



2023, 12 (3), 1924-1947 | Araştırma Makalesi

Ebeveynlik Tutumuna Yeni Bir Bakış: Merhametli Ebeveynlik

Eşref NAS¹

Öz

Bu çalışmada ebeveynlik tutumunun yeni bir bakış açısıyla ele alınması ve merhametli ebeveynlik tutumu konusunda aileler, aile danışmanları, aile-çocuk ruh sağlığı çalışanları ve araştırmacılar açısından farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında alanyazındaki mevcut ebeveyn tutumlarından hareketle ebeveynliğin farklı stillerinden bahsedilmiştir. Ebeveynliğin çeşitli sınıflandırmalar bağlamında incelendiği anlaşılabilir bir şekilde genel anlamda otoriter, izin verici, kararsız, aşırı koruyucu, ihmalkâr ve demokratik tutum olmak üzere altı ebeveynlik yaklaşımının bulunduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olan ebeveynlik uygulamaları ele alınmıştır. Ebeveynlik uygulamaları içinde özellikle ebeveyn desteği ve ebeveyn kontrolünün önemine değinilmiştir. Ardından ebeveynlerin kendilerini geliştirebilmeleri, çocuk eğitimi ve yetiştirme açısından farkındalık kazanmaları, aile içi sorunları sağlıklı bir zeminde çözüme kavuşturmaları ve çocuklarını geleceğe hazırlamada yeni yaklaşımlar edinmeleri amacıyla birtakım eğitim ve programların hazırlanıp sunulduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada merhamet kavramının, bir ebeveynlik tutumu çerçevesinde işlenmesi önemli görülmüştür. Merhametli ebeveynlik tutumunun anlaşılması noktasında bilgi sunulmuştur. Bu bağlamda, merhametli ebeveynlik, bir ebeveynin olayları ve durumları çocuğun bakış açısından ele alabilmesi, çocuğa gerekli ilgi, ilgi ve şefkati sunabilmesi ve çocuğun hata, başarısızlık ve yetersizliklerine karşı duyarlılık ve anlayış gösterebilmesi şeklinde özetlenmiştir. Merhametli ebeveynlik davranışsal, duygusal ve bilişsel olmak üzere üç yönden ele alınmıştır. Merhametli bir ebeveynin, merhamet içeren hedeflere sahip olabileceği göz önünde bulundurularak merhametli hedeflerin öneminden bahsedilmiştir. Bununla birlikte merhametli ebeveynlik sürecinde ortaya çıkabilecek muhtemel engeller ele alınmıştır. Söz konusu engeller, ebeveynlerin merhamet korkusu yaşayabilmeleri ve merhamet yorgunluğunu deneyimleyebilmeleri ile açıklanmıştır. Bu engeller dikkate alınarak merhametli ebeveynlik tutumunda yer alması gerekli görülen önemli bir kavramdan, öz-merhametten bahsedilmiştir. Öz-merhametli ebeveynlerin hem kendilerine karşı hem de çocuklarına yönelik merhametli duygu, düşünce ve eylemler geliştirebilmesinin mümkün olabileceği belirtilmiştir. Böylece merhametli ebeveynlik tutumunun önemli bir parçasının, ebeveynlerin kendilerine karşı merhametli olmalarıyla açıklanabileceği anlaşılmıştır. Son olarak ebeveynlerin merhametli ebeveynlik tutumunu geliştirebilmeleri noktasında katkı sağlayabilecek potansiyel eğitimler ve programlar önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Merhamet, Merhametli Ebeveynlik, Ebeveyn Tutumları, Ebeveynlik Uygulamaları, Ebeveynlik Programları.

Nas, E. (2023). Ebeveynlik Tutumuna Yeni Bir Bakış: Merhametli Ebeveynlik . İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi , 12 (3) , 1924-1947 . <https://doi.org/10.15869/itobiad.1310451>

Geliş Tarihi	06.06.2023
Kabul Tarihi	22.09.2023
Yayın Tarihi	30.09.2023
*Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir.	

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Muş Alparslan Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Muş, Türkiye, esrefnasx@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4524-9534



2023, 12 (3), 1924-1947 | Research Article

A New Perspective to Parenting Attitude: Compassionate Parenting

Eşref NAS¹

Abstract

This study aims to discuss parenting attitudes from a new perspective and to raise awareness about compassionate parenting attitudes in terms of families, family counselors, family-child mental health professionals and researchers. Within the scope of this purpose, different styles of parenting were mentioned based on the existing parenting attitudes in the literature. Although it was understood that parenting has been examined in the context of various classifications, it has been revealed that there was six parenting approaches in general, including authoritarian, permissive, indecisive, overprotective, negligent and democratic attitudes. In addition, parenting practices related to parental attitudes were discussed. The importance of parental support and parental control was mentioned in parenting practices. Then, it was determined that some trainings and programs were prepared and presented in order for parents to develop themselves, to gain awareness in terms of child education and raising, to solve family problems on a healthy basis, and to acquire new approaches in preparing their children for the future. In this study, it was considered important to process the concept of compassion within the framework of a parental attitude. Information was presented at the point of understanding the compassionate parenting attitude. In this context, compassionate parenting was summarized as a parent's ability to handle events and situations from the child's perspective, to offer the child the necessary love, care and compassion, and to show sensitivity and understanding to the child's mistakes, failures and inadequacies. Compassionate parenting has been addressed from three aspects: behavioral, emotional, and cognitive. Considering that a compassionate parent can have compassionate goals, the importance of compassionate goals was mentioned. In addition, possible obstacles may arise in the compassionate parenting process were discussed. These barriers were explained by the fact that parents may experience fear of compassion and experience compassion fatigue. Considering these obstacles, self-compassion deemed necessary to be included in the compassionate parenting attitude was mentioned. It has been stated that it is possible for self-compassionate parents to develop compassionate feelings, thoughts and actions both towards themselves and towards their children. Thus, it has been understood that an important part of the compassionate parenting attitude can be explained by the parents being compassionate towards themselves. Finally, potential trainings and programs that can contribute to the development of compassionate parenting attitudes of parents were suggested.

Keywords: Compassion, Compassionate Parenting, Parenting Attitudes, Parenting Practices, Parenting Programs.

Nas, E. (2023). A New Perspective to Parenting Attitude: Compassionate Parenting, *Journal of the Human and Social Science Researches*, 12 (3), 1924-1947. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1310451>

Date of Submission	06.06.2023
Date of Acceptance	22.09.2023
Date of Publication	30.09.2023
*This is an open access article under the CC BY-NC license.	

¹ Asst. Prof., Muş Alparslan University, Faculty of Science and Literature, Department of Psychology, Muş, Türkiye, esrefinasx@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4524-9534

Giriş

Merhametli ebeveynlik tutumu, alanyazında yer alan mevcut ebeveyn tutumlarının dışında farklı, ayrı ve alternatif bir tutum olmaktan ziyade genel olarak anne-babaların ebeveynlik rolü içinde merhametin, sevginin, ilginin ve şefkatin yer almasıyla açıklanabilir. Dolayısıyla bu çalışmada, merhametli ebeveynlik kavramının anne-babaların çocuklarına karşı merhametli bir tutum sergilemeleri şeklinde ön plana çıkarılması önemsenmiştir. Bu kavramın yurt dışında yapılan çalışmalarda (Örn., Kirby, 2016, s.147) özellikle de aile ve ebeveyn eğitimi kapsamında incelendiği, terapi süreçlerinde ele alındığı görülmüştür. Ancak ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında kavramın yer aldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden bu çalışmanın yurt içindeki alanyazın açısından ilk ve orijinal bir çalışma konusu olabileceği kanısına varılmıştır. Merhametli ebeveynlik kavramının araştırmacılar, aileler, aile danışmanları gibi profesyoneller tarafından gündeme getirilmesi, eğitim ve seminer çalışmalarında merhametli ebeveynliğin öneminin vurgulanması ve elbette anne-babalık rollerine merhametin taşınmasının önemli ve gerekli olduğu düşünülmüştür. Buradan hareketle bu çalışmada ebeveynlik tutumuna yeni bir bakış getirilmesi ve merhametli ebeveynlik tutumu konusunda aileler, aile danışmanları, aile-çocuk ruh sağlığı çalışanları ve araştırmacılar açısından farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle alanyazındaki ebeveyn tutumları ele alınmıştır. Ardından mevcut ebeveynlik uygulamaları ve programlarından bahsedilmiştir. Merhametli ebeveynlik tutumu hakkında bilgi verilmiştir. Merhametli ebeveynliğin yönleri, hedefleri ve olası zorluklarına değinilmiştir. Öz-merhametin merhametli ebeveynlik açısından önemi belirtilmiştir.

Ebeveyn Tutumları

Çocukların ilk yıllarda ve sonrasında nasıl yetiştirildiği büyük önem arz etmektedir. Yetiştirme konusu, anne-babaların çocuklara karşı tutum ve yaklaşımlarını yansıtmaktadır. Diğer bir ifadeyle, çocukların nasıl yetiştirildiği, esasında ebeveynlik tutumunun bir göstergesi olarak anlaşılmaktadır. Ebeveynlik tutumu, çocukların beyin gelişimi, dil ve sosyal becerileri, duygu düzenleme süreçleri, öz-denetimleri, zihinsel ve fiziksel sağlıkları gibi hayatlarının birçok yönünü etkileyebilmektedir (Beaver ve Belsky, 2012, s.30; Belsky ve de Haan, 2011, s.410; Cecil, Barker, Jaffee ve Viding, 2012, s.292).

Ebeveynlik tutumu, anne-babanın çocuğa yönelik yaklaşımlarını, davranışlarını, ilgi ve beklentilerini açıklamak için kullanılan bir kavramdır (Darling ve Steinberg, 1993, s.488; Güller vd., 2020, s.465). Ebeveynlik tutumu, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirmek için kullandıkları yaklaşımlar olarak tanımlanabilmektedir (Curley ve Kotera, 2023, s3). Ebeveynlerin çocuklarına yönelttikleri tutumların sağlıklı olması, büyük ölçüde onların kendi içlerinde barışık, dengeli, huzurlu ve birbirlerine karşı sevgi dolu ve saygılı olmalarıyla ilişkilidir (Yavuzer, 2001, s.27).

Baumrind (1966, s.889; 1967, s.45; 1971, s.3) ebeveynlik tutumları ile ilgili araştırmaların öncüsü olarak kabul edilmektedir. İlk çalışmalarında, Baumrind (1971, s.22) ebeveyn tutumlarını dört boyut (ebeveyn kontrolü, iletişimde açıklık, olgunluk beklentisi ve bakım sunma desteği) üzerinden açıklamış ancak sonraki süreçte otoriter, izin verici ve demokratik ebeveynlik olmak üzere üç tutumdan bahsetmiştir.

Alanyazındaki çalışmalarda ebeveyn tutumlarının farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Yapılan sınıflandırmalarda farklı ebeveyn tutumları yer almakla birlikte genel olarak bütünsel şekilde incelendiğinde otoriter/baskıcı, izin verici/gevşek, dengesiz/kararsız, aşırı koruyucu, ilgisiz/ihmalkâr, demokratik olmak üzere altı ebeveyn tutumundan bahsedilebilir.

Otoriter/Baskıcı Tutum: Otoriter ebeveyn tutumu, geleneksel aile yapılarında daha fazla görülmektedir (Göktuna, 2017). Bu ebeveyn tutumunu sergileyen anne-babalar, çocukları üzerinde baskı kurup onlardan mutlak itaat beklemektedir. Ailede, ebeveynler tarafından konulan kurallar bulunmaktadır ve çocukların bu kurallara sorgusuz bir şekilde uymaları beklenmektedir. Kurallar üzerinden yürütülen ebeveynlik sürecinde çoğu zaman sert tavırlar, katı yaklaşımlar ve cezaya dayalı tutumlar yer almaktadır (Güenalp, 2007, s.41). Diğer bir ifadeyle, katı kuralların cezayla pekiştirildiği, çocuğun duygu ve düşüncelerinin genellikle dikkate alınmadığı, oldukça talepkâr bir yaklaşım görülmektedir (Curley ve Kotera, 2023, s.3). Otoriter tutumun hâkim olduğu ailede, çocuk-ebeveyn arasındaki iletişim zayıf olur ve çocukların aileye karşı duyarsız tavırlar ortaya koyması veya düşmanca duygular beslemesi kaçınılmazdır (Aydın, Meriç, Şahin ve Ergün, 2022, s.109). Çocuğun ilgi ve yetenekleri, beklenti ve gereksinimleri dikkate alınmamaktadır. Ailede iletişim tek yönlü gerçekleşmektedir (Göktuna, 2017). Otoriter ebeveyn tutumunda kurallar ve denetim mekanizması çok katı şekilde çalışmaktadır. Anne-babanın çocuklarından beklentileri çok yüksek düzeyde olmaktadır (Rayana ve Atak, 2023, s.260). Otoriter ebeveyn tutumunun saldırganlık, suç içeren davranışlar, somatik şikayetler, duyarsızlaşma ve kaygı gibi olumsuz gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Hoeve vd., 2008, s.229; Steinberg, Lamborn, Darling, Mounts ve Dornbusch, 1994, s.755; Williams vd., 2009, s.1065; Wolfradt, Hempel ve Miles, 2003, s.523). Baskının hâkim olduğu bir ortamda büyüyen çocuklarda genellikle isyankâr bir durum görülmekle birlikte aşağılık duygusu da gelişebilmektedir. Bu çocukların dıştan denetimli bir kişilikte olmaları muhtemeldir (Yavuzer, 2001, s.29).

İzin Verici/Gevşek Tutum: Bu tutum, çocuk merkezci ailelerde daha çok görülmektedir. Böyle bir ailede çocuk inisiyatif sahibi tek kişi olup ailenin diğer bireyleri çocuğun isteklerine boyun eğmektedir. Bu şekilde şımartılan çocuk, yaşamın ileriki süreçlerinde tüm isteklerinin karşılanacağını düşünmektedir. Ancak her türlü istek ve beklentilerinin karşılanmadığını fark ettiğinde hayal kırıklığı yaşayabilmektedir (Yavuzer, 2001, s.30). İzin verici ebeveynler, sıcaklığın ve izin vericiliğinin yüksek olduğu tutumları benimseyen ebeveynlerdir (Rayana ve Atak, 2023, s.260). Bu tutumunun ailedeki en önemli göstergesi, aile bireyleri arasındaki iletişim ve ilişki üzerinden anlaşılmaktadır. İzin verici tutum, aşırı hoşgörüyü dayanmaktadır ve ebeveynin birincil odak noktası çocuğa sıcaklık ve duygusal destek sağlamak olduğu gibi bu tutumda kurallarla ilgili çok az talep yer almaktadır (Curley ve Kotera, 2023, s.3). Genelde bu tür ailelerde kurallar ya hiç yoktur ya da konulan kuralların etkisi bulunmamaktadır. Dolayısıyla ebeveynlerin çocuklar üzerindeki kontrol durumları çok zayıf kalmaktadır. Çocuklar denetlenmemektedir (Aydın vd., 2022, s.109). Genelde bu ailelerde çocuklara sınır koymada gevşek davranılmaktadır (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010, s.44).

Dengesiz/Kararsız Tutum: Bu tür ailelerde ebeveynlerin tutumları arasında bir tutarsızlık ve kararsızlık görülmektedir. Tutarsızlık, ebeveynler arasındaki görüş ayrılıklarında ortaya çıkabildiği gibi, ebeveynlerin anne-babalık rolü açısından gösterdikleri farklı yaklaşımlar sonucunda da görülebilmektedir (Yavuzer, 2001, s.31). Bir ebeveynin çocukların davranışlarına yönelik tepkisi otoriter olabilirken diğer ebeveyn daha hoşgörülü ve izin verici bir tutum sergileyebilmektedir. Dengesiz ve kararsız ebeveyn tutumları, otoriter (aşırı baskı, katı kurallar) ve izin verici (aşırı hoşgörülü, serbest) yaklaşımlar arasında gidip gelen anne-babaların sergilediği tutumlardır. Çocukların hangi davranışlarının kabul edilip hangilerinin reddedildiği bilinmemektedir (Cengil, 2016, s.122). Kimi zaman bir ebeveyn sert bir tepki verirken diğer ebeveyn daha anlayışlı bir cevap verebilmektedir. Ortaya çıkan dengesizlik, çocukların her an tetikte olmasına, her eylemini kontrol etmesine ve karar alma durumunda güvensizlik yaşamasına neden olabilmekte (McKinney ve Renk, 2008, s.810) ve çocuğun eğitim ve gelişim sürecini olumsuz etkileyebilmektedir (Yavuzer, 2001, s.31).

Aşırı Koruyucu Tutum: Ebeveynlerin çocuklarını aşırı derecede korumaya çalışması, onları gereğinden fazla kontrol etme veya onlara özen gösterme şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Yavuzer, 2001, s.31). Aşırı koruyucu ebeveyn tutumunu sergileyen anne-babalar, çocuklarını sürekli koruma ve muhafaza etme halindedir. Çocuklarının her haline karışıp müdahalede bulunmaktadır. Bu tür ailelerde büyüyen çocukların kendi başlarına davranma ve karar alma süreçleri gelişmemektedir. İlerleyen zamanlarda çocukların bağımsız davranmada, öz-düzenleme ve öz-yönetim süreçlerinde sorun yaşadıkları belirtilmektedir (Göktuna, 2017). Çocukların yeni tecrübeler edinmesine fırsat sunulmamakta, başarabilecekleri ve yeterli olabilecekleri alanlarda bile ebeveynler devreye girip kendileri çocuklarının yerine görevleri gerçekleştirmektedir (Alabay, 2017, s.160).

İlgisiz/İhmalkâr Tutum: İhmalkâr ebeveynler, en olumsuz ebeveynlik tutumunu sergileyen ebeveynler olarak kabul edilmektedir (Rayana ve Atak, 2023, s.260). Bu ebeveyn tutumu, ailede çocuklara ilgi ve sevginin gösterilmediği, değer verilmediği anlamına gelmektedir. İlgisiz ailelerde çocukların sebep olduğu herhangi bir problem nüksetmediği müddetçe her şeyin yolunda gittiği kabul edilmektedir (Ayyıldız, 2005, s.7; Özyürek, 2017, s.27). İlerleyen zamanlarda bu tür ailelerdeki çocuklarda birtakım sorunların ve travmatik deneyimlerin ortaya çıkma ve çocukların suça yönelme ihtimali bulunmaktadır (Beşer, Arabacı, Uzunoğlu, Bilaç ve Ozan, 2019, s.220). İhmalkâr ebeveyn tutumunda ne kontrol bulunur ne de aile içinde sıcaklık ve güven vardır (Passer ve Smith, 2008). Dolayısıyla çocuklarda öz-düzenleme ve sosyal sorumluluk eksikliği, düşük öz-güven ve sosyal yeterlilik, okul başarısızlığı, antisosyal davranışlar ve suç işleme, kaygı, depresyon ve somatik şikayetler ortaya çıkabilmektedir (Baumrind, 1991, s.57; Hoeve vd., 2008, s.226; Lamborn, Mounts, Steinberg ve Dornbusch, 1991, s.1051; Steinberg vd., 1994, s.755).

Demokratik Tutum: Bu tutum, güven verici, destekleyici ve hoşgörülü tutum olarak geçmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı destekleyici ve hoşgörü sahibi olmaları, zorunlu birtakım sınırlamalar hariç, genelde çocuklara özgür bir ortam sağlamaları anlamına gelmektedir (Yavuzer, 2001, s.33). Bu tutumun ön plana çıktığı ebeveynlik sürecinde, ailedeki kurallar karşılıklı görüşler alındıktan sonra oluşturulmaktadır. Çocukların ailedeki konumları aktiftir ve ebeveynler, çocuklarla birlikte kararlar

almaktadır. Kural ve kararların bir açıklaması yapılmakta ve gerekçeler sunulmaktadır. Bu şekilde çocuklar da hem sağlıklı davranışlar sergileyebilmekte hem de başkalarının iyiliğini dikkate alacak yaklaşımlarda bulunmaktadır (Hastings, Zahn-Waxler, Robinson, Usher ve Bridges, 2000, s.533). Demokratik ebeveyn tutumunda çocuklara sınırlama ve kısıtlama getirilmektedir ancak çocuğun katılımı ve fikrinin dikkate alınması da önemli görülmektedir (Passer ve Smith, 2008). Özetle demokratik ebeveyn tutumunda ebeveynler, çocuklarla birlikte kurallar ve beklentiler belirlerken aynı zamanda sıcak ve destekleyici bir tutum da sergilemektedir (Curley ve Kotera, 2023, s.3).

Yukarıda verilen ebeveyn tutumları genel olarak göz önünde bulundurulduğunda, merhametli ebeveynliğin demokratik tutumun nitelikleri ile örtüşebildiği söylenebilir. Aile içinde güven ve hoşgörü sağlayabilen anne-babaların merhametli yaklaşım ortaya koymaları muhtemeldir. Yine de merhametli ebeveynliğin çok daha fazla şefkat, bakım, ilgi ve sevgi içerdiğini belirtmek mümkündür. Ancak otoriter, gevşek, dengesiz, ilgisiz ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının hâkim olduğu aile ortamlarında merhametli ebeveynliğin ya gerektiği kadar bulunmadığı ya da yanlış şekillerde kullanıldığı ifade edilebilir. Örneğin izin verici/gevşek tutuma sahip ebeveynler, aşırı hoşgörülü bir tavır takınıp çocuklarının her istediğine “evet” diyebilirler. Diğer yandan aşırı koruyucu ebeveynler de çocuklarının her anını ve her şeyini kontrol altında tutabilirler. Söz konusu bu iki ebeveyn tutumu olumsuz sonuçlanabilmesine rağmen aslında ebeveynlerin bu yaklaşımlarının arka planında çocuklarına karşı merhametli oluşlarının yer aldığı belirtilebilir. Dolayısıyla da bazı ebeveynlerin aile içinde merhamet içeren tutumları sergilemede yeterli ve başarılı olabildiği ama bazı ebeveynlerin gerektiği kadar merhametli olamadığı söylenebilir. Bazı ebeveynlik tutumlarında ise merhametin suiistimale açık hale geldiği ifade edilebilir. Bu durum ise ebeveynlik uygulamaları ve programlarına olan ihtiyaç açısından dikkate alınabilir.

Ebeveynlik Uygulamaları

Ebeveynlik uygulamaları, ebeveyn tutumlarıyla ilişkili anne-baba yaklaşımlarıdır. Bu yaklaşımlar genel itibarıyla olumlu pratikler ve uygulamalar içermektedir. Bu yüzden çeşitli eğitim ve müdahale süreçleri içinde ebeveynlik uygulamalarına yer verilerek anne-babaların işe yarar, sağlıklı ve faydalı ebeveyn tutumları konusunda farkındalık kazanmaları önemli görülmektedir. En temel ifadesiyle ebeveynlik uygulamaları, ebeveynlerin çocuklarını sosyalleştirmek, psikolojik ve duygusal gelişimlerine destek olmak için sergiledikleri tutum ve davranışlardır (Darling ve Steinberg, 1993, s.488). Örneğin çocuklarının akademik başarılarına destek olmayı amaçlayan ebeveynlik uygulamalarına bakıldığında, bu ebeveynlerin okul-veli toplantılarına katıldıkları ve çocuklarının ev ödevlerini düzenli olarak takip ettikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca olumlu pekiştirme, disiplin ve problem çözme gibi süreçlere dayanan pratiklere sahip oldukları belirtilmektedir (Kuppens ve Ceulemans, 2019, s.168).

Ebeveynlik uygulamaları, ebeveyn desteği ve ebeveyn kontrolü olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Ebeveyn desteği, ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal ilişkiyi yansıtmaktadır (Cummings, Davies ve Campbell, 2000). Söz konusu duygusal ilişki aynı zamanda çocuğun ebeveyninden aldığı yardım ve desteği ifade etmektedir. Araştırma bulguları incelendiğinde, ebeveyn desteğinin çocukların psiko-sosyal gelişimleri açısından ve riskli davranışların önlenmesi noktasında önemli olduğu

anlaşılmaktadır. Bu anlamda ebeveyn desteğinin çocukların madde kullanımını engellemede (Barnes ve Farrel, 1992, s.763), depresyon belirtilerini azaltmada (Bean, Barber ve Crane, 2006, s.1336) ve dışlanmışlık duygularını hafifletmede (Shaw, Keenan ve Vondra, 1994, s.356) önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmaktadır.

Ebeveynlik uygulamalarının diğer boyutunu ebeveyn kontrolü oluşturmaktadır. Ebeveyn kontrolü, anne-babanın çocuklar üzerinden kurdukları hafif baskı, denetim ve aynı zamanda aile yönetimi olarak anlaşılabilir. Ebeveyn kontrolü ile ilgili literatüre bakıldığında, bu kontrolün davranışsal ve psikolojik kontrol olmak üzere iki şekilde ele alındığı görülmektedir (Barber, 1996, s.3297; Steinberg, 1990, s.255-276; Schaefer, 1965, s.413).

Ebeveyn kontrolünün davranışsal kısmı birtakım talepler, kurallar, disiplin stratejileri, ödül ve ceza mekanizmaları gibi stratejiler kullanılarak çocukların davranışlarını kontrol etmeye, yönetmeye veya düzenlemeye çalışan ebeveynlik davranışlarını içermektedir (Barber, 2002, s.3-11; Maccoby, 1990; Steinberg, 1990, s.255-276). Ebeveynlerin çocuklar üzerindeki davranış kontrolleri dengeli olduğu müddetçe sağlıklı ve işlevsel görülmekte ve çocukların gelişimleri açısından olumlu yönde sonuçlara yol açmaktadır. Ancak yetersiz (örneğin ihmalkârlığa varacak şekilde ebeveynin çocuklara karşı ilgisiz ve kayıtsız olması) veya aşırı kontrol (örneğin çocuğun kendi başına hiçbir şey yapamayacak durumda olması ya da çocuğun en ufak hatası karşısında fiziksel cezaya başvurulması) içeren ebeveyn davranışı, çocuk gelişimi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Kuppens ve Ceulemans, 2019, s.169).

Ebeveyn tarafından sergilenen psikolojik kontrol ise ebeveynlerin çocukların duygularını, hislerini ve düşüncelerini kontrol etmeye çalışarak onlar üzerinde psikolojik baskı oluşturmayla ilgilidir (Barber, 1996, s.3297; Barber, Stolz, Olsen, Collins ve Burchinal, 2005). Psikolojik kontrol, büyük ölçüde depresyon ve antisosyal davranışlar gibi olumsuz gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Barber ve Harmon, 2002, s.15-52; Barber vd., 2005; Kuppens, Laurent, Heyvaert ve Onghena, 2013, s.1698). Buna göre psikolojik kontrolün çocuklar ve ergenler açısından negatif bir etkisi olabileceği akla gelmektedir. Yine de davranışsal kontrolde olduğu gibi, dengeli ve işlevsel bir yaklaşımla psikolojik kontrolün sağlanabileceği, destekleyici ve güven verici bir tutumla çocuğun duygu dünyasına ve zihinsel süreçlerine katkı sunulabileceği düşünülmektedir.

Ebeveynlik Programları

Anne-babaların çocuklarına yönelik tutum ve yaklaşımları birbirinden farklılık gösterebilmektedir. Bazı ebeveynler daha katı ve sert bir tutum benimsemektedir. Bazıları daha müsamahakâr ve izin verici olmayı iyi bir anne-baba rolü olarak düşünebilmektedir. Bazı ebeveynler aile içinde güven ve huzurun oluşabilmesi için demokratik bir tutum sergileyebilmektedir. Ebeveynlerin tutumları arasındaki bu farklılığın birçok nedeni bulunabilmektedir. Anne-babaların geçmiş deneyimleri ve erken çocukluk dönemindeki yaşantıları, ebeveynlik tutumunu etkileyen bir etmen olarak düşünülebilir. Sosyal öğrenme yoluyla anne-babalarını ve çevrelerindeki yetişkinleri gözlemleyen çocuklar, ilerleyen yaşlarında anne-babalık rollerini sergilerken önceki öğrenmelerinin ve yaşantılarının etkisinde kalabilir. Ayrıca ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde okuma, öğrenme, eğitim ve benzeri kazanımlar yoluyla bireyler, yetiştikleri ailedeki anne-baba rollerinin dışında farklı ebeveyn

tutumlarının farkına varabilir. Bu süreçte bireyler, hem kendi ebeveynlerinin rollerini hem de diğer/başka ebeveynlik rollerini harmanlayarak evlilik süreçlerine başlayabilir. Dolayısıyla bireylerin ebeveynlik tutumlarının birbirinden farklı olmasının arka planında aile deneyimleri, çocukluk yaşantıları, eğitim süreci, kültürlenme ve medya gibi birçok faktörün yer aldığı söylenebilir.

Ebeveynlerin daha sağlıklı ve işlevsel bir tutum sergilemeleri noktasında birtakım uygulamalardan bahsedilmektedir. Anne-babaların kendilerini geliştirebilmeleri, çocuk eğitimi ve yetiştirme açısından farkındalık kazanmaları, aile içi sorunları sağlıklı bir şekilde çözüme kavuşturmaları ve çocuklarını geleceğe hazırlamada anlayışlı olmaları amacıyla çeşitli eğitimler ve programlar hazırlanmaktadır. Alanyazın incelendiğinde farklı bağlamlarda çeşitli ebeveynlik programlarının geliştirildiği görülmektedir. Örneğin Ebeveynler Korur Programı (Parents Protect), Çocukların Temsilcileri Programı (Stewards of Children), İkinci Adım Çocuk Koruma Birimi Programı (The Second Step Child Protection Unit Program), Beşte Bir Projesi ve Psikososyal Destek Programları Projesi (Türk Kurtça, 2022, s.249-251) gibi programlar, daha özel bağlamda geliştirilen ve ebeveynlere eğitimlerin sunulduğu programlardır. Bunun yanı sıra İnanılmaz Yıllar [The Incredible Years] (Webster-Stratton, Jamila Reid ve Stoolmiller, 2008, s.471), Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi Terapisi [Parent-Child Interaction Therapy] (Fernandez ve Eyberg, 2009, s.431), Öğretmen Olarak Ebeveynler [Parents as Teachers] (Schaub, Eberli, Ramseier, Neuhauser ve Lanfranchi, 2021, s.285), Üç P-Pozitif Ebeveynlik Programı [Triple P-Positive Parenting Program] (Sanders, 2012, s.1) ve Ebeveyn Yönetimi Eğitimi [Parent Management Training] (Forgatch ve Patterson, 2010) gibi daha kapsamlı konuları esas alan programlar literatürde yer almaktadır. Bu programların ampirik olarak en çok desteklenen, ortak bir teorik temeli (sosyal öğrenme teorisi) bulunan, davranışsal, bilişsel, gelişimsel ilke ve kavramları içeren programlar olduğu belirtilmektedir (Kirby, 2016, s.144).

Yapılan çalışmalarda hem ebeveynlerin anne-babalık rollerine destek olmak hem de aile bireyleri arasındaki ilişkiye katkı sağlamak amacıyla çeşitli eğitim programları geliştirilmiştir. Ebeveyn eğitimi programları şeklinde tasarlanan bu çalışmalarda aile içi iletişimi güçlendirmek ve çatışmaları azaltmak (Turna, 1999) ve ebeveynlerin problem çözme becerilerini geliştirmek (Armağan Yıldız, 2003, s.3) gibi amaçlar esas alınmıştır. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri olumsuz tutumların azaltılmasına (Kaya Sezer, 1992), ebeveynlere sağlıklı aile işlevleri kazandırmaya (Kabasakal, 2001, s.2), çocuk ihmal ve istismarını önlemeye (Sahillioğlu, 2016, s.3) ve aile içi şiddeti azaltmaya (Düzgüner ve Martı, 2020, s.2) yönelik birtakım eğitim programları hazırlanmış ve aile modelleri sunulmuştur.

Ebeveynlik programları ile ilgili en çok vurgulanan konu, ilgili programın geliştirici, yetiştirici ve besleyici niteliklere sahip olmasıdır. Çünkü ebeveynlik programları, besleyici ortamların hazırlanmasında etkili olabilmektedir (Biglan, 2015). Çalışmalarda, besleyici ortamların dört temel ilkeyi içerdiği belirtilmektedir: (a) prososyal/toplum yanlısı davranışları teşvik etmek ve güçlendirmek, (b) baskıyı, saldırganlığı ve çatışmaları en aza indirmek, (c) olası sorunlu davranışların nüksetmesini engellemek ve (d) farkındalığa, psikolojik esnekliğe dayalı prososyal değerleri teşvik etmek (Biglan, 2015; Biglan, Flay, Embry ve Sandler, 2012, s.257).

Ebeveynlik programları, besleyici ortamları teşvik etmeye yardımcı olmak için mükemmel bir fırsat sunmaktadır (Kirby, 2016, s.143). Sıcak, samimi, destekleyici ve güven verici ebeveynlik uygulamalarıyla karakterize edilen ortamlarda büyüyen çocukların, yoksulluk ve düşük sosyoekonomik durum gibi olumsuz faktörlere rağmen anti-sosyal davranışlar geliştirme olasılığının daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Odgers vd., 2012, s.705). Bu nedenle ebeveynlik programları, ebeveynlerin çocuklarla empati kurmasını ve aynı zamanda çocukların olumsuz duygularına karşı daha sakin, yapıcı ve olumlu bir yaklaşım sergilenmesini amaçlayan modülleri içermektedir (Havighurst, Wilson, Harley, Prior ve Kehoe, 2010, s.1342).

Ebeveynlik programlarının katkı sağladığı besleyici ortamlarda, söz konusu dört temel ilkenin gittikçe farklı eğitim alanlarında ve psikoloji uygulamalarında yer bulduğunu belirtmek mümkündür. Son yıllarda bu ilkeler, pozitif ebeveynlik programları içinde yer almış ve pozitif psikoloji yaklaşımı kapsamında değerlendirilmiştir. Çalışmalarda, pozitif ebeveynlik programlarının, var olan sorunları gidermeye veya olumsuz düşünceleri, duyguları ve davranışları azaltmaya odaklanmak yerine mevcut işe yarayan durumları vurgulamayı, olumlu duygu, düşünce ve davranışları artırmaya yönelik bir süreç izlediği belirtilmektedir (Kirby, 2016, s.144).

Pozitif ebeveynlik uygulamaları ve besleyici eğitim programları bağlamında merhamete dayalı ebeveynlik tutumunun öneminden bahsedilmektedir. Bu bağlamda, besleyici aile ortamlarını güçlendirmeye ve ailelerde psikolojik esnekliği artırmaya yardımcı olmanın bir yolu, merhamet faktörünü ebeveynlik programlarına dâhil edebilmektir (Düzgüner ve Martı, 2020, s.2; Kirby, 2016, s.146). Merhametin ebeveynlik eğitimlerine dâhil edilmesi ise merhametli ebeveynlik tutumu ile açıklanabilmektedir. Son yıllardaki alanyazında bu konunun önemle ele alındığı görülmektedir. Örneğin yapılan bir çalışmada (Fernandes, Monteiro, Canavarro ve Moreira, 2022) Mindful Moment (Dikkatli An veya Anın Farkındalığı) gibi eğitimler sunularak ebeveynlerin merhametli tutumlarının artırılması hedeflenmektedir. Bu şekilde bir tarafta ebeveynlik stresiyle ilişkili semptomlar azaltılabilmekte diğer tarafta ise ebeveynlerin dikkatlerinin yanı sıra merhametli tutumlarına katkı sağlanabilmektedir. Dolayısıyla merhametli ebeveynliğin kavramsal açıdan ve literatür bağlamında güncel bir konu olarak ele alınabileceği düşünülmektedir.

Merhametli Ebeveynlik Tutumu

Merhamet, zor durumda olan canlıya karşı hissedilen üzüntü ve acıdır (Türk Dil Kurumu, 2023). Başkasının yaşadığı acıya şahit olan kişinin yardım etmek amacıyla eyleme geçmesidir (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010, s.351). Başkalarının acılarının ve sıkıntılarının farkına varmak, bu sıkıntıları azaltmaya yönelik çaba ortaya koymaktır. Bununla birlikte sadece başkalarının değil aynı zamanda kişinin kendi yaşadığı zorlukların ve acıların farkına varması, sıkıntılı zamanlarında kendine karşı anlayış göstermesi ve tecrübe ettiği sorunları gidermeye çalışması da merhamet olarak açıklanmaktadır. Bu durum ise öz-merhamet (self-compassion) kavramıyla alanyazında yer almaktadır (Neff, 2003a, s.223; 2003b, s.86). Dolayısıyla merhamet kavramı, daha genel bir ifadeyle, bireyin kendi yaşadığı veya başkasının içinde bulunduğu zorlukların/acıların/sıkıntılarının farkında olması, bu zor süreçle başa çıkmak için istekli olup eyleme geçmesi şeklinde açıklanabilmektedir (Nas ve Sak, 2020, s.66).

Merhametin bilişsel, duyuşsal, davranışsal, amaçsal, motivasyonel olmak üzere bir dizi bileşenden oluştuğu belirtilmektedir (Jazaieri vd., 2014, s.23; Strauss vd., 2016, s.17-18). Genel olarak bu bileşenler; (a) yaşanan acının farkında olmak, (b) acı çekenin evrenselliğini kabul etmek, (c) acı çeken varlıkla empati kurmak, (d) acı çeken varlıktan kaynaklanan rahatsız edici duyguları azaltmak, (e) acı veren durumu önlemek için motivasyona sahip olmak şeklinde sıralanabilmektedir (Strauss vd., 2016,s.17-18). Kirby (2020, s.5) tarafından yapılan çalışmada merhamet kavramı iki temel yönden ele alınmıştır. Birinci yön, acı çeken kişiyi veya durumu algılamakla ilgili olup daha çok duyarlılık ve farkındalık açısından önemli görülmektedir. İkinci yön ise acı çeken kişiye veya duruma karşı uygun bir tepki vermekle ilgilidir ki bu da esasında tanık olan acının azaltılması, hafifletilmesi veya önlenmesi amacıyla bir tür eylemde bulunmayı içermektedir. Bu açıdan bakıldığında merhametin en önemli bileşenleri (a) farkında olmak ve (b) eylemde bulunmak şeklinde anlaşılabilir.

Kişinin merhameti öğrenip deneyimleyebileceği birçok ortam vardır. Aile ortamı, çocukların merhametli eylemlere tanık olabileceği ve ebeveynlerin merhametli tutumlar sergileyebileceği ortamlardır. Bu anlamda mutlu ve huzurlu bir aile ortamının inşa edilmesinde anne-babalar arasındaki merhamet ilişkisi kadar çocukların merhamete ne kadar şahit oldukları da önemli görülmektedir (Düzgüner ve Martı, 2020, s.2).

Çocuklar için güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmak için önemli görülen ebeveynlik tutumlarından bahsedilmektedir. Bu tutumlardan biri, çocuğun ihtiyaçlarına ve sıkıntılara karşı duyarlı olmak, sorunlarına anlayış göstermek, beklentilerine uygun yanıt vermek ve merhametle yaklaşabilmektir. Çocuklar için güvenli ve destekleyici bir aile ortamı oluşturmanın yollarından biri elbette onlara karşı şefkatli bir tutum içinde olabilmektir. Özellikle de erken çocukluk sürecinde, çocukların savunmasız ve hassas oldukları ve aynı zamanda ihtiyaçları açısından ebeveynlerine bağımlı oldukları dikkate alındığında ebeveynlerin merhamet merkezli bir aile kurma çabalarının ne kadar kıymetli olduğu anlaşılabilir (Kirby, 2020, s.5).

Merhamet kavramı, genellikle aile psikolojisi alanında ihmal edildiği belirtilmekle birlikte (Kirby, 2016, s.147), son yıllarda ebeveyn tutumları açısından merhametin önemli ve gerekli bir özellik olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu durum alanyazında merhametli ebeveynlik (compassionate parenting) olarak geçmektedir. Merhametli ebeveynlik, bir ebeveyn veya bakanın olayları çocuğun gözünden görme ve çocuğa nasıl değer verildiğini ve anlaşıldığını aktarma girişimi olarak tanımlanmaktadır (Kirby, 2020, s.2). Merhametli ebeveynlik, bir ebeveynin/bakımverenin çocuğuyla empatik bir şekilde ilişki ve iletişim kurması, çocuğun yaşadığı herhangi bir acıyı veya sıkıntıyı hafifletme niyetiyle eyleme geçmesi olarak açıklanabilmektedir (Kotera, Kaluzeviciute ve Bennett-Viliardos, 2022). Merhametli ebeveynlik açısından önem arz eden çeşitli becerilerden ve ilkelerden bahsedilmektedir:

<p>Merhametli ebeveynlik becerileri:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Çocukları empatiyle dinlemek •Sorunların çözümünde çocukların katılımını ve aktif olmasını sağlamak •Çocukların ilgilerini derinleştirmek •Olumsuz duygulara olduğu kadar olumlu duygulara da yanıt vermek •Çocuklara karşı sevgi duygusunu açık bir şekilde ifade etmek •Çocuklarla eğlenceli ve nitelikli vakit geçirmek •Çocuklardan bir şeyler öğrenmek
<p>Merhametli ebeveynlik ilkeleri:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Koşulsuz sevgi, şefkat ve kabul sağlamak •İyimserlik aşılamak •Müzakere/işbirliği becerilerini öğretmek

Şekil 1. Merhametli Ebeveynlik Becerileri ve İlkeleri (Stosny, 2011; 2014)

Merhametli ebeveynliğin tipik olarak davranışsal, duygusal ve bilişsel olmak üzere üç karakteristik yönü olduğu varsayılmaktadır. Birincisi davranışsal yöndür. Davranışsal yöne göre, merhametli ebeveynlik çocuğun fiziksel veya psikolojik ihtiyaçlarına uygun zamanda duyarlı bir şekilde tepki verilmesi ve çocuğun gereksinimlerini karşılamada sağlıklı bakım-veren davranışları ortaya konulmasıdır (Swain ve Ho, 2017, s.27-43). Örneğin, bir çocuğun korku duygusu karşısında ebeveynin merhametli davranışı hem korku kaynaklı durumu azaltmaya çalışmak hem de güven ortamını sağlamak şeklinde gerçekleşebilir.

Merhametli ebeveynliğin ikinci yönü, ebeveyn ile çocuk arasındaki duygusal bağa işaret etmektedir. Ebeveynin çocuğun yaşantılarına açık olması ve onunla empati kurması, bu yönün en temel göstergesidir. Merhametli ebeveyn tutumu, çocuğa gereksinim duyduğu ilgi ve sevginin sunulması ve ona karşı şefkatli bir yaklaşım ortaya konulması olarak anlaşılabilir (Swain ve Ho, 2017, s.27-43). Örneğin çocuğun bir konudaki kaygısını azaltmaya yönelik ebeveynin çocuğun duygusunu anladığını ona hissettirmesiyle merhametli ebeveynliğin duygusal bağı yansıtılabilir ve çocuğun sakinleşmesi sağlanabilir.

Merhametli ebeveynliğin üçüncü ve son yönü ise bilişsel olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, ebeveynin çocuğun duygu dünyasının, zihinsel süreçlerinin ve yaşantılarının farkında olmasıyla açıklanmaktadır. Yine çocuğun ihtiyaçlarının ve beklentilerinin önemli görülmesi de bilişsel yönü yansıtmaktadır (Swain ve Ho, 2017, s.27-43). Örneğin ebeveynin, çocuğun bir alandaki başarısızlığı sonucunda yaşadığı üzüntüyü fark etmesi, anlaması ve bunu çocukla paylaşması bilişsel yönün bir yansıması olarak anlaşılabilir. Bu anlamda bilişsel yön, yansıtıcı farkındalık şeklinde de ifade edilmektedir (Swain ve Ho, 2017, s.27-43).

Birlikte ele alındığında, merhametli ebeveynliğin bu davranışsal, duygusal ve bilişsel yönleri, bir ebeveynin çocukluk dönemindeki bağlanma modellerini ve çocuğun yetişkin olduğunda sergileyebileceği ebeveynlik tutumlarını şekillendirebilmektedir (Shah, Fonagy ve Strathearn, 2010, s.329). Merhametli ebeveynliğin bu yönleri

ebeveynin empati becerileriyle de ilişki olup çocuğun sosyal bağlamlardaki özgecil davranışlar ortaya koymasında etkili olabilmektedir (Preston, 2013, s.1305; Swain vd., 2012, s.115).

Ebeveynlik davranışları sadece bebeklerin/çocukların hayatta kalması için değil, aynı zamanda onların özgecil ve prososyal davranışlar geliştirmeleri açısından da büyük bir önem arz etmektedir (Brown ve Brown, 2015, s.7; Preston, 2013, s.1305). Merhametli ebeveynlik tutumu, anne-babanın duyarlılığı ile somutlaşabilmektedir (Kim vd., 2011, s.907). Özellikle anne duyarlılığının yapılan çalışma bulgularından hareketle daha çok ön plana çıktığı anlaşılmaktadır (Musser, Kaiser-Laurent ve Ablow, 2012, s.428). Anne duyarlılığı (maternal sensitivity), bir annenin çocuğun ihtiyaçlarına bağlı olarak ilgi göstermesi ve uygun tepki vermesi ile açıklanmaktadır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Anne duyarlılığı, annenin merhametli tutumunun açık bir yansımasıdır. Anne duyarlılığı, merhametli ebeveynlikte anahtar rol oynamaktadır (Feldman, 1998).

Merhametli ebeveynlikte anahtar rol oynayan başka bir durum ise ebeveynlerin merhamet içeren hedeflere sahip olmasıdır. Merhametli ebeveynlik hedefleri, dünyaya çocuğun bakış açısıyla bakmayı, çocuğun ilgi ve yeteneklerini önemsemeyi ve ebeveynlik çabalarını çocuğun bireysel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde yansıtmaktır (Conti, 2015, s.2008). Ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarına merhametle odaklanarak onların iyilik hallerini geliştirebilecekleri belirtilmektedir (Crocker ve Canevello, 2011, s.211-223). Çocuklarına merhametli tepkiler veren ebeveynler, çocuklarının karşılaştıkları zorluklarla büyüyeceklerine ve gelişeceklerine inanmaktadır ve bu ebeveynlerin çocuklarıyla daha sıcak ve samimi bir bağ kurmaları daha olasıdır (Conti, 2015, s.2010). Merhametli hedeflere sahip olmak, iyi oluşu artırabilmektedir (Crocker, 2008, s.63-72). Bunun yanı sıra merhametli hedefler, çocukların sosyal inisiyatif geliştirmesiyle ilgili olan ve çocukları/ergenleri depresyon gelişimine karşı korumaya hizmet eden ebeveyn desteğini teşvik edebilmektedir (Conti, 2015, s.2010).

Merhametli ebeveynlik, ebeveynin çocuğuna karşı duyarlı ve anlayışlı olmasıdır. Aile ortamında merhametin anne-baba tarafından yansıtıldığında, çocukların merhametli yaşantıları örnek almaları ve ilerideki hayatlarına taşınmaları muhtemeldir (Sayar ve Manisalıgil, 2016, s.463). Alanyazındaki çalışmalar, özellikle anne-bebek arasındaki ilişki üzerinden merhametin nasıl somutlaştığına odaklanmaktadır. Bu anlamda merhamet, bir annenin çocuğu rahatsızlık yaşadığında (örneğin bebeği ağlarken) onu sevgiyle kucaklaması, çocuğun acısını yatıştırmaya ve hafifletmeye yardımcı olması şeklinde açıklanmaktadır (Gilbert ve Choden, 2013). Annenin bu tepkisinde hem empatik hem de sempatik ilginin yanı sıra çocuğa yardım etmeye ve destek olmaya çalışmak için motivasyon bulunmaktadır (Gilbert, 2014, s.6-41). Bir ebeveyn çocukla ilgilenmek için merhametli bir bakış açısına sahip olduğunda, diğer bir ifadeyle, merhametli ebeveynlik tutumu sergilediğinde, çocuğuna karşı daha sağlıklı ve çözüm odaklı bir yaklaşım geliştirebilir. Böyle bir durumda ebeveyn, önce sorunun ne olduğunun farkına varmak, sonra sorunu anlamaya çalışmak ve ardından sorunu çözmek için bir şeyler yapmaya çabalamak gibi bir dizi süreci empati, farkındalık ve merhamet yoluyla takip edebilir.

Bazı ebeveynler, çocuklarına karşı merhametli olmada birtakım zorluklar yaşayabilmektedir. Diğer bir ifadeyle ebeveynler merhametli olmada dirençli olabilmekte ve bu konuda korku yaşayabilmektedir. Bu durum merhamet korkusu (fear

of compassion) ile açıklanabilmektedir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011, s.239). Merhamet korkusu, kişinin merhametli deneyimler ve davranışlar ortaya koymada dirençli olması ve endişe duymasıdır. Merhamet korkusu yaşayan bir ebeveyn, çocuklarının sıkıntılarını tahammül etmekte ve sorunlara tolerans göstermede güçlük çekebilir (Gilbert ve Choden, 2014).

Hem pozitif duygular hem de merhamet korkusu gibi negatif durumlar genellikle erken çocukluk döneminde bağlanma sisteminin eksikliği veya az gelişmişliği ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Gilbert vd., 2011, s.243). Dolayısıyla erken çocuk döneminde olumsuz yaşantılarla karşılaşan veya gençlik yıllarında merhametli olmanın bedeli olarak istenmeyen sonuçlara maruz kalan bireyler, yaşamlarının sonraki süreçlerinde başkalarına merhamet göstermede zorluk yaşayabilmekte, merhametli eylemler ortaya koyarken endişe hissedebilmektedir. Örneğin bir çocuk, fiziksel veya duygusal istismar-ihmal (muhtemelen travma) yaşadığında, bakım veren kişilerle güvenli bir bağ kurma becerisi tehlikeye girebilmekte ve bu durum ise kişinin duygu düzenleme becerisi üzerinde uzun vadeli olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Denham vd., 2000, s.23; Gilbert, 2014). Bu durum ise merhametli ebeveynliğin önünde olası bir engel olarak düşünülebilir.

Ebeveynlerin merhamet korkusunun yanı sıra merhamet yorgunluğu (compassion fatigue) deneyimleyebileceklerini belirtmek de mümkündür. Merhamet yorgunluğu, bakım vermenin, ilgi göstermenin ve yardım etmenin olumsuz bedeli olarak açıklanabilir (Stamm, 2010). Bu durumun önemli belirtilerinden biri, tükenmişlik ve ikincil travmatik stres şeklinde görülebilir. Dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarla ilgilenmeleri ve ailedeki rol ve sorumlulukları dikkate alındığında, özellikle de annelerin merhamet yorgunluğu deneyimleyebileceği söylenebilir. Merhamet yorgunluğu yaşayan ebeveynler, çocukların ihtiyaçlarına ilgisiz, duyarsız ve tepkisiz olabilir. Ebeveynlerin özgüven ve benlik saygıları düşebilir. Ebeveynler, güçsüzlük, yetersizlik, isteksizlik, suçluluk duygusu, öfke, korku ve depresyon belirtileri gösterebilir. Ebeveynlerde uyku-yeme bozuklukları, aşırı hassasiyet, karamsarlık, çaresizlik ve ümitsizlik gibi durumlar ortaya çıkabilir (Berzoff ve Kita, 2010, s.344).

Ebeveynlerin merhamet korkusu ve yorgunluğuna karşı farkındalık sahibi olması önem arz etmektedir. Bu bağlamda eşler arasındaki ilişkinin güçlü olması ve karşılıklı destek üzerinden aile ilişkisinin geliştirilmesi gerekli görülmektedir. Özellikle de merhamet yorgunluğunun azaltılması noktasında sosyal desteğin etkili bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Figley, 2002, s.1439). Bunun yanı sıra ailedeki manevi atmosferin ve birlikteliğin artırılması, güven hissinin geliştirilmesi, aile dışındaki uğraşların çeşitlendirilmesi, iyi rol modellere sahip olunması ve olumlu sosyal çevre edinilmesi de merhamet yorgunluğuna/korkusuna karşı tedbirler olarak sunulabilir (Berzoff ve Kita, 2010, s.348; Sayar ve Manisalıgil, 2016, s.121). Bununla birlikte ebeveynlerin kendilerine karşı merhametli olmaları da çocuklara gösterdikleri merhametli tutumdan kaynaklı rahatsızlıkların önlenmesinde ve azaltılmasında etkili olabilir.

Merhamete dayanan ebeveynlik modelinde ebeveynlerin çocuklarına karşı merhametli bir yaklaşım sergilemeleri önemli görüldüğü gibi ebeveynlerin kendilerine karşı da merhametli bir tutum ortaya koymaları gerekmektedir. Bu durum öz-merhamet kavramı (Neff, 2003a, s.223; 2003b, s.85) üzerinden şekillenmektedir. Dolayısıyla merhametli ebeveynlik demek aynı zamanda ebeveynin öz-merhamete sahip olması

demektir. Öz-merhamet, ebeveynlerin merhametli ebeveynlik sergilemesi açısından gerekli görülmektedir. Merhametli ebeveynler, yaşadıkları sorunların üstesinden gelmek için çaba gösterirken aynı zamanda yetersiz kalabileceklerini ve hata yapabileceklerini de kabullenebilmektedir (Sayar ve Manisalıgil, 2016, s.464).

Öz-merhamet, bireyin yaşadığı olumsuz ve zor durumların farkında olması, bu olumsuzlukları ve zorlukları azaltmak için istekli olmasıdır (Neff, 2003b, s.85). Öz-merhamet, iyi bir ebeveynlik modeli için gereklidir. Öz-merhametli ebeveynler, çocuklarına merhametli olmayı aşılayabilir. Bu şekilde çocukların karşılaştıkları problemler ve yaşadıkları acılarla başa çıkabilmeleri sağlanabilir. Aynı şekilde ebeveynlerin kendilerine karşı merhametli olmaları da onların hayal kırıklıklarına ve ebeveynlik sürecinde yaşadıkları zorluklarla rahat bir şekilde başa çıkabilmelerini kolaylaştırabilir (Sayar ve Manisalıgil, 2016, s.464). Ebeveynler açısından düşünüldüğünde, bir ebeveynin öz-merhametli olması, sıkıntılarını, başarısızlıklarını ve yetersizliklerini insan olmanın bir deneyimi olarak kabul etmesi şeklinde ortaya çıkabilir. Ebeveynin çocuklarıyla ilgilenirken yaşadığı çaresizlikleri ve rahatsızlıkları inkâr etmek yerine bunları anlayışla karşılaması olarak açıklanabilir (Gilbert, 2010; Neff, 2003a, s.223). Öz-merhametli ebeveynler, acı veren durumlar karşısında daha sakin kalabilmekte, daha işlevsel tepkiler verebilmekte ve zor deneyimlerle daha sağlıklı bir biçimde başa çıkabilmektedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007, s.139).

Öz-merhamet, ebeveynlerin olumsuz düşüncelerini fark etmelerini ve bunlardan uzaklaşmalarını sağlayabilmektedir (Psychogiou vd., 2016, s.904). Bu durum aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı olmalarını sağlayıp olumlu bir şekilde yanıt verme yeteneklerini arttırabilmektedir (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 1998). Öz-merhametli anne-babaların ebeveynlik stres düzeyleri daha düşük olduğu (Garcia, Born, Carotta, Lavender-Stott ve Liu, 2022, s.164) ve öz-merhametin pozitif ebeveynlik uygulamaları ile ilişkisi bulunduğu (Gouveia, Carona, Canavarro ve Moreira, 2016, s.700) belirtilmektedir. Öz-merhamet düzeyi yüksek olan ebeveynler, otomatik düşünce ve davranış kalıplarının sıklığını azaltabilmektedir. Bu şekilde ebeveynlikten kaynaklanan zorluklara karşı daha duyarlı ve esnek bir tepki ortaya koyabilmektedir. Örneğin, gece boyunca ağlayan bebeğini teselli etmeyi başaramayan bir anne, "Ben kötü bir anneyim" diyerek kendini yargılayan bir düşünceye sahip olabilir ve bu durum bir çaresizlik ve umutsuzluk duygusuna dönüşebilir. Ancak öz-merhameti daha yüksek olan bir anne, aynı durum karşısında kendini anlayışla karşılayabilir, olumsuz düşüncelerle özdeşleşmeyi bırakabilir ve psikolojik dayanıklılık gösterebilir (Psychogiou vd., 2016, s.905).

Yapılan çalışmalarda aile sisteminde ve ebeveynlik açısından merhametin yeri incelenmiştir. Moreira, Gouveia, Carona, Silva ve Canavarro (2014, s.2332) tarafından yapılan çalışmada stres düzeyi yüksek olan annelerin düşük öz-merhamete sahip oldukları bulunmuştur. Bu bağlamda ebeveynlerin stresini azaltmayı amaçlayan ve ebeveynlerin kendilerine karşı daha merhametli olmalarını sağlayan ebeveynlik programları tasarlanmanın önemi belirtilmiştir. Neff ve McGehee (2010, s.225) tarafından gerçekleştirilen çalışmada aile işlevi ele alınmış ve ergenlerin algılanan anne desteği incelenmiştir. Anne desteğinin ergenlerde daha yüksek öz-merhamet seviyesi ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aksine algılanan anne eleştirisinin ise ergenlerde öz-merhametin düşük olmasıyla bağlantılı olduğu görülmüştür. Ayrıca stres ve çatışmanın olduğu ailelerde yaşayan ergenlerde öz-merhametin düşük düzeyde

olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, bir ebeveynin kendine yönelik merhametli tutumu, çocukları açısından olumlu bir yönde sonuçlanabilmektedir. Örneğin ebeveyninin zorlayıcı olaylara ve sıkıntılı durumlara karşı öz-merhametle karşılık verdiği şahit olan bir çocuğun, gözlemsel öğrenme yoluyla aynı şekilde tepki vermeyi öğrenebileceği belirtilmiştir (Psychogiou vd., 2016, s.905). Dolayısıyla araştırmaların, ebeveynlerin hem kendilerine hem de çocuklarına karşı merhametli geliştirebilmelerini ön plana çıkardığı görülmektedir. Bu durum ise merhametli ebeveynlik tutumunun bir yansıması olarak anlaşılmaktadır.

Sonuç

Çocukların yetiştirilme konusu, ebeveynlerin tutumlarıyla ilgilidir. Ebeveynlik tutumu otoriter/baskıcı, izin verici/gevşek, dengesiz/kararsız, aşırı koruyucu, ilgisiz/ihmalkâr ve demokratik gibi şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Ebeveynlerin sergilediği tutumlar, birtakım uygulamalar yoluyla desteklenebilmekte ve geliştirilebilmektedir. Ebeveynlik uygulamalarında ebeveyn desteği ve ebeveyn kontrolü ön plana çıkmaktadır. Ebeveyn tutumlarının sağlıklı ve işlevsel yönde izlenebilmesi için çeşitli eğitsel çalışmalar ve psiko-eğitim programları hazırlanmakta ve uygulanmaktadır. İlgili programların temel vurgusu, ailede besleyici bir ortamın sağlanmasıyla anlaşılmaktadır.

Ailede sağlıklı bir iletişim ve ilişkinin gerçekleşmesi önemli görülmektedir. Ebeveynlerin birbirleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde duyarlılığın, anlayışın, şefkatin ve merhametin yer alması sayesinde ebeveyn tutumu açısından fayda sağlayıcı bir yol izlenebilmektedir. Bu durum, merhametli ebeveynlik tutumu ile daha güçlü hale gelebilmektedir. Merhametli ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarla empati kurabilmeleri, onlara ilgi, sevgi ve şefkat gösterebilmeleri, sorunlar ortaya çıktığında anlayışlı ve sabırlı olabilmeleri ve zor süreçlerde kendilerine de merhamet duyabilmeleri ile açıklanabilmektedir. Ebeveynlik sürecinde anne-babalar çeşitli nedenlerden ötürü merhametli olmada zorluk çekeabilmekte ve çocuklarına karşı merhametli eylemlerde bulunmaktan kaçınabilmektedir. Merhametli olmaktan korkan ebeveynlerin deneyimlerine merhamet yorgunluğu ve tükenmişlik belirtileri eşlik edebilmektedir. Bu anlamda merhamet akışı (flow of compassion) dikkate alınarak ebeveynlerin sadece çocuklarına değil aynı zamanda kendilerine karşı da merhametli olabilmeleri önerilmektedir. Başka bir ifadeyle, merhametli ebeveynlik tutumu ile ebeveynlerin çocuklarına karşı merhametli bir yaklaşım sergileyebilmeleri kadar kendilerine karşı da merhametli olabilmeleri gerektiği anlaşılmaktadır.

Verilenlerden hareketle birkaç öneri sunulabilir. Bu bağlamda, ebeveyn tutumları ile ilgili klasik sınıflandırmanın yanı sıra merhamet gibi önemli, etkili ve gerekli değerler/erdemler ve pozitif psikolojide vurgulanan karakter güçleri üzerinden ebeveyn tutumlarına yeni bir perspektif getirilebilir. Bunun için ebeveyn eğitimleri çerçevesinde anne-babalara merhamet geliştirmeye yönelik eğitimler ve müdahale programları hazırlanabilir. Merhamete dayandırılarak hazırlanacak/tasarlanacak programlarda mevcut merhamet-temelli çalışmalara ve bilimsel bulgulara yer verilebilir. Diğer bir ifadeyle kanıta dayalı ve ampirik olarak desteklenen merhamet araştırmalarından yola çıkılarak programlar geliştirilebilir. Örneğin Gilbert (2014, s.6; 2017, s.218; 2018, s.47) tarafından geliştirilen Merhamet-Odaklı Terapi (Compassion-Focused Therapy) ile ilgili kuramsal çerçeve ve araştırma verileri kullanılabilir. Merhamet-Odaklı Terapi, ebeveynlik tutumlarından kaynaklı sorunların ve rahatsızlıkların azaltılmasında etkili

olabilir (Kirby vd., 2020, s.143). Merhamet-Odaklı Terapinin ebeveynlik bağlamında uygulanmasıyla Merhamet-Odaklı Ebeveynlik (Compassion-Focused Parenting) tekniği kullanılabilir (Kirby, 2020, s.144). Merhamet odaklı ebeveynlik kapsamında önemle vurgulanan merhametli dikkat, merhametli anlayış ve merhametli davranış süreçleri ebeveynlerle birlikte ele alınabilir ve bu konuda farkındalık kazandırılabilir (Sayar ve Manisalıgil, 2016, s.465-466). Ayrıca Neff ve Germer (2012, s.1-17) tarafından geliştirilen Öz-merhametli Farkındalık (Mindful Self-Compassion) programı kullanılabilir. Bu programın temel amacı, bireylerin kendilerine yönelik merhametli bir anlayış geliştirmelerini sağlamak ve öz-merhamete dayalı davranışlar sergilemelerine yardımcı olmaktır (Germer ve Neff, 2019, s.358). Söz konusu programın, ebeveynlerin faydalanabilecekleri alternatif programlara entegre edilmesi sağlanarak ebeveynlerin öz-merhamete (kendilerine yönelik merhametli) dayalı duygu ve davranışları güçlendirilebilir. Bunların yanı sıra Goldin ve Jazaieri (2017) tarafından geliştirilen Merhamet Geliştirme Eğitimi (Compassion Cultivation Training) uygulanabilir. Bu program, bireylerin kendilerine, başkalarına ve diğer canlılara karşı merhamet, empati, nezaket, incelik ve sevgi gibi duygu ve tutumları geliştirmelerini amaçlamakta ve böylece bireylerde ruhsal ve duygusal iyi oluşu arttırmayı hedeflemektedir. Bunun dışında Bilişsel-Temelli Merhamet Eğitimi (Cognitively-Based Compassion Training) uygulanarak ebeveynlerin kendine ve çocuklarına karşı empati ve merhamet geliştirmeleri sağlanabilir (Pace vd., 2013, s.294). Ayrıca kültüre duyarlı ve ailelerin değerleriyle uyumlu orijinal bir eğitim programı hazırlanarak ebeveynlerin merhametli tutumlarının güçlenmesine destek olunabilir. Son olarak anne-babaların ne kadar merhametli ebeveynlik tutumuna sahip olduklarının belirlenebilmesi amacıyla geçerli ve güvenilir ölçme araçları geliştirilebilir.

Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Ithenticate
Etik Bildirim	itobiad@itobiad.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Plagiarism Checks	Yes - Ithenticate
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	itobiad@itobiad.com
Grant Support	The author acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Kaynakça | References

Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Oxford, UK: Erlbaum.

Alabay, E. (2017). Okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynlerin ebeveynlik tutumlarının incelenmesi. *Erken Çocukluk Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 156-174. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.196720171234>

Armağan Yıldız, S. (2003). *Ebeveynin problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi.

Aydın, M.Ş., Meriç, İ., Şahin, F.B. ve Ergün, Y.E. (2022). Ebeveyn tutumları ve benlik kurgusu ile çocukların yalana ilişkin değerlendirmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Gelişim Psikolojisi Dergisi*, 3(6), 107-120. <https://doi.org/10.51503/gpd.1110452>

Ayyıldız, T. (2005). *Zonguldak il merkezinde 0-6 yaş çocuğu olan annelerin çocuk yetiştirme tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Karaelmas Üniversitesi.

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67, 3296–3319. <https://doi.org/10.2307/1131780>

Barber, B. K. (2002). Reintroducing parental psychological control. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 3–11). Washington, DC: American Psychological Association.

Barber, B. K. ve Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15–52). Washington, DC: American Psychological Association.

Barber, B. K., Stolz, H. E., Olsen, J. A., Collins, W. A. ve Burchinal, M. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 70, i-147. <https://www.jstor.org/stable/3701442>

Barnes, G. M. ve Farrell, M. P. (1992). Parental support and control as predictors of adolescent drinking, delinquency, and related problem behaviors. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 763–776. <https://doi.org/10.2307/353159>

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37, 887–907. <https://doi.org/10.2307/1126611>

Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behaviour. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43–88.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1), 1-103. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0030372>

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance abuse. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56–95. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0272431691111004>

Bean, R. A., Barber, B. K. ve Crane, D. R. (2006). Parental support, behavioral control, and psychological control among African American youth: The relationships to academic grades, delinquency, and depression. *Journal of Family Issues*, 27, 1335–1355. <https://doi.org/10.1177/0192513X06289649>

Beaver, K. M. ve Belsky, J. (2012). Gene-environment interaction and the intergenerational transmission of parenting: Testing the differential-susceptibility hypothesis. *Psychiatry Quarterly*, 83, 29–40. <https://doi.org/10.1007/s1126-011-9180-4>

Belsky, J. ve de Haan, M. (2011). Annual research review: Parenting and children's brain development: The end of the beginning. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52, 409–428. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02281.x>

Berzoff, J. ve Kita, E. (2010). Compassion fatigue and countertransference: Two different concepts. *Clinical Social Work Journal*, 38, 341-349. <https://doi.org/10.1007/s10615-010-0271-8>

Beşer, N. G., Arabacı, L. B., Uzunoğlu, G., Bilaç, Ö. ve Ozan, E. (2019). Suça itilmiş ergenlerde ebeveyn tutumu ve çocukluk çağı travmalarının belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 219-227. <https://dx.doi.org/10.5505/kpd.2019.94834>

Biglan, A. (2015). *The nurture effect: How the science of human behavior can improve our lives and our world*. Oakland, CA: New Harbinger.

Biglan, A., Flay, B. R., Embry, D. D. ve Sandler, I. N. (2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67, 257–271. <https://doi.org/10.1037/a0026796>

Brown, S. L. ve Brown, R. M. (2015). Connecting prosocial behavior to improved physical health: Contributions from the neurobiology of parenting. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 55, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.04.004>

Cecil, C. A. M., Barker, E. D., Jaffee, S. ve Viding, E. (2012). Association between maladaptive parenting and child self-control over time: Cross-lagged study using a monozygotic twin difference design. *British Journal of Psychiatry*, 201, 291–297. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.107581>

Cengil, M. (2016). Gençlik ve aile içi iletişim–Çorum Anadolu İmam Hatip Lisesi Örneği. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (1), 119-136. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititsosbil/issue/45202/566074>

Conti, R. (2015). Compassionate parenting as a key to satisfaction, efficacy and meaning among mothers of children with autism. *J Autism Dev Disord* 45, 2008–2018. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2360-6>

Crocker, J. (2008). From egosystem to ecosystem: Implications for learning, relationships, and well-being. In H. Wayment & J. Brauer (Eds.), *Transcending Self-interest: Psychological Explorations of The Quiet Ego* (pp. 63–72). Washington, DC: American Psychological Association.

Crocker, J. ve Canevello, A. (2011). Egosystem and ecosystem: Motivational perspectives on caregiving. In S. E. Brown, M. Brown, & L. Penner (Eds.), *Self-interest*

and Beyond: Toward a New Understanding of Human Caregiving (pp. 211–223). Oxford: Oxford University Press.

Cummings, E. M., Davies, P. T. ve Campbell, S. B. (2000). *Developmental psychopathology and family process*. New York, NY: The Guilford Press.

Curley, K. ve Kotera, Y. (2023). Qualitative investigation into the perception towards compassionate parenting among parents of autistic children: Cross-cultural comparison between the UK and the Netherlands. *Healthcare*, 11(8), 1199. <https://doi.org/10.3390/healthcare11081199>

Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487–496. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.113.3.487>

Denham, S. A., Workman, E., Cole, P. M., Weissbrod, C., Kendziora, K. T. ve Zahn-Waxler, C. (2000). Prediction of externalizing behavior problems from early to middle childhood: The role of parental socialization and emotion expression. *Development and Psychopathology*, 12, 23–45. <https://doi.org/10.1017/s0954579400001024>

Düzgüner, S. ve Martı, H. (2020). Aile içi şiddetin önleyicisi olarak İslam'ın merhamet temelli aile modeli. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(42), 457-482. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.794868>.

Feldman, R. (1998). *Mother-newborn coding system manual*. Tel Aviv, Israel: Bar-Ilan University Press.

Fernandes, D.V., Monteiro, F., Canavarro, M.C. ve Moreira, H. (2022). A web-based, mindful, and compassionate parenting training for mothers experiencing parenting stress: Results from a pilot randomized controlled trial of the mindful moment program. *Mindfulness* 13, 3091–3108. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02016-0>

Fernandez, M. ve Eyberg, S. (2009). Predicting treatment and follow-up attrition in parent-child interaction therapy. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37, 431–441. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9281-1>

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>

Forgatch, M. S. ve Patterson, G. R. (2010). Parent Management Training – Oregon Model: An intervention for antisocial behavior in children and adolescents. In J. R. Weisz & A. E. Kazdin (Eds.), *Evidence-Based Psychotherapies for Children and Adolescents* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Garcia, A. S., Born, S. L., Carotta, C. L., Lavender-Stott, E. S. ve Stella Liu, H. L. (2022). Hope and Self-Compassion to Alleviate Parenting Stress in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Family journal* (Alexandria, Va.), 30(2), 164–173. <https://doi.org/10.1177/10664807211040836>

Germer, C. ve Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). London: Routledge.

Gilbert, P. (2010). *Training Our Minds in with and for Compassion An Introduction to Concepts and Compassion-Focused Exercises*.
<https://www.getselfhelp.co.uk/docs/GILBERT-COMPASSION-HANDOUT.pdf>

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>

Gilbert, P. (2017). A brief outline of the evolutionary approach for compassion focused therapy. *EC Psychology and Psychiatry*, 3(6), 218-227. <http://hdl.handle.net/10545/622126>

Gilbert, P. (2018). Compassion-focused therapy. (Common language for psychotherapy procedures, the first 101; Borgo, S., Marks, I. ve Sibilia, L.). *Centro perla Ricerca in Psicoterapia (CRP)*, 47-48. www.commonlanguagepsychotherapy.org

Gilbert, P. ve Choden. (2013). *Mindful compassion*. London, UK: Constable-Robinson.

Gilbert, P. ve Choden. (2014). *Mindful compassion*. Oakland, CA: New Harbinger

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. ve Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239-255. <https://doi.org/10.1348/147608310x526511>

Goetz, J. L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>

Goldin, P. ve Jazaieri, H. (2017). The compassion cultivation training (cct) program. In Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, D.C., & Doty, J.R. (Eds.). *The Oxford Handbook of Cmpassion Science*. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18>

Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C. ve Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-016-0507-y>

Göktuna, Z. (2017). Kişiliğin en büyük mimarları anne ve baba, Milliyet Gazetesi, 22 Mayıs tarihli haber, <http://www.milliyet.com.tr/pembenar/kisiligin-en-buyuk-mimarlari-anne-ve-baba-1271751> (Erişim Tarihi: 14.02.2023).

Güller, B., Güvenir, T., Buran, B. S., Aydemir, Ö., Varol, F., Özbek, A., ve Kıdak, Ö. G. (2020). Klinik ve toplum örneklemelerinde Anne babalık ve Aile Uyum Ölçeği'nin, 2-12 yaş aralığındaki çocukların anne babaları için Türkçe geçerlik ve güvenilirlik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 464-475. <https://dx.doi.org/10.5505/kpd.2020.25002>

Günalp, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.

Hastings, P. D., Zahn-Waxler, C., Robinson, J., Usher, B. ve Bridges, D. (2000). The development of concern for others in children with behavior problems. *Developmental Psychology*, 36, 531-546. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.36.5.531>

Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Prior, M. R. ve Kehoe, C. (2010). Tuning in to kids: Improving emotion socialization practices in parents of preschool children – Findings from a community trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51, 1342–1350. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02303.x>

Hoeve, M., Blokland, A., Dubas, J. S., Loeber, R., Gerris, J. R. M. ve van der Laan, P. H. (2008). Trajectories of delinquency and parenting styles. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 223–235. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9172-x>

Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>

Kabasakal, Z.T. (2001). *Uyum sorunlu çocukların aile işlevlerini iyileştirmede anne eğitim gruplarının etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.

Kabat-Zinn, M. ve Kabat-Zinn, J. (1998). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hyperion.

Kaya Sezer, Ö. (1992). *Annelere verilen eğitimin çocuklarına karşı istenmedik tutumlarına etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi.

Kim, P., Feldman, R., Mayes, L. C., Eicher, V., Thompson, N., Leckman, J. F. ve Swain, J. E. (2011). Breastfeeding, brain activation to own infant cry, and maternal sensitivity. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 52(8), 907–915. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02406.x>

Kirby, J.N. (2016). The role of mindfulness and compassion in enhancing nurturing family environments. *Clin. Psychol. Sci. Prac*, 23, 142–157. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12149>

Kirby, J.N. (2020). Nurturing family environments for children: Compassion-focused parenting as a form of parenting intervention. *Educ. Sci.* 10, 3. <https://doi.org/10.3390/educsci10010003>

Kirby, J.N., Grzazek, O. ve Gilbert, P. (2019). The role of compassionate and self-image goals in predicting psychological controlling and facilitative parenting styles. *Front. Psychol.* 10, 1041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01041>

Kotera, Y., Kaluzeviciute, G. ve Bennett-Viliardos, L. (2022). Qualitative investigation into pre- and post-natal experience of parents of triplets. *J. Child Fam. Stud.* 31, 1785-1797. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02200-1>

Kuppens, S. ve Ceulemans, E. (2019). Parenting styles: A closer look at a well-known concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 168-181. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1242-x>

Kuppens, S., Laurent, L., Heyvaert, M. ve Onghena, P. (2013). Associations between parental psychological control and relational aggression in children and adolescents: A multilevel and sequential meta-analysis. *Developmental Psychology*, 49, 1697–1712. <https://doi.org/10.1037/a0030740>

Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L. ve Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62, 1049–1065. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01588.x>

Maccoby, E. M. (1990). *Social Development: Psychological Growth and the Parent–child Relationship*. New York, NY: Harcourt Brace Jovanovich.

McKinney, C. ve Renk, K. (2008). Differential parenting between mothers and fathers. implications for late adolescents. *Journal of Family Issues*, 29(6), 806–827. <https://doi.org/10.1177/0192513X07311222>

Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N. ve Canavarro, M. C. (2014). Maternal attachment and children’s quality of life: The mediating role of selfcompassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*. 24(8), 2332–2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>

Musser, E. D., Kaiser-Laurent, H. ve Ablow, J. C. (2012). The neural correlates of maternal sensitivity: An fMRI study. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2(4), 428–436. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2012.04.003>

Nas, E. ve Sak, R. (2020). Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 64–84. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525744>

Neff, K. D. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2012). A pilot and randomized controlled trial of the mindful sel-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 2, 225–240. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>

Odgers, C. L., Caspi, A., Russell, M. A., Sampson, R. J., Arseneault, L. ve Moffit, T. E. (2012). Supportive parenting mediates neighborhood socioeconomic disparities in children’s antisocial behavior from ages 5 to 12. *Development and Psychopathology*, 24, 705–721. <https://doi.org/10.1017/s0954579412000326>

Özyürek, A. (2017). Okul Öncesi Çocuğa Sahip Anne-Babalara Yönelik “Çocuk Yetiştirmeye İlişkin Anne-Baba Görüşleri Ölçeği” ve “Anne-Baba Tutum Ölçeği” Geliştirme Çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2 (1), 26-38. from <http://ijeces.hku.edu.tr/pub/issue/29006/286377>

Pace, T. W. W., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B., Ozawa-de Silva, B., Reddy, S. D., Cole, S. P., Danese, A., Craighead, L. W. ve Raison, C. L. (2013). Engagement with cognitively-based compassion training is associated with reduced salivary c-reactive protein from before to after training in foster care program adolescents. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 294-299. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.05.019>

Passer, M. W. ve Smith, R. E. (2008). *Psychology the science of mind and behavior*. New York

Preston, S. D. (2013). The origins of altruism in offspring care. *Psychology Bulletin*, 139(6), 1305–1341. <https://doi.org/10.1037/a0031755>

Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T. ve Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7, 896–908. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>

Rayana, S. ve Atak, H. (2023). Ebeveyn geşalt temas engelleriyle çocukta anksiyete arasındaki ilişkide ebeveynlik stillerinin aracılık rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 257-279. from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kusbd/issue/75703/1206244>

Sahillioğlu, D. (2016). *0-12 yaş çocukların istismar ve ihmaliını önlemeye yönelik anne baba eğitim programı önerisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 1–35. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104>

Sayar, K. ve Manisalıgil, A. (2016). *Merhamet devrimi*. (3.Baskı). İstanbul: Timař Yayınları.

Schaefer, E. S. (1965). Children’s reports of parental behavior: An inventory. *Child Development*, 36, 413–424. <https://doi.org/10.2307/1126465>

Schaub, S., Eberli, R., Ramseier, E., Neuhauser, A. ve Lanfranchi, A. (2021). Early support with the program «PAT – Mit Eltern Lernen»: Effects in the first year of Kindergarten. *Swiss Journal of Educational Research*, 43(2), 285–296. <https://doi.org/10.24452/sjer.43.2.8>.

Shah, P. E., Fonagy, P. ve Strathearn, L. (2010). Is attachment transmitted across generations? The plot thickens. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 15(3), 329–346. <https://doi.org/10.1177/1359104510365449>

Shaw, D. S., Keenan, K. ve Vondra, J. I. (1994). Developmental precursors of externalizing behavior: Ages 1 to 3. *Developmental Psychology*, 30, 355–364. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.30.3.355>

Stamm, B. H. (2010). The Concise ProQOL Manual. <https://proqol.org/proqol-manual>

Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. In S. S. Feldman & G. R. Elliot (Eds.), *At the Threshold: The developing Adolescent* (pp. 255–276). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S. ve Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from

authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 65, 754–770. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00781.x>

Stosny, S. (2011). *Compassionate parenting*. <https://www.psychologytoday.com/intl>

Stosny, S. (2014). Do's and don'ts of compassionate parenting. <https://www.psychologytoday.com/intl>

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review* 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>

Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. ve Helvacı, E.(2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.

Swain, J. E. ve Ho, S. S. (2017). Parental brain: The crucible of compassion. Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, C.D. ve Doty, J.R. (Ed.). *The Oxford handbook of compassion science* (s. 27-43). New York: Oxford University Press

Swain, J. E., Konrath, S., Brown, S. L., Finegood, E. D., Akce, L. B., Dayton, C. J. ve Ho, S. S. (2012). Parenting and beyond: Common neurocircuits underlying parental and altruistic caregiving. *Parenting, Science & Practice*, 12(2–3), 115–123. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.680409>

Turna, Z.R. (1999). *İletişim becerilerini geliştirmeye yönelik bilgi verici danışmanlığın baba-çocuk arasındaki çatışma düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

Türk Dil Kurumu (2023). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>

Türk Kurtça, T. (2022). Çocuk cinsel istismarını önleme programlarında ebeveyn eğitimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 247-254. <https://doi.org/10.18863/pgy.983264>

Webster-Stratton, C., Jamila Reid, M. ve Stoolmiller, M. (2008). Preventing conduct problems and improving school readiness: Evaluation of the Incredible Years Teacher and Child Training Programs in high-risk schools. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 471–488. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01861.x>

Williams, L. R., Degnan, K. A., Perez-Edgar, K. E., Henderson, H. A., Rubin, K. H., Pine, D. S. ve Fox, N. A. (2009). Impact of behavioral inhibition and parenting style on internalizing and externalizing problems from early childhood through adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37, 1063–1075. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9331-3>

Wolfradt, U., Hempel, S. ve Miles, J. N. (2003). Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 521–532. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00092-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00092-2)

Yavuzer, H. (2001). *Ana-baba ve çocuk*. (14.Basım). Remzi Kitabevi.