyal Psikoloji*, B. Ulu (Çev.). Ankara: Nobel Akademi.

Neff, K. D. (2003a). Seşf-compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*, 85-101.

Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102.

Neff, K. D. (2004). Self-Compassion and Well-Being. *Constructivism in the human Science, 9*(2), 27-37.

Neff, K. D. (2008a). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. J. Bauer & H. A. Wayment (Ed.), *Transcending self-ınterest: Psychological explorations of the quiet ego* (p. 95-100). Washington: APA Books.

Neff, K. D. (2008b). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. J. Bauer ve H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (p. 95-106). Washington: APA Books.

Neff, K. D. (2011b). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: Harper Collins.

Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is A Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness, 7*, 264-274.

Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping With Academic Failure. *Self and Identity, 4*, 263–287.

Neff, K. D., Hsieh, Y, ve Dejitterat, K. (2007). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping With Academic Failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007a). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.

Neff, K. D., ve McGehee P. (2009). Self-Compassion, and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240.

Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity, 9*, 225-240.

Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The Relationship Between Self-Compassion and Other Focused Concern Among College Undergraduates, Community Adults and Practicing Meditators. *Self and Identity, 12*, 160-176.

Neff, K. D. ve Tirch, D. (2013). Self-compassion and act. T.B. Kashdan ve J. Ciarrochi (Ed.), *Mindfulness & Acceptance for positive psychology: The seven foundations of well-being* (p. 78-107). Canada: Raincoats Books.

Nyarko, K. (2011). The Influence of Authoritative Parenting Style on Adolescents' Academic Achievement. *American Journal of Social and Management Sciences, 2*(3), 278-282.

Onur, B. (2006). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: İmge.

Otacıoğlu Gürşen, S. (2000). Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*, 141-150.

Örgün, S. K. (2000). *Anne Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özdemir, A. A. (2015). İş Tatmini, Pozitif/Negatif Duygulanım ve Yaşam Tatmininin Etkisi. *Çalışma ve Toplum, 3*, 47-61.

Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler. *Düşünen Adam, 7*(3), 4-9.

Özkaya, K. (2019). *Genç Yetişkinlerde Ebeveyne Duygusal Erişebilirlik ve Algılanan Ebeveynlik Biçiminin Benlik Saygısı ile İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özyeşil, Z. (2011). *Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık (self-compassion and mindfulness)*. Ankara: Maya Akademi.

Palmer, E. J. ve Hollin, C. R. (2000). The Interrelations of Socio-Moral Reasoning, Perceptions of Own Parenting and Attributions of Intent With Self-Reported Delinquency. *Legal and Criminological Psychology, 5*, 201–218.

Papalia, D. E. ve Wendkosolds, S. (1978). *Human Development*. Tokyo: Kosaido.

Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen Adaylarının Benlik saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başaçıkma Tutumlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Parmar, P., ve Rohner, R. P. (2005). Relations Among Perceived Intimate Partner Acceptance, Remembered Parental Acceptance, and Psychological Adjustment Among Young Adults in India. *Ethos*, *33*(3), 402–413.

Pekşen Akça, R. (2012). Ana-Babaların Çocuk Yetiştirmede Aşırı Koruyucu Olmaları. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, 29,* 1-13.

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., ve Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity, 14*(1), 104-117.

Perris C, Jacobsson L, Lindstörn H, Knorring V.L, ve Perris, H. (1980) Development of A New Inventory for Assessing Memories of Parental Rearing Behaviour. *Acta Psychiatr Scand, 50,* 154-63.

Pınar, Y., ve Pınar, N. K. (2015). The Place of Affect and Emotion in The Theories of First Language Acquisition. *Journal of Human Sciences, 12*(2), 101-111.

Plutchik, R. (1982). A Psychoevolutionary Theory of Emotion. *Social Science Information, 21,* 529-553.

Pope, A. M., ve McHale, S. M. (1988). *Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents.* New York: Pergamon Press.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. & Van Gucht, D. (2011). Construction and Factorial Validation of A Short Form of The Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 18*(3), 250-255.

Rasmussen, M. K., ve Pidgeon, A. M. (2011). The Direct and Indirect Benefits of Dispositional Mindfulness on Self-Esteem and Social Anxiety. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(2), 227-233.

Reese, S. (2008). *Factors Affecting Self-Esteem.* (Master's thesis). Virgina State University, USA.

Robins, R. ve Trzesniewski, K. (2005). Self-Esteem Development Across The Lifespan. *Current Directions in Psychological Science, 14*(3), 158-162.

Rohner, R. P. (1980). Worldwide Tests of Parental Acceptance-Rejection Theory: An Overview. *Behavior Science Research, 15*(1), 1-21.

Romano, J. J. (2004). *Dimensions of Parenting and Identity Development in Late Adolescence.* (Master's thesis). Blacksburg, Virgina.

Rohner, R. P., ve Britner, P. A. (2002). Worldwide Mental Health Correlates of Parental Acceptance–Rejection: Review of Cross-Cultural and Intracultural Evidence. *Cross Cultural Research: The Journal of Comparative Social Science, 36,* 15–47.

Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving The Self.* New York: Basic Books.

Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an Integration*. Boston: Springer Science & Business Media.

Rueger, S., Katz, R. L., Risser, H. J., ve Lovejoy, M. (2011). Relations Between Parental Affect and Parenting Behaviors: A Meta-Analytic Review. *Parenting: Science and Practice, 11*, 1–33. doi:10.1080/15295192.2011. 539503.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Duyguların İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkıları. *The Turkish Journal on Addictions, 3*(3), 401-432.

Saksena, N. K., ve Saxena, U. (1975). *Cross Cultural Study of Attitudes Toward Child Rearing of Tribal and Non Tribal Mothers. Applied Cross-Cultural Psychology*. Amsterdam: Swets and Zeitlinger.

Salmivalli, C., Kaukiainen, L., ve Lagerspetz, K.M.J. (1999). Self-Evaluated Self-Esteem, Peer-Educated Self-Esteem and Defensive Egoism As Predictor of Adolescents Participation in Bullying Situation. *PSPB, 25*, 1268-1278.

Salzberg, S. (1997). *A Heart As Wide As The World*. Boston: Shambala.

Sanmartin, R., Inglés, C. J., Vicent, M., Gonzálvez, C., Díaz-Herrero, A. ve García-Fernández, J. M. (2018). Positive and negative affect as predictors of social functioning in Spanish children. *Plos One, 13*(8).

Santrock, J. W. (2015). *Yaşam Boyu Gelişim*. Ankara: Nobel Akademik.

Saygılı, G., Kesecioğlu, T. İ. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4*(2), 210-217.

Semerci, B. (2007). *Ergen Ruh Sağlığı*. İstanbul: Alfa.

Sertelin, Ç. (2003). *Ebeveyn Tutumlarının Sosyo-Kültürel Yapı ve Aile Fonksiyonları ile İlişkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sevinç, M. (2003). *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni yYaklaşımlar.* İstanbul: Morpa Kültür.

Sezer, Ö., ve Oğuz, V. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Kendilerini Değerlendirmenin Ana Baba Tutumları ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 18*(3), 743-758.

Scheier, M.F. ve Carver, S (1992) "Effect of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Over-View and Empirical Update. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201-228.

Schimmack, U. ve Diener, E. (2013). Predictive Validity of Explicit and Implicit Self-Esteem for Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality, 37,* 100-106.

Shahba, S., Alvani, S., Zahedi, S. & Memarzadeh, G. (2014). An Investigation on The Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Job Satisfaction. *Management Science Letters, 4*(6), 1315-1324.

Shapiro, S. L., Brown, K. W. ve Biegel, G. M. (2007). Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on The Mental Health of Therapists in Training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105–115.

Sharif, B. W. (2018). *Öğrencilerin Başarı Yönelimleri ile Pozitif ve Negatif Duygulanım Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Shook, N.J., Fordü C. G., Strough, J., Delaney, R. K., ve Barker, D. (2017). In The Moment and Feeling Good: Age Differences in Mindfulness and Positive Affect. *Translational Issues in Psychological Science, 3*(4), 338-347.

Sim, Ş. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Anne Baba Tutumları ile Benlik Saygısı ve Kişilerarası Bağımlılık Eğilimleri Arasındaki İlişkilerde Psikolojik Doğum Sırasının Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge.

Stotland, E. ve Dunn, R. E. (1963). Empathy, Self-Esteem and Birth Order. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 66*(6), 532-540.

Sun, X., Chan, D. W. ve Chan, L. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being Among Adolecents in Hong Kong: Exploring Gender Differences. *Personality and Individual Differences, 101*, 288-292.

Sümer, A. S. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Sünbül Aydın, Z. (2016). *The Relationship Between Mindfulness and Resilience Among Adolescents: Mediating Role of Self-Compassion and Difficulties in Emotion Regulation.* (Unpublished Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Şahin, G. (2006). *Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Tafarodi, R. W., ve Swan, W. B. (2001). Two-Dimensional Self-Esteem: Theory and Measurement. *Personality and Individual Differences, 31,* 653-673.

Temel, Z. F. ve Aksoy, B. A. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Ankara: Nobel.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definiton. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2), 25-52.

Ticusan, M. (2012). Low Self -Esteem, Premise of Depression Appearance at Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 69,* 1590-1593.

Tunç, A., ve Tezer, E. (2016). Çocuk Yetiştirme Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(25), 37-44.

Tuncer, B. (2019). *Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Saldırganlık DüzeyLeri Arasındaki İlişki (Üsküdar-Ümraniye örneği).* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi.) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Turner, J. C. (1982). Towards a cognitive redeefinition of the social group. H. Tajfel (Ed.), *Social identity and intergroup relations* (pp. 2-48). London: Harvester Wheat Sheaf.

Turnes, E.A., Chandler, M. ve Heffer, R. W. (2009). The Influence of Parenting Styles, Achievement Motivation, and Self-Efficacy on Academic Performance in College Students. *Journal of College Student Development, 50*(3), 337-346.

Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma Dergisi, 3*(23), 103-111.

Tözün, M. (2010). Benlik Saygısı. *Actuel Medicine*, 52-57.

Uyanık Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(2), 175-183.

Uzuner, Y. (2003). Çocukta Ruh Sağlığı, Uyum Bozukluğu. Ailede Ruh Sağlığı. (Ed. Y. Uzuner). *Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayınları*, 45-46.

Üre, Ö. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz-Saygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Watson, D. (2000). *Mood and Temperament*. New York: Guilford.

Watson, D. ve Clark, L. A. (1984). Negative Affectivity: The Disposition to Experience Aversive Emotional States. *Psychological Bulletin, 96,* 465-490.

Watson, D., Clark, L. A. ve Carey, G. (1988). Positive and Negative Affectivity and Their Relation to Anxiety and Depressive Disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*(3), 346-353.

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063.

Watson, D., ve Tellegen, A. (1985). Toward a Consensual Structure of Mood. *Psychological Bulletin, 98*(2), 219–235.

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. Y. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality, 79*(1), 191-221.

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. A. Kring and D. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology* (pp. 13-37). New York:Guilford.

Wilkinson, R. B. (2004). The Role of Parental and Peer Attachement in The Psychological Health and Self-Esteem of Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 33*(6), 479-493.

Winefield, H.R., Tiggemann, M., ve Winefield, A.H. (1994). Parental Rearing Behaviour, Attributional Style and Mental Health. C. Perris, W.A. Arrindell, M. Eisemann (Ed.), *Parenting and psychopathology Sussex*. USA: John Wiley.

Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-Compassion and Life Satisfaction: The Mediating Role of Hope. *Personality and Individual Differences, 98*, 91-95.

Yap, M. B. H., Allen, N. B. ve Ladouceur, C. D. (2008). Maternal Socialization of Positive Affect: The Impact of Invalidation on Adolescent Emotion Regulation and Depressice Symptomatology. *Child DevelopmenT, 79*, 1415-1431.

Yapıcı, Ş. ve Yapıcı, M. (2005). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Anı.

Yavuzer, H. (2000). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi.

Yavuzer, H. (2003a). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi i.

Yavuzer, H. (2005). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi.

Yavuzer, H. (2011). *Anne-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi i.

Yavuzer, H., Köknel, Ö., Kulaksızoğlu, A., Ayhan, H., Dodurgalı, A., ve Ekşi, H. (2011). *Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları*. İstanbul: Timaş.

Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn Tutumları ve Saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi, 6*(3-4), 131-150.

Yılmaz, A. (2000a). *Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne-Baba Tutumu ile Çocukların, Ergenlerin, Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, T. M. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (self-compasion) ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Young, J., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi*. İstanbul: Litera.

Yörükoğlu (1985). *Gençlik Çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür.

Yörükoğlu, A. (2008). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür.

Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür.

Yücel, Y. (2013). *Ortaokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarının Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zakeri, H. (2011). Parenting styles and self-esteem. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 29, 758-761.

Zastrow, C. ve Kirst-Ashman, K. K. (1990). *Understanding Human Behavior and The Social Environment.* Chicago: Nelson-Hall.

Zengin, E. (2008). *Anne Baba tutumları ile Adolesan Saldırganlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.