

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KİŞİLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU İLE ÖZ
ELEŞTİRİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN
MODERATÖR ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep İlayda ÜNLÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

**KASIM 2023
İSTANBUL**

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KİŞİLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU İLE ÖZ
ELEŞTİRİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN
MODERATÖR ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Zeynep İlayda Ünlü
211287012
(0009-0003-8707-1505)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikolojisi Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN

İstanbul 2023



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

21.11.2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 21.11.2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Fatma KAYIM

Üye (İmza)

İstanbul Haliç Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Algılanan Ebeveyn Tutumu ile Öz Eleştiri Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Moderatör Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (21/11/2023).

Zeynep İlayda ÜNLÜ



ÖNSÖZ

Yüksek Lisans tez sürecimde bilgisi ve tecrübesi ile bana yol gösteren değerli tez danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Neşe Saruhan'a, zamanını ayırıp çalışmama katılan katılımcılara, sonsuz destek ve motivasyonlarıyla tüm zor zamanlarımda olduğu gibi tez sürecimde de hep yanımda olan aileme ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Kasım 2023

Zeynep İlayda ÜNLÜ

Psikolog



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırma Soruları	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.4. Araştırma Modeli	5
1.5. Araştırmanın Önemi.....	5
1.6. Araştırmanın Problemi	6
1.7. Sınırlılıklar	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Öz Şefkat	8
2.2. Öz Şefkat İle İlgili Kuramlar ve Yaklaşımlar	11
2.2.1. Psikanalitik kuram.....	11
2.2.2. Bilişsel kuram	11
2.2.3. İlişkisel kuram.....	11
2.3. Ebeveyn Tutumları.....	12
2.3.1. Anne baba tutumları.....	12
2.3.1.1. Demokratik ebeveyn	17
2.3.1.2. Otoriter ebeveyn.....	18
2.3.1.3. İzin verici ebeveyn	18
2.3.1.4. Şiddetli reddedici ebeveyn tutumu.....	19
2.3.1.5. İlgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumu	19
2.3.1.6. Serbest ebeveyn tutumu	20
2.3.1.7. Dengesiz ve kararsız ebeveyn tutumu.....	20
2.3.1.8. Koruyucu ebeveyn tutumu	20
2.3.1.9. Mükemmelliyetçi ebeveyn tutumu.....	21
2.3.3. Ebeveyn tutumları ve öz şefkat	21
2.4. Öz Eleştiri.....	23
2.4.1. Öz eleştiri ve öz şefkat	25
2.4.2 Ebeveyn tutumları ve öz eleştiri.....	29
3. YÖNTEM	32
3.1. Araştırma Örnekleme.....	32
3.2. Veri Toplama Araçları	32
3.3. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	32
3.4. Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği.....	32

3.5 Öz Eleştiri Ölçeği	33
3.6 Öz Şefkat Ölçeği	33
3.7. Verilerin Analizi.....	34
3.8. Kullanılan Ölçek Verilerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	35
4. BULGULAR	36
4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerinin Frekans Analizi	36
4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerinin Yaş Durumuna Göre İncelenmesi	36
4.3. Korelasyon Tablosu	37
4.4. Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları	39
4.5. Anne Tutum Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi	40
4.6. Anne Tutum Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	40
4.7. Baba Tutum Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi	41
4.8. Baba Tutum Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	42
4.9. Öz Şefkat Puanlarının Yaş Grupları Değişkenine Göre İncelenmesi	42
4.10. Öz Şefkat Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi	43
4.11. Öz Eleştiri Puanlarının Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi	43
4.12. Öz Eleştiri Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi	44
4.13. Yıkıcı Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatin Moderatör Etkisinin İncelenmesi.....	44
4.14. Yapıcı Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatin Moderatör Etkisinin İncelenmesi.....	46
4.15. Yetersiz Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatin Moderatör Etkisinin İncelenmesi.....	48
4.16. Yıkıcı Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatin Moderatör Etkisinin İncelenmesi.....	50
4.17. Yapıcı Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatin Moderatör Etkisinin İncelenmesi.....	51
4.18. Yetersiz Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatin Moderatör Etkisinin İncelenmesi.....	53
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	56
6. ÖNERİLER	60
KAYNAKLAR	63
EKLER.....	72
ÖZGEÇMİŞ.....	80

KISALTMALAR

%	: Yüzde
R	: Korelasyon Katsayısı
N	: Örneklemdaki Toplam Katılımcı Sayısı
p	: Hata Yapma Olasılığı
n	: Kişi Sayısı
ss	: Standart Sapma
ort	: Ortalama
min	: Minimum
maks	: Maksimum
SPSS	: Statistical Package of Social Science
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
H	: Hipotez
vd.	: ve diğerleri

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 3.1: Ölçek Verilerinin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	35
Çizelge 4.1: Katılanların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	36
Çizelge 4.2: Cinsiyetlerin Yaş Durumuna Göre Farklılaşma Durumu.....	36
Çizelge 4.3: Anne Duygusal, Anne Koruyucu, Anne Reddedici, Baba Duygusal, Baba Koruyucu, Baba Reddedici, Yıkıcı Öz Eleştiri, Yapıcı Öz Eleştiri, Yetersiz Öz Eleştiri, Öz Şefkat Puanları Arasında Korelasyon Analizi	37
Çizelge 4.4: Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları	39
Çizelge 4.5: Anne Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu.....	40
Çizelge 4.6: Anne Tutum Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu.....	40
Çizelge 4.7: Baba Tutum Puanlarının Cinsiyetine Göre Farklılaşma Durumu	41
Çizelge 4.8: Baba Tutum Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu.....	42
Çizelge 4.9: Öz Şefkat Puanlarının Yaş Grupları Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....	42
Çizelge 4.10: Öz Şefkat Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumu	43
Çizelge 4.11: Öz Eleştiri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu.....	43
Çizelge 4.12: Öz Eleştiri Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu .	44
Çizelge 4.13: Yıkıcı Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatin Moderatör Etkisi	44
Çizelge 4.14: Yapıcı Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatin Moderatör Etkisi	46
Çizelge 4.15: Yetersiz Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatin Moderatör Etkisi	48
Çizelge 4.16: Yıkıcı Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatin Moderatör Etkisi	50
Çizelge 4.17: Yapıcı Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatin Moderatör Etkisi	51
Çizelge 4.18: Yetersiz Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatin Moderatör Etkisi	53

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1: Araştırmanın Modeli	5
---	---



KİŞİLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU İLE ÖZ ELEŞTİRİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN MODERATÖR ROLÜNÜN İNCELENMESİ

ÖZET

Algılanan ebeveyn tutumları, ebeveynlerin çocuğu yetiştirirken verdiği tüm olumlu/olumsuz davranışların, kişide oluşturduğu ve kişinin algıladığı etkilerdir. Öz şefkatın bağıntıları birçok yönden öz eleştirininkileri yansıtır. Öz şefkat, depresyon, anksiyete, stres ve düzensiz yeme gibi psikopatoloji belirtileri ile olumsuz ilişkilidir (Kelly ve ark., 2014; MacBeth ve Gumley, 2012). Öz eleştiri, yıkıcı bir şekilde eleştirel olmak yerine kendine karşı nazik olmak, kişinin sıkıntılarını tecrit etmek yerine ortak insanlığın bir parçası olarak görmek ve kişinin sıkıntısının farkında olması, bunları kaçınmadan veya onunla aşırı özdeşleşmeden yapabilmesidir (Holle ve Ingram, 2008). Örnek olarak, aşırı koruyucu tutumla yetiştğini belirten bireylerin yetişkinlik dönemlerinde öz eleştirilerinde çarpıklıklar meydana gelebilmektedir. Üç kavram ayrı ayrı literatürde araştırılmış olmasına rağmen beraber araştırılmamıştır ve bağlantıları olduğu düşünülmektedir bu yüzden bu tezin yazılması hedeflenmiştir.

Bu araştırmanın amacı, kişilerin çocuklukta algıladıkları ebeveyn tutumları ile öz eleştiri arasındaki ilişkide öz şefkatın moderatör (ılımlaştırıcı) rolünü incelemektir. Araştırmaya Türkiye’de yaşayan 18 yaş üzerinde bulunan 215 kadın, 89 erkek toplam 304 kişi gönüllü katılım sağlamıştır.

Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programından faydalanılmıştır. Araştırmada ölçeklere yönelik doğrulayıcı faktör analizi ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeklerin orijinal yapı geçerlilikleri doğrulanmış ve güvenilir oldukları saptanmıştır.

Araştırma sonucunda Araştırma sonucunda, Anne Ebeveyn Tutumu’nun Öz Eleştiri’yi pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca Öz Şefkat de anlamlı çıkmıştır ve Öz Şefkat’in Öz Eleştiri ve Anne Ebeveyn Tutumu arasındaki ilişkide moderatör rol oynadığını söyleyebiliriz. Analiz sonucunda, Öz Eleştiri ve Baba Ebeveyn Tutumu arasında regresyon modeli de pozitif yönde anlamlı çıkmıştır. Öz Şefkat de moderatör rol olarak anlamlı çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Öz Eleştiri, Algılanan Ebeveyn Tutumları, Öz Şefkat*

INVESTIGATION OF THE MODERATOR ROLE OF SELF-COMPATIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTAL ATTITUDE AND SELF-CRITICISM

ABSTRACT

Perceived parental attitudes are the effects that all positive/negative behaviors of parents while raising their children have on the individual and are perceived by the adult. The correlates of self compassion mirror those of self criticism in many ways. Self compassion is negatively associated with symptoms of psychopathology such as depression, anxiety, stress, and disordered eating (Kelly et al., 2014; MacBeth and Gumley, 2012). Self-criticism is being kind to oneself instead of being destructively critical, seeing one's troubles as part of common humanity rather than isolating them and being aware of one's troubles and being able to do them without avoiding or over-identifying with them (Holle and Ingram, 2008). For example, individuals who say they grew up with an overprotective attitude may experience distortions in their self-criticism in adulthood. Although the three concepts have been researched separately in the literature, they have not been researched together and they are thought to have connections, which is why it was aimed to write this thesis.

The purpose of this research is to examine the moderating role of self-compassion in the relationship between parental attitudes perceived by individuals in childhood and self-criticism. A total of 304 people, 215 women and 89 men, aged over 18, living in Turkey, participated in the study voluntarily.

Demographic Information Form was applied to the participants. SPSS 22.0 program was used in the analysis of the obtained data. In the study, confirmatory factor analysis and reliability analyzes were performed for the scales. The original construct validity of the scales was confirmed and they were found to be reliable.

As a result of the research, it has been determined that the Mother-Parent Attitude has a positive effect on Self-Criticism. In addition, Self-Compassion was also significant and we can say that Self-Compassion plays a moderator role in the relationship between Self-Criticism and Mother-Parent Attitude. As a result of the analysis, the regression model between Self-Criticism and Father-Parent Attitude was also found to be positively significant. Self-Compassion was also significant as a moderator role.

Keywords: *Self-Criticism, Perceived Parental Attitudes, Self-Compassi*

1. GİRİŞ

‘Neden her şey çocukluğumuza bağlı?’ gibi soruları sıklıkla duymaktayız. Psikoloji alanına ilgisi olmayan insanlar bile bir tanıdığı derdini anlattığında, ‘geçmişinde ailen sana bunu demiş/yapmış olabilir mi?’ gibi hipotezlerle yaklaşabiliyor. Zuroff ve arkadaşları (2021) belirttiği gibi, hayatta sahip olduğumuz her deneyim, iç dünyamızda, tanıştığımız herkese karşı tepkilerimizi belirleyen bir yapı taşıdır. Anılar, yıllar önce yaşanan deneyimleri içerir ve bilincimiz genellikle bizi etkilediklerinin farkında değildir. Sistemik olarak depolandıkları için, anılar, karşılaştığımız yeni durumlar hakkındaki yargılarımızı etkilediği gibi, kontrolümüz dışında da olabilir. Bir sebep yokken huzursuz hissedebilirsiniz ve herkes mutluyken siz mutsuz hissedebilirsiniz (Zuroff ve ark., 2021). Nasıl yetiştirilirse yetiştirilelim, mağdur değiliz ve yaşadığımız sorunlar zayıflık belirtisi değildir. En gururlu kahramanlardan bazıları, başkaları için kendilerini riske atarlar, birini güvende tutmak için her şeyi göze alanlar, kurtarmadıkları insanlar ya da başaramadıkları işler için suçluluk duyabilirler ve bu da kalplerinde gereksiz yük taşımalarına sebep olabilir (Zuroff ve ark., 2021). Bireyler duygusal yaşantılarında zor durumda kalınca ya da iyi performans gösteremediklerini hissettiklerinde, öz şefkatli ya da öz-eleştirel olabilirler (Peter ve Gazelle, 2017). Bireyler kendilerine karşı şefkatli olduklarında, başkalarının da benzer zorluklarla karşılaştıklarını fark ettiklerinde (örneğin, “Herkes bazen zorluklarla baş edemeyebilir.”) gibi olumsuz duygu ve düşüncelerini yoğunlaştırmadan kabul ettiklerinde öz şefkatli bir davranış sergilemiş olurlar; fakat tam tersine, kendilerini sert bir şekilde yargıladıklarında, zorluklarının benzersiz ve çözümsüz olduğunu düşündüklerinde (örneğin, “Arkadaş edinmekte zorlanan tek çocuğum”) olumsuz duygularına ve olumsuz düşüncelerine odaklandıklarında özeleştirel benmerkezcilik ve ruminasyona girerler (Neff, 2003). Erken çocukluk her birey için, büyüme ve gelişme (zihinsel, sosyal, duygusal ve fiziksel) en hızlı olduğu dönemdir. Erken kurulan sağlam temeller çocuğun hayatının geri kalanını etkiler. Yeni doğmuş bir bebeğin beyni birçok sinir hücresi içerir (Neff, 2003). Nöronlar arasındaki bağlantılar genellikle görme, işitme, tat ve dokunma yoluyla gerçekleşir. Çocuğun gelişimi çevre ile etkileşimin de bir sonucudur. Erken çocukluk dönemi,

çevreden en çok etkilenen dönemdir. Çocuğun hayatındaki en önemli çevresel faktör olan ailenin yanında, fiziksel çevre, çocuğun yaşadığı toplum, arkadaşlar, okul ve öğretmenler gibi başka çevresel faktörler de sayılabilir. Yıllarca süren araştırmalar, çocuklukta edinilen davranışların çoğunun, bireyin kişilik yapısını, tutumlarını, alışkanlıklarını, inançlarını ve yetişkinlikteki değer yargılarını şekillendirdiğini bulmuştur. Bu açıdan erken çocukluk eğitimi, çocuğun sonraki yaşamını etkileyen önemli bir süreçtir (Neff, 2003). Ailenin tutumunun yanında çocuğun aile tutumunu nasıl algıladığı da önemlidir. Blatt (1974)'a göre birey, ailesinden gördüğünü önce kendine uygulayacak ya da benimseyecek sonra ise kendi çocuklarına veya hayatındaki tüm ilişki dinamiklerine bu algılarla yaklaşacaktır. Sürekli ailesi tarafından eleştirilen, takdir görmeyen, ailesine yeterli gelemediğini hisseden çocuk, yetişkinlikte 'yetersizlik' hissiyle boğuşabilir ve bu da kendisini acımasızca eleştirmesine sebep olabilir (Holle ve Ingram, 2008). Psikoloji ile ilgilenen birçok araştırmacının kabul ettiği öz eleştiri tanımı, bireylerin kendilerini sürekli yıkıcı ve şiddetle eleştirmesi, eksiklikleri için kendilerini suçlaması, yeteneklerinin ötesinde hedefler koyup bu hedeflere ulaşmayı beklemesi fakat ulaşamayınca büyük bir yıkıma uğramaları sonucunda, sürekli etraf tarafından kabul edilme veya reddedilme kaygısı içinde sürüklenmeleri olarak tanımlanmıştır (Holle ve Ingram, 2008). Blatt'a (1974) göre kişilik oluşumu iki temel gelişim çizgisine dayanmaktadır: Analitik (bağlılık) ve introjektif (kendini tanımlama) çizgileridir. Analitik çizgi, başkalarıyla olan ilişkilerimizin yapısını belirlerken, içsel çizgi, kendi farkındalığımız hakkındaki düşüncelerimizi şekillendirmekten sorumludur. Gelişimin bu iki aşaması, çocukluk döneminde hissedilen iki temel ihtiyaç olarak düşünülebilir. Tutarlı, gerçekçi ve olumlu bir kendini açıklama ihtiyacı ve bakımveren ile yakın, sıcak ve sevgi dolu bir ilişki ihtiyacı olacaktır. Bu ihtiyaçlar uygun şekilde karşılandığında sağlıklı bir gelişim süreci tamamlanmış olur (Neff, 2003). Kısacası, başkalarıyla yakın, samimi, kalıcı, koruyucu ve olgun ilişkiler geliştirmemizi sağlayan yapıyı sağlayan analitik çizgilerdir. İntrojektif çizgiler ise, farklılıkları uyumlu bir şekilde bütünleştiren gerçekçi, tutarlı, istikrarlı ve olumlu bir benlik algısı yaratarak mümkün olabilir. Şefkat, başkalarının ıstırabını tanımayı ve ondan kaçınmayı veya hafifletmeyi istemeyi ve başkalarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum, nezaket ve şefkat göstermeyi içerir (Neff, 2003). Öz şefkat ise bireyin kendi acılarına açık olmayı, acıdan kaçınmamayı, acısını dindirme arzusunu, kusur ve hatalarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum içinde olmayı, kibar ve kendini sevmeyi içerir. Şefkat kavramı

başkalarına karşı bir tutum iken, öz-anlayış kavramı kendine karşı bir tutumdur (Neff, 2003). Öz şefkati etkileyen faktörlerden biri olan aile faktörlerine bakıldığında, fiziksel, sözel ya da psikolojik şiddete maruz kalan çocuklarda öz şefkatin yetişkinlikte de düşük olabileceği saptanmıştır (Neff, 2003). Çocuklukta yaşanan olaylar, istismara tanık olma, kendileri ve başkaları ile ilgili şemaların sakinleştirici ve güven yaratan bir etki yapmasını engelleyebilir (Gilbert ve ark. 2006; akt. Korkmaz, 2018). Bu nedenle öz şefkat, erken çocukluk deneyimlerimizle ilgilidir ve bir kişinin kendine nasıl davrandığı, nihayetinde ebeveynlerinin ona nasıl davrandığıyla ilgilidir. Bireyler, bu süre içinde bakım verenlerin tepkilerini ve bakış açılarını içselleştirmeleri sonucunda gelecekte benzer davranışlar sergileyebilirler (Germer, 2020).

1.1. Araştırmanın Amacı

Kişilerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat ve öz eleştirinin üzerindeki etkisini araştırmayı hedefliyorum.

Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerden veri toplanarak algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz eleştiri düzeylerini ölçerek sonuç elde etmektir. İkincil olarak da algılanan ebeveyn tutumu ve öz şefkat, algılanan ebeveyn tutumu ve öz eleştiri, algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat ve öz eleştiri düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Çıkan sonuçlardan yola çıkılarak bireylerin benzer algıladıkları ebeveyn tutumlarında benzer öz şefkat ve öz eleştiri düzeyleri tespit edilirse bu farklılıkların sebebinin incelenmesi amaçlanmıştır. Daha önce bir arada incelenmemiş olan bu üç değişkenin birbiri ile ilişkisi incelenmek istenmiştir. Araştırmamızda kişilerin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel özellikleri ayırt etmeksizin rastgele seçilen kişilere anketler uygulanıp sonuç elde edilmiştir. Bu çalışmada yetişkinlerin algıladığı ebeveyn tutumu, öz şefkat öz tikslenme ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Değişkenler arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonucunda hipotezlerin geçerliliği ile ilgili sonuçların bulunması amaçlanmıştır. Bu çalışma 304 yetişkin birey ile gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla kişisel bilgi formu, Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, Öz Eleştiri Ölçeği'nden oluşan anket formları kullanılmıştır.

1.2. Araştırma Soruları

Katılımcıların eğitim durumlarına göre algılanan baba ebeveyn tutumları farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların cinsiyetine göre algılanan baba ebeveyn tutumları farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların medeni durumuna göre algılanan baba ebeveyn tutumları farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların eğitim durumlarına göre algılanan anne ebeveyn tutumları farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların cinsiyetine göre algılanan anne ebeveyn tutumları farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların medeni durumuna göre algılanan anne ebeveyn tutumları farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların eğitim durumlarına göre z Őekfat düzeyleri farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların cinsiyetine göre z Őekfat düzeyleri farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların medeni durumuna göre z Őekfat düzeyleri farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların eğitim durumlarına göre öz eleştiri düzeyleri farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların cinsiyetine göre öz eleştiri düzeyleri farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların medeni durumuna göre öz eleştiri düzeyleri farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

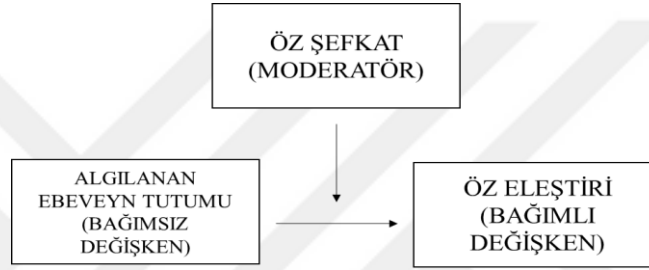
H1: Algılanan ebeveyn tutumları ile öz eleştiri düzeyi arasında bir ilişki vardır.

H2: z eleştiri düzeyi ile z Őekfat arasında bir ilişki vardır.

H3: Algılanan ebeveyn tutumları ile öz eleştiri arasındaki ilişkide öz şefkat moderatör rolü oynamaktadır.

1.4. Araştırma Modeli

Çalışma moderatör modeline göre yapılandırılmıştır. “Moderatör modelleri, bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki doğrudan ilişkiyi değil, bağımsız değişkenin ara değişkenle ve ara değişkenin bağımlı değişkenle ilişkisini inceler” (Yılmaz ve Dalbudak, 2018). Bu çalışmada da algılanan ebeveyn tutumları ile öz eleştiri arasındaki ilişkide öz şefkatin moderatör rolü incelenmektedir. Araştırmanın şematik modeli şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1.1: Araştırmanın Modeli

1.5. Araştırmanın Önemi

Tezin yapılma amacı, algılanan ebeveyn tutumlarının aslında kişi hayatında ne kadar önem arz ettiğini vurgulayarak öz şefkat ve öz eleştiri etkisine de yer vermektir. Örnek olarak, aşırı koruyucu tutumla yetişmiş bireyler ileride öz eleştirilerinde çarpıklıklar meydana gelebilmektedir. Reddedici ebeveyn tutumuna sahip ailelerin çocukları da reddedilmeyi direkt olarak görmese bile algısı o şekilde olur ve kendilerine güvenleri, şefkatleri eksik olur bu da öz eleştiri için bir zemin hazırlayabilir. Araştırmanın sonucunda istenilen bulgulara erişilirse makaleye erişen kişiler klinik süreçlerde ve ileride yapılan araştırmalarda bulunan bulgulara dikkat edip yeni araştırmalar yapabilirler, kendi hastalarına destek olarak kullanabilmesi avantajı olacaktır. Üç kavram ayrı ayrı literatürde araştırılmış olmasına rağmen beraber araştırılmamıştır ve bağlantıları olduğu düşünülmektedir bu yüzden bu tezin yazılması hedeflenmiştir.

1.6. Araştırmanın Problemi

Bireyin hayatında etken olan duygular, düşünceler ve davranışlar ölüme kadar olan değişimin karşılıklı tetikleyicileridir ve insanın hayata uyum sağlama kapasitesinin temelidir. Bu nedenle, bu üç faktörü geliştirmek için mevcut süreçlerin verimliliği kritik öneme sahiptir. Bu süreçlerin en önemlilerinden biri anne babanın davranışından çocuğun algıladığı tutumlardır. Aileler, bireylerin en önemli iletişim kaynaklarından biridir ve bireyler ailelerinin öğretilerine doğumlarından itibaren maruz kalırlar. Çevresinden, kişiliğinden ve ailesinden gelen bilgileri karıştırarak kendisi ve dünya hakkında bilgi toplamaya başlar. Bu bağlamda anne babaların çocuk yetiştirirken sergiledikleri ve bireylerin algıladıkları demokratik, bağımlı, koruyucu, kayıtsız-ilgisiz ve otoriter tutumlar çocukları birçok alanda etkilemektedir. Bu tutumları etkileyen etmenler, ebeveynler ve çocuklar arasındaki ilişki, çocukların büyüdüğü aile ortamı, ebeveynler arasındaki ilişki, çocukların beklentilerinin gerçekleşme derecesi, ailedeki çocuk sayısı, sosyoekonomik durum ve kültür gibi etkenler bu süreçte etkili olur.

Algılanan ebeveyn tutumları, ebeveynlerin çocuğu yetiştirirken verdiği tüm olumlu/olumsuz davranışların, kişide oluşturduğu etkilerdir. Kişiler üstünde ağır izler bırakmaktadır. Bu davranışların çocukta yarattığı deneyimler travmatik olabilir ve kişinin birey olduğundaki hayatını sosyal, bireysel, kültürel her alanda etkiler. Çocuğa ebeveynlerinden gelen duygusal ve davranışsal destek bireylerin ileride ergenlik ve sonrası dönemde maruz kaldıkları olumsuz durumlara daha kolay uyum sağlamalarını sağlar. Şefkat ve destek kişinin ergenlik ve sonrası dönemleri için olumlu bir etki yaratmaktadır. Ebeveynlerin kişiye davranış şekillerinin öz eleştiri kavramını etkilemesi kaçınılmaz bir durumdur.

Öz eleştiri kavramı, kişinin kendisini nasıl görüp eleştirdiğiyle alakalıdır ve bazen bu algı kişinin hayata bakış açısını etkilemektedir. Kişi kendisine yaptığı eleştirilerin doğruluğu ve inancı çerçevesinde, kendi hayatının psikososyal ve psikolojik etkilerine maruz kalmaktadır, seçimlerini yapmaktadır. Öz şefkatin bağıntıları birçok yönden öz eleştirininkileri yansıtır.

Öz şefkat, depresyon, anksiyete, stres ve düzensiz yeme gibi psikopatoloji belirtileri ile olumsuz ilişkilidir (Kelly ve ark., 2012). Psikopatolojiye karşı koruyucu etkisinin ötesinde, öz şefkat, artan mutluluk, sosyal bağlılık, sağlığı geliştirici davranış ve yaratıcılık dahil olmak üzere refah için birçok fayda sağlar

(Barnard ve Curry ve ark., 2013) ve öz şefkati arttıran müdahaleler çok sayıda olumlu psikososyal sonuçla sonuçlanır (Ferreira ve ark., 2018). Öz eleştiri, yıkıcı bir şekilde eleştirel olmak yerine kendine karşı nazik olmak, kişinin sıkıntılarını tecrit etmek yerine ortak insanlığın bir parçası olarak görmek ve kişinin sıkıntısının farkında olması, bunları kaçınmadan veya onunla aşırı özdeşleşmeden yapabilesidir.

1.7. Sınırlılıklar

Araştırma verilerinden kaynaklanan sınırlılıklar aşağıda listelenmiştir.

Bu çalışmaya 18 ile 70 yaş arasındaki kişiler katılmıştır. Temsil ettiği yaş grupları, ilgili aralıklarla sınırlıdır.

Araştırma konuları 305 kişi ile sınırlıdır. Bu, çevrimiçi olarak katılımcı bulmak ve yürütmek zor olduğu için ulaşabileceğimiz maksimum sayıdır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları sınırlıdır.

Veri analizi için kullanılan istatistiksel yöntemler sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öz Şefkat

Öz şefkat, insanı hayatta tutan psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerisidir. İnsanlar sosyal bir yapı içinde yaşamalarına rağmen duygu ve düşünceleriyle baş başadırlar (Atay, 2021). Öz şefkat, duygu ve düşüncelerin olumsuz deneyimler nedeniyle kendinize yönelik sert eleştirilere yol açtığı noktada öncelikle kendinize yardım edebilme ve şiddetinden kendinizi koruyabilme becerisidir. Neff (2003), öz şefkatin doğu felsefesinden gelen Budist bir kavram olduğunu belirtmiştir. Budist psikolojide öz şefkat, bireyden çok herkes için hissedilen duygusal bir durumdur. Bu yaklaşım, evrendeki herkesin zayıflıkları ve kusurları olduğunu, dolayısıyla herkesin nezakete ihtiyacı olduğunu vurgular. Ayrıca kusur ve zayıflıklarımıza yargılayıcı bir tavırla yaklaşmanın hayattaki zorluklara karşı direnci azaltacağını savunur. Bu nedenle kendimizi suçlamak yerine, hatalarımızı ve duygularımızı nezaketle barındırmayı önerir (Neff, 2003).

Araştırmalar sürekli olarak, zorluklar karşısında kendine nezaket ve anlayışla davranmayı içeren öz şefkatin çok sayıda psikolojik fayda ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışmalar, öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin daha düşük düzeyde depresyon, kaygı ve stres sergilediğini bulmuştur. Ayrıca daha yüksek yaşam doyumu, dayanıklılık ve genel refah düzeylerine sahiptirler (Atay, 2021). Öz şefkat, uyarlanabilir başa çıkma stratejileri, daha sağlıklı ilişkiler ve daha fazla duygusal istikrar ile ilişkilendirilmiştir. Müdahaleler ve uygulamalar yoluyla öz şefkat geliştirmek, psikolojik işleyişi geliştirmede ve olumsuz öz-yargıyı azaltmada umut vaat etmektedir (Atay, 2021).

Neff (2003) öz şefkatin kendine acıma, kendine düşkünlük ve benlik saygısı ile karıştırılmaması gerektiğini özellikle açıklamıştır. Kendine acıyan insanlar, sırtlarında ağır bir duygusal yük varmış gibi davranırlar. Bu duygusal yükün sadece kendi içlerinde haksız olduğunu düşünürler. Bu düşünceler yüzünden başkalarıyla bir bütünün parçası olduklarını unuturlar. Kendilerini herkesten uzak tutarak herkesin

hayatının kusursuz olduğuna inanırlar. Sonuç olarak duygularını oldukları gibi değil de abartarak yaşadıkları için kendilerine zarar verirler. Aksine, öz şefkatli bir yaklaşım, herkesin kusurları olabileceğinin farkındadır ve duygular bir yük haline gelmeden onları yaşamayı yani ifade etmeyi önerir. Neff (2003), kendini beğenmişlik ile öz şefkat arasında bir fark olduğunun da altını çizmiştir. Öz şefkatle karıştırılmaması gereken bir diğer konu da özgüvendir. Benlik saygısı daha çok kendimize ne kadar değer verdiğimiz ve saygı duyduğumuzla ilgili bir kavramdır. Dolayısıyla öz şefkatten farklı olarak koşullara bağlıdır ve bu koşullara dayalı değerlendirmeleri içerir. Üstelik bu değerlendirmelere ve dış etkenlere bağlı olarak artabilir veya azalabilir. Öz şefkat, benlik saygısının aksine içimizde var olan bir güçtür. Kendimize ve hatalarımıza karşı her türlü yaklaşmamızı sağlar (Atay, 2021).

Öz şefkat üç temel boyuttan oluşur ve bu boyutlar zıtlıklar içerir. Bu yönler, Neff (2003) tarafından öz şefkat ve kendini yargılama, yaygın insanlık ve sosyal izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme olarak tanımlanmaktadır. İlk olarak, öz şefkat, hata yaptığınızda veya kendinizi yetersiz hissettiğinizde kendinizi desteklemek anlamına gelir. Öz şefkat temel olarak iç sesimizdir ve hayatımızda bir şeyler ters gittiğinde bizi yargılayan ve tüm olumsuzluklara tutunan bir üslup yerine rahat, nazik sözler kullanırız. Başgül ve Kurtoğlu (2019)'na göre, insanlar yaşamlarında geliştirmek istedikleri nitelikler hakkında eleştirel ve yıkıcı bir dil kullanırlarsa bu onların özgüvenlerini zedeleyeceğini söylemişlerdir. Bu noktada birine söylemek istemediğiniz sözler konusunda eleştirel ve sert davranarak kendinizi motive etmeye çalışmak sandığınız kadar yardımcı olmayacaktır. Aksine öz şefkat, kişinin eksikliklerini ve kaygılarını sağlıklı bir şekilde, dürüstlük ve sabırla ele almasıdır. Bu nedenle, kendini nezaketle motive eden kişinin olumlu değişiklikler yapma konusunda kendi yeteneklerine daha fazla güvenmesi ve değişim konusunda sağlıklı kararlar alması daha faydalıdır. İkincisi, Neff (2003), insanların genellikle değer verdikleri insanlara ve yabancılara karşı daha sabırlı ve duyarlı olma eğiliminde olduklarını bulmuştur. Bu eğilimin aksine, öz şefkat tam bir öz-odaklanma durumu değildir. Öz şefkat insan doğasında hatalar, başarısızlıklar ve uygunsuz durumlar olduğunu ve herkesin hayatta zor ve öngörülemez durumlarla karşılaşabileceğini vurgular.

May (1972) şefkat hakkında şunları söyler, merhamet, karşılıklı anlayışa dayalı sevginin adıdır. Merhamet, hepimizin aynı gemide olduğumuzu ve birlikte

yükselip battığımızı kabul etmektir. Birine sadece insan olduğu için şefkat duyuyorsak, tamamen ilahi varlıklar olma arzumuzdan vazgeçeriz ve acı ve kaderinde insanlığın yanında oluruz. Kişinin tarafını tanıması ve mükemmellik arzusundan vazgeçmesi, kişinin kendini daha az suçlu hissetmesini ve kendini kabul etmesini sağlar. Üçüncüsü, farkındalık öz şefkatin başka bir bileşenidir. Farkındalık, açık ve sevgi dolu bir tavırla yaşadığımız anda neler olup bittiğine dair bilinçli anlayıştır. Yargılamadan, olanı reddetmeden, günlük hayatın temposunda kaybolmadan anda var olmaktır (Williams ve ark., 2007). Farkındalık yoluyla kişi düşüncenin gerçek renklerini görebilir; bunlar, gerçeği tam olarak yansıtabilen veya yansıtmayabilen zihin yapıları, mistik yaratımlar ve manevi olaylardır (Williams ve ark., 2007). Duygularımız, düşünceleriniz ve tepkileriniz arasında boşluk bırakarak, anı gözlemlemek için kendinize daha iyi bir şans verirsiniz. Bu kasıtlı, yargılayıcı olmayan gözlem, kabul ve nezaket getirir. Kabullenme ve nezakete eşlik eden şefkat de beraberinde gelir. Tüm duyguları beyninizde misafir olarak kabul etmeniz önemlidir. Misafirin vakti dolduğunda ait oldukları yere giderler. Bu duyguları kucaklarken hatırlanması gereken en önemli şey, onları gönderme zamanının geldiğini kabul etmektir. Duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşmek zarar verebilir. Bu da gerçeklikten uzaklaşmaya yol açar. Aşırı özdeşleşme genişlemeyi, sınırları ortadan kaldıramaz ve misafirlerin vaktinin uzamasına yol açar.

Bir çalışmada, öz şefkat cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi bağlamında araştırma yapılmıştır (Patzak, Kollmayer ve Schober, 2017). Bu çalışmanın sonuçları, kız, kadın ve farklılaşmamış öğrencilerin erkek, eril ve androjenik deneklere göre daha düşük öz şefkat ölçümlerine sahip olduğunu bulmuştur (DeVore, 2013). Bir kadın bir seçim yapmak zorunda kaldığında, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamayı tercih eden özverili yapısı nedeniyle, kendine şefkat gösterme seçeneği ikinci plana düşer (Baker-Miller ve ark., 1998). Yarnell, Neff, Davidson ve Mullarkey (2018) de kadınların bağımsızlık, kadınsılık, şefkat ve nazik yapılar gibi erkeksi özellikleri paylaşabildiklerinde öz şefkat uygulayabileceklerini vurgulamıştır. Tüm bu cinsiyetlerin ve toplumsal cinsiyet rollerinin farklı benlik imajlarına sahip olduğunu gösteren çalışmaların yanı sıra, bazı araştırmalar bu farklılıkları fazla vurgulamamaktadır (Hyde, 2005). Kadınlar ve erkekler genel öz şefkat puanlarında fark olmadığını bildirirken, kadınların hiper özdeşleşme puanları daha yüksek ve erkeklerin ortak insanlık puanları daha düşüktü (Neff ve ark., 2013).

2.2. Öz Şefkat İle İlgili Kuramlar ve Yaklaşımlar

2.2.1. Psikanalitik kuram

Psikanalitik kuramın nesne ilişkisi kuramına göre anne-çocuk ilişkisi bebeğin benliği ve başkaları ile ilgili sağlıklı kavramlar yaşarsa, bebek sağlıklı bir benlik oluşturabilir, anne onunla ilgilenerek bebeğin ihtiyaçlarını tam olarak karşılayabilir. Ancak anneler, bebeklerin ihtiyaç duydukları bakımı sağlamadıklarında kaygı ve olumsuz benlikler gelişebilir.

2.2.2. Bilişsel kuram

Bilişsel teori, bireysel bilince ve bireylerin bilinç yoluyla dönüşümüne ilişkin perspektiflere sahiptir. Öz şefkatin üç alt başlığından biri olan farkındalık, her iki bakış açısından da ortaktır. Bireyin bir problemin çözümü üzerinde çalışabilmesi için önce durumu tanıması, ardından alternatif çözümleri ve faydalarını bilmesi gerekir. Bu, başkalarının da benzer şeyler yaşadığını ve geçici veya çözülebilir durumlar olduğunu fark etmek gibi önemli becerileri içerir. Terapi ve kendi kendine yardımda esenliğin önemli bir parçasıdır.

2.2.3. İlişkisel kuram

İlişkisel teori, insanların etkileşimleri ve bilinç düzeyleriyle ilgilenir. Bu bakış açısının öz şefkat ve hatta yeni bir terminoloji ile iç içe olduğu göz önüne alındığında öz-anlayışın temelini etkilediği söylenebilir. İlişki teorisi, kişisel özelliklere, yaşam biçimlerine ve ilişkilerdeki çağrışımların önemine anlam verir. İlişkilerde empatiyi vurgular. İlişkisel teoriye göre, bireyler başkalarından uzak kaldığında kendilerini suçlu hissederler. Bu suçluluk duygusuyla olumsuz duygular edinir ve sevilmediğini hissetmeye başlar. Kişi kendisiyle empati kurabiliyorsa bu suçluluk duygusu da azalır, aynı şekilde olumsuz duygular azalmaya başlar. Öz-anlayışı, empatik bir terapi deneyiminin paylaşılmasından doğan bir süreç olarak ele alan Jordan (2010), öz şefkatin bireyin esenliği üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu, yaşam kalitesini iyileştirdiğini, kendini ifade etmeyi ve kalıcı bir ilişki imajını desteklediğini belirtmektedir (Neff, 2003).

2.3. Ebeveyn Tutumları

2.3.1. Anne baba tutumları

Türk Dil Kurumu'na (2020) göre aile kavramı şu şekilde açıklanmaktadır, karı-koca, çocuklar, kardeşler gibi kan bağı ve evlilikle oluşan toplumun en küçük oluşumudur. Bireyin davranışları, tutumları, kendileri ve çevreleri hakkındaki görüşleri, aile üyelerinin tutumlarından etkilenebilir. Aile, çocukların dünyayı anlamaları, sosyal normları öğrenmeleri ve kendi kişiliklerini oluşturmaları için temel birimlerden biridir. Ana baba tutumları, anne babaların kendi inanç sistemlerine, davranışlarına ve yetiştirilme biçimlerine göre çocuklarına yansıttıkları tutumlar olarak tanımlanabilir. Her ebeveyn, gönüllü ya da gönülsüz olarak, çocuklarına yaşamları boyunca bu inanç sistemlerini ve yaşamları boyunca karşılaştıkları mizaç özellikleri, çevre, kendilerine karşı tutumları gibi bilgileri yansıtırlar (Şanlı ve Öztürk, 2015).

Algılanan ebeveyn tutumları, bireyin ebeveynlerinin davranışlarını, beklentilerini ve duygusal desteğini öznel olarak yorumlamasını ifade eder. Araştırmalar, algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik refahı ve gelişimi önemli ölçüde etkilediğini sürekli olarak göstermiştir. Sıcaklık, kabul ve katılım ile karakterize edilen olumlu ebeveyn tutumları, çocuklarda ve yetişkinlerde daha yüksek benlik saygısı, daha iyi duygusal düzenleme ve artan yaşam memnuniyeti ile ilişkilidir (Helvacı, Gündoğdu, Sümer, 2010). Tersine, reddedilme, eleştiri veya ihmal gibi olumsuz ebeveyn tutumları, daha düşük öz-değer, daha yüksek kaygı seviyeleri ve psikopatolojiye karşı artan savunmasızlık gibi olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilir. Ebeveyn tutumları ayrıca bağlanma stillerini şekillendirir ve kişinin yaşamı boyunca sosyal etkileşimleri ve ilişkileri etkiler (Helvacı, Gündoğdu, Sümer, 2010).

Yavuzer (2019)'e göre çocuğunuzun bir davranışı benimsemesini istiyorsanız önce onu kendiniz gerçekleştirmelisiniz. Çocuklar genellikle ebeveynlerinden gördüklerini uygularlar. Aileler çocuklara tutarlı davrandığında ve tutarlı ve sağlıklı bir ortam sağladığında, çocuklar sağlıklı bir yetişkinlik yaşarlar ve kendi çocuklarına bu şekilde ulaşırlar. Ailelerin çocuklara karşı olumsuz tutumları varsa ve onları dengesiz yetiştirirlerse, çocuklar olumsuz yaşam deneyimleriyle karşılaşacak, bunlarla mücadele edemeyecek veya yanlış yollara başvuracaklardır ve bu kişiler bu

olumsuz ve orantısız tutumu çocuklarına yansıtmaktadırlar. Bu, ailelerin bazen bilinçsiz bazen de bilinçli olarak öğrettiği ve sergilediği bir yaklaşımdır (Yavuzer, 2019).

Çocukların ailelerinden öğrendikleri bu bilinçli ve bilinçsiz deneyimler, bireyleri hem çocuklukta hem yetişkinlikte hem de yaşlılıkta yani yaşam boyu etkiler. Kişinin hayatta yaptığı seçimler de bu tutum ve öğretilerden etkilenir. Bir ebeveynin tutumu çok önemlidir çünkü bir çocuğun davranışı ebeveynin tutumuna bağlı olarak değişir (Crawford ve Novak, 2008).

Karaca (2005)'ya göre sadece çocuklar gelişimsel süreçlerden geçmiyor, ebeveynler de çocukları değişip geliştikçe, kendi gelişim süreçlerinden geçiyorlar. Doğuştan ebeveynlik becerilerine sahip olmayan insanlar ebeveynliği çocuk sahibi olarak öğrenirler. Bu nedenle, ebeveyn tutumları zaman içinde değişebilir ve gelişebilir. Bir aile çocuğun ihtiyaçlarına göre değişim yaşayabilir. Aşırı muhafazakâr bir ebeveynin kendi tutuculuğunu, içe dönük çocuğuyla bağdaştırabilir ve bu yüzden tutumlarını değiştirebilir. Literatürde ebeveyn tutumları ile ilgili birçok farklı tanım ve farklı sınıflandırma bulunmaktadır. Yavuzer (2019); otoriter ebeveynlik, serbest ebeveynlik (çocuk merkezci aileler), dengesiz ve kararsız ebeveynlik, koruyucu ebeveynlik, destekleyici ebeveynlik, ilgisiz ve kayıtsız ebeveynlik, güven verici ve hoşgörülü ebeveynlik, olmak üzere 6 alt gruba ayrılmıştır.

Ebeveyn tutumlarını etkileyecek bazı faktörlerden bahsedebiliriz. Bunlardan biri, kültürel değerlerdir. Türk aile kültürü zamansal ve mekansal farklılıkları ve çeşitliliği içinde barındırır. Toplumumuzda aile ilişkileri ele alındığında geleneksel-kırsal yapının esas alınması gerektiği ve aile kültürünün bu yapıdan doğduğu vurgulanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1991). Geleneksel kontrol ve otoriter tutumlar, toplumumuzdaki ebeveynlik tutumlarına hakimdir. Çocukları eğitmek adına, ebeveynler çocuklarının davranışsal gelişiminde liderdir. Geleneksel tutumlar, çocukların çevrelerine uyum sağlamalarını, koşulsuz kabullenmelerini ve otoriteye boyun eğmelerini destekler. Bu faktörlerden bir diğeri ise çocuğun cinsiyetidir. Ebeveynlerin çocuk sahibi olmadan önce belirli cinsiyet beklentileri olabilir. Ebeveynler, özellikle karşı cinsten çocuklara karşı daha fazla ilgi ve sıcaklık gösterir; daha anlayışlı ve şefkatli olabilir. Aynı cinsiyetten çocukları reddetme olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenmektedir (Şanlı ve Öztürk, 2015). Ayrıca toplumumuzda

kız çocuklarının daha korunaklı bir şekilde yetiştirildiği, erkeklerin ise kendilerini savunmaları için cesaretlendirildiği ve daha fazla özgürlüğe sahip oldukları görülmektedir. Çocuğun yaşını ve doğum sırasını da gözetmemiz gerekebilir. Bir aile içinde anne babalar çocuklarının yaşına göre farklı tutumlar sergileyebilmektedir. Ayrıca ebeveynler, çocukları büyüdükçe davranışlarının daha kalıcı hale geldiğine inanmakta ve bu davranışı kendi kişisel özelliklerine atfetmeye başlamaktadırlar. Deneyimle birlikte, genellikle ilk doğan ve sonra doğan çocuklara karşı farklı tutum ve davranışlara sahip oldukları görülmüştür. İlk doğan çocuklarını büyütürken ebeveynler, olgunlaşmaları için teşvik etmekte ve daha kontrollü davranılmaktadır. Küçük çocuklara daha az özerklik ve sorumluluk verildiği ve davranışlarına karşı daha anlayışlı davranıldığı saptanmıştır (Şanlı ve Öztürk, 2015).

Gelir düzeyi de çocuğun yetiştiği ortam ve olanaklar açısından çok değerli bir kaynaktır. Dönmezer'e (1999) göre, yüksek gelir düzeyine sahip ebeveynler, çocukları sorumluluk almaya teşvik eden destekleyici tutumlar sergileyebilir, hatalarını ve yanlışlarını düzeltmelerine yardımcı olabilir. Bronstein ve Zlotnik (2008), düşük gelirli hanelerin ebeveyn merkezli olduğunu ve daha otoriter tutumlara sahip olduğunu bulmuşlardır. Orta gelirli ebeveynler çocuklarını ön planda tutarak eşitlikçi tavırlar sergilemişlerdir. Yüksek gelirli ebeveynler ise çocuklarının hayatlarına dahil olmak, onlarla yakın ve sevgi dolu bir ilişki kurmak istediklerini söylüyorlar. Örneğin, gelir seviyeleri yükseldikçe, ebeveynler alt kategorideki ebeveynlere göre otoriteye daha az önem vermektedir. Sıcaklık, samimiyet ve destekleyici bir tavır gösterirler. Son olarak anne ve babanın eğitim düzeyi çocuğun da alacağı eğitim düzeyini ve hayatını çok yönde etkiler. İyi eğitilmiş ebeveynler, ebeveynlik konusunda daha demokratik bir duruş sergilerler. Düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynler, otoriter davranışlar sergilemekte ve çocuklarını disipline etmek için katı kurallar koymaktadırlar. İyi eğitilmiş ebeveynler ise çocuk merkezli bir tutuma sahiptir. T.C Başbakanlık Aile Araştırmaları Enstitüsü (AAK, 2014), anneler ve 5-12 yaş arası çocuklarına anket yapmıştır. Araştırma sonucunda eğitim düzeyi ve gelir düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarını orta düzeyde disipline ettiklerini düşündükleri ortaya çıkmıştır. Düşük eğitim düzeylerinin ebeveynlikte otoriter tutumları etkilediğini ve çocuklardan daha fazla teslimiyet beklediklerini gözlemlemişlerdir (Şanlı ve Öztürk, 2015).

Webb ve Musello (2018) belirttiklerine göre, Winicott, yazdığı yazılarda çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak için uğraşan bakımverenlerden “yeterince iyi anne/bakımveren” olarak bahsetmiştir. Yeterince iyi dediği tanımlamada ise, bakımverenler çocukların duygusal ya da fiziksel ihtiyaçlarının farkındadır. Bütün iyi ebeveynler, çocuklarını zaman zaman ihmal ederler ama bu ihmaller, yorgunluk, huysuzluk, stres, dikkatsiz ya da sıkılğan olmalarından ötürüdür ve bu tür ihmaller gündüktür ve duygusal ihmal gösterildiği anlamına gelmez. Duygusal açıdan ihmalkâr ebeveynler, kriz anında çocuklarını duygusal anlamda ihmal ederler ve iyileşmesi zor yaralar açarlar (akut empatik başarısızlık) ya da çocuklarının gereksinimlerini karşılamada kronik olarak duyarsızlardır (kronik empatik duyarsızlık) (Webb ve Musello, 2018). Bu kişiler, büyüyen çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına karşı sağır ve kör oldukları önemli anların toplamından gerçek zararlar ortaya çıkar.

Bağlanma kuramı için John Bowlby’ye borçluyuz. Bu kurama göre, güvenlik ve bağlanma ihtiyaçlarının bebeklikte ebeveynler tarafından nasıl karşılandığı çok önemlidir. Bağlanma kuramına göre, ebeveynler çocuklarıyla duygusal bir bağ kurarlar, çocukları benzersiz ve ayrı bir birey olarak kabul ederler ve duygusal bağı kullanarak çocuğun duygusal ihtiyaçlarına doğru bir şekilde cevap verirler (Webb ve Musello, 2018). Çocuğun bir davranışının bazen uygun olarak karşılanması, bazen de aynı hareketten ötürü cezalandırılması çocukta uyandırdığı ceza anlamı ve suçun içeriği hakkında şüpheler yaratmaktadır.

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamı boyunca gözlemleyerek ve modelleyerek çevresini keşfeder. Bu keşifler sonucunda açık ya da örtük öğrenme gerçekleşir ve dünya hakkında bilgi ve beceriler öğrenilir. Böylece kişinin çevresi, o ortamın özellikleri ve çevre ile kurduğu ilişkilerin kalitesi insan hayatını etkileyebilmektedir. İnsan hayatına bakacak olursak, ebeveynlerimizle ilk ilişkimiz doğduğumuz gün başlar. Kurulan ilişkilerin etkileri yıllarca sürebilmekte ve dolayısıyla kişinin dünyayı algılama biçimini etkileyebilmektedir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Erken çocukluk, ilk insan ilişkilerinin başladığı ve şekillendiği aşamadır. Bebeklik, bir çocuğun gelişiminde kritik bir dönemdir ve bu dönemi etkileyen birçok faktör vardır. Bu çevresel faktörlerin en önemlisi çocuğun ailesidir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016).

Çocukların ailesinin tutumları ve ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği davranışlar, bireylerin hayat döngüsünde önemli bir yeri vardır. İnsanlar, hayattaki

belli bazı süreçlerden geçerek sonunda olgunluğa ulaşmaktadırlar. Bu yaşam dönemleri çok önemli gereksinimleri içermektedir. Bu yaşam dönemlerindeki ilk beş yıl olan bebeklik dönemi en önemli dönemdir, bu hassas ve önemli süreçte yaşanan eksiklikler (sevgi gösterilmemesi, yiyecek takviyesi azlığı vb.) bireyin yetişkinlik dönemine de uzanan her zaman geçerliliğini hissettiren tahribatlar meydana getirebilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Beslenme, barınma, bakım gibi görevler çocuğun ailesine ait olmakla birlikte aynı zamanda ailenin temel sorumluluklarıdır ve bunları sağlamakla birlikte gelişimin destekleniyor olması ileride çocuğun sağlıklı bir birey olması için sağlam adımlardandır. Çocuklar model olarak ebeveynlerini alırlar; kendilerini ifade etmeyi ve özerk bireyler olmayı da ebeveynlerinden bu sayede öğrenirler (Yavuzer, 2011). Sonuç olarak büyümedeki evreyi başarıyla tamamlayan çocuklar, ebeveynlerinin sağlıklı ilişkisine maruz kalan bireylerdir ve bu nedenle ebeveyn davranışları, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin temelini oluşturur (Yavuzer ve ark., 2011).

Anne baba tutumları, genellikle çocuklarına karşı anne baba davranışlarıdır, bireylerin kişilik gelişiminde önemli bir etken olabilmektedir. Bireylerin doğup büyüdüğü çevre, o çevrenin özellikleri, çevrelerindeki insanlar ve bu insanlarla kurdukları ilişkiler, bireylerin uzun vadeli gelişimini etkileyebilmekte ve bulguları ilgili araştırmalara yansıtılmaktadır. Ev ortamına yönelik uygunsuz ebeveyn tutumları, bu ortamda gelişen çocukların ileriki yıllarda (ergenlik ve genç erişkinlik) oluşabilecek ruhsal bozukluklar için risk faktörüdür (Johnson ve ark. 2001). Yanlış davranışlar içeren ilişkiler; TSSB, kaygı ve depresyona neden olabilecekken (Weich ve ark., 2009), aile geçimsizliğine ve ebeveyn depresyonuna maruz kalan çocukların psikolojik sıkıntı yaşama olasılığı daha yüksektir (Nomura ve ark., 2002). Olumlu ebeveyn-çocuk ilişkileri, duygusal olarak güçlü olma ve bireyselliğin teşvik edilmesi çocukları gelecekteki psikiyatrik semptomlardan korumaya yardımcı olurken, aşırı korumacılık ve duygusal ihmal, gelecekteki psikiyatrik semptomlar için risk faktörleri gibi görünmektedir (Lima ve ark., 2010). Bu nedenle, olumlu çevresel özellikler ve olumlu ilişkiler, bireylerin gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Olumsuz çevresel özellikler ve olumsuz ilişkiler, bireylerin gelişimi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Ruh sağlığı hakkında; anne baba arasındaki uyum, eğitim düzeyleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, çocuklarına karşı tutumları, aile yapısı ve iletişimi çok önemli faktörlerdir (Seven, 2008).

Bu çalışmada ebeveynlerin tutumları üç açıdan incelenecektir:

Ebeveyn sıcaklığı, ebeveynlerin çocuklarına karşı destekleyici, kabul edici ve takdir edici tutumlarını gösterir (Dirik ve ark. 2015). Ayrıca ebeveyn sıcaklığı, ebeveyn kabulü, çocuk merkezlilik, ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn ilgisi gibi birçok başlık altında ele alınmaktadır (Horton ve ark. 2006). Ebeveynlerin duygusal sıcaklığının çocuklar üzerinde olumlu etkisi vardır (Horton ve ark. 2006) araştırmalarla desteklenmektedir. Ebeveynlerinden kabul, ilgi, destek ve sevgi alan çocuklar muazzam bir özgüvene sahip olurlar (Loeb, Horst, Horton 1980), öz düzenleme becerilerini gösterir (Stayton, Hogan, Ainsworth 1971) ve okulda başarılı oldukları (Steinberg, Elmen, Mounts 1989) bilinmektedir.

Ebeveynin aşırı koruyuculuğu, çocuğun güvenliğine yönelik kaygılı bir yaklaşım olarak tanımlanabilir (Dirik ve ark., 2015). Aynı zamanda aşırı hoşgörülü, aşırı endişeli ve aşırı ilgi veren ebeveynlerle birbirinin yerine de kullanılır. Aşırı koruyucu ebeveynlik tarzına sahip çocuklar bağımsız hale geldiğinde, ebeveynlerin kaygıları yeniden su yüzüne çıkabilir ve çocuklara karşı sınır koymak zorlaşır. Bu ebeveynlik tarzı, aşırı denetim ve ihtiyat, çocuklardan ayrılma zorluğu, hüsrana uğramış ebeveynlerin aşırı kontrolü ile karakterize edilir (Thomasgard, Metz 1993). Ayrıca çocukluk döneminde ebeveynlerin aşırı koruma algısı, yetişkin erkeklerde ayrımcılıkla pozitif yönde ilişkilidir (Yoshizumi ve ark., 2007).

Ebeveyn reddediciliği, çocuğun ebeveyninden hissettiklerinin, şefkat ya da sıcaklık yerine; negatif yönelimli, eleştirel veya düşmanca duygu ve tutumlarla da karakterize edilebilir (Dirik ve ark., 2015; Khaleque 2013; Rapee 1997). Anne reddinin kişilerde kaygıyı yordadığı gerçeği (Niditch, Varela, 2012) ve ebeveyn reddinin özgüvenle ilişkili olduğu gerçeğinin yanı sıra (Arrindell ve ark. 2005) araştırmalarla desteklenmektedir.

2.3.1.1. Demokratik ebeveyn

Demokratik ebeveynler, belli kurallar koyarlar ve çocukların uymasını isterler, aynı zamanda olgun davranışlar da beklerler. Bu ailede ilişkiler samimi, sıcak, sabırlı ve duyarlıdır. Çocuklarını dinlerler ve empati kurup gerekli isteği karşılarlar, aile içinde verilecek kararlarda eğer çocukların yaşı uygunsa onlarla da paylaşır, fikir alırlar (Karabulut Demir, 2007). Demokratik ebeveynler, çocuklarının bireyselleşmesini kabul ederler ve özgürlüklerini desteklerler. Demokratik

ebeveynlerin çocukları, okulda uyum, başarı sağlar; sorumluluk sahibi, serbestçe fikirlerini ifade edebilme, girişimcilik, sosyal olma, uyumlu olma, kendini geliştiren bir birey olma ve fikir üretebilme açısından zengin olurlar (Kuzgun ve ark., 1999).

2.3.1.2. Otoriter ebeveyn

Baumrind (1996), otoriter ebeveyn tanımını yapan ilk kişiydi. Otoriter ebeveynler, çocuklarını katı taleplerle, sert tavırlarla, kısıtlayıcı bir şekilde, kuralcı ve cezalandırıcı bir şekilde yetiştirir. Otoriter ebeveynler çok beklentili olurlar. Çocuklara kurallar koyarlar ve sorgulamadan yapılmasını isterler. Çocuklar kurallara uymazlarsa ya da isyan ederlerse daha kötü cezalarla karşılaşır. Çocuklarının düşünceleri veya duygularını sormazlar ve önemsemezler. Mizaç çocuk gelişiminde çok önemlidir ve doğru yönlendirme ile mizacın sağlıklı şekilde oturması sağlanır. Bu tür ebeveynler, mizacı da hisleri de ihtiyaçları da göz önünde bulundurmazlar; kafalarındaki ideal çocuk tipiyle bir çocuk yetiştirme düşüncesindedirler (Webb ve Musello, 2018). Çocuk sorgusuz sualsiz ebeveynin dediklerini yapar ve uygularsa ebeveyn sevildiğini hisseder; aynı zamanda eğer çocuk koyulan kuralları sorgularsa ya da bunlara uymazsa ebeveynler sevilmediklerini hissederler. Örneğin, beş tane çocuğu olan bir otoriter ebeveyn, her birine ayrı kıyafet almaktansa kolay yolu seçer ve hepsine aynı kıyafeti alır, kuralları çok katıdır, esnetilemez ve aksi durum ortaya çıkarsa çok büyük yaptırımları olur. Bununla karşılaşan çocuklar, taleplerinin veya ihtiyaçlarının gereksiz ya da bencilce olduğunu öğrenip, bunları hep kendilerine saklayacaklar ve kendisinin de önemli olmadığını varsayacaklar. Bu tür çocuklar, kavgacı, sağlıklı ilişkiler kuramama, duygularına hâkim olamama, öfke, kaygı gibi sorunlar yaşayabilirler (Tuzgöl, 2000). Otoriter ebeveynle büyümüş çocuklarda öfke ve kin duyguları baskın olduğundan saldırganlık ya da gizlice suç işleme oranları çok yüksek olarak karşımıza çıkmaktadır (Battal, 2016).

2.3.1.3. İzin verici ebeveyn

Bu ebeveynlerin kafasındaki slogan “Mutlu ol, endişelenme!” olarak geçer. Çocuklarının sadece mutlu olmasını isterler yani bir sorunla karşılaşmayı istemezler. Ebeveynlik yapmayı istemezler. Çocuklarına yaptırımlar, kalıplar, sınırlar ya da ergenlikte isyan edebilecekleri tavırlar yapmamaları için güçlü bir yetişkin oluşturamazlar. Yapılacak işleri veya sorumlulukları kendileri üstlenirler, çocuklarına hiç pay etmezler çünkü başlarına bir iş gelirse çözüm yolu aramak ya da bahane

duymak daha zor gelir (Webb ve Musello, 2018). “Hayır” dedikten sonraki çatışmadan kaçarlar ve öz-disiplinle ilgili de sorunları vardır. Bu tarz ebeveynler çocuklarını geleceğe hazırlamazlar ve sanıldığı gibi her şeye izin verici olmalarından ötürü sevgiyle hatırlanmazlar (Webb ve Musello, 2018). Fakat bu izin vericilik ve kuralların olmaması ergenlikte sorunlara yol açar. Ergenler, kişiliklerinin farkına varmaya başladıkları ve özgürlüklerini ilan ettikleri için aileye savaş açarlar. Webb ve Musello (2018) belirttiğine göre, ergenler çatışacakları ebeveyn ararlar çünkü çatışmalar yaşayarak sınırları, doğru kararları ve dürtü kontrolünü öğrenirler; izin verici ebeveynle yetişen ergenler, iyi oldukları, zayıf oldukları veya ne için çabalamaları gerektiğini kendileri bulmalıdır.

2.3.1.4. Şiddetli reddedici ebeveyn tutumu

Webb ve Musello, (2018) yazılarına göre, bu ebeveyn tutumu genellikle planlanmamış ve istenmeyen çocuk durumlarında ya da ayrılmış ebeveyn senaryolarında gözlemlenebilir. Çocuk sürekli olarak bir ya da iki ebeveyninden soğuk ve ters tepkiler alır. Sevilmediği hissettirilir ve empatiden ve şefkatten yoksun şekilde yetiştirilir. Bu tutumla yetişen çocuklar hayatının sonraki dönemlerinde güven ve ilişki problemleri yaşamaya daha çok yatkındır. Bu şekilde yetişen çocuklar, sinirli, agresif, duygusal kırgınlıkları sıklıkla yaşayabilirler, hayvanlara ve kendinden küçüklere düşmanca yaklaşabilirler, intihara yatkınlıkları olur, yasadışı işler ve çetelere üye olma gibi davranışları olabilir (Kabalı, 2012).

2.3.1.5. İlgisiz ve kayıtsız ebeveyn tutumu

Kabalı (2012) makalesine göre, ilgisiz ve kayıtsız anne baba tutumu çocuğun istek ve ihtiyaçlarını herhangi bir sınırlama getirmeksizin, çocuğun istediği şekilde yerine getiren tutum şeklidir. Bu tür aile yapılarında, çocuk psikolojik ve fiziksel olarak ihmal edilmiş şekilde yetişir. Bu ebeveyn yapısı, çocuğa en az ilgi ve alaka gösteren ebeveyn yapısıdır. İlgisiz ve kayıtsız anne babaların çocukları, ileriki hayatlarında dürtü kontrol ve öz denetim sorunları yaşayabilirler. Bu tutumla yetişen çocuklar, yetişkinlikte özgüven eksikliği yaşayabilirler, sosyal etkileşimin az olmasından ötürü sosyal gelişimde gecikme ve kendini ifade edemediği için saldırganlık görülebilir, dikkat çekmek için etraflarına zarar verebilirler.

2.3.1.6. Serbest ebeveyn tutumu

Bu ebeveyn şekli, otoriter tutumun tersidir. Ebeveynler, çocuğa karşı sıcak ama ilgisiz bir tutumla yaklaşmaktadırlar. Çocuğun her istediği, olduğu gibi yerine getirilir. Olumsuz davranışlar ‘çocuk’ olması nedeniyle görmezden gelinir. Bu da çocukta doğru ve yanlış ayırt edebilme özelliğinin gelişmesini yavaşlatır. Çocuk, hayatının sonraki süreçlerinde ebeveynden gördüğü müsamahayı sosyal hayatında karşılayamadığı için sorun yaşar. Bu tutum ile yetişen çocuklar otoriteden yoksundur (Battal, 2016). Kural tanımayabilirler, anne ve babalarını tehdit ile etkileri altına alabilirler, her istediklerini elde etmeyi başarırlarsa doyumsuz bireyler olabilirler, bencil, sorumsuz ve agresif olabilirler, son olarak ise antisosyal patolojisi geliştirmeye yatkınlıkları vardır (Webb ve Musello, 2018).

2.3.1.7. Dengesiz ve kararsız ebeveyn tutumu

Battal (2016) alıntılmasına göre, bu tutum, en çok karşılaşılan ebeveyn tutumudur. Ebeveynler çocuğu karışık ve dengesiz şekilde mesaj gönderirler. Birinin desteklediği ve onayladığı şeyi diğeri onaylamaz. Ya da bir olay için geçerli olan kural diğeri için kaldırılabilir hale getiriliyor. Bu tür karmaşık mesajlar çocuk için otoriteye duyulan saygıyı ve tutarlılığı olumsuz yönde etkileyebilir. Ceza ve hoşgörü bazlı karşılığı dengesiz kullanmak da çocuğun ebeveyne olan saygısını azaltabilir. Çocuğa çizilen anlaşılabilir sınırlar ve kurallar, kişilik gelişimi açısından da zorunludur. Çocuk ileride yetişkin hale geldiğinde, kendini kanıtlayabilmek için, çekingen, söz dinleyen ya da bağımsızlığını göstermek için kavga çıkarmaya eğilimli, sinirli biri olabilir. Etraflarındaki kişilere güvenmekte zorlanan, şüpheli ve kararsız bir kişilik oluşumu ortaya çıkabilir (Webb ve Musello, 2018).

2.3.1.8. Koruyucu ebeveyn tutumu

Ebeveynin çocuğuna karşı korumacı ve savunmacı olması çok doğaldır. Ancak anne babanın bunu fazlaştırmaması ve çocuk için sağlıklı olan çizgiyi koruyamaması, bazı problemlere yol açabilir. Koruyucu anne baba tutumunu gösteren ebeveynlerin çocukları, ilgi ve alakanın fazlasına alışkın, üzerine titrenilmesini bekleyen ve tek başına günlük hayatta sorunlarını çözerken zorlanacak bireyler olarak yetişebilirler. Çocukların bu şekilde fazla baskıya maruz kalması, çocuğu kendine güvensiz ve aşırı hassas birine dönüştürebilir. Bu şekilde çocuk, okul

hayatından tutun, iş ve özel hayatına kadar yaşamının her alanında bu sorunların devamını yaşar (Battal, 2016).

2.3.1.9. Mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu

Battal (2016) yazdığına göre, bu tutumdaki ebeveynler genellikle kendi gerçekleşmemiş başarı isteklerini ve hırslarını çocuklarına yansıtan ve onlardan eksiksiz başarı ve mutluluk bekleyen kişilerdir. Bu tarz bir sürekli baskı, çocukta hayata ve çevresine karşı tahammülsüz, başarısızlığı kabul edememe, öz değer maddiyata bağlılığı gibi kırılgan ve sağlıklı özellikler yerleştirebilir. Bu çocuklar sevgiyi ve şefkati koşula bağlı almaya alışmış şekilde yetişirler. Webb ve Musello (2018) belirttiklerine göre, çocuklarından beklentilerini hep en üst tutarlar, çocuk A notu ile geldiyse A+ almalarıyla ilgili azarlamalar yaparlar. Duygusal olarak ihmalkardır hatta olimpiyat atletleri, profesyonel sporcular ve konser piyanistlerinin çoğu mükemmeliyetçi ebeveyn tutumuyla yetiştirilmiş çocuklardır. Sağlıklı bir mükemmeliyetçi ebeveyn, çocuğun istediği hedefler için destekler; sağlıklı mükemmeliyetçi ebeveyn ise, çocuğunu ebeveyn “kendi istediklerini” yapması için baskı kurar (Webb ve Musello, 2018). Bu çocuklar, kendi duygularını, doğalarını ve bir otorite figürüyle nasıl iletişim kurulacağını öğrenemezler; kendi duygu ve isteklerini çoğu zaman susturmaları gerekebilir. Yetişkin oldukları zaman; gergin, mükemmeliyetçi, duygusal farkındalığı eksik, karşı bağımlılığı olan ve kendilerine karşı şefkat eksikliği olabilir, kendilerine özgü sevgileri ve başkalarıyla duygusal bağ kurma eksiklikleri olabilir. Sonuç olarak bu çocuk ileride, kendine güveni eksik, yetersizlik duyguları olan ve kıskançlık yapan bir kişilik oluşturabilir (Battal, 2016).

2.3.3. Ebeveyn tutumları ve öz şefkat

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde, çocuklara yönelik bakıcı tutum ve davranışları, yaşamın ilk yılından itibaren öz değerlendirmelerini, kendileri ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduklarını etkiler. Bireyin stresli durumlarla şefkat ve anlayışla başa çıkma yeteneği, kendini kabul eden, yargılayıcı olmayan bir tutum, çocukluk deneyimleri ve ebeveynlerle kurduğu bağ ile şekillenir. Bir ebeveynin rahatlığı, güvencesi, samimiyeti, sıcaklığı ve ilgili yaklaşımı, ebeveyn-çocuk bağlanma stillerini büyük ölçüde etkiler. Yatıştırıcı sistem (the soothing system), kendinizi nasıl güvende hissedeceğinizi, yavaşlayacağınızı ve sakin kalacağınızı anlamamanın bir yoludur. Gilbert'e (2005, 2010) göre, bir kişi gelişiminin erken döneminde ebeveynlerinden

yeterli ve tutarlı sıcaklık almıyorsa, hassas ve ilgili etkileşimler yaşamıyorsa ve stres zamanlarında güvence veremiyorsa, bu sistem gelişmez. Sonuç olarak, sakinleşmek, rahatlamak ve güven hissetmek zorlaşır. Araştırmalar tarafından çok bulguya rastlanmamış olsa da tepkiler arasında şefkatten kaçınma, şefkatli yaklaşımlardan çekinme ve yeterince güvende hissetmediklerinde diğer insanlardan yabancılaşma yer alır (Gilbert ve ark., 2011). Öz şefkat tohumları yatıştırıcı bir ses tonu, olumlu bir yüz ifadesi, çocukla iletişim kurmak ve çocuğu dinlemeye ilgiyi içerir. Bakım tutumlarının kişisel deneyimler ve sosyal koşullar sonucunda yaşamın ilerleyen dönemlerinde şefkatin gelişebileceğini vurgulamaktadırlar. (Uyanık ve Çevik, 2020).

Ebeveynlerin stresli, sıkıntılı veya zor durumlardaki olaylara tepkileri, kendi kendini yatıştırma yöntemleri; çocuklara geri bildirim, davranış ve tepkileri değiştirmek için model görevi görür. Kızgın, eleştirel, duygusuz ve kayıtsız ebeveynlere sahip çocuklar daha acımasız ve kendilerine karşı eleştireldirler. Yaşadıkları zor durumları anlamakta ve tepki vermekte zorlanırlar. Aksine anlayış, sıcaklık ve destek ile çocuklar başarısızlık ve stresli durumlarda kendilerini göstermeyi öğrenebilirler (İnan, 2016). Neff ve McGeehee (2010), stres sırasında empatik ve şefkatli ebeveynliğin, bireyin kendini yatıştırma ve öz şefkat davranışına katkıda bulunduğunu bulmuşlardır. Aksine, tutarsız, soğuk veya olumsuz ebeveynliğin öz şefkat gelişimini engellediğini; çocukların öz yargı ve eleştirel davranışlarını teşvik ettiğini bildirdiler. Ebeveyn desteği, aile uyumu ve güvenli bağlanmanın özellikle çocukların öz şefkatini geliştirmede yardımcı olduğunu ve ebeveynin eleştirel davranışının daha düşük öz-anlayışa yol açtığını savunmuşlardır. Destekleyici bir tavırla büyüyen çocuklar, ailede birer birey olarak görülürler. Suçlama veya eleştiri olmaksızın tutarlı, koşulsuz sevgiyle karşılaşmanın, yetişkinlikte kendini kabul etme, anlama ve öz şefkat düzeylerini etkilediği düşünülmektedir.

Neff (2003), öz şefkatin, bireylerin zorluklarla olumlu bir şekilde yüzleşmelerini sağlayan, kendilerine yeterince anlayış ve rahatlık sağlayan, olumlu bir duygu düzenleme stratejisi olduğuna dikkat çekmiştir. Sıcak aile ortamlarında yetişenler daha yüksek düzeyde öz şefkate sahipken, eleştirel veya saldırgan ortamlarda gelişen bireyler daha az öz şefkat gösterir ve psikolojik sıkıntıya karşı savunmasızdır (Neff ve McGeehee, 2010; Westphal ve ark., 2016). Önceki çalışmalar, çocukluk dönemindeki duygusal ve fiziksel istismarın ergenlerde daha düşük öz

şefkat ile ilişkili olduğunu bulmuştur. İstismar durumlarına kronik olarak maruz kalan bireyler, eleştirel olumsuz tutumlar ve kendileri hakkında utanç verici değerlendirmeler geliştirebilir (Neff ve McGehee, 2010; Westphal ve ark., 2016).

Neff (2003), çeşitli teorisyenlerden yararlanarak, yetişkinlikte kişinin kendi duygularıyla bir şekilde ilişki kurma yeteneğinin veya zorluğunun, çocukluk döneminde bakıcılardan gelen benzer tepkilerin içselleştirilmesinden kaynaklanabileceğini öne sürdü (Brown ve ark., 1999). Kişisel başarısızlık karşısında ebeveynlerini sıcak ve destekleyici olarak algılayan çocuklar, yetişkinlikte aynı şefkatli nitelikleri sergileyeceklerdir. Tersine, ebeveynlerden bir çocuğa duygusal olarak küçümseyen tepkiler, öz şefkatin gelişimini engelleyecektir. Çocuklarının duygularını onaylayan ebeveynler, nihayetinde çocuklarına nezaketin önemli olduğunu iletirler, oysa kayıtsız ebeveynler tam tersi bir mesaj gönderir. Öz şefkatin anne desteği ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu ve aile faktörleri (örn. bağlanma stili, anne desteği) ile iyilik hali arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır. Yazarlar, öz şefkatin kısmen şefkatli bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin içselleştirilmesini temsil edebileceğini öne sürmüştür.

2.4. Öz Eleştiri

Psikopatolojik literatür incelendiğinde öz eleştiri kavramı, kişinin kendini sürekli, yıkıcı, olumsuz eleştirme, haksız yere kendi eksikliklerini eleştirme ve kişinin yeteneklerinin ötesinde gerçekçi olmayan hedefler koyma ile karakterize edilir. Buna inandığı için başkaları tarafından olumsuz olarak yargılanır (Holle ve Ingram, 2008). Thompson ve Zuroff (2004) öz eleştiriye karşılaştırmalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri olmak üzere iki boyutta incelemiştir. Birincisi, karşılaştırmalı öz eleştiridir, başkalarıyla karşılaştırma nedeniyle kendini inkâr etmenin gelişmesidir. Kişi, kendisini üstün gördüğü kişilerle uygunsuz bir şekilde karşılaştırır. Bu nedenle, bu insanlarla etkileşimde bulunmaktan veya onlar tarafından yargılanmaktan rahatsız olur. İkincisi, içsel öz eleştiri, bireyler kendi kişisel ve içsel standartlarına kıyasla olumsuz ve eksik öz imajlar oluşturduklarında ortaya çıkar (Thompson ve Zuroff, 20104). Belirlenen dahili standartlar genellikle bireylerin karşılayamayacağı kadar yüksektir ve bu da başarısızlıkla sona erer. Başarılı olduğunda, öz eleştirel tepkiler kendimiz için daha yüksek standartlara yol açar ve başarı duygumuzu yok eder (Thompson ve Zuroff, 20104). Kişisel standartlar karşılandığında bile, kişi tatmin

olmaz ve başarıyı kabul etmekte veya ödüllendirmekte güçlük çeker. Kişi, kabul etmek yerine, yaşadığı deneyimi bir başarısızlık olarak yeniden tanımlar ve başarı tanımını bir üst düzeye çıkarır. Benzer şekilde Shahar (2015), öz eleştiriyi katı bir şekilde yüksek kişisel standartlara göre performansı savunmak ve bu yüksek standartlar karşılanmadığında kendine düşmanlık göstermek olarak tanımlamıştır. Ayrıca birey ile benlik arasındaki bu ilişkinin sürekli ve yoğun olduğunu açıklamıştır.

Öz eleştiri, olumsuz öz değerlendirme ve kendini suçlama eğilimini ifade eder. Kapsamlı araştırmalar, öz eleştirinin bir dizi psikolojik zorlukla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yüksek düzeyde öz eleştiri, artan depresyon, kaygı ve mükemmeliyetçilik oranlarıyla ilişkilendirilmiştir. Kendini eleştiren bireyler genellikle daha yüksek düzeyde utanç ve daha düşük özgüven yaşarlar (Thompson ve Zuroff, 20104). Dahası, öz eleştiri kişisel gelişimi engelleme, problem çözme yeteneklerini bozma ve kişilerarası ilişkilere müdahale etme eğilimindedir. Terapi ve öz şefkat müdahaleleri yoluyla öz-eleştirel eğilimleri ele almak, psikolojik sıkıntıyı azaltmaya ve kendini kabulü teşvik etmeye yardımcı olabilir (Shahar, 2015).

Ayrıca, öz eleştiri, Blatt'ın Kişilik Gelişimi ve Psikopatolojinin İki Kutuplu Modeli'nde bir kişilik özelliği olarak kabul edilir (Blatt ve Luyten, 2009). Bu modele göre karakter gelişiminin iki boyutu vardır: kendini tanımlama ve bağlılık. Bağlılık yönü, bireyin diğer insanlarla yakın, karşılıklı olarak tatmin edici, anlamlı ve derin ilişkiler kurma becerisini ifade eder. Kendini tanımlama boyutu, bireyin bütüncül, tutarlı, olumlu ve gerçekçi bir benlik duygusu geliştirme yeteneğini temsil eder. Kişilik, çocuklukta başlayan ve yaşam boyu devam eden bu iki boyutun etkileşimi ile şekillenir. Bir boyuttaki ilerleme, diğerinde ilerlemeye yardımcı olur. Başka bir deyişle, anlamlı ve tatmin edici ilişkiler kurmak, olumlu ve gerçekçi bir öz-farkındalığın gelişmesine katkıda bulunur ve bu gelişmiş öz-farkındalık, ilişkileri tamamlama becerimizin olgunlaşmaya devam etmesini sağlar.

Normal ve başarılı bir şekilde işleyen bir kişilik yapısı, dengeli, kendini keşfetme ve bağlanma süreçlerinin karşılıklı olarak besleyici gelişime gereksinim duyar. Ancak bazı insanlar bir boyuta diğerlerinden daha fazla ağırlık verir ve ark.ni görmezden gelir (Blatt ve ark., 2001). Bağlılık yönünün gereğinden fazla vurgulanması, analitik bir kişilik yapısına yol açar. Bağımlı Kişilik Stili'ne sahip bireyler, şefkat ve sevginin varlığıyla aşırı meşgul olabilir, destek ve yakınlığa aşırı ihtiyaç duyabilir ve kişilerarası ilişkilerinin kaybı nedeniyle savunmasız, incinebilir,

ihmal edilmiş ve terk edilmiş olabilir. Sonuç olarak, bu bireyler başkaları tarafından sevilme, korunma ve ilgilenilmek için güçlü bir istek duyarlar (Blatt ve ark., 2001).

Öte yandan, öz farkındalık yönüne çok fazla vurgu yapmak, öz eleştirel (kendini tanıtan) bir kişilik yapısının gelişmesine yol açar. Öz eleştirel kişiliğe sahip kişiler sürekli olarak kendilerini sorgularlar, kendilerini sert bir şekilde yargırlar ve her zaman eleştirilmekten, kabul edilmemekten, sevdiklerinin onayını kaybetmekten korkarlar. Ayrıca, büyük başarılar için çabalarlar, genellikle rekabetçidirler ve kendilerine yüksek standartlar koyarlar, bu kişilerde değersizlik, aşağılık ve suçluluk duyguları hakimdir. (Blatt ve ark., 2001). Öz eleştirinin kişilerarası, gelişimsel, akademik sorunlar ve psikiyatrik bozukluklar gibi birçok sorunla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Shahar ve Henrich, 2013). Dunkley ve ark. (2006), öz eleştirinin olumsuz duyguları, günlük stresi, düşük sosyal destek algılarını ve düşük olumlu duyguları yordadığını göstermiştir.

Öz Eleştiri üç boyutta ele alınmıştır, bunlar:

Yıkıcı Öz Eleştiri, bu tür davranışlarda bulunan kişiler öz eleştiri adı altında kendilerini küçük düşürebilir, karalayabilir ve suçlayabilirler. Hiç şüphe yok ki bu yaklaşım, bireyin giderek kendine karşı eleştirel hale gelmesi nedeniyle yapıcı ve gerçekçi bir bakış açısı geliştirme yeteneğini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yapıcı Öz Eleştiri, bireyler kendilerini sert bir şekilde eleştirmek yerine, hissettikleri olumsuzlukları rasyonel bir bakış açısıyla ele alırlar. Bu bağlamda yapıcı öz eleştiri, bireylerin yaşamlarını değerlerine uygun olarak düzenlemelerini sağlayacaktır.

Yetersiz Öz Eleştiri, öz eleştirinin çok az olması veya hiç olmaması insanları hatalara karşı duyarsız hale getirir. Kendini eleştirmeyen birey bir bakıma hatalarının da farkına varmakta zorlanacaktır.

2.4.1. Öz eleştiri ve öz şefkat

Öz eleştirinin teşvik edilmesi ve sosyal uyumluluğun ve sert özdenetim taktiklerinin yansımaları, insanların birbirine bağlı olma duygularıyla karşılıklı bağımlılığı teşvik etme olasılığı daha yüksektir (Neff, Pisitsungkarn, & Hsieh, 2008). Öte yandan bağımsızlık, öz şefkati artırabilen kendilik için özen ve ilgiyi içerebilir ve teşvik edebilir (Singelis, 1994). Bununla birlikte, bağımsızlık aynı

zamanda ayrılık veya izolasyon duygularını da teşvik edebilir, böylece öz şefkatini altını oyabilir. Merhamet, kişinin ve başkalarının acılarına duyarlılığı ve korkulan duygulara açık olma cesaretini, acıyı önlemek ve hafifletmek için etkili tutumlar benimsemeyi içeren duygusal bir durumdur. (Gilbert, 2014). Gilbert ve ark. (2017), şefkatini üç farklı yönelimi veya yönlü akışı olabileceğini öne sürüyor: (i) kişinin şefkatini başkalarına yönlendirmesi; (ii) kendine şefkat göstermek ve (iii) başkalarının şefkatine maruz kalmak. Artık şefkatini bir dizi sağlıklı ruhsal durumla bağlantılı olduğu kabul edilmektedir (örn., Mayseless, 2016), ancak bazı insanlar için yakınlık duyguları, savunma veya kaçınma tepkilerine yol açan bir tehdit olarak algılanabilir (Gilbert, 2010). Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011), merhamet korkuları olarak tanımlanan bu fenomeni üç alanda/yönelimde ölçmek için bir dizi ölçek geliştirdiler: (i) başkaları için şefkat ifade etme korkuları ve sıkıntısı, (ii) kendi için ve (iii) başkalarından şefkat duymak.

Hooley ve St. Germain (2014), NSSI geçmişi olan bireylerde deneysel olarak kendine değer vermenin (yani kişinin kendine ne kadar değer verdiği) acıya katlanma isteğinin azalmasına yol açtığını bulmuşlardır. Yazarlar bu bulguları, öz-değer duygularını artıran (ve öz-eleştirel düşünceleri azaltan) müdahalelerin, kendine zarar veren bireylerde yaralanmayı "hak ettikleri" inancını azaltabileceği şeklinde yorumladılar. Öz eleştirinin kendini yaralamaya yol açmasının bir yolu kendini cezalandırma arzusunun artması olabilirken, başka bir yöntem de NSSI ile üstü kapalı özdeşleşmenin artması olabilir.

Bireyler duygusal sıkıntı yaşadıklarında, zor durumlarda ya da bekledikleri performans göstermediklerinde, öz şefkatli ya da öz eleştirel olabilirler. Kendilerine karşı nazik olduklarında, başkalarının da benzer zorluklar yaşadıklarını kabul ettiklerinde (örneğin, "Herkes arkadaş edinmekte bazen sorun yaşar") ve olumsuz duygu ve düşüncelerini yoğunlaştırmadan kabul ettiklerinde öz şefkatli olurlar; ve tam tersine, kendilerini sert bir şekilde yargıladıklarında, zorluklarının benzersiz olduğunu düşündüklerinde (örneğin, "Arkadaş edinmekte zorlanan tek çocuğum") ve olumsuz düşünce ve duygularına bir şekilde odaklandıklarında öz eleştirel benmerkezcilik ve ruminasyona girerler (Neff, 2003). Bu öz süreçlerin insanların duygusal işleyişi üzerinde etkileri vardır.

Güvenli bağlanan çocuklar, sıkıntıya düştüklerinde bakıcılarının ulaşılabilir ve duyarlı olacağından emindirler ve bu nedenle dünyalarını keşfederken kendilerine

güven duyarlar (Benoit, 2004; Waters & Cummings, 2000). Tersine, güvensiz bağlanan çocuklar, sıkıntı zamanlarında bakıcılarının müsait olup olmadığı ve yanıt verebilirliği konusunda emin değildir ve bu nedenle dünyalarını keşfetme konusunda daha az güvenli ve endişeli hissederler. Bu model sadece çocukların bakım verenlerinden beklentilerine değil, aynı zamanda başkalarıyla ilişkilerine ve kendilerine ilişkin görüşlerine de rehberlik eder (Bowlby, 1969; Cassidy, 1988). Tutarlı ve duyarlı bakım deneyimine dayalı olarak, güvenli bağlanan çocuklar kendilerini sevgiye ve ilgiye layık görürler. Buna karşılık, zayıf veya tutarsız bakım deneyimlemeye dayalı olarak, güvensiz bağlanan çocuklar kendilerini sevgiye ve ilgiye layık görmezler veya yalnızca belirli koşullar altında (örneğin, iyi performans gösterirlerse veya değerlerini kanıtlarlarsa) değerli görürler. Bu nedenle, ebeveynlerine güvenli bağlanan kişiler iyi performans göstermediklerinde veya sıkıntılı olduklarında, değerleri tehdit edilmez ve kendilerine karşı nazik olabilirler (örneğin, "Doğru kişiyi bulursam arkadaş olmak daha kolay olacaktır" (Gilbert ve ark., 2000).

Tersine, ebeveynlerine güvensiz bağlanan gençler iyi performans göstermediklerinde veya sıkıntılı olduklarında, kendi değerliliklerini sorgulanabilir olarak görebilirler ve tekrar bir performanstan kaçınmak için öz eleştiri yapabilirler (örneğin, "Arkadaş edinmek için daha eğlenceli olmalıyım" (Gilbert ve ark., 2000).

Güvensiz kararsız bağlanma, çocuğun bazen ebeveyn mevcudiyeti ve duyarlılığıyla karşılaştığı ve bazen karşılaşmadığı tutarsız ebeveynlik ile bağlantılıdır. Sonuç olarak, çocuk sıkıntılı bir durumdayken teselli edilip edilemeyeceğinden emin değildir. Çocuk, kendi davranışı ile ailesinin tepkisi arasında bağlantılar kurmaya çalışarak bu belirsizlikle başa çıkabilir. Çocuk, belirsizlik karşısında bir kontrol duygusu kazanmaya çalışmak için bu bağlantıları kurabilir. Bu strateji ayrıca, ebeveyn bakımını sağlamada başarılı olmadığında çocuğun kendisi hakkında kötü hissetmesine neden olabilir. Çocuk bazen ilgiye ve sevgiye layık olduğunu bazen de olmadığını hissedebilir. Sonuç olarak, düşük performansı ve sıkıntıyı önlemeye çalışmak için davranışlarını dikkatle izleyebilir ve eleştirebilir. Bu fikirle tutarlı olarak, bu bireylerin ortalama olarak yüksek öz eleştiri ve düşük öz şefkat sergiledikleri bulunmuştur (Peter & Gazelle, 2016). Aynı şekilde, sıkıntılı olduklarında teselli bulma olasılıklarını değerlendirmek için ebeveynlerinin müsait veya duyarlı olmadığına dair işaretlere karşı tetikte olabilirler.

Güvensiz bağlara sahip birey sıkıntıyla karşılaştığında, ebeveynlerinin müsait ve duyarlı olup olmayacağı konusunda muhtemelen kararsız hisseder. Ebeveyn bakımıyla ilgili bu belirsizlik, sevgi ve ilgiye layık olmama duygularıyla ilişkilendirilebilir ve değerli olmaya yönelik öz eleştiri ile sonuçlanabilir. Ek olarak, bu bireylerin değersizlik duygularının akran ilişkilerinde kaygıya dönüşmesi muhtemeldir. Sonuç olarak, akran ilişkileri bir sıkıntı kaynağı olabilir ve bu da hem sıkıntı zamanlarında ebeveyn bakımıyla ilgili endişelerini hem de öz eleştirilerini şiddetlendirebilir. Bu nedenle, sıkıntılı anlarda ebeveyn bakımı konusundaki belirsizlikleri, diğer ilişkilerde veya performans alanlarındaki sıkıntıları, değersizlik duyguları, öz eleştiri ve öz şefkat eksikliği arasında bir kısır döngü oluşabilmektedir. Bunun, bağlanma güvensizliğinin bireyler ile öz eleştirileri ve öz şefkat eksikliği arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği (ılımlılaştırdığı) istatistiksel bir etkileşime yol açması beklenir.

Bağlanma kuramına göre kişiler, ebeveynleriyle olan temel ilişkilerine dayalı olarak kişilerarası ilişkilerin bilişsel bir “çalışma modelini” oluştururlar (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1969). Ayrıca kendi görüşleri, çalışma modelinin etkisi, özellikle sıkıntılı zamanlarda belirgin olmalıdır çünkü bağlanmanın amacı, sıkıntılı zamanlarda gençlere rahatlık ve güvence sağlamaktır. Sonuç olarak, gençler sıkıntı yaşadıklarında veya öz-görüşleri düşük performans nedeniyle tehdit edildiğinde, çalışma modelleri harekete geçiyor ve kendilerine nasıl davrandıklarını etkiliyor gibi görünüyor. Bu teorik çerçeveye tutarlı olarak, mevcut bulgular bireylerin, kişisel zorluklarla karşılaştığında, güvenli bağlanma temsilleri, öz şefkatin sürdürülmesini desteklemiştir ve öz eleştiriye karşı korumuştur, oysa daha az güvenli bağlanma temsilleri öz eleştiriye ortaya çıkarmıştır; yüksek ve artan öz eleştiri düzeylerine katkıda bulunmuştur.

Zaman içinde yükselen ve artan öz eleştiri, içselleştirme sorunlarıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu için endişe vericidir. Sonuç olarak, mevcut sonuçlar ikili güvensiz bağlanmaya sahip kişilerin, içselleştirme sorunları açısından özellikle risk altında olduğunu göstermektedir.

Dünya literatürlerine bakıldığında, bu iki kavramla alakalı çok fazla araştırma bulunmamakta ama hep önemi vurgulanmaktadır. Özellikle araştırmalar kişilerde ileride oluşan patolojilere eğilimleri anlatılmaktadır. Patolojilere eğilimimiz de öz dayanıklılık, genetik aktarım (kültürel miras), sosyokültürel çevre, ailenin yetiştirme

biçimleri gibi birçok faktöre dayanır. Öz şefkat, Strauss ve ark. tarafından, kişinin acısını ve insan acısının evrenselliğini tanıma, acıyla duygusal düzeni hissedebilme, acı çekmenin hoş olmayan duygularına tahammül edebilme ve kişinin acısını hafifletme motivasyonuna sahip olma yeteneği olarak tanımlanmıştır. Hem öz şefkat hem de öz eleştiri, bireylerin küresel olayların sonuçlarıyla başa çıkma girişimlerinde çok önemli bir rol oynayabilir, çünkü bunlar refah ve patolojide önemli bir rol oynar. Benzer şekilde, Kirby ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir meta-analitik çalışma, öz şefkat temelli müdahalelerin kaygı, depresyon ve stres semptomlarını azalttığını ve esenlik, farkındalık ve öz şefkati artırdığını bildirmiştir. Ayrıca öz şefkat, artan stresle karşı karşıya kalındığında yaşanan kaygı duygularına karşı koruma sağlar ve bireylerin depresyon, panik bozuklukları ve stres gibi diğer psikolojik sorunlara yol açabilecek travmatik stresle başa çıkmalarına yardımcı olan ana faktörlerden biri olabilir. Bir meta-analitik çalışma, sağlıklı öz eleştiri ve öz şefkat seviyelerine sahip bireylerin daha mutlu olma eğiliminde olduklarını ve refah boyutlarında daha yüksek puanlar aldıklarını ortaya koydu. Buna karşılık, yüksek öz eleştiri düzeyleri ve düşük öz şefkat düzeyleri; intihar düşünceleri, mükemmeliyetçilik, utanç, sosyal kaygı, travma sonrası stres bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, şizofreni veya majör depresif gibi kişilik bozuklukları ile ilişkilendirilebilir.

2.4.2 Ebeveyn tutumları ve öz eleştiri

Öz eleştirinin, sevgilerini çocuklarının başarılarına bağlı tutan soğuk, reddedici ve kontrolcü ebeveynlere sahip bireylerde geliştiği varsayılmaktadır (Blatt & Shichman, 1983; McCranie & Bass, 1984). Bu kişilik tarzı, ergenlik ve yetişkinlik boyunca zayıf kişisel ve sosyal işlevsellikle ilişkilendirilir (Blatt ve arkadaşları, 2005). Teorik ve ampirik literatüre dayanan bu araştırma, öz eleştiri yapanların olumsuz ebeveynlik davranışlarının, çocuklarda öz eleştiri ve romantik partnerlerinin uyumsuz davranışlarına ilişkin algıları yordayıp yordamadığını araştırmak için yapısal modellemeyi kullanır. Öz eleştirinin kısmen, tutarsız sevgi sergileyen, eleştirel, reddedici ebeveynlerle yaşanan deneyimlerden kaynaklandığı görülmektedir (Deci ve ark., 1999). Bu nedenle, öz eleştiri yapanların olumsuz çocukluk deneyimleri, sonraki kişilerarası ortamlara girme, yaratma veya manipüle etme modeline katkıda bulunuyor gibi görünmektedir.

Ebeveynlerin kendi öz eleştirilerinin, çocuklarında gözlemsel öğrenme, şartlandırma ve tanımlama süreçleri yoluyla öz eleştiri gelişimini etkileyebileceğini öne sürmüşlerdir (Frost, Lahart, & Rosenblate, 1991). Bu süreçler aracılığıyla çocuklar, ebeveynleri gibi benzer şekilde öz eleştiri yapma eğilimindedir. Araştırma gerçekten de ebeveynlerde ve çocuklarında öz eleştiri arasında bir ilişki olduğunu belgelemiştir, ancak bu ilişkinin boyutunun nispeten mütevazı olduğu belirtilmelidir (Appleton ve ark., 2010). İkinci olarak, ebeveynlik tarzlarının öz eleştirinin gelişmesinde rol oynayabileceği öne sürülmüştür (Blatt, 1995; Blatt & Homann, 1992). Bir dizi çalışma, müdahaleci ve zorlayıcı stratejileri (örneğin, sevgiyi geri çekme, suçluluk uyandırma, utandırma) içeren bir ebeveynlik tarzı olan ebeveyn psikolojik kontrolünün rolünü ele almıştır (Barber, 1996, 2001; Schaefer, 1965). Bu stratejiler çocuk tarafından müdahaleci olarak deneyimlenir çünkü çocuk, öz eleştirel olma eğilimine katkıda bulunabilecek yüksek ebeveyn beklentilerini karşılamak zorunda hisseder (Soenens, Vansteenkiste ve Luyten, 2010). Bu varsayımlarla tutarlı olarak, araştırmalar kesitsel, boylamsal ve deneysel çalışmalarda psikolojik olarak kontrol edici ebeveynlik ile ergen öz eleştirisi arasında sistematik ve önemli ilişkiler olduğunu göstermiştir (Soenens ve ark., 2005). Daha da önemlisi, araştırmalar, özellikle başarıya yönelik psikolojik kontrolün, yani çocuğun başarı ve performansını desteklemek için psikolojik kontrolün kullanılmasının, ergenlerin öz eleştirileriyle ilgili olduğunu göstermektedir (Soenens ve ark., 2010).

Psikolojik olarak kontrolcü ebeveynlik, ebeveynler ve çocukları arasındaki öz eleştirinin nesiller arası benzerliğinde araya giren bir değişken olabilir (Soenens ve ark., 2005). Gerçekten de gerçekçi olmayan kişisel standartları ve başarısızlık korkusu nedeniyle, yüksek düzeyde öz eleştiriye sahip ebeveynler, yalnızca kendilerinden değil, çocuklarından da yüksek düzeyde performans talep etmeye özellikle eğilimli olabilirler. Çocuklarının düşük performansı, bu ebeveynler tarafından kendi öz değerlerine yönelik bir tehdit olarak algılanabilir. O halde psikolojik kontrol, ebeveynlerin bu talepleri çocuklarına iletme mekanizması olabilir ve bu da çocuklarında yüksek düzeyde öz eleştiriye katkıda bulunabilir (Flett ve ark., 2002; Soenens ve ark., 2010). Bugüne kadar sadece birkaç çalışma, ebeveyn psikolojik kontrolünün ebeveynlerde ve çocuklarında öz eleştiri arasındaki müdahaleci rolünü araştırmıştır. (Soenens ve ark., 2010), anne ve ergenlerden oluşan bir örnekleme, ergen tarafından bildirilen anne psikolojik kontrolünün, annelerin ve

ergenlerin öz eleştirileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Amitay ve ark. (2008), anneler, babalar ve kızlardan oluşan bir örnekleme hem annelerin hem de babaların öz eleştirilerinin, anneler ve babaların birlikte bildirdiği gibi soğuk ve kontrolcü ebeveyn davranışlarını yordadığını ve bunun da kızların öz eleştirilerini yordadığını buldu. Bununla birlikte, psikolojik kontrol (hem anne babaların hem de kızların raporları tarafından endekslendiği üzere), hem annelerin hem de babaların öz eleştirileri ile kızlarının öz eleştirileri arasındaki ilişkilerde araya giren bir rol oynadı. Genel olarak, araştırmalar, ebeveynliği kontrol etmenin ebeveynlerin ve çocukların öz eleştirileri arasındaki ilişkilerde araya giren bir rol oynadığını göstermeye başlıyor. Bununla birlikte, az sayıda çalışma bu müdahaleci rolü ele aldığından, açıkça daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. İkincisi, psikolojik olarak kontrolcü ebeveynlik ile öz eleştiri arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar, sistematik olarak ebeveyn cinsiyetinin rolünü ele almamıştır. Bu nedenle, babaların ve annelerin psikolojik kontrolünün çocuğun öz eleştirisiyle bağımsız olarak ilişkili olup olmadığı belirsizliğini koruyor. Bu talihsiz bir durumdur çünkü araştırmalar, anne ve babaların farklı gelişim aşamalarında çocuk gelişimine farklı şekillerde katkıda bulunabileceğini göstermektedir (McKinney ve ark. 2008). Örneğin Batı ülkelerinde, erkeklerde özerklik ve başarıya nispeten daha fazla sosyokültürel vurgu yapıldığından, babaların annelere kıyasla öz eleştirinin gelişimi üzerinde nispeten daha büyük bir etkisi olabilir (Luyten & Blatt, 2013; Soenens ve ark., 2010). Benzer şekilde, çocukların cinsiyetlerine bağlı olarak gelişimsel deneyimlere karşı farklı duyarlılığa sahip olup olmadıkları sorusuna da dikkat çekilmemiştir (Kopala-Sibley & Zuroff, 2014). Vieth ve Trull (1999), cinsiyet uyumu olasılığından bahsetmiştir; bu, ebeveyn başarısı odaklı psikolojik kontrol ile ergenlerin öz eleştirileri arasındaki ilişkilerin özellikle eşcinsel çiftlerde belirgin olabileceği anlamına gelir. Yine de çok az çalışma bu olasılığı ampirik olarak araştırmıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Örnekleme

Araştırma evrenini Türkiye'deki 18 yaş üstü bireyler oluşturmuştur. Çalışma verileri, Şubat 2023 ile Nisan 2023 arasında çevrimiçi bir anket aracılığıyla kolayda örneklem ve kartopu yöntemiyle toplanmıştır. Araştırma örnekleminde 215 kadın ve 89 erkek olmak üzere 304 katılımcı yer almıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Örnekleme sosyo-demografik bilgi formu, Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği (KAET-Ç), Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ) ve Öz Şefkat Ölçeği ile toplanmıştır.

3.3. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılanların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan altı soru yer almıştır.

3.4. Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği

KAET-Ç, Arrindell ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen, yetişkinlerin çocukken anne-babalarının kendilerine yönelik davranış biçimlerine ilişkin algılarını değerlendiren EMBU-C'nin 23 maddelik kısa formudur (EMBU-s). KAET-Ç, ebeveyn tutumlarının anne ve baba için ayrı olarak 4'lü derecelendirme ile (1=hayır, hiçbir zaman, 4= evet, çoğu zaman) sorgulandığı bir ölçektir. Ölçekte reddedici, aşırı koruyucu tutumlar ve Duygusal olmak üzere üç temel boyut bulunmaktadır. KAET-Ç'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri Dirik ve arkadaşları (2004) tarafından öğrenci örneklemeyle yapılan pilot çalışmada incelenmiş ve Türkçe formunun da güvenilir ve geçerli olduğu ile ilgili ilk veriler elde edilmiştir. Pilot çalışmada Cronbach alfa değerleri anne duygusal sıcak, anne aşırı koruyucu ve anne reddedici tutumlar için sırasıyla 0,65, 0,71, ve 0,68'dir. Algılanan baba tutumları için iç tutarlılık değerleri baba duygusal sıcak, baba aşırı koruyucu ve baba reddedici

tutumlar için sırasıyla 0,73, 0,72, ve 0,50'dir. Hem anne hem de baba tutumları için Duygusal boyutunda 2, 6, 9, 12, 14, 19 ve 23 olmak üzere 7 madde, aşırı koruyuculuk alt boyutunda 3, 5, 8, 10, 11, 17,18, 20 ve 22 olmak üzere 9 madde ve reddedicilik alt boyutunda 1, 4, 7, 13, 15, 16 ve 21 olmak üzere 7 madde yer almaktadır. Ölçekte yer alan maddelerden sadece 17. madde özgün çalışmada olduğu gibi tersten kodlanarak (1=4, 2=3, 3=2, 4=1) puanlamaya dahil edilmektedir. Bu çalışmada Cronbach alfa değeri algılanan anne ebeveyn tutumları için, anne duygusal sıcak, anne aşırı koruyucu ve anne reddedici tutumlar için sırasıyla, 0,821, 0.810 ve 0.795'dir. Algılanan baba ebeveyn tutumları için iç tutarlılık değerleri baba duygusal sıcak, baba aşırı koruyucu ve baba reddedici tutumlar için sırasıyla, 0.803, 0.786, 0.882 olarak bulunmuştur.

3.5 Öz Eleştiri Ölçeği

Thompson ve Zuroff (2004) tarafından geliştirilen Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ) öz bildirim tarzı bir ölçektir. ÖEÖ, 1'den (beni hiç tanımlamıyor) başlayan ve 7'ye (beni çok iyi tanımlıyor) doğru artan yedili Likert tarzı bir derecendirmeye sahiptir. Ölçek, 30 maddeden oluşmaktadır. Yapılan faktör analizi sonucu toplam varyansın % 37'sini açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. ÖEÖ'nün Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Öngen (2006) tarafından yapılmıştır. Öngen, bu ölçeği 7'li den 5'li Likert tarzı bir yapıya indirgemıştır. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır, 'Yetersiz Öz Eleştiri', 'Yıkıcı Öz Eleştiri' ve 'Yapıcı Öz Eleştiri' olarak. Yıkıcı Öz Eleştiri alt boyutunun Cronbach's Alpha katsayısı $\alpha=.910$, Yapıcı Öz Eleştiri alt boyutunun Cronbach's Alpha katsayısı $\alpha=.884$ ve Yetersiz Öz Eleştiri alt boyutunun Cronbach's Alpha katsayısı $\alpha=.806$ olarak belirlenmiştir. Öngen'in yaptığı faktör analizi, ölçeğin öz değerlerinin 4.36 ve 2.66 olduğunu ve toplam varyansın % 32'sini açıklayan iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. KDÖE'nin iç tutarlık katsayısı .67 iken İÖE' iç tutarlık katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alpha değeri 0.775 bulunmuştur.

3.6 Öz Şefkat Ölçeği

Öz şefkat, bireyin kendisine de diğerlerine karşı gösterdiği şefkati gösterebilmesidir. Orijinal adı "self-compassion scale" olan ölçek Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı bireylerin kendilerine şefkat gösterme

düzeyleri yani öz şefkat düzeylerini ölçmektir. Ölçek 24 maddeden oluşmakta ve sorular 5'li likert ölçek ile değerlendirilmektedir. Tüm ölçeğin Cronbach alfa değeri .92'dir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Sümer ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması literatürde "öz-anlayış ölçeği" olarak geçmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması tek boyuta sahiptir ve 24 sorudan oluşur. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri, 0.920'dir. Bu çalışmada elde edilen cronbach alfa değeri ise 0.754'dür.

3.7. Verilerin Analizi

Araştırma verisi IBM SPSS 26 (IBM Statistical Package for Social Sciences) aracılığıyla bilgisayar ortamına yüklenip değerlendirilmiştir. Kategorik değişkenlerin tanımlayıcı istatistiklerine frekans analizi yapıp sayı ve yüzde olarak sunulmuştur. Nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri normal dağılan değişkenler için ortalama (\pm) standart sapma şeklinde sunulmuştur. Nümerik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Çarpıklık ve Basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Normal dağılıma uyduğu belirlenen değişkenler için gruplar arasında istatistiksel anlamlılıklarda normal dağılan değişkenler için "Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi/ Tek Yönlü Varyans Analizi istatistiksel yöntem olarak kullanılmıştır. Değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiş olup gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken Post-Hoc tekniklerinden Tukey HSD yöntemi kullanılmıştır. Kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılıp Regresyon modelinde Öz Şefkatin Moderatör Etkisinin incelenmesi için Andrew F.Hayes'in PROCESS v4.2 SPSS eklentisi kullanılarak analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyleri ise $p < 0.05$ $p < 0.01$ $p < 0.001$ olarak kabul edilmiştir.

3.8. Kullanılan Ölçek Verilerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Çizelge 3.1: Ölçek Verilerinin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Anne Tutumu Toplam	0.445	-0.359
Anne Duygusal	0.297	-0.304
Anne Aşırı Koruyuculuk	0.536	-0.240
Anne Reddecilik	0.628	-0.088
Baba Tutumu Toplam	0.295	0.104
Baba Duygusal	0.874	0.815
Baba Aşırı Koruyuculuk	0.367	0.284
Baba Reddecilik	0.049	-0.194
Öz Eleştiri Yıkıcı	-0.480	-0.448
Öz Eleştiri Yapıcı	0.070	-0.037
Öz Eleştiri Yetersiz	0.022	0.523
Öz Şefkat	-0.001	-0.047

Verilerin Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterebileceği belirtilmektedir (Morgan, Leech, Glockner ve Barrett, 2004). Tabloda verilen veriler incelendiğinde araştırma verilerinin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet grupları arasındaki farklılıkların incelenmesi için “Bağımsız Örnekler T Testi” diğer demografik değişkenlerin grupları arasındaki farklılıkları incelemek için ise “Tek Yönlü Varyans Analizi” yöntemi kullanılmıştır. Farklılıkların tespit edildiği değişkenlerde çoklu karşılaştırma yöntemlerinden “Tukey HSD” testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerinin Frekans Analizi

Çizelge 4.1: Katılanların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	215	71.0
	Erkek	88	29.0
Medeni Durum	Bekâr	190	62.7
	Evli	96	31.7
	Boşanmış	17	5.6
Eğitim Durumu	Lise	42	13.9
	Ön Lisans	29	9.6
	Lisans	155	51.2
	Yüksek Lisans ve üzeri	77	25.4
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	145	47.9
	Lise	97	32.0
	Lisans	55	18.2
	Yüksek Lisans ve üzeri	6	2.0
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	91	30.0
	Lise	107	35.3
	Lisans	89	29.4
	Yüksek Lisans ve üzeri	16	5.3
Aile Gelir Düzeyi	5.000-10.000 TL	46	15.2
	10.001-20.000 TL	97	32.0
	20.001 TL ve üzeri	160	52.8

4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerinin Yaş Durumuna Göre İncelenmesi

Çizelge 4.2: Cinsiyetlerin Yaş Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Cinsiyet	Min	Maks	Ortalama	Std. Sapma
Kadın	18	73	32.54	12.247
Erkek	18	62	31.47	10.435
Genel	18	73	32.23	11.743

Çizelge 4.2 ve Çizelge 4.3'te çalışmaya alınan katılımcıların sosyo-demografik bilgileri incelenmiştir. Çalışmaya alınan kadın katılımcıların yaş ortalaması $32.54 \pm$

12.247 iken erkek katılımcıların yaş ortalaması 31.47 ± 10.435 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %71'i (215 kişi) kadın, %29'u (88 kişi) erkek olmak üzere toplamda 303 kişi bu çalışmaya alınmıştır. Katılımcılar medeni durumlarına göre incelendiğinde %62.7'si (190 kişi) bekâr olduğunu, %31.7'si (96 kişi) evli olduğunu ve %5.6'sı (17 kişi) boşandıklarını beyan etmiştir. Katılımcılar eğitim düzeyleri açısından incelendiğinde %13.9'unun (42 kişi) lise, %9.6'sının (29 kişi) ön lisans, %51.2'sinin (155 kişi) lisans ve %25.4'ünün (77 kişi) yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ebeveynlerinin eğitim düzeyi incelendiğinde anne eğitim düzeyi çoğunlukla %47.9'unun (145 kişi) ilköğretim mezunu olduğu, baba eğitim düzeyinde ise çoğunlukla %35.3'ünün (107 kişi) lise olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların aile gelir düzeyleri incelendiğinde %15.2'sinin (46 kişi) 5.000-10.000 TL arasında gelir düzeyine, %32'sinin (97 kişi) 10.001-20.000 TL arasında gelir düzeyine ve %52.8'inin (160 kişi) 20.000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir.

4.3. Korelasyon Tablosu

Çizelge 4.3: Anne Duygusal, Anne Koruyucu, Anne Reddedici, Baba Duygusal, Baba Koruyucu, Baba Reddedici, Yıkıcı Öz Eleştiri, Yapıcı Öz Eleştiri, Yetersiz Öz Eleştiri, Öz Şefkat Puanları Arasında Korelasyon Analizi

	Anne Duygusal	Anne Koruyucu	Anne Reddedici	Baba Duygusal	Baba Koruyucu	Baba Reddedici	Yıkıcı Öz Eleştiri	Yapıcı Öz Eleştiri	Yetersiz Öz Eleştiri	Öz Şefkat
Anne Duygusal	-									
Anne Koruyucu	,771**	-								
Anne Reddedici	,466**	,500**	-							
Baba Duygusal	,484**	,479**	,509**	-						
Baba Koruyucu	,229**	,199**	,315**	,621**	-					
Baba Reddedici	,398**	,454**	,231**	,527**	,408**	-				
Yıkıcı Öz Eleştiri	-,027	-,051	-,052	-,031	,066	,078	-			
Yapıcı Öz Eleştiri	,027	,133	,091	,035	,074	,069	,020	-		
Yetersiz Öz Eleştiri	,159**	,079	,112	,123*	,083	,102	-,061	,104	-	
Öz Şefkat	,236**	,216**	,158**	,188**	,166**	,191**	-,039	,053	,059	-

. *<0,05; **<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

Öz Şefkat puanları ile Anne Duygusal puanları (.236) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki, Anne Reddedici puanları (.216) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki, Anne Koruyucu puanları (.158) arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki, Baba Duygusal puanları (.188) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki, Baba Reddedici puanları (.166) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki, Baba Koruyucu puanları (.191) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki, Öz Eleştiri puanları (.228) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Öz Eleştiri puanları ile Anne Duygusal puanları (.192) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki, Anne Reddedici puanları (.190) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki, Anne Koruyucu puanları (.218) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki, Baba Duygusal puanları (.202) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Anne Reddedici puanları ile Baba Duygusal puanları (.509) arasında pozitif yönde orta, Baba Reddedici puanları arasında (.315) pozitif yönde zayıf ve Öz Şefkat puanları arasında (.158) pozitif yönde çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Baba Duygusal puanları ile Baba Koruyucu puanları (.621) arasında pozitif yönde orta, Baba Reddedici puanları (.527) arasında pozitif yönde orta, Yetersiz Öz Eleştiri puanları (.123) arasında pozitif yönde çok zayıf ve Öz Şefkat puanları (.188) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Baba Koruyucu puanları ile Baba Reddedici puanları (.408) arasında pozitif yönde zayıf ve Öz Şefkat puanları (.166) arasında pozitif yönde çok zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Baba Reddedici puanları ile Öz Şefkat puanları (.191) arasında pozitif yönde çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

4.4. Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları

Çizelge 4.4: Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	Alt Faktörler	Cronbach's Alpha
Anne Ebeveyn Tutumu Ölçeği	Duygusal	0.821
	Aşırı Koruyuculuk	0.810
	Reddedicilik	0.795
	Anne Toplam	0.791
Baba Ebeveyn Tutumu Ölçeği	Duygusal	0.803
	Aşırı Koruyuculuk	0.786
	Reddedicilik	0.882
	Baba Toplam	0.794
Öz Eleştiri Ölçeği	Yıkıcı	0.736
	Yapıcı	0.891
	Yetersiz	0.766
Öz Şefkat Ölçeği	-	0.754

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

Çizelge 4.4'te yapılan Cronbach's Alpha iç tutarlılık testi sonucunda kullanılan ölçeklerin ve alt faktörlerinin iç tutarlılık katsayıları verilmiştir. Anne Ebeveyn Tutumu Ölçeği Toplam puanı için 0.791, "Duygusal" alt faktörü için 0.821, "Aşırı Koruyuculuk" alt faktörü için 0.810 ve "Reddedicilik" alt faktörü için 0.795, Baba Ebeveyn Tutumu Ölçeği Toplam puanı için 0.794, "Duygusal" alt faktörü için 0.803, "Aşırı Koruyuculuk" alt faktörü için 0.786 ve "Reddedicilik" alt faktörü için 0.882, "Öz Eleştiri Ölçeği Yıkıcı" alt faktörü için 0.736, "Öz Eleştiri Ölçeği Yapıcı" alt faktörü için 0.891, "Öz Eleştiri Ölçeği Yetersiz" alt faktörü için 0.766 ve "Öz Şefkat Ölçeği" için 0.754 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler kullanılan ölçeklerin güvenilir düzeyde olduğunu ve ölçekte bulunan maddelerin birbiriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini değerlendirmeyi hedefleyen maddelerden oluştuğunu göstermektedir.

4.5. Anne Tutum Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Çizelge 4.5: Anne Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Ölçekler	Grup	n	Ort	Ss	t	p
Anne Tutum Toplam	Kadın	215	2.16	0.41	1.45	0.148
	Erkek	88	2.09	0.34		
Anne Duygusal	Kadın	215	2.20	0.47	0.97	0.328
	Erkek	88	2.15	0.41		
Anne Aşırı Koruyuculuk	Kadın	215	2.18	0.39	0.13	0.892
	Erkek	88	2.18	0.36		
Anne Reddedicilik	Kadın	215	2.11	0.60	2.11	0.035**
	Erkek	88	1.95	0.53		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001
t: Bağımsız Gruplar T Testi

Katılımcıların cinsiyete göre Anne Reddedicilik puanlar ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(301)}=2.11$; $p=0.035$). Bu farklılık incelendiğinde cinsiyeti kadın olan katılımcıların Anne Reddedicilik puan ortalamaları ($\bar{x}=2.11$), erkeklerin Anne Reddedicilik puan ortalamasından ($\bar{x}=1.95$) yüksek bulunmuştur.

4.6. Anne Tutum Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Çizelge 4.6: Anne Tutum Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

Ölçekler	Grup	n	Ort	Ss	F	p
Anne Tutum Toplam	İlkokul	145	2.13	0.42	1.54	0.202
	Lise	97	2.20	0.39		
	Lisans	55	2.06	0.33		
Anne Duygusal	İlkokul	145	2.15	0.44	2.59	0.053
	Lise	97	2.28	0.45		
	Lisans	55	2.10	0.42		
Anne Aşırı Koruyuculuk	İlkokul	145	2.154	0.38	1.76	0.154
	Lise	97	2.25	0.39		
	Lisans	55	2.14	0.31		
Anne Reddedicilik	İlkokul	145	2.10	0.63	1.28	0.279
	Lise	97	2.08	0.56		
	Lisans	55	1.93	0.48		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001
F: Tek Yönlü Varyans Analizi

Katılımcıların Anne Tutum Toplam puanları, Anne Duygusal, Anne Aşırı Koruyuculuk ve Anne Reddedicilik puan ortalamaları katılımcıların anne eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

4.7. Baba Tutum Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Çizelge 4.7: Baba Tutum Puanlarının Cinsiyetine Göre Farklılaşma Durumu

Ölçekler	Grup	n	Ort	Ss	t	p
Baba Tutum Toplam	Kadın	215	2.21	0.32	2.73	0.007**
	Erkek	88	2.10	0.28		
Baba Duygusal	Kadın	215	2.19	0.42	3.74	<0.001**
	Erkek	88	2.00	0.31		
Baba Aşırı Koruyuculuk	Kadın	215	2.09	0.31	1.45	0.147
	Erkek	88	2.03	0.28		
Baba Reddedicilik	Kadın	215	2.35	0.46	1.48	0.139
	Erkek	88	2.27	0.42		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001
t: Bağımsız Gruplar T Testi

Katılımcıların cinsiyete göre baba ebeveyn tutum toplam puanlar ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(301)}=2.73$; $p=0.007$). Bu farklılık incelendiğinde cinsiyeti kadın olan katılımcıların Baba Tutum Toplam puan ortalamaları ($\bar{x}=2.21$), erkeklerin Baba Tutum Toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=2.10$) yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyete göre Baba Duygusal puanlar ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(301)}=3.74$; $p<0.001$). Bu farklılık incelendiğinde cinsiyeti kadın olan katılımcıların Baba Duygusal puan ortalamaları ($\bar{x}=2.19$), erkeklerin Baba Duygusal puan ortalamasından ($\bar{x}=2.00$) yüksek bulunmuştur.

4.8. Baba Tutum Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Çizelge 4.8: Baba Tutum Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

Ölçekler	Grup	n	Ort	Ss	F	p
Baba Tutum Toplam	İlkokul	91	2.15	0.35	0.43	0.731
	Lise	107	2.19	0.29		
	Lisans	89	2.19	0.31		
Baba Duygusal	İlkokul	91	2.10	0.37	0.68	0.563
	Lise	107	2.13	0.41		
	Lisans	89	2.17	0.41		
Baba Aşırı Koruyuculuk	İlkokul	91	2.10	0.34	0.45	0.717
	Lise	107	2.06	0.28		
	Lisans	89	2.05	0.28		
Baba Reddedicilik	İlkokul	91	2.25	0.49	1.37	0.250
	Lise	107	2.38	0.42		
	Lisans	89	2.34	0.44		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001
F: Tek Yönlü Varyans Analizi

Katılımcıların Baba Tutum Toplam, Baba Duygusal, Baba Aşırı Koruyuculuk ve Baba Reddedicilik puan ortalamaları katılımcıların baba eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

4.9. Öz Şefkat Puanlarının Yaş Grupları Değişkenine Göre İncelenmesi

Çizelge 4.9: Öz Şefkat Puanlarının Yaş Grupları Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	Ort	Ss	F	p
Öz Şefkat	18-24 Yaş	64	2.83	0.35	2.98	0.012**
	25-31 Yaş	140	2.91	0.37		
	32-38 Yaş	27	2.73	0.47		
	39-45 Yaş	20	2.76	0.42		
	46-52 Yaş	22	2.82	0.38		
	53 Yaş ve üzeri	30	2.67	0.26		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001
F: Tek Yönlü Varyans Analizi

Katılımcıların yaş gruplarına göre Öz Şefkat puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(5;297)}=3.74$; $p<0.001$). Bu farklılık incelendiğinde 18-24 yaş ($\bar{x}=2.83$) ve 25-31 yaş aralığında ($\bar{x}=2.91$) olan katılımcıların Öz Şefkat puan ortalamaları 32-38 yaş ($\bar{x}=2.73$) ile 53 yaş ve üzeri ($\bar{x}=2.67$) katılımcıların Öz Şefkat puan ortalamasından yüksek bulunmuştur.

4.10. Öz Şefkat Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi

Çizelge 4.10: Öz Şefkat Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	Ort	Ss	F	p
Öz Şefkat	Lise	42	2.68	0.48	3.84	0.010**
	Ön Lisans	29	2.75	0.43		
	Lisans	155	2.88	0.33		
	Yüksek Lisans ve Üzeri	77	2.87	0.35		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001
F: Tek Yönlü Varyans Analizi

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre Öz Şefkat puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(3;299)}=3.84$; $p=0.010$). Bu farklılık incelendiğinde lise mezunu katılımcıların Öz Şefkat puan ortalamaları ($\bar{x}=2.68$) lisans mezunu katılımcıların ($\bar{x}=2.88$) ve yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcıların ($\bar{x}=2.87$) Öz Şefkat puan ortalamalarından daha düşük bulunmuştur.

4.11. Öz Eleştiri Puanlarının Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Çizelge 4.11: Öz Eleştiri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	Ort	Ss	t	Sd	p
Yıkıcı Öz Eleştiri	Kadın	215	31.67	4.12	1.227	301	0.221
	Erkek	88	32.31	4.08			
Yapıcı Öz Eleştiri	Kadın	215	34.07	4.71	1.303	301	0.194
	Erkek	88	34.86	4.87			
Yetersiz Öz Eleştiri	Kadın	215	24.20	4.06	1.338	301	0.182
	Erkek	88	23.51	4.25			

*p < .05 **p < .01 ***p < .001
t: Bağımsız Gruplar T Testi

Katılımcıların Yıkıcı, Yapıcı ve Yetersiz Öz Eleştiri puan ortalamaları katılımcıların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

4.12. Öz Eleştiri Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi

Çizelge 4.12: Öz Eleştiri Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Durumu

Grup	n	Ort	Ss	F	p
Lise	42	31.97	3.84	1.070	0.362
Ön Lisans	29	31.65	4.66		
Lisans	155	32.20	4.12		
Yüksek Lisans ve Üzeri	77	31.19	4.02		
Lise	42	34.09	4.46	0.549	0.649
Ön Lisans	29	33.31	4.35		
Lisans	155	34.50	5.02		
Yüksek Lisans ve Üzeri	77	34.38	4.55		
Lise	42	23.78	4.21	0.115	0.951
Ön Lisans	29	23.75	3.75		
Lisans	155	24.12	4.25		
Yüksek Lisans ve Üzeri	77	23.98	4.01		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001
F: Tek Yönlü Varyans Analizi

Katılımcıların Yıkıcı, Yapıcı ve Yetersiz Öz Eleştiri puan ortalamaları katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

4.13. Yıkıcı Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatın Moderatör Etkisinin İncelenmesi

Çizelge 4.13: Yıkıcı Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatın Moderatör Etkisi

Değişken	β	t	p	R	R Square	F	p
Yıkıcı Öz Eleştiri	-0.0930	-1.96	0.059	0.2603	0.0677	7.24	0.0001***
Duygusal Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-0.7325	-1.38	0.166				
Yıkıcı Öz Eleştiri	0.0320	1.96	0.053				
Yıkıcı Öz Eleştiri	-0.0780	-1.96	0.053	0.2441	0.0596	6.31	0.0004***
Koruyucu Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-0.6171	-1.38	0.167				
Yıkıcı Öz Eleştiri	0.0263	1.88	0.060				

Çizelge 4.13: (Devamı) Yıkıcı Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatın Moderatör Etkisi

Değişken	β	t	p	R	R Square	F	p
Yıkıcı Öz Eleştiri	0.0154	0.24	0.807	0.1657	0.0275	2.81	0.0395**
Reddedici Anne Moderatör (Öz Şefkat)	0.4871	0.69	0.487				
	-0.0077	-0.35	0.725				
Yıkıcı Öz Eleştiri	-0.0522	-1.24	0.215	0.2479	0.0614	6.52	0.0003***
Toplam Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-0.2875	-0.61	0.538				
	0.0169	1.15	0.250				

Katılımcıların Yıkıcı Öz Eleştiri tutumları ile Anne Tutumu ve alt faktörleri arasında Öz Şefkat Tutumlarının moderatör rolü incelenmiştir. Buna göre;

Yıkıcı Öz Eleştiri ile Duygusal Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 7.24$ $p=0.0001$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %6.77 (R Square= 0.0677) olduğu tespit edilmiştir. Duygusal Anne Tutumunun Yıkıcı Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0930 olduğu ancak bu etkinin 0.059 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yıkıcı Öz Eleştiri ile Duygusal Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.053$, $\beta=0.0320$) tespit edilmiştir.

Yıkıcı Öz Eleştiri ile Koruyucu Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 6.31$ $p=0.0004$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %5.96 (R Square= 0.0596) olduğu tespit edilmiştir. Koruyucu Anne Tutumunun Yıkıcı Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0780 olduğu ancak bu etkinin 0.053 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yıkıcı Öz Eleştiri ile Koruyucu Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.060$, $\beta=0.0263$) tespit edilmiştir.

Yıkıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 2.81$ $p=0.0395$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %2.75 (R Square= 0.0275) olduğu tespit edilmiştir. Reddedici Anne Tutumunun Yıkıcı Öz Eleştiriye pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama

düzeyinin 0.0154 olduğu ancak bu etkinin 0.807 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yıkıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.725$, $\beta=-0.0077$) tespit edilmiştir.

Yıkıcı Öz Eleştiri ile Toplam Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 6.52$ $p=0.0003$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %6.14 (R Square= 0.0614) olduğu tespit edilmiştir. Toplam Anne Tutumunun Yıkıcı Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0522 olduğu ancak bu etkinin 0.215 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yıkıcı Öz Eleştiri ile Toplam Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.250$, $\beta=-0.0169$) tespit edilmiştir.

4.14. Yapıcı Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatın Moderatör Etkisinin İncelenmesi

Çizelge 4.14: Yapıcı Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatın Moderatör Etkisi

Değişken	β	t	p	R	R Square	F	p
Yapıcı Öz Eleştiri	-0.0263	-0.66	0.506	0.2399	0.0576	6.08	0.0005***
Duygusal Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-0.0561	-0.11	0.907				
	0.0100	0.70	0.479				
Yapıcı Öz Eleştiri	-0.0572	-1.73	0.083	0.2729	0.0745	8.02	<0.0001***
Koruyucu Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-0.6039	-1.50	0.132				
	0.0240	2.05	0.040				
Yapıcı Öz Eleştiri	-0.1123	-2.17	0.030	0.2235	0.0500	5.24	0.0015***
Reddedici Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-1.2505	-1.99	0.047				
	0.0440	2.39	0.017				
Yapıcı Öz Eleştiri	-0.0653	-1.89	0.059	0.2766	0.0765	8.25	<0.0001***
Toplam Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-0.6368	-1.51	0.130				
	0.0260	2.11	0.034				

Katılımcıların Yapıcı Öz Eleştiri tutumları ile Anne Tutumu ve alt faktörleri arasında Öz Şefkat Tutumlarının moderatör rolü incelenmiştir. Buna göre;

Yapıcı Öz Eleştiri ile Duygusal Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 6.08$ $p=0.0005$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %5.76 (R Square= 0.0576) olduğu tespit edilmiştir. Duygusal Anne tutumunun Yapıcı Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0263 olduğu ancak bu etkinin 0.506 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yapıcı Öz Eleştiri ile Duygusal Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.479$, $\beta=0.0100$) tespit edilmiştir.

Yapıcı Öz Eleştiri ile Koruyucu Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 8.02$ $p<0.0001$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %7.45 (R Square= 0.0745) olduğu tespit edilmiştir. Koruyucu Anne Tutumunun Yapıcı Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0572 olduğu ancak bu etkinin 0.083 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yapıcı Öz Eleştiri ile Koruyucu Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı etkisinin olmasından dolayı ($p=0.040$, $\beta=0.0240$) Öz Şefkat puanlarının katılımcıların Yapıcı Öz Eleştiri ile Koruyucu Anne Tutumu arasındaki ilişkide moderatör rol oynadığı söylenebilir.

Yapıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 5.24$ $p=0.0015$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %5.00 (R Square= 0.0500) olduğu tespit edilmiştir. Reddedici Anne Tutumunun Yapıcı Öz eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.1123 olduğu ve bu etkinin 0.030 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yapıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı etkisinin olmasından dolayı ($p=0.017$, $\beta=0.0440$) Öz Şefkat puanlarının katılımcıların Yapıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Anne Tutumu arasındaki ilişkide moderatör rol oynadığı söylenebilir.

Yapıcı Öz Eleştiri ile Toplam Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 8.25$ $p<0.0001$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %7.65 (R Square= 0.0765) olduğu tespit edilmiştir. Toplam Anne Tutumunun Yapıcı Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama

düzeyinin -0.0653 olduğu ancak bu etkinin 0.059 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yapıcı Öz Eleştiri ile Toplam Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı etkisinin olmasından dolayı ($p=0.034$, $\beta=0.0260$) Öz Şefkat puanlarının katılımcıların Yapıcı Öz Eleştiri ile Toplam Anne Tutumu arasındaki ilişkide moderatör rol oynadığı söylenebilir.

4.15. Yetersiz Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatın Moderatör Etkisinin İncelenmesi

Çizelge 4.15: Yetersiz Öz Eleştiri ile Anne Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatın Moderatör Etkisi

Değişken	β	t	p	R	R Square	F	p
Yetersiz Öz Eleştiri	0.0205	0.40	0.68	0.2770	0.0768	8.28	<0.0001***
Duygusal Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-0.0016	-0.09	0.92				
Yetersiz Öz Eleştiri	0.0091	0.21	0.83	0.2258	0.0510	5.35	0.0013**
Koruyucu Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-0.0010	-0.06	0.94				
Yetersiz Öz Eleştiri	-0.0360	-0.54	0.58	0.1936	0.0375	3.88	0.0096**
Reddedici Anne Moderatör (Öz Şefkat)	-0.1950	-0.34	0.73				
Yetersiz Öz Eleştiri	-0.0021	-0.04	0.96	0.2679	0.0718	7.70	0.0001**
Toplam Anne Moderatör (Öz Şefkat)	0.1176	0.31	0.75				
	0.0050	0.32	0.74				

Katılımcıların Yetersiz Öz Eleştiri tutumları ile Anne Tutumu ve alt faktörleri arasında Öz Şefkat Tutumlarının moderatör rolü incelenmiştir. Buna göre;

Yetersiz Öz Eleştiri ile Duygusal Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299} = 8.28$ $p < 0.0001$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %7.68 (R Square= 0.0768) olduğu tespit edilmiştir. Duygusal Anne Tutumunun Yetersiz Öz Eleştiriye pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin 0.0205 olduğu ancak bu etkinin 0.068 düzeyinde anlamsız

olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yetersiz Öz Eleştiri ile Duygusal Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.092$, $\beta=-0.0016$) tespit edilmiştir.

Yetersiz Öz Eleştiri ile Koruyucu Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 5.35$ $p=0.0013$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %5.10 (R Square= 0.0510) olduğu tespit edilmiştir. Koruyucu Anne Tutumunun Yetersiz Öz Eleştiriye Pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin 0.0091 olduğu ancak bu etkinin 0.083 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yetersiz Öz Eleştiri ile Koruyucu Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.94$, $\beta=-0.0010$) tespit edilmiştir.

Yetersiz Öz Eleştiri ile Reddedici Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 3.88$ $p=0.0096$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %3.75 (R Square= 0.0375) olduğu tespit edilmiştir. Reddedici Anne Tutumunun Yetersiz Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0360 olduğu ancak bu etkinin 0.058 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yetersiz Öz Eleştiri ile Reddedici Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.44$, $\beta=0.0176$) tespit edilmiştir.

Yetersiz Öz Eleştiri ile Toplam Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 7.70$ $p=0.0001$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %7.18 (R Square= 0.0718) olduğu tespit edilmiştir. Toplam Anne Tutumunun Yetersiz Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin-0.0021 olduğu ancak bu etkinin 0.96 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yetersiz Öz Eleştiri ile Toplam Anne Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.74$, $\beta=-0.0050$) tespit edilmiştir.

4.16. Yıkıcı Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatın Moderatör Etkisinin İncelenmesi

Çizelge 4.16: Yıkıcı Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatın Moderatör Etkisi

Değişken	β	t	p	R	R Square	F	p
Yıkıcı Öz Eleştiri	-0.0065	-0.15	0.87	0.1900	0.0361	3.73	0.0117*
Duygusal Baba Moderatör (Öz Şefkat)	0.0015	0.09	0.92				
Yıkıcı Öz Eleştiri	0.0080	0.24	0.806	0.1807	0.0327	3.36	0.0191*
Koruyucu Baba Moderatör (Öz Şefkat)	-0.0009	-0.08	0.935				
Yıkıcı Öz Eleştiri	-0.0945	-1.98	0.047	0.2430	0.0591	6.25	0.0004*
Reddedici Baba Moderatör (Öz Şefkat)	-0.9236	-1.74	0.081				
Yıkıcı Öz Eleştiri	-0.0310	-0.92	0.358	0.2360	0.0557	5.88	0.0007*
Toplam Baba Moderatör (Öz Şefkat)	-0.2020	-0.53	0.589				
	0.0124	1.05	0.293				

Katılımcıların Yıkıcı Öz Eleştiri tutumları ile Baba Tutumu ve alt faktörleri arasında Öz Şefkat Tutumlarının moderatör rolü incelenmiştir. Buna göre;

Yıkıcı Öz Eleştiri ile Duygusal Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299} = 3.73$ $p=0.0117$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %3.61 (R Square= 0.0361) olduğu tespit edilmiştir. Duygusal Baba tutumunun Yıkıcı Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0065 olduğu ancak bu etkinin 0.87 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yıkıcı Öz Eleştiri ile Duygusal Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.92$, $\beta=0.0015$) tespit edilmiştir.

Yıkıcı Öz Eleştiri ile Koruyucu Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299} = 3.36$ $p<0.0191$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %3.27 (R Square= 0.0327) olduğu tespit edilmiştir. Koruyucu

Baba Tutumunun Yıkıcı Öz Eleştiriyi pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin 0.0080 olduğu ancak bu etkinin 0.0806 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yıkıcı Öz Eleştiri ile Koruyucu Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.935$, $\beta=-0.0009$) tespit edilmiştir.

Yıkıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 6.25$ $p=0.004$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %5.91 (R Square= 0.0591) olduğu tespit edilmiştir. Reddedici Baba Tutumunun Yıkıcı Öz Eleştiriyi negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0945 olduğu ve bu etkinin 0.047 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yıkıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı etkisinin olmasından dolayı ($p=0.028$, $\beta=0.0365$) Öz Şefkat puanlarının katılımcıların Yıkıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Baba Tutumu arasındaki ilişkide moderatör rol oynadığı söylenebilir.

Yıkıcı Öz Eleştiri ile Toplam Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 5.88$ $p<0.0007$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %5.57 (R Square= 0.0557) olduğu tespit edilmiştir. Toplam Baba tutumunun Yıkıcı Öz Eleştiriyi negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0310 olduğu ancak bu etkinin 0.358 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yıkıcı Öz Eleştiri ile Toplam Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.293$, $\beta=0.0124$) tespit edilmiştir.

4.17. Yapıcı Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatın Moderatör Etkisinin İncelenmesi

Çizelge 4.17: Yapıcı Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatın Moderatör Etkisi

Değişken	β	t	p	R	R Square	F	p
Yapıcı Öz Eleştiri	0.0023	0.06	0.949	0.1900	0.0361	3.73	0.0117**
Duygusal Baba Moderatör (Öz Şefkat)	-0.0001	-0.005	0.996				

Çizelge 4.17: (Devamı) Yapıcı Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatın Moderatör Etkisi

Değişken	β	t	p	R	R Square	F	p
Yapıcı Öz Eleştiri	0.0145	0.53	0.594	0.1794	0.0322	3.31	0.0203**
Koruyucu Baba Moderatör (Öz Şefkat)	-0.0037	-0.37	0.704				
Yapıcı Öz Eleştiri	-0.0171	-0.43	0.667	0.2027	0.0411	4.26	0.0057***
Reddedici Baba Moderatör (Öz Şefkat)	-0.0525	-0.10	0.713				
	0.0082	0.57	0.564				
Yapıcı Öz Eleştiri	-0.0001	-	0.996	0.2301	0.0530	5.57	0.0010***
Toplam Baba Moderatör (Öz Şefkat)	0.1345	0.39	0.692				
	0.0015	0.14	0.881				

Katılımcıların Yapıcı Öz Eleştiri tutumları ile Baba Tutumu ve alt faktörleri arasında Öz Şefkat Tutumlarının moderatör rolü incelenmiştir. Buna göre;

Yapıcı Öz Eleştiri ile Duygusal Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 3.73$ $p=0.0117$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %3.61 (R Square= 0.0361) olduğu tespit edilmiştir. Duygusal Baba Tutumunun Yapıcı Öz Eleştiriye pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin 0.0023 olduğu ancak bu etkinin 0.949 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yapıcı Öz Eleştiri ile Duygusal Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.996$, $\beta=-0.0001$) tespit edilmiştir.

Yapıcı Öz Eleştiri ile Koruyucu Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 3.31$ $p=0.0203$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %3.22 (R Square= 0.0322) olduğu tespit edilmiştir. Koruyucu Baba Tutumunun Yapıcı Öz Eleştiriye Pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin 0.0145 olduğu ancak bu etkinin 0.594 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yapıcı Öz Eleştiri ile Koruyucu Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.704$, $\beta=-0.0037$) tespit edilmiştir.

Yapıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299} = 4.26$ $p=0.0057$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %4.11 (R Square= 0.0411) olduğu tespit edilmiştir. Reddedici Baba Tutumunun Yapıcı Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0171 olduğu ancak bu etkinin 0.667 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yapıcı Öz Eleştiri ile Reddedici Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.564$, $\beta=0.0082$) tespit edilmiştir.

Yapıcı Öz Eleştiri ile Toplam Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299} = 5.57$ $p=0.0010$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %5.30 (R Square= 0.0530) olduğu tespit edilmiştir. Toplam Baba Tutumunun Yapıcı Öz Eleştiriye negatif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin -0.0001 olduğu ancak bu etkinin 0.996 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yapıcı Öz Eleştiri ile Toplam Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.881$, $\beta=-0.0015$) tespit edilmiştir.

4.18. Yetersiz Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modelinde Öz Şefkatin Moderatör Etkisinin İncelenmesi

Çizelge 4.18: Yetersiz Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatin Moderatör Etkisi

Değişken	β	t	p	R	R Square	F	p
Yetersiz Öz Eleştiri	0.0054	0.11	0.905	0.2194	0.0481	5.03	0.0020***
Duygusal Baba Moderatör (Öz Şefkat)	0.1453	0.37	0.706				
Yetersiz Öz Eleştiri	0.0019	0.12	0.900				
Yetersiz Öz Eleştiri	0.0158	0.45	0.649	0.1817	0.0330	3.40	0.0181**
Koruyucu Baba Moderatör (Öz Şefkat)	0.2184	0.73	0.461				
Yetersiz Öz Eleştiri	-0.0036	-0.29	0.764				
Yetersiz Öz Eleştiri	0.0750	1.48	0.139	0.2237	0.0500	5.28	0.0015***
Reddedici Baba Moderatör (Öz Şefkat)	0.7734	1.79	0.074				
Yetersiz Öz Eleştiri	-0.0225	-1.29	0.196				

Çizelge 4.18: (Devamı) Yetersiz Öz Eleştiri ile Baba Tutumları Arasında Kurulan Regresyon Modeli ve Öz Şefkatın Moderatör Etkisi

Değişken	β	t	p	R	R Square	F	p
Yetersiz Öz Eleştiri	0.0321	0.90	0.367	0.2520	0.0635	6.76	0.0002***
Toplam Baba	0.3790	1.25	0.212				
Moderatör (Öz Şefkat)	-0.0081	-0.65	0.510				

Katılımcıların Yetersiz Öz Eleştiri tutumları ile Baba Tutumu ve alt faktörleri arasında Öz Şefkat Tutumlarının moderatör rolü incelenmiştir. Buna göre;

Yetersiz Öz Eleştiri ile Duygusal Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 5.03$ $p=0.0020$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %4.81 (R Square= 0.0481) olduğu tespit edilmiştir. Duygusal Baba Tutumunun Yetersiz Öz Eleştiriye pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin 0.0054 olduğu ancak bu etkinin 0.905 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yetersiz Öz Eleştiri ile Duygusal Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.900$, $\beta=-0.0019$) tespit edilmiştir.

Yetersiz Öz Eleştiri ile Koruyucu Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 3.40$ $p=0.0181$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %3.30 (R Square= 0.0330) olduğu tespit edilmiştir. Koruyucu Baba Tutumunun Yetersiz Öz Eleştiriye pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin 0.0158 olduğu ancak bu etkinin 0.649 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yetersiz Öz Eleştiri ile Koruyucu Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=0.764$, $\beta=-0.0036$) tespit edilmiştir.

Yetersiz Öz Eleştiri ile Reddedici Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299}= 5.28$ $p=0.0015$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %5 (R Square= 0.0500) olduğu tespit edilmiştir. Reddedici Baba Tutumunun Yetersiz Öz Eleştiriye pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin 0.0750 olduğu ancak bu etkinin 0.139 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yetersiz Öz Eleştiri ile Reddedici Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=-0.0225$, $\beta=0.196$) tespit edilmiştir.

Yetersiz Öz Eleştiri ile Toplam Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{3;299} = 6.76$ $p=0.0002$) bu modelin bağımlı değişkeni açıklama gücünün %6.35 ($R \text{ Square} = 0.0635$) olduğu tespit edilmiştir. Toplam Baba Tutumunun Yetersiz Öz Eleştiriye pozitif yönde etkilediği belirlenmiş, açıklama düzeyinin 0.0321 olduğu ancak bu etkinin 0.367 düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öz Şefkat moderatör değişkeninin Yetersiz Öz Eleştiri ile Toplam Baba Tutumu arasında kurulan regresyon modeline anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p=-0.0081$, $\beta=-0.510$) tespit edilmiştir.



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile öz eleştiri arasındaki ilişkide öz Őekatin moderatör rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Öncelikle katılımcıların algıladıkları ebeveyn tutumları, mükemmeliyetçilik ve öz – Őekkat düzeylerinin çeşitli sosyodemografik özelliklerine göre (cinsiyet, gelir durumu, eğitim düzeyi gibi) farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecek; sonrasında araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkinin sonuçları tartışılacaktır; sonrasında araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkinin sonuçları tartışılacaktır.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların anne reddedicilik puanları cinsiyete göre değişim göstermiştir. Kadınların, erkeklerden daha yüksek bir anne reddedicilik puan ortalaması vardır. Bates ve Rothbart (2006) araştırmasına göre, erkek ve kızların farklı iletişim tarzları ve duygusal ifade kalıpları vardır, bu da ebeveyn etkileşimlerini nasıl yorumladıklarını ve onlara nasıl tepki verdiklerini etkilediğinden bahsetmektedir. Kızlar duygusal destek ve bağlantı aramaya daha yatkın olabilirken, erkekler duygusal kısıtlama sergilemeye teşvik edilmektedir. Bu araştırmanın analiz sonucunda, katılımcıların anne ebeveyn tutum toplam puanı, anne reddedicilik, aşırı koruyuculuk, duygusal puan ortalamaları, annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Aynı Şekilde baba ebeveyn tutumu puanları ve baba eğitim düzeyi arasında da anlamlı bir fark bulunamamıştır. Farklı araştırmalara göre, eğitimli anne ve babalar, çocuk gelişimi ve etkili ebeveynlik stratejileri hakkında daha fazla bilgiye erişebilir ve bu da daha iyi ebeveynlik uygulamalarına yol açar. Eğitim ayrıca bir anne ve babanın sağlık, beslenme ve genel iyilik hali hakkındaki bilgilerini geliştirerek hem kendisi hem de çocuğu için daha iyi sağlık uygulamalarına yol açmaktadır (Dornbusch, Lamborn, Mounts, Steinberg, 1991). Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların baba ebeveyn tutum toplam puanı, cinsiyete göre farklılık gösterebilir, kadınların puan ortalaması erkeklerden yüksek bulunmuştur. Araştırmada, erkek katılımcının kadınlara göre daha az olması sonucu etkilemiştir. Babalar, kızları ve oğulları ile iletişim tarzlarında farklılık göstermesi bu

sonuca bağlanabilir. Lamb ve Levis (2010)'in araştırmasının sonucuna göre, babaların oğullarıyla daha çok başarı ile ilgili dil ve bilişsel uyarım kullanma eğilimindeyken, duygusal dili daha fazla vurgulayıp kız çocuklarına daha fazla duygusal destek sağlayabileceklerini öne sürmüştür. Kız çocuklarına karşı daha koruyucu ve temkinli davranırken, erkek çocuklarında risk almayı ve bağımsızlığı teşvik etme olasılıkları daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Lamb & Lewis, 2010). Katılımcıların cinsiyetlerine bakıldığında, baba ebeveyn tutumları alt boyutundan duygusal puanları, kadın katılımcıların puanları erkek katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Araştırmalar, babaların oğullarına kıyasla kızlarına daha fazla sarılma gibi fiziksel şefkat gösterme eğiliminde olduklarını göstermiştir. Kızları ile konuşurken daha duygusal ve hassas bir dil kullanırken, erkek çocukları ile daha yönlendirici ve görev odaklı bir dil kullanmaktadır (Ata, Yağan Güder, 2018). Araştırma sonucunda, öz şefkat puanları ve yaş arasında farklılık çıkmıştır. 18-31 yaş aralığındaki katılımcıların öz şefkat puanları, 32-38 yaş ve 53 yaş üzeri katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Jenerasyon farkları, farklı kuşaklar arasındaki değerler, inançlar, davranışlar ve tutumlar arasındaki farklılıklardır. Bu farklılıklar, bir kişinin doğduğu dönem, büyüdüğü sosyal ve kültürel ortam ve yaşadığı deneyimler tarafından şekillenir (Howe, Strauss, 2000). Örneğin, öz şefkat, bireysel benlik ve duygusal zeka konseptlerinin öne çıktığı modern toplumlarda daha yaygın olabilirken, daha geleneksel toplumlarda öz şefkatin önemi daha az vurgulanmaktadır (Howe, Strauss, 2000). Neff ve Vonk (2009) çalışma sonucunda ise, öz şefkat ve yaş değişkeni arasında ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda, öz şefkat puanı ve eğitim düzeyi arasında fark bulunmuştur. Lise mezunu katılımcıların öz şefkat puanı, lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip kişilerden daha düşük bulunmuştur. Soysa ve Wilcomb (2013) araştırmasında, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde öz şefkat sergileme eğiliminde olduğunu göstermiştir. Bu, yüksek öğrenimin genellikle farklı bakış açılarına maruz kalmayı, kişisel gelişimi ve kendine karşı daha şefkatli bir bakış açısına katkıda bulunabilecek artan öz farkındalığı içermesine bağlanabilir (Soysa, Wilcomb, 2013). Eğitim, bireyleri problem çözme becerileri ve hayatın zorluklarına dair daha geniş bir anlayışla donatabilir ve bu da öz şefkat gelişimini kolaylaştırabilir. Eğitimli bireyler, aksilikleri gelişme fırsatları olarak yeniden çerçeveselendirmede ve zor zamanlarda kendilerine şefkatle karşılık vermede daha iyi olabilir (Soysa, Wilcomb, 2013). Buna ek olarak Ulu (2022) araştırmasında ve birçok çalışmada da öz şefkat ve eğitim

düzeyleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Öz eleştiri ile herhangi bir sosyodemografik kavram arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Algılanan ebeveyn tutumları ile öz eleştiri düzeyi arasında bir ilişki olduğu, hipotez 1’de doğrulanmıştır. Öz Eleştiri ve Baba Ebeveyn Tutumu arasında regresyon modeli pozitif yönde anlamlı çıkmıştır. Tıpkı anne-ebeveyn tutumu gibi, babanın ebeveynlik tarzı ve tutumu da çocuğun duygusal gelişimini ve benlik kavramını önemli ölçüde etkileyebilir. Olumlu ve destekleyici bir baba ebeveyn tutumu, bir çocuğun öz-değer, öz-saygı ve genel refah duygusuna katkıda bulunabilir (Breines, Chen, 2012). Genetik yatkınlıklar, çevresel faktörler, sosyal deneyimler ve bireysel yaşam koşulları, bir kişinin öz eleştiri eğilimlerinin şekillenmesinde rol oynar. Sağlıklı öz eleştiri ve olumlu kişisel gelişimi teşvik etmek için, babaların destekleyici ve besleyici ebeveynlik yaklaşımları benimsemeleri faydalıdır (Breines, Chen, 2012). Açık iletişim kurmak, sevgi ve kabul göstermek ve çocuklarının hayatlarına dahil olmak çocuklarda daha olumlu bir benlik kavramına katkıda bulunabilir. Benzer şekilde, danışmanlık veya terapi gibi profesyonel destek aramak, bireylerin sağlıksız öz eleştiri eğilimlerini ele alıp yönetmelerine ve daha sağlıklı bir öz imaj geliştirmelerine yardımcı olabilir (Breines, Chen, 2012). Smith ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları araştırmaya göre, çocukların öz eleştirel mükemmeliyetçiliklerini ve çocukların kişisel standartlar mükemmeliyetçiliğini benzersiz bir şekilde yordadığını ortaya çıkardı.

Algılanan ebeveyn tutumları ile öz eleştiri arasındaki ilişkide öz şefkat moderatör rolü olduğu hipotez 2 doğrulanmıştır. Eker (2011) araştırmasında, katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile ebeveynlerin demokratik tutumları arasında pozitif bir ilişki bulmuştur; ebeveyn koruyucu ve otoriter tutumları ile negatif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Yılmaz (2009) tarafından yapılan araştırmada, sıcak ve sevecen tutumları içeren demokratik ebeveynlik tutumlarının bireylerde öz şefkat düzeyini yükselttiği, otoriter ve aşırı koruyucu ebeveynlik tutumlarının ise öz şefkati azalttığı gösterilmiştir. Epli ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada öz şefkat düzeyi ile ebeveyn kabulü arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, bireylerin erken yaşlarda anne-babalarından gördükleri Duygusal ve kabullenmenin, yetişkinlikte şefkat düzeyinin yükselmesine ve kişinin sevmeye değer olduğu fikrini geliştirmesine katkı sağladığı fark edilmiştir (Epli ve ark., 2021). Buna karşılık, bireylerin ebeveynlerinin reddedilme algılarının düşük öz şefkat

düzeylelerine yol açabileceği öne sürülmüştür. Çalışmamızda bireylerin sadece babalarından algıladıkları duygusal tutum arttıkça öz şefkat düzeylerinin de olumlu yönde etkilendiğini bulduk. Literatür incelendiğinde baba sıcaklığının çocuğun öz şefkat düzeyi ile doğrudan bir ilişkiden çok benzer kavramlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Veneziano (2003) bir çalışmasında babaların varlığını ve erişilebilirliğini vurgulamış; bazen annenin sıcaklığı kadar babanın sıcaklığı, ilgisi ve şefkatinin de çocuğun gelişimi ve davranışlarında daha etkili olabildiğini göstermiştir. Amato (1994) araştırmasında baba-oğul ilişkisindeki yakınlığın çocukların gelişimine olumlu etkisi olduğunu göstermiştir; anne-çocuk ilişkisi duygusal olarak artık sıcak olmadığında baba-oğul ilişkisinin önemli olabileceğini belirtmiştir.

Öz eleştiri düzeyi ile öz şefkat düzeyi arasında bir ilişki olduğu hipotez 3'de doğrulanmıştır. Literatürde de bu iki kavram iç içe verilmiş ve birçok makalenin de konusu olmuştur. Öz şefkatin temelinde, öz eleştirinin bulunmaması yatabilir (Barnard ve Curry, 2011) buna rağmen, öz şefkat, öz eleştiri ve olumsuz duygu durumlarının kontrolünü sağlarken yine de kaygı ve depresyona karşı koruma sağlar (MacBeth ve Gumley, 2012). Öz şefkat, anksiyete problemi yaşayan kişilerde bulguların şiddetinin ve yaşam kalitesinin kuvvetli bir yorumlayıcısı olabilir (Neff ve ark., 2007). Öz şefkatin faydası az da olsa olumsuz duygularla daha iyi başa çıkabilmekle de alakalıdır (Forsyth ve ark., 2011). Kendine karşı şefkatli davranan insanların, olumsuz düşünce ve hislerine tutunma veya bunları bastırma olasılıkları daha düşük bir düzeydedir (Heffernan ve ark., 2010). Kişinin yaşadıkları, deneyimleri, zamanla gelişen öz farkındalığı ya da destek açısından terapi alması bile zamanında öğrendiği kendine şefkatli davranmaması ya da yanlış öz eleştirilerinin zarar verici kısımları değişebilir.

6. ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

Araştırmanın örneklemini ağırlıklı olarak belli yaş aralıklarından oluşmaktadır (23-30). Farklı yaşlarla yapılacak çalışmalar araştırmanın genellenebilirliği açısından önemli görülmektedir.

Araştırmada farklı maddi durumdaki insanları görebilmek, literatüre katkı açısından faydalı olabilir.

Araştırma sonuçlarında anne ve baba algılama çeşitlerinde farklılıklar bulunmuştur. Daha iyi anlayabilmek için, farklı sosyodemografik sorular eklenebilir.

Çalışmada, ağırlıklı olarak kadınların katılımı vardır. Erkek katılımcıya ulaşılması, cinsiyet farklılıklarını engeller ve doğru sonuçları ortaya çıkarabilir.

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin öz eleştiri ve öz şefkat düzeyleri incelenmiştir. Ebeveynlerin de öz eleştiri ve öz şefkat düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumları üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.

Bu çalışmada, erken yetişkinlik dönemindeki bireylerin öz eleştiri ve öz şefkat düzeyleri incelenmiştir. Ebeveynlerin öz eleştiri ve öz şefkat düzeylerinin algılanan ebeveynlik tutumları üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar yapılabilir.

Bu çalışmada nicel yöntem kullanılmış ve veriler tarama araştırması yoluyla toplanmıştır. Bu yöneme ek olarak, beliren yetişkinlerin kişisel deneyimlerine ve görüşlerine dayalı derinlemesine ve nitel görüşmeler ve araştırmalar yapmak mümkündür.

Bireylerin öz şefkat sahibi olmaları ve kendi hatalarını anlamaları için anne-baba tutumlarını fark ettiren çalışmalara (yazılı/görsel materyaller, atölye çalışmaları, uygulamalar vb.) ve ebeveyn-çocuk ilişkisinde özerkliği destekleyen ve güçlendiren çalışmalara öncelik verilmesini önerilebilir.

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik gereksinimleri ve standartları; beklentiler ön görülebilir ve ulaşılabilir, pedagojik çalışmalar (atölye çalışmaları, yazılı/görsel

kaynaklar, uygulamalar vb.) onların sıcak, destekleyici ve kabul edici tutumlarının farkına varmalarına ağırlık verebilir.

Eğitim süreci boyunca bireyin ailesi, sosyal ve sosyal çevresi ile ilişkisini güçlendirmek; yeteneklerini fark ettirmek ve hedeflerini belirlemek, hata ve başarısızlıklara yer açmak için hem ailede hem de okul öğretim birimlerinde sosyal-duygusal gelişim çalışmaları tercih edilebilir.

Babaların aile içinde görüldüğü, ebeveyn-çocuk ilişkisinde aktif olduğu ve çocukları ile ilişki kurmalarında desteklendiği bir ortamın oluşturulması için ailelere doğumdan itibaren eğitim çalışmaları yapılabilir. Ayrıca baba görünürlüğündeki bir diğer faktör de babanın toplumdaki önemi ve eril olarak algılanan rollerdir. Toplumsal cinsiyet çalışmaları, babanın çocuğu anneden daha fazla önemsedğini, onu doğal kabul ettiğini, anne, sosyal ve sosyal çevre tarafından desteklendiğini düşünebilir.

Öz şefkat ve öz eleştiri kavramları hayatınızı olumsuz etkilememesi için öncelikle bu kavramları tanımalı ve sonra bu kavramları doğru ve anlamlı bir şekilde kullanmalı. Bunun için öncelikle bu kavramların daha yaygın olması gerekir.

Ebeveynler için gerekli eğitimi sağlayarak Yeterince İyi Ebeveyn Tutumları'nı tanıtılması gerekir ve bu şekilde daha sağlıklı bireylerin yetişmesine olanak sağlamak gerekmektedir.

Bu çalışmada yetişkinler incelenmiştir. Çocuklar ve ergenler de araştırılabilir. Uygun koşullar sağlanırsa, uzun dönemli araştırmalar yapılabilir.

Çalışma yurt dışında ve Türkiye'nin farklı bölgelerinde uygulanmış ve çeşitli konulardaki ilişkileri incelenebilir ve bunların farklı kültürler üzerindeki etkileri incelenebilir.

Algılanan ebeveyn tutumları ölçeğinde, geriye dönük sorular sorulduğunda, katılımcıların geçmişte algıladığı ebeveynlik tutumlarından, mevcut ebeveynlik tutumlarının etkilenmiş olabileceği ileri sürülmektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmaların boylamsal olarak yapılması ve kesitsel araştırmalarda ebeveynlerin de ebeveyn çatışmasına ilişkin soruları cevaplaması, araştırmaların farklı açılardan karşılaştırılabilmesi önerilebilir.

Araştırmadaki ölçekler, kişilerin öz bildirimlerine dayanmaktadır. Kendilerini topluma kabul ettirmek isteyen kişiler cevapları onay alacak şekilde cevaplamış olabilir, bu konuda da nitel ve nicel araştırmalar yapılabilir.

Bireylerde öz şefkat düzeyini belirleyen etmen sadece eğitim düzeyi değil, ebeveynlerle yakınlık, sosyoekonomik durum, ebeveynlik tarzı veya bunların birleşimi gibi ölçülemeyen diğer faktörler olabilir. Gelecekteki araştırmalar durumun böyle olduğunu tespit ederse, ebeveyn yakınlığının ve otoriter ebeveynliğin gelişimini desteklemek için yaşam tarzı veya toplumsal düzeyde değişiklikler yapılabilir. Örneğin, iş yerindeki politika değişiklikleri, çalışma saatlerinde daha fazla esneklik sağlayarak, toplantılar için seyahat gerekmesi yerine çevrimiçi platformlarda yapılmasına izin vererek ve genel olarak daha aile dostu bir iş yeri sağlayarak baba-çocuk ilişkisine fayda sağlayabilir.

Gelecek araştırmalarda farklı eğitim düzeylerine sahip anne-baba örneklemlerine odaklanmak destekleyici olabilir.

KAYNAKLAR

- Altenstein D., Baetig I., & Krieger T.,** (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behav Ther.* 44(3), 501-513.
- Altun F., Tosun C. ve Yazıcı H.,** (2017). Evlilik Öncesindeki ve Evli Bireylerin İlişki Nitelikleri, Benlik Kurguları ve Özgeci Davranış Düzeyleri. *Sosyal Politikalar Çalışma Dergisi*, 38(2), 73-84.
- Amato, P. R.** (1994). Father – Child Relations, Mother – Child Relations and Offspring Psychological Well-being in Early Adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 56(4). 1031 – 1042.
- Amitay, O. A., Mongrain, M., & Faza, N.** (2008). Love and control: Self-criticism in parents and daughters and perceptions of relationship partners. *Personality and Individual Differences*, 44(1):75-85
- Arrindell, W. A., Akkerman, A., Bagés, N., Feldman, L., Caballo, V. E., Oei, T. P., Torres, B., Canalda, G., Castro, J., Montgomery, I., Davis, M., Calvo, M., Kenardy, J.A., Palenzuela, D.L., Richards, J.C., Leong, C.C., Simon, M.A. & Zaldívar, F.** (2005), “The short-EMBU in Australia, Spain, and Venezuela”, *European Journal of Psychological Assessment*, 21(1): 56-66.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P.** (2010). Family patterns of perfectionism: An examination of elite junior athletes and their parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 363–371.
- Ata S. ve Yağan Güder S.,** (2018). Father Involvement, Gender Perception and Children’s Gender Stereotypes. *Universal Journal of Educational Research*. 6(8), 1637-1646
- Atay, Ş.** (2021). *Psychological aggression among dating university students: the prediction of attachment styles, rejection sensitivity, and self-compassion* [Master Degree Thesis]. <https://hdl.handle.net/11511/89782>
- Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M.** (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/28762/307860>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F.** (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Barrett, A. E., & Turner, R. J.** (2005). Family structure and mental health: the Mediating effects of socioeconomic status, family process, and social stress. *Journal of Health and Social*. Vol. 46, 156-169.

- Barrett, K. C., Gloeckner, G. W., Leech, N. L. & Morgan, G. A.,** (2004). SPSS for introductory Statistics: *Use and interpretation* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Barry K. R., Hanson J. L., Calma-Birling D., Lansford J. E., Bates J. E. & Dodge K. A.,** (2022), Developmental connections between socioeconomic status, self-regulation, and adult externalizing problems. *Developmental science*, 25(6),13260.
- Başgül S. Ş. ve Kurtoğlu M.** (2019), Koruyucu Faktör Olarak Öz şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 56-65.
- Bates J. E. & Rothbart, M. K.,** (2006). Temperament. *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (syf. 99–166). John Wiley & Sons, Inc.
- Battal B. F.** (2016). *Narsisistik Kişilik Yapılanmasının Aile ve Çocuk Bağlamında İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. <https://hdl.handle.net/20.500.12452/956>
- Baumrind D.** (1966). “Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior.” *Child Development* 37.4, 887-907.
- Belsky J.,** (1984). The determinants of parenting: a process model. *Child Development* 55(1), 83-96.
- Benoit D.** (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatrics & child health*, 9(8), 541–545.
- Blatt S.J.** (1974) Levels of Object Representation in Analitic and Introjective Depression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157.
- Blatt, S. J., & Luyten, P.** (2009). A structural-developmental psychodynamic approach to psychopathology: two polarities of experience across the life span. *Development and psychopathology*, 21(3), 793–814.
- Breen W. E., Kashdan T. B., & Lenser M.L.,** (2010). Gratitude and forgiveness: convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personal Individual Differences*. 49(8), 932-937.
- Breines, J. G., & Chen, S.** (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brodski S.K. & Hutz, C.S.,** (2012). The Repercussions of Emotional Abuse and Parenting Styles on Self-Esteem, Subjective Well- Being: A Retrospective Study with University Students in Brazil. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(1), 265-270.
- Bronstein, M.H. & Zlotnik, D.** (2008). Parenting styles and their effects. *Infant and Early Childhood Development*, 21(1), 496-509.
- Brown B.,** (1999). "You're going out with who?": Peer group influences on adolescent romantic relationships. *The development of romantic relationships in adolescence* (syf. 291–329). Cambridge University Press.

- Cabrera N. J., Tamis-LeMonda, C. S., Bradley, R. H., Hofferth, S., & Lamb, M. E.** (2000). Fatherhood in the twenty-first century. *Child Development*, *71*(1), 127-136.
- Cabrera, N. J., Volling, B. L., & Barr, R.** (2018). Fathers are parents, too! Widening the lens on parenting for children's development. *Child Development Perspectives*, *12*(3), 152-157.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N.** (2014). Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-being in Later Life. *Journal of Marriage and Family*, *76*(5), 930-948.
- Cerniglia, L., Cimino, S., Tafà, M., Marzilli, E., Ballarotto, G., & Bracaglia, F.** (2017). Family profiles in eating disorders: family functioning and psychopathology. *Psychology Research and Behavior Management*, *10*(2), 305-312.
- Chu, J. A., Dill, D. L., Grob, M. C., & Eisen, S. V.** (1991). The reliability of abuse history reports: A comparison of two inquiry formats. *Comprehensive Psychiatry*, *32*(2), 166–169.
- Colosimo K., & Hollis-Walker L.,** (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Pers Individ Dif.* *50*(2): 222-227.
- Conger K., Conger R., & Martin M.,** (2010), Socioeconomic Status, Family Processes, and Individual Development, *Journal of Marriage and Family*, *72*(3), 685-704.
- Crawford, L. A., & Novak, K. B.** (2008). Parent-child relations and peer associations as mediators of the family structure-substance use relationship. *Journal of Family Issues*, *29*(2), 155-184.
- Davis-Kean P.,** (2005), The Influence of Parent Education and Family Income on Child Achievement: The Indirect Role of Parental Expectations and the Home Environment, *Journal of Family Psychology*, *Journal of family psychology: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, *19*(2), 294–304.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M.** (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, *125*(6), 627–668.
- Demir Karabulut E. ve Şendil T.,** (2008). Ebeveyn Tutum Ölçeği (ETÖ). *Türk Psikoloji Yazıları*, *11*(21), 15-27.
- DeVore, R.** (2013) "Analysis of Gender Differences in Self-Statements and Mood Disorders," *McNair Scholars Research Journal*, *9*, (21-33).
- Dirik, G., Yorulmaz, O. ve Karancı, A. N.** (2015), “Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi: Kısıtlanmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, *26*/2, 123-130.
- Dornbusch, S. M., Lamborn, S. D., Mounts, N. S. & Steinberg, L.,** (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families: *Child Development*, *62*(5), 1049-1065.

- Eker, H.** (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlık ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi] <https://hdl.handle.net/20.500.12619/74634>.
- Endendijk, J. J., Groeneveld, M. G., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Mesman, J.** (2016). Gender-Differentiated Parenting Revisited: Meta-Analysis Reveals Very Few Difference in Parental Control of Boys and Girls, *PLoS one*, *11*(7).
- Endendijk, J. J., Groeneveld, M. G., van der Pol, L. D. & Van Berkel, S. R.,** (2017). Gender Differences in Child Aggression: Relations With Gender-Differentiated Parenting and Parents' Gender-Role Stereotypes. *Child development*, *88*(1), 299–316.
- Epli, H., Vural-Batik, M., Doğru-Çabuker, N. ve Balcı-Çelik, S.** (2021). Relationship between Psychological Resilience and Parental Acceptance – Rejection: The Mediating Role of Self – Compassion. *Current Psychology*, *42*(3) 2167-2175.
- Ferreira C., Dias B. & Oliveira S.** (2018) Behind women's body image-focused shame: Exploring the role of fears of compassion and self-criticism. *Eating Behaviors*, *32*(4).
- Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Tighe, L., Birditt, K. S., & Zarit, S.** (2012). Relationships Between Young Adults and Their Parents: *The Influence of Intergenerational Patterns of Ambivalence*, 59-85.
- Forsyth J.P., Sheppard S.C., & Van Dam N.T.,** (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *J Anxiety Disord.* *25*(1), 123-130.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R.** (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, *15*(6), 469–489.
- Gautreau C. M., Mushquash A.R., Saklofske D. H., Simon B. S., Smith M. M. & Snow S. L.,** (2017). The intergenerational transmission of perfectionism: Fathers' other-oriented perfectionism and daughters' perceived psychological control uniquely predict daughters' self-critical and personal standards perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *119*, 242-248.
- Germer, C. K. & Neff K.,** (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık*. (1. Baskı) Diyojen Yayıncılık.
- Ghizdareanu E. & Vanea M.,** (2011). High standards and self-criticism in university environment. Gender, age and learning context differences, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *33*, 895-899.
- Gottman, J., & Silver, N.** (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown Publishers, 320.
- Gray, M. R., & Steinberg, L.** (1999). Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct. *Journal of Marriage and Family*, *61*, 574-587.

- Gruenewald, T. L., Kemeny, M. E., Aziz, N., & Fahey, J. L.** (2004). Acute threat to the social self: Shame, social self-esteem, and cortisol activity. *Psychosomatic Medicine*, 66(6), 915-924.
- Gumley A., & MacBeth A.**, (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychological Rev.* 32(6) 545-552.
- Haalboom, E. T., Mesman, J. & Bakermans-Kranenburg, M. J.** (2017). Mothers, fathers, sons and daughters: parental sensitivity in families with two children, *Journal of family psychology : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 28(2), 138–147.
- Hafner, R. J. & Miller, R. M.** (1991). Predicting schizophrenia outcome with self-report measures of family interaction. *Journal of Clinical Psychology*, 47(1), 33-41.
- Halperin, E., & Plaks, J. E.** (2017). Gender differences in self-criticism: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(4), 470-500.
- Heffernan M., Quinn M.T., & McNulty S.R.**, (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *Int J Nursing Practice*. 16(4), 366-373.
- Holle C. & Ingram R.**, (2008). On the psychological hazards of self criticism. Self criticism and self enhancement: Theory, research, and clinical implications. *American Psychological Association*, 55-71.
- Hooley, J. M., & St. Germain, S. A.** (2014). Nonsuicidal self-injury, pain, and self-criticism: Does changing self-worth change pain endurance in people who engage in self-injury? *Clinical Psychological Science*, 2(3), 297–305.
- Horton, R. S., Bleau, G. & Drwecki, B.** (2006), “Parenting narcissus: What are the links between parenting and narcissism?”, *Journal of Personality*, 74(2), 345-376
- Howe, N., & Strauss, W.**, (2000). *Millennials Rising: The Next Great Generation*. (1st ed.) New York: Vintage Books.
- Hyde, J. S.** (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581–592.
- Jordan, J. V.** (2010). *Relational–cultural therapy*. (2nd ed.) Washington, DC: APA.
- Kabalı N.** (2012). *Reddedici Anne Baba Tutumu*. Çine Madran, 22 Mart 2023 tarihinde, <http://cinemadran.com> adresinden erişildi.
- Kağıtçıbaşı Ç.**, (1991). *İnsan Aile Kültür*. (1. Baskı) Remzi Kitabevi: İstanbul, 68-80.
- Karaca, R. & Telef, B.**, (2011). Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin Ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi/Adolescents' Self-Efficacy And Psychological Symptoms' Investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 499-518.
- Kelly, A. C., Zuroff, D.C., Leybman, M.J., & Gilbert, P.** (2012) Social safeness, received social support, and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 815-826.

- Khaleque, A., Uddin, M. K., Shirin, A., Aktar R. & Himi, S. A.** (2016), "Cognitive and contextual factors mediating the relation between interparental conflict and adolescents' psychological maladjustment", *Journal of Child and Family Studies*. 25(2), 669-677.
- Kirby, James & Tellegen, Cassandra & Steindl, Stan.** (2017). A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Direction *Behavior Therapy*. 48(2). 778-792.
- Kirkpatrick K.L., Neff K.D., & Rude S.S.,** (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *J Res Pers*. 41(4), 908-916.
- Klein M.** (1940). *Haset ve Şükran*. (3. Baskı) Metis Yayınları: İstanbul.
- Knappe, S., Lieb, R., Beesdo, K., Fehm, L., Low, N. C., Gloster, A. T., & Wittchen, H.** (2009). The role of parental psychopathology and family environment for social phobia in the first three decades of life. *Depression and Anxiety*, 26(4), 363-70.
- Kopala-Sibley, D. C., & Zuroff, D. C.** (2014). The developmental origins of personality factors from the self-definitional and relatedness domains: A review of theory and research. *Review of General Psychology*, 18(3), 137-155.
- Korkmaz, B.** (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Kozanowski, S. S.** (2007). Attachment theory in clinical work with maltreated children. Section on Child Maltreatment Newsletter, Division 37, *American Psychological Association*, 12(1), 3-4.
- Köksal A. A.,** (2019). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim I-II*. (1. Baskı) Anı Yayıncılık, Ankara.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G.** (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-13.
- Kulaksızoğlu, A.** (2004). *Ergenlik Psikolojisi*, (20. Baskı) İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Lamb, M. E., & Lewis, C.,** (2010). *The Role of the Father in Child Development*, University of Cambridge, Wiley, (5th ed.), 582.
- Lassri D. & Gewirtz-Meydan A.** (2022) Self-Compassion Moderates the Mediating Effect of Self-Criticism in the Link Between Childhood Maltreatment and Psychopathology. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(2), (23-24).
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J.** (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lennertz, L., Grabe, H. J., Ruhrmann, S., Rampacher, F., Vogeley, A., Schulze-Rauschenbach, S. & Wagner, M.** (2010). Perceived parental rearing in subjects with obsessive-compulsive disorder and their siblings. *Acta Psychiatrica Scand*, 121(4), 280-288.

- Lima, A. R., Mello, M. F., & Mari, J. D.** (2010). The role of early parental bonding in the development of psychiatric symptoms in adulthood. *Current Opinion in Psychiatry*, 23(4), 382-7.
- Loeb, R. C., Horst, L. & Horton, P. J.** (1980), "Family interaction patterns associated with self-esteem in preadolescent girls and boys", *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 26(3), 205-217.
- MacBeth, A., & Gumley, A.** (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545–552.
- Mayseless, O.** (2016). *The caring motivation: An integrated theory*. Oxford University Press (299-312).
- McHale, S. M., & Crouter, A. C.** (2003). How Do Parents Matter? Gender, Parental Control, and Adolescent Adjustment, *Journal of Marriage and Family*, 3-22
- McHale, J. P., Updegraff, K. A., Helms-Erikson, H., & Crouter, A. C.** (2001). Sibling influences on gender development in middle childhood and early adolescence: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 37(1), 115-125.
- McKinney, C., & Renk, K.** (2008). Differential parenting between mothers and fathers: Implications for late adolescents. *Journal of Family Issues*, 29(6), 806–827.
- Miklowitz, D. J.** (2007). The Role of the Family in the Course and Treatment of Bipolar Disorder. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 192-196.
- Musello C. & Webb J.,** (2018). *Boşluk Hissi: Çocukta İhmalin İzi*. (12. Baskı) Nadir Kitap: İstanbul.
- Nagy, L. M., Shanahan, M. L. & Baer R. A.,** (2021). An experimental investigation of the effects of self-criticism and self-compassion on implicit associations with non-suicidal self-injury. *National Library of Medicine*, 139(7).
- Neff, K. D.** (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitrat, K.** (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D. & McGehee, P.** (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Niditch, L. A. & Varela, R. E.** (2012), "Perceptions of parenting, emotional self-efficacy, and anxiety in youth: Test of a mediational model", *In Child & Youth Care Forum*, 41(1), 21-35.
- Nomura, Y., Wickramaratne, P. J., Warner, V., Mufson, L., & Weissman, M. M.** (2002). Family discord, parental depression, and psychopathology in offspring: ten-year follow-up. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(4), 402–409.

- Ojanen, T. & David, P.**, (2007). Relational Schemas and the Developing Self: Perceptions of Mother and of Self as Joint Predictors of Early Adolescents' Self-Esteem. *Developmental Psychology*, 43(1), 1474-83.
- Özel, E., ve Zelyurt, H.** (2016). Anne Baba Eğitiminin Aile Çocuk İlişkilerine Etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*.
- Patzak, A., Kollmayer, M. & Schober, B.** (2017). Buffering Impostor Feelings with Kindness: The Mediating Role of Self-compassion between Gender-Role Orientation and the Impostor Phenomenon. *Frontiers in Psychology*, Vol 8.
- Peter, D., & Gazelle, H.** (2017). Anxious solitude and self-compassion and self-criticism trajectories in early adolescence: Attachment security as a moderator. *Child Development*, 88(6), 1834–1848
- Shahar, G., & Henrich, C. C.** (2013). Axis of criticism model (ACRIM): An integrative conceptualization of person–context exchanges in vulnerability to adolescent psychopathology. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 236–249.
- Singelis, T. M.** (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580–591.
- Soysa C. K. & Wilcomb C. J.**, (2013) Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Springer Science Business Media*, New York, 23(4), 350-378.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M.** (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74–99.
- Stayton, D. J., Hogan, R. & Ainsworth, M. D. S.** (1971), “Infant obedience and maternal behavior: The origins of socialization reconsidered”, *Child Development*, 42(4), 1057-1069.
- Steinberg, L., Elmen, J. D. & Mounts, N. S.** (1989), “Authoritative parenting, psychosocial maturity, and academic success among adolescents”, *Child Development*, 60(6), 1424-1436.
- Sümer N, Aktürk G. ve Helvacı E.**, (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42 – 61.
- Şanlı D. ve Öztürk C.**, (2015). Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Tutumlar Üzerine Kültürün Etkisi. *Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Kültür*, 8(4), 240-246.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı** (2014). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması Tespitler, Öneriler*. <https://www.aile.gov.tr/media/50219/taya2013trk.pdf>
- Thomasgard, M. & Metz, W. P.** (1993), “Parental overprotection revisited”, *Child psychiatry and human development*, 24(2), 67-80.
- Tuzgöl, M.** (2000). Ana Baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(14), 39-48.

- Ulu G.,** (2022). *Genç Yetişkinlerde Ebeveyn Tutumları, Anksiyete ve Öz Şefkat İlişkisi*, [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Uyanık, N. & Çevik, Ö.** (2020). Öz şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674.
- Veneziano, R. A.** (2003). The importance of paternal warmth. *Cross-Cultural Research: The Journal of Comparative Social Science*, 37(3), 265–281.
- Vieth, A. Z., & Trull, T. J.** (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72(1), 49–67.
- Weich, S., Patterson, J., Shaw, R., & Stewart-Brown, S.** (2009). Family relationships in childhood and common psychiatric disorders in later life: systematic review of prospective studies. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 194(5), 392–398.
- Williams, K. D.** (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M.** (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152.
- Yavuzer H.,** (2019). *Çocuk Psikolojisi*. (44. Baskı) Remzi Kitabevi: İstanbul (79-256).
- Yılmaz, M. T.,** (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz – Anlayışları ile Anne - Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Yoshizumi, T., Murase, S., Murakami, T. & Takai, J.** (2007), Dissociation as a mediator between perceived parental rearing style and depression in an adult community population using college students, *Personality and Individual Differences*, 43/2: 353-364.
- Zuroff, D., Clegg, K. & Levine, S., Hermanto, N., Armstrong, B., Haward, B. & Thode, S.,** (2021). Beyond trait models of self-criticism and self-compassion: Variability over domains and the search for signatures. *Personality and Individual Differences*. 170.

EKLER

Ek - A: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı, sizi Dr. Neşe Saruhan danışmanlığında, Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Zeynep İlayda Ünlü tarafından yürütülen tez çalışmasına davet ediyoruz. Bu çalışmada, kişilerde algılanan ebeveyn tutumu ile öz eleştiri arasındaki ilişkide öz şefkatin moderatör rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Katılımcılara üç farklı form uygulanacaktır ve yaklaşık 10 dakika sürmesi hedeflenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda araştırmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onay verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmamanız önemlidir. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Okudum, anladım, kabul ediyorum.

Ek - B: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

Kadın Erkek

2. Medeni durumunuz?

Bekar Evli Dul

3. Gelir düzeyiniz?

Düşük Orta Yüksek

4. Eğitim durumunuz?

İlköğretim Lise Ön Lisans Lisans Yüksek Lisans Doktora ve üstü

5. Annenizin eğitim durumu nedir?

İlköğretim Lise Ön Lisans Lisans Yüksek Lisans Doktora ve üstü

6. Babanızın eğitim durumu nedir?

İlköğretim Lise Ön Lisans Lisans Yüksek Lisans Doktora ve üstü

7. Ailenizin gelir düzeyini belirtir misiniz?

5.000 TL ve altı 5.000-10.000 TL 10.000-20.000 TL 20.000 TL ve üstü

Ek – C: Öz Eleştiri Ölçeği (ÖEÖ)

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

5’li likert tipindeki ölçekte (1= Beni hiç yansıtmıyor, 2= Beni biraz yansıtıyor, 3= Beni orta derecede yansıtıyor, 4= Beni oldukça yansıtıyor, 5= Beni tamamen yansıtıyor) anlamına gelmektedir.

	Beni hiç yansıtmıyor	Beni biraz yansıtıyor	Beni orta derecede yansıtıyor	Beni oldukça yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor
1. Hatalarımla yüzleşme cesaretine sahip olduğumu düşünürüm.					
2. Başarısız olduğumda, kendimi yetersiz hissedirim.					
3. Hatalarımı beni güçlendiren fırsatlar olarak görürüm.					
4. Bir yanlışlık olduğunda, kendi hatalarımdan çok başkalarının hatalarına odaklanırım.					
5. Bir işte yeterli başarı gösteremediğimde kendimi değersiz hissedirim.					
6. Hataların iyi birer öğretmen olduğunu düşünürüm.					
7. Hatalarımı kabul etmenin bana zarar vereceğini düşünürüm.					
8. Yaptığım hatalardan dolayı kendimi affedemediğim olur.					
9. Benim için önemli olan, hatalarımdan ders çıkarıp önüme bakabilmektir.					
10.Yaptığım hatayı kabullenmekte zorlanırım.					
11.Hatalarımdan ders çıkarmam öz güvenimi artırır.					
12.Başarısızlık durumunda kendime karşı öfke duyarım.					
13.Yaşadığım sorunlar karşısında sergilediğim tutumları değerlendirmeye gerek duymam.					

14.Hatalı davranışlarımdan dolayı yoğun pişmanlık duyarım.					
15.Hatalarımı düzeltmeye çalışmak kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.					
16.İtibarımı olumsuz etkileyebilecek durumlar karşısında başkalarını suçlama eğilimi gösteririm.					
17.Hatalarımdan çıkardığım dersler, değerlerim doğrultusunda davranmamı sağlar.					
18.Hatalarımın üzerinde gerektiğinden fazla dururum.					
19.Yaptığım hataların ortaya çıkardığı sonuçların sorumluluğunu almaktan kaçınırım.					
20.Vaktimin çoğunu geçmişte yaptığım yanlışları düşünerek geçiririm.					
21.Hatalarımdan ders çıkararak benzer hataları tekrarlamamaya çalışırım.					
22.Bir sorunla karşılaştığımda kendimi haklı görme eğilimi gösteririm.					
23.Yaptığım hatalar kendimi daha iyi tanımama yardımcı olur.					
24.Yaptıklarımı değerlendirirken kendime karşı acımasızca davranırım.					
25.Yaşadığım sorunları değerlendirirken kendi hatalarımı fark etmekte zorlanırım.					
26.Yaptığım işteki küçük bir hata benim için büyük bir başarısızlıktır.					
27.Davranışlarıma yönelik değerlendirmelerimin, yapabileceğim olası hataları önleyeceğine inanırım.					
28.Kendime yönelik eleştirilerim beni yorar.					
29.Yaptığım hataları değerlendirirken hayıflanmaktansa bu durumu nasıl düzeltebileceğime odaklanırım.					
30.Davranışlarıma yönelttiğim eleştirilerin beni geliştirdiğine inanırım.					

Öz Şefkat Ölçeği

Zorluklar Karşısında Kendime Genel Olarak Nasıl Davranıyorum?

Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	1 (Hemen hemen hiçbir)	2 (Nadiren)	3 (Arasıra)	4 (Çoğu zaman)	5 (Hemen hemen her)
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					

15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Kişilerde Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği

Aşağıda çocukluğunuz ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Anketi doldurmadan önce aşağıdaki yönergeyi lütfen dikkatle okuyunuz: 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. 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. Maddeleri cevaplandırırken her maddenin karşısında yer alan 1= “Hiçbir zaman”, 2= “Arada sırada”, 3= “Sık sık”, 4= “Çoğu zaman” ifadelerinden size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	ANNE				BABA			
	1 (Hiçbir zaman)	2 (Arada sırada)	3 (Sık sık)	4 (Çoğu zaman)	1 (Hiçbir zaman)	2 (Arada sırada)	3 (Sık sık)	4 (Çoğu zaman)
Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı yâda ters davranırlardı.								
Anne ve babam beni överlerdi.								
Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.								
Anne ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.								
Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığımın hesabını vermek zorundaydım.								
Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.								
Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.								
Anne ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklardı.								
Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.								
Anne ve babam davranışları ile, örneğin								

üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.									
Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.									
Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.									
Bana ailenin 'yüz karası' yâda 'günah keçisi' gibi davranılırdı.									
Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.									
Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissedirdim.									
Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.									
Anne ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirdi.									
Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissedirdim.									
Anne ve babamla aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissedirdim.									
Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.									
Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.									
Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.									
Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissedirdim.									

ÖZGEÇMİŞ

Zeynep İlayda ÜNLÜ

ÖĞRENİM DURUMU:

- Lisans: 2020, Bahçeşehir Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji (İngilizce)
- Yüksek Lisans: 2023, Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji

İŞ DENEYİMİ/STAJ

- Köksal Danışmanlık Merkezi / Eylül 2016 - Ocak 2018
- Bahçeşehir Üniversitesi Beyin ve Biliş Laboratuvarı / Temmuz – Ağustos 2017
- Lila Psikoloji / Eylül 2019 – Nisan 2021
- Ondokuz Onbir Danışmanlık Merkezi / Ekim 2020 – Şubat 2021
- İnci Yıldız Montessori Anaokulu / Ocak – Şubat 2020