

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığı: Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Öz-Duyarlılığın Rolü*

Resilience of University Students: The Role of Perceived Parental Attitudes and Self-Compassion

Havvanur AKYOL**
Müge YÜKSEL***

Öz

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, algılanan ebeveyn tutumları ve öz-duyarlık değişkenleri açısından incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde yürütülen çalışmanın örneklemini, iki farklı devlet üniversitesinde öğrenim gören toplam 433 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 240'ı kadın (%55,4) ve 193'ü erkektir (%44,6). Araştırmada, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (KAET-Ç), Öz-Duyarlık Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi, psikolojik sağlamlığın yordayıcılarını incelemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları hem anne hem de baba için algılanan duygusal sıcaklık tutumunun, psikolojik

- * Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Öz-Duyarlık Açısından İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Ayrıca bu çalışma IX. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi’nde sunulmuştur.
- ** Araştırma Görevlisi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, havvanur.akyol@marmara.edu.tr ORCID: 0000-0002-9237-3650
- *** Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, muge.yuksel@marmara.edu.tr ORCID: 0000-0002-7425-2716

Atıf için: Akyol, H., ve Yüksel, M. (2026). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı: Algılanan ebeveyn tutumları ve öz-duyarlılığın rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 63(63), 204-222. <https://doi.org/10.15285/maruaebed.1652728>

sağlamlık ve öz-duyarlılığın olumlu alt boyutlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumlarının, psikolojik sağlamlık ve öz-duyarlılığın olumlu alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde negatif ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, algılanan anne tutumlarının psikolojik sağlamlığı %8, baba tutumlarının %7 ve öz-duyarlılığın ise %50 oranında anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular hem ebeveyn tutumlarının hem de öz-duyarlılığın, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: algılanan ebeveyn tutumları, öz-duyarlılık, psikolojik sağlamlık, çoklu doğrusal regresyon

Abstract

In this study, the resilience levels of university students were examined in terms of perceived parental attitudes and self-compassion. The research has been designed in the correlational survey model. The sample of the research consists of a total of 433 students from two different universities in Turkey. 240 female (55.4%) and 193 male (44.6%) students participated in the study. Data were collected through the Perceived Parental Attitudes Scale-Child Form (EMBU), Self – Compassion Scale, The Brief Resilience Scale and the Personal Information Form prepared by the researchers. Pearson Product-Moment Correlation analysis was conducted to examine the relationship between the variables. Then, Multiple Linear Regression analysis was performed to examine to what extent perceived parental attitudes and self-compassion traits of university students were predicted resilience levels. The study findings indicate that perceived parental attitudes of emotional warmth, for both mothers and fathers, are positively associated with psychological resilience and the positive subdimensions of self-compassion. In contrast, overprotective and rejecting parental attitudes show a significant negative relationship with psychological resilience and the positive subdimensions of self-compassion. Additionally, regression analyses indicated that perceived maternal attitudes predicted 8% of resilience, paternal attitudes predicted 7%, and self-compassion predicted 50% of resilience. These results demonstrate that both parental attitudes and self-compassion play a significant role in shaping the resilience of university students.

Keywords: perceived parental attitudes, self-compassion, resilience, multiple linear regression

GİRİŞ

Dünya genelinde 970 milyon kişi, yaşam kalitesini olumsuz etkileyen ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele etmektedir (World Health Organization, 2022). Depresyon, yeti yitimine neden olan hastalıklar arasında üçüncü sırada yer almakta olup, 2030'da ilk sıraya çıkacağı öngörülmektedir (Kılıç, 2020). Ipsos Dünya Ruh Sağlığı Günü Raporu'na (2024) göre, ülkemizde psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerin oranı 2023'e kıyasla 2024'te %8 düzeyinde artmıştır. Bu artışa rağmen, ülkemizde ruh sağlığı hizmetlerine erişim oldukça sınırlıdır. WHO standartlarına göre, her 1000 kişiye bir ruh sağlığı hizmeti sunulması gerekirken, dünya genelinde 100.000 kişiye düşen ortalama ruh sağlığı uzmanı sayısı 9'dur. Avrupa Birliği ülkelerinde bu sayı 43,5 iken, Türkiye'de 16,33 olarak belirlenmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2019). Bu veriler, ülkemizde ruh sağlığı alanında ciddi bir yetersizlik olduğunu göstermektedir.

Sağlık Bakanlığı'nın Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2020-2023) kapsamında, ruhsal hastalıklarla mücadelede önleyici ve eğitsel faaliyetlerin önemi vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, ruhsal sorunların

önlenmesine yönelik en önemli adımlardan biri bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini artırmaktır (Sağlık Bakanlığı, 2019). Psikolojik sağlamlık, bireyin stresle başa çıkma, travma sonrası toparlanma ve değişimlere uyum sağlama kapasitesidir (Benard, 1993; Krovetz, 1999). Risk altındaki bireylerin beklenen olumsuz davranışlar yerine daha olumlu sonuçlar göstermesi, travmatik deneyimlerle baş edebilmesi bu kavramla ilişkilidir (Masten, 1994; Rutter, 2006). Psikolojik sağlamlık ruh sağlığının korunmasında kritik rol oynayan bir faktördür. Araştırmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin daha iyi problem çözme becerilerine (Benard, 1993), daha yüksek yaşam doyumuna ve iyimserliğe sahip olduğunu (Seligman, 1999); ayrıca sosyal ilişkilerde daha uyumlu olduklarını göstermektedir (Rutter, 1996). Öte yandan, düşük psikolojik sağlamlık düzeyi depresyon ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklara yatkınlıkla ilişkilendirilmektedir (Moon vd., 2017).

Günümüzde psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ile bu zorluklara rağmen gelişimi destekleyen koruyucu faktörlerin etkileşimiyle şekillenen dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Masten, 1994). Ebeveyn psikopatolojisi, aile içi şiddet, ihmal, istismar, katı ve tutarsız ebeveyn tutumları, olumsuz sosyal çevre, kaygılı mizaç ve düşük kendini ifade becerileri en belirgin risk faktörleri arasındadır. Öte yandan, olumlu mizaç özellikleri, iyimserlik, destekleyici ebeveyn tutumları ve nitelikli eğitim psikolojik sağlamlığı artıran koruyucu unsurlardır (Gizir, 2007; Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi için hem bireysel hem de çevresel düzeyde koruyucu ve risk faktörlerinin ele alınması önem kazanmaktadır. Bu çalışmada, bireylerin psikolojik sağlamlık seviyesini etkileyebileceği düşünülen ebeveyn tutumları ve öz-duyarlık incelenmektedir.

Aile bireyin dünyaya gözlerini açtıktan sonra dahil olduğu ilk sosyal yapıdır. Birey ailesinden içinde bulunduğu toplumun değer ve normlarını, insan ilişkilerinin nasıl yürütüldüğünü, kendisine ve dünyaya ilişkin hangi inanç ve tutumlara sahip olacağını öğrenir (Kağıtçıbaşı, 2017). Aile içerisinde hiç şüphesiz en büyük görev ebeveynlere düşmektedir. Ebeveynler dünyaya gelen çocuklarını hem model olma yoluyla hem de öğretileri ile nasıl bir kişilik geliştirecekleri konusunda etkilemektedir (Yavuzer, 2016). Ebeveynlik, anne ve babanın gelişimi boyunca çocuğuna göstermiş olduğu davranış şekillerini içeren bir süreçtir. Ebeveynlerin çocuk yetiştirme konusundaki değer ve hedefleri ile çocuklarına karşı ortaya koydukları davranışları ebeveynlik tutumları olarak ifade edilir (Darling ve Steinberg, 1993). Young Klosko ve Weishaar (2009)'a göre, kişinin çocukluk dönemindeki ihtiyaçlarının ebeveynleri tarafından uygun biçimde karşılanması gelecek yaşantısında sağlıklı ilişkiler kurması, çevresiyle uyumlu olması ve sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olmasında belirleyicidir. Aynı zamanda, çocuğun kendine güvenen, mutlu ve özgün bir kişilik geliştirmesinde ebeveynleri ile kuracağı sağlıklı ilişki büyük öneme sahiptir (Yavuzer, 2019).

Ebeveyn tutumları doğrudan gözlemlenemediğinden, bireylerin kendi algılarına dayalı olarak değerlendirilir ve bu nedenle "algılanan ebeveyn tutumu" olarak adlandırılır (Arrindell vd., 1999). Ebeveyn tutumları genellikle üç temel boyutta incelenmektedir: Duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik. Duygusal sıcaklık, ebeveyn-çocuk ilişkilerinde sevgi ve yakınlığın ifadesidir. Fiziksel (sarılma, öpme), sözel (iltifat, onay) ve duygusal (destek, ilgi) yollarla gösterilir (Rohner, 2004). Bu tutuma sahip ebeveynler çocuklarını olduğu gibi kabul eder, onların duygusal ve sosyal gelişimini destekler (Arrindell vd., 1999). Erken dönemde sıcak ebeveyn ilişkileri kuran çocukların benlik saygısının daha yüksek olduğu görülmüştür (Yavuzer, 2019). Aşırı koruyuculuk, ebeveynlerin çocuğun gelişim düzeyine uygun olmayan

biçimde aşırı koruma ve kontrol sergilemesidir (Darling ve Steinberg, 1993; Yavuzer, 2019). Bu tutum, çocuğun bağımsızlaşmasını engelleyerek özerklik kazanmasını zorlaştırabilir (Perris vd., 1980). Aşırı koruyucu ebeveynlerle büyüyen çocuklar genellikle çekingen, bağımlı ve düşük özgüvenli olur, sosyal ilişkilerde sınır koymakta zorlanabilir (Yavuzer, 2019). Reddedicilik, ebeveynin çocuğa karşı ilgisiz, katı ve yargılayıcı tutum sergilemesidir (Rohner, 2004). Reddedici ebeveynler, çocuklarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını göz ardı edebilir veya cezalandırıcı davranışlar gösterebilir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005). Bu tutuma maruz kalan çocuklar, değersizlik hissi, düşük benlik saygısı ve reddedilme kaygısı yaşayabilir (Darling ve Steinberg, 1993; Perris vd., 1980).

Öz-duyarlık, kişinin hem kendine hem de çevresine karşı nazik, sabırlı ve hoşgörülü olmasını ifade etmektedir (Neff, 2003). Bireyin hatalarını insan olmanın doğal bir parçası olarak görmesi, kendisini yargılamadan kabul etmesi ve acı dolu deneyimlerde kendisine şefkatle yaklaşması bu kavramla ilişkilidir (Leary vd., 2007). Neff (2003), öz-duyarlık kavramını üç ana bileşenle tanımlamaktadır. Bunlar, bireyin kendisine karşı anlayışlı ve nazik olmasını ifade eden öz-şefkat (self-kindness), yaşanan deneyimlerin yalnızca bireye ait olmayıp herkes tarafından paylaşıldığının farkında olmayı belirten ortak insanlık (common humanity) ve acı verici duygular ve düşüncelerle özdeşleşmek yerine, bunlara bilinçli bir şekilde yaklaşmayı ifade eden bilinçli farkındalıktır (mindfulness). Öz-duyarlığın her bir alt boyutu birbirine bağlıdır ve bu faktörlerin bir arada etkileşimi, öz-duyarlılığı oluşturmaktadır (Neff, 2003, 2009). Öz-duyarlık, kişinin olumsuz deneyimlere odaklanmak yerine bunlardan ders çıkarmasını, başarısızlıkları gerçekçi bir şekilde yorumlamasını ve kendine zarar verecek düşüncelerden uzaklaşmasını sağlar (Bluth, Mullarkey ve Lathren, 2018; Leary vd., 2007). Bu anlayış, bireyin duygusal gelişimine katkıda bulunarak güçlüklerle daha olgun bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Deniz ve Sümer, 2010).

Mevcut Çalışma

Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştiren ve öğrenilebilen bir özellik olup, ruh sağlığı açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, ebeveyn tutumları ve öz-duyarlık, psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Ebeveyn tutumları ve aile ortamı, bireyin psikososyal gelişiminde kritik bir öneme sahiptir (Yavuzer, 2016). Çocuklar, dünyayı ve kendilerini algımlarken ebeveynlerini model alır ve onların ebeveynlik yaklaşımlarından doğrudan etkilenir (Kağıtçıbaşı, 2017). Bu etkileşim, birey ilerleyen yaşlarında ebeveynlik rolünü üstlendiğinde de devam eder ve kendi çocuklarına aktardığı ebeveynlik anlayışını şekillendirir. Öz-duyarlık ise bireyin zorlu yaşam deneyimlerine karşı kendine şefkatle yaklaşmasını sağlayan, öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir (Leary vd., 2007; Neff, 2003, 2009). Araştırmalar, ebeveyn tutumları ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan önemli bulgular sunmaktadır (Epli vd., 2021; Kelly ve Dupasquier, 2016; Neff ve McGeeHee, 2010; Pepping vd., 2015). Benzer şekilde, ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar da mevcuttur (Aka ve Gencoz, 2014; Cox vd., 1989; Ogelman, 2015; Zakeri, Jowkar ve Razmjoe, 2010). Ancak, ebeveyn tutumları, öz-duyarlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri bir arada ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Üniversite dönemi, bireyin kimlik gelişimi ve bağımsızlaşma sürecinde önemli bir evre olup, bu dönemde ebeveyn tutumlarının ve öz-duyarlığın psikolojik sağlamlık üzerindeki

etkisini anlamak, genç yetişkinlerin ruh sağlığını destekleyici müdahaleler geliştirmek açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu çalışma, ebeveyn tutumları, öz-duyarlık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri inceleyerek literatürdeki boşluğu doldurmayı amaçlamakta olup, elde edilen bulguların ruh sağlığı alanındaki önleyici ve koruyucu hizmetlerin planlanmasına, risk gruplarının belirlenmesine ve gelecekte yapılacak akademik araştırmalara katkı sağlaması hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlık ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modeli kullanılan nicel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin manipüle edilmeden ilişki düzeyleri ve etkisini belirlemeye yönelik yapılan bir araştırma tekniğidir (Creswell, 2017).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Marmara Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde öğrenim gören 433 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar 240'ı (%55,4) kadın ve 193'ü (%44,6) erkek öğrencidir. Çalışma grubuna uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde, belirli bir zaman aralığında, araştırma kriterlerini karşılayan, ulaşılabilir ve gönüllü bireyler çalışmaya dahil edilir (Creswell, 2017).

Veri Toplama Araçları

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu

Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu, Perris vd. (1980) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin çocukluk dönemlerinde algıladıkları ebeveyn tutumlarını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. İlk hali 81 madde ve 14 alt boyuttan oluşan ölçek, Arrindell vd. (1999) tarafından 23 madde ve 3 alt boyuta indirilerek Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (KAET-Ç) olarak adlandırılmıştır. Bu alt boyutlar; duygusal sıcaklık (6 madde), aşırı koruyuculuk (10 madde) ve reddedicilik (7 madde) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Dirik vd. (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin yapılan analizlerde, alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları aşırı koruyuculuk alt boyutu için anne formunda .71, baba formunda .50; reddedicilik alt boyutu için anne formunda .68, baba formunda .72; duygusal sıcaklık alt boyutu için anne formunda .65, baba formunda .73 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin anne formu için Cronbach Alfa katsayısı .68, baba formu için .72 olarak hesaplanmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith vd. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlık seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beşli Likert tipi olan ölçek, tek boyuttan oluşan toplam 6 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar,

bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmış olup, bu çalışmada yapılan iç tutarlılık analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003) tarafından bireylerin öz-duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beşli Likert tipi olan ölçek, 26 maddeden ve toplam 6 alt boyuttan (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal çalışmasında alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80 arasında değişmektedir. Bu çalışmada yapılan iç tutarlılık analizlerinde ise Cronbach Alfa katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Öz-Duyarlık Ölçeği için, ilgili ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama sürecine başlamadan önce, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan etik onay alınmış ve veriler bu doğrultuda toplanmıştır. Araştırmada gönüllülük ve gizlilik ilkelerine bağlı kalınmış, katılımcıların kimlik bilgileri ve kişisel verileri korunmuştur. Veri toplama bataryasında araştırmanın amacı, katılım koşulları, araştırmacıların iletişim bilgileri, katılımcı onam formu, kişisel bilgi formu ve ilgili ölçekler yer almaktadır. Veri toplama sürecinde çevrimiçi platformlar kullanılmış; katılımcılara ulaşmak için e-posta grupları, sosyal medya ve üniversite öğrenci gruplarından yararlanılmıştır. Katılımcıların araştırmayı tamamlamalarının yaklaşık beş dakika sürdüğü hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler, SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Çalışma grubunun demografik bilgilerinde yer alan özelliklerinin dağılımını göstermek için frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimsel istatistiklerine (standart sapma, çarpıklık ve basıklık, aritmetik ortalama) yer verilmiştir. Ayrıca ölçeklerin güvenirlik analizi için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach's Alpha kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada ölçekler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunduğu ve veriler normal dağılım gösterdiği için regresyon analizi yapılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenin birden fazla olduğu durumlarda çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmaktadır. Araştırmada algılanan ebeveyn tutumları ve öz – duyarlık bağımsız değişken, psikolojik sağlamlık ise bağımlı değişken olarak modele alınıp çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemi doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizler ve elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Ön analizler kapsamında değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler,

normallik değerleri ve güvenilirlik katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları ,68 ile ,85 arasında değişmekte olup, elde edilen değerler kabul edilebilir düzeydedir. Ön analizlerden elde edilen bulgular Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.

Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puanların Betimsel Analiz Sonuçları

Ölçekler	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık İstatistik	SH	Basıklık İstatistik	SH	Cronbach Alfa
AETÖ-A	93,64	12,65	0,28	0,12	0,22	0,23	,68
AETÖ-B	95,40	12,66	0,19	0,12	0,17	0,23	,72
ÖDÖ	72,23	11,26	-0,03	0,12	0,02	0,23	,76
PSÖ	18,73	4,91	-0,12	0,12	-0,39	0,23	,85

*AETÖ-A: Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Anne Formu; AETÖ-B: Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Baba Formu; ÖDÖ: Öz-Duyarlık Ölçeği; PSÖ: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Çalışmada, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları, değişkenler arasındaki istatistiksel ilişkilerin düzeyini ortaya koymuş ve bu bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Algılanan Ebeveyn Tutumları Alt Boyutları ile Öz-duyarlık Alt Boyutları ve Psikolojik Sağlamlık Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.DS-A	-												
2.AK-A	0,20**	-											
3.Red-A	0,58**	0,52**	-										
4.DS-B	0,73**	0,15**	0,45**	-									
5.AK-B	0,13**	0,72**	0,35**	0,13**	-								
6.Red-B	0,40**	0,37**	0,67**	0,49**	0,51**	-							
7.ÖDÖ-Öz sevecenlik	0,28**	0,19**	0,20**	0,27**	0,18**	0,22**	-						
8.ÖDÖ-Öz yargılama	0,15**	0,29**	0,27**	0,17**	0,25**	0,25**	0,53**	-					
9.ÖDÖ-PBO	0,18**	0,22**	0,18**	0,19**	0,23**	0,19**	0,72**	0,39**	-				
10.ÖDÖ-İzolasyon	0,13**	0,37**	0,28**	0,19**	0,29**	0,22**	0,34**	0,68**	0,31**	-			
11.ÖDÖ-Bilinçlilik	0,19**	0,17**	0,15**	0,20**	0,14**	0,14**	0,78**	0,37**	0,67**	0,28**	-		
12.ÖDÖ-Aşırı özdeşleşme	-0,02	0,29**	0,17**	-0,10*	0,21**	0,15**	0,39**	0,74**	0,35**	0,76**	0,41**	-	

13.PSÖ- Psikolojik Sağlamlık	0,14**	0,29**	0,20**	0,19**	0,23**	0,19**	0,52**	0,45**	0,41**	0,49**	0,52**	0,63**	-
------------------------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---

DS: Duygusal Sıcaklık, AK: Aşırı Koruyuculuk, Red: Reddecilik, PBO: Paylaşımların bilincinde olma

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Tabloda görüldüğü üzere, ebeveyn tutumlarından anne için DS-A alt boyutu ile ÖDÖ'nün öz sevecenlik alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,28$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün öz yargılama alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,15$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün PBO alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,18$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün izolasyon alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,13$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün bilinçlilik alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,19$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün aşırı özdeşleşme alt boyutu arasında anlamlı olmayan ilişki ($r=-0,02$; $p>0,05$) ve PSÖ arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,14$; $p<0,01$) vardır. Ebeveyn tutumlarından AK-A alt boyutu ile ÖDÖ'nün öz sevecenlik alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,19$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün öz yargılama alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,29$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün PBO alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,22$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün izolasyon alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve düşük ilişki ($r=0,37$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün bilinçlilik alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,17$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün aşırı özdeşleşme alt boyutu pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,29$; $p<0,01$) ve PSÖ arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,29$; $p<0,01$) vardır. Ebeveyn tutumlarından Red-A alt boyutu ile ÖDÖ'nün öz sevecenlik alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,20$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün öz yargılama alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,27$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün PBO alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,18$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün izolasyon alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,28$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün bilinçlilik alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,15$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün aşırı özdeşleşme alt boyutu pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,17$; $p<0,01$) ve PSÖ arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,20$; $p<0,01$) vardır.

Ebeveyn tutumlarından baba için DS-B alt boyutu ile ÖDÖ'nün öz sevecenlik alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,27$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün öz yargılama alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,17$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün PBO alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,19$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün izolasyon alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,19$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün bilinçlilik alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,20$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün aşırı özdeşleşme alt boyutu negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,10$; $p<0,05$) ve PSÖ arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,19$; $p<0,01$) vardır. Ebeveyn tutumlarından AK-B alt boyutu ile ÖDÖ'nün öz sevecenlik alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,18$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün öz yargılama alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,25$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün PBO alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,23$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün izolasyon alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,29$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün bilinçlilik alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,14$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün

aşırı özdeşleşme alt boyutu pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,21$; $p<0,01$) ve PSÖ arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,23$; $p<0,01$) vardır. Ebeveyn tutumlarından Red-B alt boyutu ile ÖDÖ'nün öz sevecenlik alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,22$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün öz yargılama alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,25$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün PBO alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,19$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün izolasyon alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,22$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün bilinçlilik alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,14$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün aşırı özdeşleşme alt boyutu pozitif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=0,15$; $p<0,01$) ve PSÖ arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok düşük ilişki ($r=-0,19$; $p<0,01$) vardır.

Psikolojik sağlamlık ile ÖDÖ'nün öz sevecenlik alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve orta düzey ilişki ($r=0,52$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün öz yargılama alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve düşük ilişki ($r=-0,45$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün PBO alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve düşük ilişki ($r=0,41$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün izolasyon alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve düşük ilişki ($r=-0,49$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün bilinçlilik alt boyutu arasında pozitif yönlü, anlamlı ve orta düzey ilişki ($r=0,52$; $p<0,01$); ÖDÖ'nün aşırı özdeşleşme alt boyutu arasında negatif yönlü, anlamlı ve orta düzey ilişki ($r=-0,63$; $p<0,01$) vardır.

Tablo 3.

AETÖ-A'nın Alt Boyutlarının Psikolojik Sağlamlık Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	β	Standart Hata	Standardize Edilmiş β	t	P	Tolerans	VIF
Sabit	22,28	2,08	–	10,73	0,00*		
DS-A	0,09	0,07	0,08	1,32	0,19	0,65	1,55
AK-A	-0,25	0,05	-0,27	-4,91	0,00*	0,71	1,40
Red-A	-0,02	0,11	-0,01	-0,19	0,85	0,49	2,04

$R= .30$ $R^2=.08$ $F=14.19$ $p=.000^*$

AETÖ-A'nın alt boyutlarının puanlarının PSÖ puanını açıklama gücünü belirlemek için yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre bağımsız değişkenlerin PSÖ puanını açıklama oranı %8'dir. Kurulan bu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(3,429)=14,19$; $p<0,001$). PSÖ yordanan değişkeni üzerinde AETÖ-A'nın aşırı koruyuculuk alt boyutunun etkisinin ($\beta=-0,27$; $t=-4,91$; $p<0,001$) olduğu görülmektedir. PSÖ yordanan değişkeni üzerinde AETÖ-A'nın duygusal sıcaklık alt boyutunun ($\beta=0,08$; $t=1,32$; $p>0,05$) ve reddedicilik alt boyutunun ($\beta=-0,01$; $t=-0,19$; $p>0,05$) etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre algılanan ebeveyn tutumlarından anneye ait aşırı koruyuculuk tutumunun psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu söylenebilir (Tablo 3).

Tablo 4.

AETÖ-B'nin Alt Boyutlarının Psikolojik Sağlamlık Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	β	Standart Hata	Standardize Edilmiş β	t	P	Tolerans	VIF
Sabit	19,06	1,67		11,45	0,00*		
DS-B	0,18	0,06	0,17	3,12	0,00*	0,74	1,35
AK-B	-0,20	0,05	-0,21	-3,78	0,00*	0,72	1,38
Red-B	0,00	0,10	0,01	0,03	0,97	0,56	1,79

$R = .28$ $R^2 = .07$ $F = 12.22$ $p = .000^*$

AETÖ-B'nin alt boyutlarının puanlarının PSÖ puanını açıklama gücünü belirlemek için yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre bağımsız değişkenlerin PSÖ puanı ile ilişkisi çok düşük ($R = 0,28$) ve açıklama oranı %7'dir. Kurulan bu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(3,429) = 12,22$; $p < 0,001$). PSÖ yordanan değişkeni üzerinde önem sırasına göre AETÖ-B'nin aşırı koruyuculuk alt boyutunun ($\beta = -0,21$; $t = -3,78$; $p < 0,001$) ve duygusal sıcaklık alt boyutunun ($\beta = 0,17$; $t = 3,12$; $p < 0,01$) etkisinin olduğu görülmektedir. PSÖ yordanan değişkeni üzerinde AETÖ-B'nin reddedicilik alt boyutunun ($\beta = 0,01$; $t = 0,03$; $p > 0,05$) etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre algılanan ebeveyn tutumlarından babaya ait aşırı koruyuculuk ve duygusal sıcaklık tutumun psikolojik sağlamlılığın önemli birer yordayıcısı olduğu söylenebilir (Tablo 4).

Tablo 5.

ÖDÖ'nün Alt Boyutlarının Psikolojik Sağlamlık Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	β	Standart Hata	Standardize Edilmiş β	t	P	Tolerans	VIF
Sabit	18,47	1,11		16,63	0,00*		
Öz Sevecenlik	0,34	0,07	0,30	4,59	0,00*	0,27	3,75
Öz Yargılama	0,22		0,21	3,60	0,00*	0,34	2,98
PBO	-0,05	0,07	-0,04	-0,72	0,47	0,45	2,22
İzolasyon	-0,10	0,07	-0,08	-1,47	0,14	0,38	2,63
Bilinçlilik	0,18	0,08	0,13	2,18	0,03*	0,33	3,05
Aşırı Özdeşleşme	-0,73	0,08	-0,56	-8,86	0,00*	0,29	3,42

$R = .71$ $R^2 = .50$ $F = 71.91$ $p = .000^*$

ÖDÖ'nün alt boyutlarının puanlarının PSÖ puanını açıklama gücünü belirlemek için yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre bağımsız değişkenlerin PSÖ puanı ile ilişkisi yüksek ($R = 0,71$) ve açıklama oranı %50'dir. Kurulan bu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(6,426) = 71,91$; $p < 0,001$). PSÖ yordanan değişkeni üzerinde önem sırasına göre ÖDÖ'nün aşırı özdeşleşme alt boyutunun ($\beta = -0,56$; $t = -8,86$; $p < 0,001$); öz sevecenlik alt boyutunun ($\beta = 0,30$; $t = 4,59$; $p < 0,001$); öz yargılama alt boyutunun ($\beta = 0,21$; $t = 3,60$; $p < 0,001$) ve bilinçlilik alt boyutunun ($\beta = 0,13$; $t = 2,18$; $p < 0,05$) etkisinin olduğu görülmektedir. PSÖ yordanan değişkeni

üzerinde ÖDÖ'nün paylaşımların bilincinde olma alt boyutunun ($\beta=-0,04$; $t=-0,72$; $p>0,05$) ve izolasyon alt boyutunun ($\beta=-0,08$; $t=-1,47$; $p>0,05$) etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre öz duyarlığa ait aşırı özdeşleşme, öz sevecenlik, öz yargılama ve bilinçliliğin psikolojik sağlamlılığın önemli birer yordayıcısı olduğu söylenebilir (Tablo 5).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, anne ve baba için ebeveynlik tutumlarından duygusal sıcaklığın psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde; aşırı koruyuculuk ve reddediciliğin ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, anne için algılanan ebeveyn tutumları, psikolojik sağlamlık değişkenini anlamlı düzeyde açıklamakta olup, özellikle aşırı koruyucu tutumun psikolojik sağlamlılığın önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, baba için algılanan ebeveyn tutumları psikolojik sağlamlılığı anlamlı düzeyde açıklamakta olup, duygusal sıcaklık ve aşırı koruyuculuk alt boyutlarının psikolojik sağlamlılığın önemli birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlı olmasının ve destekleyici ilişkiler kurmasının psikolojik sağlamlık için önemli bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir (Zakeri, Jowkar ve Razmjoe, 2010). Bu çalışmada, anne ve babanın duygusal sıcaklık tutumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, özellikle babanın duygusal sıcaklık tutumunun önemli bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Duygusal sıcaklık, ebeveynin çocuğa kabul ve yakınlık göstermesiyle karakterize olup, psikolojik uyumu artırmakta (Cox vd., 1989), stresle başa çıkmayı kolaylaştırmakta (Wagner, Cohen ve Brook, 1996) ve benlik saygısını desteklemektedir (Ogelman, 2015). Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu yakın bağın psikolojik sağlamlılığı güçlendirdiği ve psikopatolojik riskleri azalttığı görülmüştür (Zhong vd., 2016). Bu doğrultuda, bağımsızlığı desteklenen ve duygusal ihtiyaçları karşılanan bireylerin yaşam zorluklarıyla daha etkili başa çıktığı söylenebilir.

Bu araştırmada hem anne hem de baba için algılanan aşırı koruyucu tutumun psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği görülmüştür. Nitekim aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun psikolojik sağlamlıkla negatif ilişkili olduğu önceki çalışmalarla da ortaya konmuştur (Moon vd., 2017). Özellikle aşırı koruyucu ebeveynlik, düşük öz-saygı ile ilişkili olup (Rutter, 2006), bu durum bireylerin bağımsız karar alma ve zorlu yaşam koşullarına uyum sağlama becerilerini olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte reddedici ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerinde negatif bir etkisi olduğunu da görülmektedir. Reddedici ebeveynlik, çocuğa yönelik katı, yargılayıcı ve ilgisiz tutumları içermekte ve psikolojik istismar kapsamında değerlendirilmektedir. Bu tutuma maruz kalan bireylerin yetişkinlikte depresif belirtiler, sosyal kaygı ve iletişimde geri çekilme eğilimi gösterdiği belirlenmiştir (Aka ve Gencoz, 2014; Rohner, 2004). Çocuklukta duygusal istismar deneyimi de psikolojik sağlamlığı düşüren bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Campbell-Sills, Forde ve Stein, 2009). Literatürdeki bu bulgular, mevcut araştırmayı desteklemektedir.

Bu çalışmada, öz-duyarlılığın alt boyutlarının psikolojik sağlamlıkla güçlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik psikolojik sağlamlığı artırırken; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme psikolojik sağlamlığı azaltmaktadır.

Öz-duyarlık alt boyutları, psikolojik sağlamlığı yüksek düzeyde açıklamakta olup, özellikle aşırı özdeşleşme, öz-sevecenlik, öz-yargılama ve bilinçlilik önemli yordayıcılardır. Öz-duyarlık ile psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan birçok çalışma, öz-duyarlığın kişinin düşünme biçimini etkileyerek psikolojik sağlamlığı artırdığını ve zorluklarla başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini göstermektedir (Bluth, Mullarkey ve Lathren, 2018; Neff ve McGehee, 2010; Leary vd., 2007). Öz-duyarlık düzeyi yüksek bireyler daha iyimser, uyumlu ve yüksek öz-saygıya sahiptir (Leary vd., 2007) ve öfke, ruminasyon ile kaygıya karşı daha dirençlidir (Raes, 2010). Literatürde öz-duyarlık, çocukluk çağı travmalarının etkisini azaltan ve kişinin kendine yönelik yargılayıcı tutumlarını hafifleten bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Pepping vd., 2015; Thompson ve Waltz, 2008). Aynı zamanda sosyal uyumu artırarak psikolojik iyi oluşu desteklemektedir (Neff, 2009; Raes, 2010). Öz-duyarlığın olumsuz alt boyutları olan aşırı özdeşleşme stresle, öz-yargılama ise anksiyete ve depresyonla ilişkilidir (Van Dam vd., 2011). Buna karşın, öz-sevecenlik ve bilinçlilik, kendine yönelik yargılayıcı tutumları azaltarak psikolojik iyi oluşu artırmaktadır (Neff ve Germer, 2013). Öz-duyarlık düzeyi yüksek bireylerin olumsuz yaşam koşullarına daha uyumlu tepkiler verdiği, psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu ve depresyon, stres, anksiyete gibi sorunları daha az deneyimlediği belirlenmiştir (Deniz ve Sümer, 2010; Neff, 2003). Bu bulgular, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırma bulguları ebeveyn tutumlarının öz-duyarlık düzeyleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Ebeveyn tutumlarından duygusal sıcaklık; öz-duyarlığın alt boyutlarından öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile pozitif; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif ilişkilidir. Buna karşın, ebeveyn tutumlarından aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ise; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif; öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile negatif ilişki göstermektedir. Bu sonuçlar, ebeveynlerinden daha sıcak ve kabul edici tutum gören bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli, aşırı koruyucu veya reddedici tutuma maruz kalanların ise daha düşük öz-duyarlık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ebeveyn tutumları, bireylerin kendilik algısını ve öz-duyarlık gelişimini şekillendirmektedir (Neff, 2009). Ebeveynlerden alınan ilgi, yakınlık ve kabul ile ilişkilendirilen duygusal sıcaklık öz-duyarlığı artıran önemli bir faktördür (Epli vd., 2021; Pepping vd., 2015). Sosyal anlayış teorisine göre, başkalarından görülen ilgi ve şefkat, bireyin kendine yönelik şefkat geliştirmesini desteklemektedir. Bu bulgular, mevcut çalışmada tespit edilen öz-duyarlık ile ebeveynlerin duygusal sıcaklık tutumu arasındaki pozitif ilişkiyi doğrulamaktadır. Bununla birlikte reddedici ebeveyn tutumu, zayıf ebeveyn-çocuk ilişkisi ve eleştirel yaklaşımı içermekte olup; öz-duyarlığın olumsuz alt boyutlarından öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerini artırmaktadır (Epli vd., 2021; Rohner, 2004). Bu tutuma maruz kalan bireyler, kendilerini daha az değerli hissedip çevrelerine güvensiz yaklaşmakta ve kabul görmeme endişesiyle yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadır (Neff ve McGehee, 2010). Aşırı koruyucu ebeveynlerle yetişen bireylerin ise daha düşük düzeyde öz-duyarlığa sahip olduğu görülmektedir. Araştırmalar, bu bulguyu desteklemektedir (Kelly ve Dupasquier, 2016; Pepping vd., 2015). Aşırı koruyuculuk, bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma becerilerini geliştirmesini engelleyerek öz-duyarlığın azalmasına yol açabilir. Mevcut bulgulara göre, aşırı korumacı yetiştirilen

bireylerin kişisel başarısızlıklarını kabul etme ve öz-duyarlık geliştirme fırsatına sahip olmadıkları söylenebilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, verilerin öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olması önemli bir kısıt olarak değerlendirilebilir. Öz-bildirim yöntemine dayalı ölçümlerde, katılımcıların sosyal olarak kabul gören yanıtlar verme eğilimi yanlışlık riskini artırabilmekte ve sonuçların nesnelliğini sınırlayabilmektedir. Bunun yanı sıra, çalışmanın kesitsel bir desenle yürütülmüş olması da değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin doğrudan test edilmesine olanak tanımamaktadır. Dolayısıyla, elde edilen bulgular yalnızca ilişkisel düzeyde yorumlanmalıdır. Gelecek araştırmalarda ise, boylamsal ya da deneysel desenlerin kullanılması, değişkenler arasındaki nedensel mekanizmaların daha sağlam ve derinlemesine ortaya konmasına katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları, öz-duyarlık ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, psikolojik sağlık düzeyini hem anne hem de baba için algılanan ebeveyn tutumlarının düşük düzeyde öz-duyarlığın ise yüksek düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu bulgular, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin büyük ölçüde öz-duyarlık ile ilişkili olduğunu, ancak ebeveyn tutumlarının da önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Öz-duyarlığın, bireylerin kendilerine nazik ve anlayışlı davranmalarını teşvik ederek stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve psikolojik sağlık durumlarını güçlendirdiği söylenebilir. Bununla birlikte, ebeveynlerin sıcak, destekleyici ve kabul edici tutumlarının bireylerin öz-duyarlıklarını ve psikolojik sağlık durumlarını güçlendirirken; aşırı koruyucu veya reddedici ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Bu doğrultuda, bireylerin psikolojik sağlık durumlarını desteklemek için öz-duyarlık becerilerini artırmaya yönelik müdahalelerin yanı sıra, ebeveynlerin bilinçlendirilmesi ve desteklenmesi de önemli bir adım olabilir. Gelecek araştırmalarda, farklı yaş gruplarında ve kültürel bağlamlarda bu ilişkilerin nasıl şekillendiği daha ayrıntılı olarak incelenebilir.

Veri Kullanılabilirliği Beyanı: Bu çalışma sırasında oluşturulan veya analiz edilen veriler, talep üzerine yazarlardan temin edilebilir.

Dil ve Yazım Denetimi için Yapay Zekâ Kullanımı: Bu çalışmada yapay zekâdan yalnızca dil ve yazım düzeltilmesi amacıyla yararlanılmış olup, bu kullanım çalışmanın toplam hazırlanma sürecinin yaklaşık %10'unu kapsamaktadır.

KAYNAKÇA

- Aka, B. T., & Gencoz, T. (2014). Perceived parenting styles, emotion recognition and regulation in relation to psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 529-533. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.418>
- Akın, Ü., Akın, A., ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., Recinos, L.A., Gaszner, P., Peter, M., Battagliese, G., Kallai, J. & Ende, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and individual Differences*, 27(4), 613 – 628. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00192-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00192-5)

- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational leadership*, 51(3), 44-48.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration, *Journal of child and family studies*, 27(9), 3037-3047. <https://doi.org/10.1007/s10826.018.1125-1>
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of psychiatric research*, 43(12), 1007-1012. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013>
- Cox, M. J., Owen, M. T., Lewis, J. M., & Henderson, V. K. (1989). Marriage, adult adjustment, and early parenting. *Child development*, 60(5), 1015-1024. <https://doi.org/10.2307/1130775>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. New York: Sage Publications.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Dirik, G., Yorulmaz, O., & Karancı, A. N. (2014). Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi: Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 123-130.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Epli, H., Batık, M.V., Çabuker, N.D. Çelik, S.B. (2021). Relationship between psychological resilience and parental acceptance-rejection: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144.021.01822-4>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Ipsos. (2024). *Ipsos World Mental Health Monitor Report*. <https://www.ipsos.com/en-id/ipsos-world-mental-health-day-report-2024> Erişim Tarihi: 10.01.2025
- Kağıtçıbaşı, C. (2017). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/978.131.5205281>
- Kararımak, O. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 26(3), 129-142.
- Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157-161. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.017>
- Kılıç, C. (2020). Türkiye'de ruhsal hastalıkların yaygınlığı ve ruhsal tedavi ihtiyacı konusunda neredeyiz?. *Toplum ve Hekim Dergisi*, 35(3), 179-187.
- Krovetz, M. L. (1999). Resiliency: A key element for supporting youth at-risk. *The Clearing House*, 73(2), 121-123. <https://doi.org/10.1080/000.986.59909600163>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. Margaret C Wang ve Edmund W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* içinde (s. 3-25). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/978.020.3052723>

- Moon, J. R., Song, J., Huh, J., Kang, I. S., Park, S. W., Chang, S. A., ... & Jun, T. G. (2017). The relationship between parental rearing behavior, resilience, and depressive symptoms in adolescents with congenital heart disease. *Frontiers in cardiovascular medicine*, 4, (55), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2017.00055>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/152.988.60309032>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159%2F000215071>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/152.988.60902979307>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Ogelman, H. G. (2015). Predictor effect of parental acceptance-rejection levels on resilience of preschool children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 622-628. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.592>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self – compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117. <https://doi.org/10.1080/15298.868.2014.955050>
- Perris, C., Jacobsson, L., Linndström, H., von Knorring, L., & Perris, H. (1980). Development of a new inventory for assessing memories of parental rearing behaviour. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 61(4), 265-274. <https://doi.org/10.1111/j.1600 – 0447.1980.tb00581.x>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self – compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Rohner, R. P. (2004). The parental” acceptance-rejection syndrome”: universal correlates of perceived rejection. *American psychologist*, 59(8), 830-840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33(3), 299-334. <https://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.299>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Sağlık Bakanlığı, (2019). *Sağlık Bakanlığı Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2020-2023)*. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Eylem_Planlari/Ulusal_Ruh_Sagligi_Eylem_Plani_2021-2023.pdf Erişim Tarihi: 02.01.2025
- Seligman, M. E. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182. <https://doi.org/10.1177/109.830.079900100306>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/107.055.00802222972>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(6), 556-558. <https://doi.org/10.1002/jts.20374>
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>
- Wagner, B. M., Cohen, P., & Brook, J. S. (1996). Parent/adolescent relationships: Moderators of the effects of stressful life events. *Journal of Adolescent Research*, 11(3), 347-374. <https://doi.org/10.1177/074.355.4896113005>

- World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva. <https://www.who.int/teams/world-mental-health-report> Erişim tarihi: 25.02.2023.
- Yavuzer, H. (2016). *Çocuk Psikolojisi (43.Basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2019). *Ana-Baba ve Çocuk. (23.Basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Young, J., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi*. Tuğrul Veli Soylu (Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Zakeri, H., Jowkar, B., & Razmjooee, M. (2010). Parenting styles and resilience. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 1067-1070. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.236>
- Zhong, X., Wu, D., Nie, X., Xia, J., Li, M., Lei, F., ... & Mahendran, R. (2016). Parenting style, resilience, and mental health of community-dwelling elderly adults in China. *BMC Geriatrics*, 16(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12877.016.0308-0>

Resilience of University Students: The Role of Perceived Parental Attitudes and Self-Compassion^{*}

Havvanur AKYOL^{**} 

Müge YÜKSEL^{***} 

Introduction

Globally, around 970 million people struggle with mental health problems that negatively affect their quality of life (World Health Organization, 2022). Depression ranks third among the leading causes of functional impairment and is projected to become the leading cause by 2030 (Kılıç, 2020). According to the Ipsos World Mental Health Day Report (2024), the proportion of individuals with psychiatric disorders in Türkiye increased by 8% between 2023 and 2024. Despite this rise, access to mental health services remains limited. While WHO standards recommend at least one mental health service per 1,000 individuals, the global average is only nine mental health specialists per 100,000 people. This figure is 43.5 in EU countries but only 16.33 in Türkiye (Ministry of Health, 2019), indicating a serious shortage in mental health resources.

The National Mental Health Action Plan (2020–2023) emphasizes the significance of preventive and educational initiatives in addressing mental disorders. One of the most effective preventive strategies is enhancing individuals' resilience, defined as the capacity to cope with stress, recover from trauma, and adapt to change (Benard, 1993; Krovetz, 1999). Research has shown that individuals with higher resilience possess better problem-solving skills, greater life satisfaction, and more adaptive social functioning (Rutter, 1996; Seligman, 1999), whereas low resilience is associated with vulnerability to anxiety and depression (Moon et al., 2017).

Resilience is now viewed as a dynamic process shaped by the interaction between risk and protective factors (Masten, 1994). Risk factors include parental psychopathology, family violence,

^{*} This study is derived from the master's thesis entitled "Investigation of university students' psychological resilience level in terms of perceived parental attitudes and self-compassion" conducted by the first author under the supervision of the second author. Furthermore, this study was presented at The 9th International TURKCESS Education and Social Sciences Congress.

^{**} Research Assistant, Marmara University, Department of Educational Sciences, havvanur.akyol@marmara.edu.tr ORCID: 0000-0002-9237-3650

^{***} Prof., Marmara University, Department of Educational Sciences, muge.yuksel@marmara.edu.tr ORCID: 0000-0002-7425-2716

neglect, and low self-expression skills, whereas protective factors involve optimism, supportive parenting, and quality education (Gizir, 2007; Karairmak, 2006). The family plays a crucial role in shaping these developmental processes. Parental attitudes significantly influence children's personality and emotional adjustment (Rohner, 2004; Yavuzer, 2019).

Another key factor related to resilience is self-compassion, which involves being kind, patient, and accepting toward oneself, especially in the face of failure or suffering (Neff, 2003). Studies indicate that self-compassion promotes emotional balance and adaptive coping (Leary et al., 2007; Bluth et al., 2018). In this context, the present study investigates the relationships among perceived parental attitudes, self-compassion, and resilience among university students. Understanding these associations may provide valuable insights for developing preventive and supportive mental health interventions for young adults.

Methodology

This study employed a quantitative correlational research design to examine the relationships among perceived parental attitudes, self-compassion, and resilience among university students. The sample consisted of 433 participants (55.4% female, 44.6% male) from two different universities in Türkiye, selected through convenience sampling. Data were collected online using three standardized self-report instruments: the Perceived Parental Attitudes Scale-Child Form (Arrindell et al., 1999; Turkish version by Dirik et al., 2014), the Brief Resilience Scale (Smith et al., 2008; Turkish version by Doğan, 2015), and the Self-Compassion Scale (Neff, 2003; Turkish version by Akın et al., 2007). Ethical approval was obtained from the Marmara University Institute of Educational Sciences Ethics Committee. Data were analyzed using SPSS 25, employing descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple linear regression analyses to determine relationships and predictive effects among variables.

Findings

The results revealed several significant relationships among perceived parental attitudes, self-compassion, and resilience. Regarding maternal attitudes, emotional warmth was positively associated with resilience and the positive subdimensions of self-compassion (self-kindness, mindfulness, and common humanity), while it was negatively associated with the negative subdimensions (self-judgment, over-identification, and isolation). Conversely, both overprotective and rejecting maternal attitudes were negatively associated with the resilience and positive self-compassion subdimensions (self-kindness, common humanity, and mindfulness), while being positively associated with the negative subdimensions (self-judgment, isolation, and over-identification). Paternal attitudes demonstrated the same overall pattern of relationships.

Resilience was found to correlate positively with self-kindness ($r = .52$), mindfulness ($r = .52$), and common humanity ($r = .41$), and negatively with self-judgment ($r = -.45$), isolation ($r = -.49$), and over-identification ($r = -.63$). Regression analyses indicated that paternal attitudes explained 7% of the variance in resilience ($R = .28$, $F(3,429) = 12.22$, $p < .001$). Among paternal subdimensions, overprotectiveness ($\beta = -.21$, $p < .001$) and emotional warmth ($\beta = .17$, $p < .01$) significantly predicted

resilience, whereas rejection was not a significant predictor. Moreover, maternal attitudes explained 8% of the variance in resilience ($R = .30$, $F(3,429) = 14.19$, $p < .001$). Among maternal subdimensions, overprotectiveness ($\beta = -.27$, $p < .001$) significantly predicted resilience.

A second regression model demonstrated that self-compassion components collectively explained 50% of the variance in resilience ($R = .71$, $F(6,426) = 71.91$, $p < .001$). Over-identification ($\beta = -.56$, $p < .001$), self-kindness ($\beta = .30$, $p < .001$), self-judgment ($\beta = .21$, $p < .001$), and mindfulness ($\beta = .13$, $p < .05$) were significant predictors. Isolation and common humanity did not show significant predictive effects. Overall, the findings suggest that positive parental attitudes and adaptive self-compassion components play critical roles in enhancing resilience among young adults.

Discussion, Conclusion, and Recommendations

The findings of this study indicate that both maternal and paternal emotional warmth were positively associated with resilience, whereas overprotectiveness and rejection were negatively associated. Parental attitudes significantly predicted resilience, with maternal overprotectiveness and paternal emotional warmth and overprotectiveness emerging as the most influential predictors. These results align with previous research highlighting that responsive and supportive parenting promotes children's emotional stability and resilience (Zakeri et al., 2010). Emotional warmth, characterized by acceptance and closeness, has been shown to enhance self-esteem, psychological adjustment, and stress coping skills (Cox et al., 1989; Ogelman, 2015). Conversely, overprotective and rejecting parental attitudes were found to weaken resilience, consistent with studies linking such parenting styles to dependency, low self-esteem, and poorer adaptation to life challenges (Rutter, 2006; Moon et al., 2017).

Self-compassion was strongly associated with resilience, with self-kindness, mindfulness, and common humanity serving as protective factors, while self-judgment, isolation, and over-identification had detrimental effects. Over-identification, self-kindness, self-judgment, and mindfulness significantly predicted resilience, suggesting that individuals who treat themselves with understanding and awareness are better equipped to manage adversity. This finding is consistent with prior studies demonstrating that self-compassion enhances optimism, self-esteem, and psychological well-being while reducing stress and anxiety (Neff & McGehee, 2010; Raes, 2010). The results also support the role of parental warmth in fostering self-compassion, while overprotective and rejecting attitudes undermine it. Warm and accepting family relationships nurture a compassionate self-view, whereas critical or controlling parenting can foster self-judgment and emotional isolation.

This study's limitations include its cross-sectional design and reliance on self-report measures, which restrict causal interpretation. Future research should employ longitudinal or experimental designs to clarify these relationships. Overall, the findings emphasize that promoting self-compassion and encouraging emotionally supportive parenting can play a crucial role in enhancing resilience among young adults.