

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİNLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU,
ÖZ ŞEFKAT, ÖZ TİKSİNME İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Zeynep KIVRAK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Recep Emre Tan

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Zeynep KIVRAK

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu, Öz Şefkat, Öz Tikslenme İlişkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 12.08.2021

Sayfa Sayısı : 67

Tez : Dr. Öğrt. Üyesi Recep Emre Tan

Danışmanları

Dizin Terimleri : Ebeveyn Tutumu, Öz Şefkat, Öz Tikslenme

Türkçe Özet : Bu araştırmada yetişkinlerde anne baba tutumu, öz şefkat, öz tikslenme ilişkisi incelenmiştir. Anne baba tutumunun bireyin kendisine ve çevresine bakış açısında etkisi olduğu düşünülmektedir. Koruyucu bir faktör olan öz şefkat ve bireyin kendine olumsuz bir bakış açısı olarak öz tikslenme kavramlarının arasındaki ilişki incelenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Zeynep KIVRAK

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİNLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU,
ÖZ ŞEFKAT, ÖZ TİKSİNME İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Zeynep KIVRAK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Recep Emre Tan

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Zeynep KIVRAK

.../.../2021



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Zeynep KIVRAK 'ın "Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu, Öz Şefkat, Öz Tiksinme İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Recep Emre

TAN

(Danışman)

İmza

Üye

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada yetişkinlerin algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tiksınme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat ve öz tiksınme düzeyleri cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi psikiyatrik tanı, psikiyatrik ilaç kullanımı, son iki ayda travmatik deneyim yaşama gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Veri analizleri, verileri geçerli olan 395 katılımcının verileri üzerinden yapılmıştır. Katılımcılar yetişkin 271 kadın, 124 erkekten oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Anne Baba Tutum Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği”, “Öz Tiksınme Ölçeği” ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Veriler Google Forms üzerinden toplanmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkat ve öz tiksınme arasında zıt yönlü bir ilişki bulunmuştur. Demokratik ebeveyn tutumu algıladığını belirten bireylerin öz şefkat düzeyi yüksek bulunmuştur. Koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumu ile öz şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumu algıladığını belirten bireylerin öz tiksınme düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Anne Baba Tutumu, Öz Şefkat, Öz Tiksınme

SUMMARY

In this study, it was aimed to examine the relationship between adult's perceived parenting attitudes, self-compassion, and self-disgust. It was examined in terms of variables such as perceived parental attitude, self-compassion and self-disgust levels, gender, marital status, education level, income level, psychiatric diagnosis, psychiatric drug use and the traumatic experience of the last two months to live. Data analyzes were performed on the data of 395 participants. Participants consisted of 271 adult women and 124 men. "Parental Attitude Scale", "Self Compassion Scale", "Self Disgust Scale" and personal information form were applied. Data was collected via Google Forms. Based on the findings, a significant negative correlation was found between self-compassion and self-disgust levels. The self-compassion level of individuals who stated that they perceived democratic parental attitude was found to be higher than perceived authoritarian and demanding-protective parental attitudes. A negative correlation was found between protective-demanding and authoritarian parental attitudes with self-compassion. Additionally, Self-disgust scores were found to be significantly higher in individuals who reported that their perceived protective-demanding and authoritarian parental attitude scores were higher.

Keywords: Parental Attitude, Self Compassion, Self Disgust

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA KAPSAMI

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	4
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	6
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	6
1.6. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. ANNE BABA TUTUMU İLE İLGİLİ LİTERATÜR	8
2.1.1. Anne Baba Tutumu Tanımı	8
2.1.2. Anne Baba Tutumu İle İlgili Kuram ve Yaklaşımlar	9
2.1.2.1. Psikodinamik Model	10
2.1.2.2. Bilişsel Gelişim Kuramı	10
2.1.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı	11
2.1.3. Baumrind'in Sınıflaması	11
2.1.3.1. Demokratik Anne Baba Tutumu	12
2.1.3.2. Koruyucu-İstekçi Anne Baba Tutumu	13
2.1.3.3. Otoriter Anne-Baba Tutumu	14
2.2. ÖZ ŞEFKAT	16
2.2.1. Öz Şefkatin Bileşenleri	16
2.2.1.1. Öz Sevecenlik	17
2.2.1.2. İnsanlığın Ortak Deneyimi	17
2.2.1.3. Bilinçli Farkındalık	17
2.2.2. Öz Şefkat İle İlgili Kuramlar ve Yaklaşımlar	18
2.2.2.1. Psikoanalitik Kuram	18
2.2.2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram	18
2.2.2.3. İlişkisel Kuram	19

2.3. ÖZ TİKSİNME	19
2.3.1. Öz Tiksinme İle İlgili Kuramlar ve Yaklaşımlar.....	19
2.3.2. Öz Tiksinme Sınıflandırılması	21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	23
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	23
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	23
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	23
3.3.2. Anne Baba Tutum Ölçeği	23
3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği	25
3.3.4. Öz Tiksinme Ölçeği	25
3.4. VERİLERİN ANALİZİ	25

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	39
KAYNAKÇA	45
EKLER	48

KISALTMALAR

ABTÖ : Anne Baba Tutum Ölçeği
N : Örneklem Sayısı



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Kişisel değişkenlerin frekans dağılımı	27
Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının Cronbach iç tutarlılık katsayıları	28
Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamalarına ilişkin betimsel bulgular	28
Tablo 4. Cinsiyet değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları.....	29
Tablo 5. Medeni durum değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları.....	30
Tablo 6. Psikiyatrik tanı değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları.....	31
Tablo 7. Psikiyatrik ilaç kullanımı değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları.....	32
Tablo 8. Son iki ay içerisinde herhangi bir travmatik deneyim değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları.....	32
Tablo 9. Eğitim düzeyi bakımından katılımcıların öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının ANOVA bulguları	33
Tablo 10. Gelir düzeyi bakımından katılımcıların öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının ANOVA bulguları	34
Tablo 11. Katılımcıların öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon bulguları.....	36
Tablo 12. Hiyerarşik modellemeye ilişkin karşılaştırma değerleri: Öz-Tiksinme	37
Tablo 13. Öz-Tiksinmenin özşefkat ve algılanan ebeveyn tutumları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları.....	38

ÖNSÖZ

Yaşam boyu desteklerini esirgemeyeceklerini bildiğim canım ailem ve arkadaşlarıma beni daha güçlü ve her şeyi başarabilir hissettirdikleri için minnettarım. Bireylerin üzerindeki anne baba tutumunun etkisini merak etmeme neden olan ailem ve kıymetli çocuk danışanlarımla ailelerine, öz şefkat kavramını hayatımda uygulamam için beni teşvik eden ve bu kavramı benim için çok önemli bir noktaya koymama vesile olan hocalarımla ve psikologuma teşekkür ederim. Bu araştırmanın da konusu olan anne baba tutumlarının önemine inancımınla, dünyada her geçen gün daha bilinçli ebeveynler görmek dileği ile...



GİRİŞ

Geçmişten günümüze insanın kendisi ve çevresi ile ilgili, yaşadıklarına ve çevresine, kendisine, duygularına, düşüncelerine anlam verme ihtiyacı duymuştur. İnsan her zaman bu anlam arayışının odak noktası olmuştur. Onu etkileyen ve onun ta kendisi ile ilgili olmuştur. İnsan bir organizma olarak gizemlerle dolu, keşfedilmeye açık bir gizem olarak varlığını en yakınımızda sürdürürken akla insan nedir sorularını getirmiştir. İnsanın becerileri, özellikleri, zihinsel bedensel ruhen becerileri araştırmalara konu olmuştur. Zaman içinde insanların birbirleri ile olan ilişkilerini anlamlandırmak önem kazanmıştır. Özellikle de en yakın ilişkide olduğumuz ailemiz ile ilişkilerin araştırılması ilgi çekici bir konu olmuştur.

Çocuklar anne ve babalarının bir yansıması ve aynası gibidir. Ebeveynler çocuklarını yetiştirirken kendi ailesinden gördüklerini, içinde yetiştikleri kültürü ve hayatlarındaki deneyimlerini onlara aktarırlar. Bu aktarım sürecinde de ebeveynler aslında bir farkındalık yaşarlar ve kendileriyle yüzleşirler (Oskay, 2020). Çocuklar dünyaya ebeveynlerinin gözünden dünyaya bakmayı öğrenirler. Ve kendilerine de ebeveynleri nasıl bakıyor ise o şekilde bakarlar. Aile çocuğun tutum öğrendiği yerdir. Anne babayı model alarak öğrenir. Nasıl iletişim kuracağını nasıl yaşayacağını nasıl davranacağını öğrenir. Bu sebeple ebeveynin tutumu ilk öğretmenleri olarak çok önemlidir. Çalışmamızda insanın kendisini ve çevresini anlama ve etkilerini ölçme konusundaki ilerlemeler eşliğinde yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının kendi üzerlerinde yarattığı olumlu ve veya olumsuz etkileri tespit etmek amacı ile algılanan ebeveyn tutum ölçeği uygulanmıştır.

Yetişkinlikte de bireyler çevre, kendi kişilik yapıları, öğrendiği ebeveyn tutumlar gibi değişkenlerle bir yapı oluşturur. Geçmiş öğretileri ile kendine dair bir fikir oluşturur. Bağlanma kuramına göre, anne baba çocuğa nasıl bakar severse o da kendine dair böyle bir düşünce geliştirir. Bu araştırma konularımızdan olan öz şefkat kavramı ile ilişkilidir. Öz şefkat kişinin kendine de şefkat gösterebilmesi demektir. Katılımcıların öz şefkat düzeyini ölçmek için öz şefkat ölçeği uyguladık.

Araştırmamızın başka bir kavramı olan öz tikslenme kişilerin kendisine iğrenerek bakması anlamına gelmektedir. Bu tikslenme fiziksel, davranışsal veya

genel bir tikslenme olabilmektedir. Bireylerin öz tikslenme düzeylerini ölçmek için öz tikslenme  l eği kullandık.

Anne baba tutumu,  z Őekkat,  z tikslenme arasındaki ilişkinin incelenmesinin konu edilmesindeki amaç, bireylerin öz tikslenme ve  z Őekkat düzeyleri ile ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin merak edilmesidir. Bu  z değişken arasında anlamlı bir ilişki olacağı d Ő n lmektedir. Literatürde bu öz kavramın bir arada bulunduğu bir araştırma bulunmaması ve öz tikslenme kavramı ile ilgili çok az araştırmanın olması açısından araştırmanın önemli olduğu d Ő n lmektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA KAPSAMI

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde anne baba tutumu, öz şefkat, öz tikslenme düzeylerini ölçerek veri elde etmektir. İkincil olarak da anne baba tutumu-öz şefkat, anne baba tutumu-öz tikslenme, anne baba tutumu-öz şefkat-öz tikslenme düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Çıkan sonuçlara bakılarak kişilerin benzer anne baba tutumlarında benzer öz şefkat ve öz tikslenme düzeyleri tespit edilirse bu farklılıkların sebebinin incelenmesi amaçlanmıştır. Daha önce bir arada incelenmemiş olan bu üç değişkenin birbiri ile ilişkisi incelenmek istenmiştir. Araştırmamızda kişilerin sosyo-ekonomik sosyo-kültürel özellikleri ayırt etmeksizin rastgele seçilen kişilere anketler uygulanıp sonuç elde edilmiştir. Bu çalışmada yetişkinlerin algıladığı ebeveyn tutumu öz şefkat öz tikslenme ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Değişkenler arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonucunda hipotezlerin geçerliliği ile ilgili sonuçların bulunması amaçlanmıştır.

Bu çalışma 395 yetişkin birey ile gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla kişisel bilgi formu, Ana Baba Tutum Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, Öz Tikslenme Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formdan oluşan anket formları kullanılmıştır.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yapılan araştırmalarla öz şefkat faktörünün kişinin ruh sağlığını, dolayısıyla sosyal uyumunu sağlamasında etken olduğu ve eksikliğinin olumsuz sonuçları olabildiği belirlenmiştir. Bu nedenle öz şefkate sahip olmanın önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Öz tikslenme faktörünün ise birçok davranışsal ve duygusal problemlere yol açabilen etkenlerden olduğu belirlenmiştir. Bireylerin algıladığı ebeveyn tutumlarının kişiliğin oluşmasında, sosyal uyum ve ruh sağlığında etkisi araştırmalarca belirlenmiştir. Bu iki kavramın da ebeveyn tutumları ile şekillenebileceği, oluşabileceği veya sürdürülebileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada kişilerin öz şefkat ve öz tikslenme geliştirme düzeyini etkileyen faktörlerden olduğu varsayılan algılanan ebeveyn tutumlarının öz şefkat ve öz

tiksinme ile ilişkisi araştırıldı. Bu çalışma, yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumunun öz şefkat ve öz tiksinme geliştirmeye olan etkisi hakkında bilgi vermektedir. Bu bilgilerin ebeveyn tutumları açısından karşılaştırılmasını içermektedir. Bu bilgiler ışığında bu kavramların oluşması ve sürmesi hakkında bilgi edinerek daha kontrollü geliştirilebilmesi ve ebeveyn tutumlarına yer verilmiştir.

Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tiksinme ilişkisinin incelenmesi araştırmanın önemli noktalarından biridir. Bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumu, kendilerine yönelik öz şefkat ve öz tiksinme düzeylerinin bir arada kişilerin yaşam kalitelerini etkileyeceği ve yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sonuçlar elde etmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Gelişen psikoloji dünyası öz şefkatin kişinin işlevselliğine etkisini göstermektedir. Yeni bir kavram olan öz tiksinme de kişinin işlevselliğini olumsuz olarak etkileyebileceği düşünülmektedir. Farklı değişkenler kullanılan çalışmamızda SPSS programı ile değerlendirilecek analiz edilmiştir. Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tiksinme ilişkisinin incelenme sonuçları ile literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

İnsan doğumdan ölüme kadar değişebilmekte, gelişebilmektedir. Duygular, düşünceler, davranışlar bu değişimde birbirini tetikleyen faktörlerdir ve kişilerin yaşama uyum becerilerinin temel taşlarıdır. Bu nedenle bu üç faktörün gelişmesinde etken olan süreçlerin verimliliği önemlidir. Bu süreçlerin en önemlilerinden birisi algılanan ebeveyn tutumlarıdır. Aile birincil iletişim kaynaklarıdır ve birey dünyaya geldiği andan itibaren onu öğretileri ile şekillendirir. Birey doğar, çevresini algılamaya başlar. Çevreden gelen bilgileri, kendi kişilik yapısını ve aileden gelen bilgileri harmanlayarak kendisi ve dünya ile ilgili bilgiler edinmeye başlar. Bu nedenle her bireyin dünyaya geldiği aile ve çevre çok önem arz etmektedir. Eğer birey, dünyaya güvenilmez gözler ile bakan bir ailede yer alırsa, dünyayı güvenilmez algılamaya meyilli olabilecektir. Benzer bir durum ile eğer birey doğduğu ailede sevgi ve değer görmediğini algılayorsa sevilmez bir birey olduğuna dair inançlar geliştirebilecektir. Bu bağlamda ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken sergiledikleri ve bireylerin algıladığı demokratik, bağımlı, koruyucu, ilgisiz, otoriter ebeveyn tutumları çocuklarını birçok alanda etkilemektedir. Ebeveyn tutumlarını da etkileyen birçok özellik vardır; ebeveynler ve çocuklar arasındaki

ilişki, çocuğun büyüdüğü aile ortamı, ebeveynler arasındaki ilişki, çocuğun beklentilerine uygun olması, çocuk sayısı, çocuğun cinsiyeti ve özellikleri, ailenin sosyoekonomik durumu ve kültürel özellikleri bu süreçte etkili faktörlerdendir.

Öz Şefkat, Pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkmasıyla beraber bireyleri stresli yaşam olaylarına, psikopatolojilerin gelişimine veya sürmesine karşı koruyan faktörler üzerinde yürütülen çalışmalar büyük bir hız kazanmaya başlamıştır (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit ve Bohlmeijer, 2013). Bireylerin psikopatoloji geliştirme ve sürmesine karşı dayanıklılık oluşturduğu ileri sürülen faktörlerden biri şefkattir. Şefkat; bireyin bir başkasına yönelttiği, başka bir bireyden yöneltilen şefkat ve kendi benliğine yönelttiği şefkat olarak sınıflandırılabilir. Öne sürülmektedir. Bireyin kendisine yönelttiği şefkati Neff (2003a) öz şefkat olarak adlandırmıştır. Kişilerin kendi acılarına karşı açık olabilmesi, başarısızlıklarına, yetersizliklerine karşı yargılayıcı olmak yerine daha kabullenici, anlayışlı, sevecen ve şefkatli duygularla yaklaşabilmesi anlamına gelmektedir (Leary, Tate, Allen, Adams ve Honcock, 2007). Bireylerin kendisine şefkat ile bakabilmesi önce şefkati öğrenmesiyle sonra da başlayacaktır. Öz şefkat, koşulsuz kabul ve kendine değer verme, kendisini oluşturan niteliklere sevecenlikle bakabilme özelliklerini barındırırken bu özelliklerin oluşumunda ebeveyn tutumlarının etkisi yadsınamaz niteliktedir.

Öz Tikslenme, benliğe yöneltilmiş temel tikslenme ve utanma duygularını barındıran, üzerinde hala yeterli çalışmanın bulunmadığı düşünülen bir kavram. Yakın zamanlardaki yayınlarda ise öz-tikslenme, hem duygusal hem de bilişsel bileşene sahip bir “duygusal şema” olarak tanımlanmaktadır (Powell, Overton ve Simpson, 2015). Öz tikslenme kişinin fiziksel, duygusal, bilişsel özelliklerinden tikslenmesi kötü olarak değerlendirilmesini içermektedir. Bu değerlendirmelerin gelişmesinde bireyin sosyal çevresi önem teşkil eder. Power ve Dalglish (2008), bu duygunun gelişiminin erken çocukluk dönemine dayandığını dile getirmiştir. Ebeveynlerin olumsuz davranış ve yorumları ile bireyler kendilerinden tikslenmeye başlayabilmektedir. Dolayısıyla ebeveyn tutumları ile yakın ilişki içinde olan bir kavramdır.

Ebeveynlikte bilinçli veya bilinçsiz gelişen öğretiler bireye kendisi hakkında ve nasıl düşüneceği, davranacağı, hissedeceği hakkında çıkarımlar sunabilmektedir. Bu

çıkarımlar bireyin benliği ile ilgili yorumlarıyla bütünleşik olabilmektedir. Bu nedenle bu çalışmada kazanılması veya sürdürülmesi süreçlerinde ebeveyn tutumlarından etkilenen öz şefkat ve öz tikslenme kavramlarının algılanan ebeveyn tutumu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Mevcut problem yanıtladığında; ebeveynlere çocuklarını yetiştirirken, yetişkinlere kendilerini anlamaya çalışırken ve uzmanlara alanda çalışırken yol gösterici olması beklenmektedir. Daha önce bu üç değişkenin etkileri birlikte araştırılmamıştır.

Bu çalışmada bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tikslenme düzeyleri araştırılmış ve elde edilen bulgular ile yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tikslenme ilişkisi tartışılmıştır.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Araştırmada belirlenen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan yetişkinlerin kendilerine yöneltilen soruları doğru ve samimi olarak yanıtladıkları kabul edilmektedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma;

1. Türkiye İstanbul’da bulunan yetişkinlerden elde edilecek bilgilerle sınırlıdır.
2. Bireylerin bilgileri kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Anne baba tutumları, öz şefkat ve öz tikslenme ile sınırlıdır.
4. Katılımcıların psikolojik durumlarıyla ilgili detaylı bilgi alınmaması da bu araştırmadaki sınırlılıklardan biridir.

1.6. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Sosyodemografik değişkenler bakımından katılımcıların öz-tikslenme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumu puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

H2: Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu boyutlarından otoriter ebeveyn tutumu ve öz şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu boyutlarından demokratik ebeveyn tutumu ve öz şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu boyutlarından koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu ve öz Şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu boyutlarından otoriter ebeveyn tutumu ve öz tikslenme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu boyutlarından demokratik ebeveyn tutumu ve öz tikslenme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu boyutlarından koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu ve öz tikslenme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz Şefkat ve öz tikslenme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H9: Yetişkinlerde öz-tikslenme düzeyi öz-Şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları tarafından anlamlı düzeyde yordlanmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. ANNE BABA TUTUMU İLE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1.1. Anne Baba Tutumu Tanımı

Türk Dil Kurumu'na (2020) göre aile kavramı şu şekilde açıklanmaktadır; evlenme ve kan bağı ile oluşan karı-koca, çocuk ve kardeşler arasındaki ilişkilerden meydana gelen toplumun en küçük birimidir. Aile toplumun en küçük birimidir. Bireylerin kendilerine ve çevresine davranım biçimi, düşünce yapısı, görüşleri ailelerin tutumlarından etkilenebilmektedir. Aile çocukların dünyayı anlamak, toplumun normlarını öğrenmek, kendi kişiliklerini oluşturmak için temel birimlerdendir.

Anne baba tutumu ebeveynlerin kendi inanç sistemlerine ve davranışlarına göre çocuklarına yansıttıkları tutum ve çocuklarını yetiştirme şekli olarak tanımlanabilir. Her ebeveyn yaşamı boyunca karşılaştığı bilgiler, mizaç özellikleri, çevre, kendi ebeveynlerinin tutumları gibi birçok etken ile kendi görüşlerini belirleyerek yaşamını sürdürürken büyüttükleri çocuklarına karşı da bu inanç sistemlerini istemli ve istemsiz olarak yansıtmaktadır.

Birey kendi ebeveynlerinden gördüklerini kendi çocuklarına uygulayabilmekte, sağlıklı etkileşimde bulunan bireyler kendi çocuklarına da bu sağlıklı etkileşimi sürdürebilmektedirler. Sağlıksız etkileşim kurmak, ailenin işlevini yerine getirememesi veya yanlış bir işlev edinmesi, duygusal ve fiziksel ihtiyaçların karşılanmaması, ihmal veya yanlış biçimlerde karşılanması iç içe geçmiş bağımlı yapılar, kopukluklar iletişim yetersizlikleri, karmaşaya neden olabilir.

Literatürde anne baba tutumu ile ilgili birçok araştırma yapıldığı ve anne baba tutumu ile ilgili çeşitli bakış açıları olduğu görülmektedir.

Yavuzer'e göre anne babaların çocuklarından bekledikleri davranışlardan model olmaları çok önemlidir. Yani çocuğumuzda bir davranışın oturmasını istiyorsak o davranışı önce kendimiz uygulamamız gerekmektedir. Çocuklar sıklıkla anne babalarından gördükleri davranışları uygular. Aileler çocuklarına tutarlı davranır, tutarlı sağlıklı bir ortam sunarsa çocuklar da sağlıklı bir yetişkinlik dönemi

yaşayacaktır ve kendi çocuklarına da bu şekilde yaklaşacaktır. Eğer aile çocuğa olumsuz bir tutum sergilerse ve dengesizlik ile büyütürse çocuklar olumsuz yaşam deneyimleri ile karşılaşabilir, bunlarla mücadele edemeyebilir veya yanlış yöntemler deneyebilir ve o bireyler kendi çocuklarına da bu olumsuz ve dengesiz tutumu yansıtmakta ve öğretebilmektedir. Bu bazen ailelerin bilinçsizce bazen de bilinçli olarak öğrettikleri ve gösterdikleri bir yaklaşımdır.

Çocuğun ailesinden öğrendiği bilinçli ve bilinçsiz bu öğretiler hem çocukluk hem yetişkinlik hem de yaşlılıkta yani yaşam boyu bireyi etkilemektedir. Birey çevresine, kendine, ailesine nasıl davranacağını bu etkenlerden etkilenerek belirler. Yaşamında yapacağı seçimler de bu tutumlar ve öğretilerden etkilenmektedir. Anne babaların tutumuna göre çocuğun benliği etkilenebilmekte dolayısıyla ebeveynlerin tutumu büyük önem arz etmektedir.

Karaca (2005)'ya göre gelişim sürecini sadece çocuklar yaşamaz, çocuklarının değişimi ve gelişimi ile ebeveynler de bir gelişim içerisindedir. Doğuştan ebeveynlik vasfına sahip olmayan bireyler çocuk sahibi olmaları ile ebeveynliği sonradan öğrenirler. Bu sebeple zaman içerisinde ebeveynlik tutumları gelişebilmekte ve farklılaşabilmektedir. Aileler çocuklarının ihtiyaçlarına göre kendilerini geliştirebilirler. Fazla tutucu davrandığını çocuğunun çok içe kapanması ile bağdaştıran bir ebeveyn tutumunu değiştirebilmektedir.

Anne baba tutumları ile ilgili literatürde farklı bilgiler bulunmakta ve farklı sınıflandırmalar yapılmaktadır. Yavuzer 2019b, otoriter ana baba tutumu, gevşek ana baba tutumu (çocuk merkezci aile), dengesiz ve karasız ana baba tutumu, koruyucu ana baba tutumu, destekleyici ana baba tutumu, ilgisiz ve kayıtsız ana baba tutumu, güven verici ve hoşgörülü ana baba tutumu olmak üzere 6 alt grup olarak sınıflandırmıştır.

2.1.2. Anne Baba Tutumu İle İlgili Kuram ve Yaklaşımlar

Uzun yıllardır çocuk yetiştirme şekilleri ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır. Literatürde bu konu ile ilgili birçok araştırmaya rastlanmıştır. Bu bölümde birçok farklı bakış açısı ile ele alınan ebeveyn tutumlarına değineceğiz.

2.1.2.1. *Psikodinamik Model*

Freud'a göre bireylerin ilk kez kişilik gelişimlerinin oluşması anne baba ile kurulan özdeşimin sonucunda başlar. Anne baba ile uzun süreler geçiren çocuk bol bol ebeveynlerini gözlemlene şansı bulur ve çok küçük yaşlardan itibaren anne babanın tutumlarını benimsemeye başlar. Daha sonra da öğrendikleri yöntemleri kendi çocuklarına uygular, benzer davranış ve tutumlarda bulunabilmektedir. Freud'a göre özdeşim, kişinin kendisi için duygusal anlamda önem taşıyan bir kişinin birçok davranışını, düşüncesini, değerlerini benimsemesi demektir. Özdeşim iki şekilde kurulmaktadır. Analitik özdeşim ve rakiple özdeşim. Analitik özdeşim çocuğun bağlanma yaşadığı birey ile özdeşim kurmasıdır. Freud'a göre bu genellikle ilk etkileşime girilen ve hayat boyu devam eden sevgi nesnesi olan annedir. Bebek, sevgi nesnesi yanında değilken ihtiyacı olan doyumu onun bazı davranışlarını canlandırarak rahatlamaya çalışır. Onun davranışlarını taklit eder ve o yanındaymış gibi hissederek rahatlar. Bu doyum sağlama aracı yetişkinlikte de zor anlarda kullanılabilir. Böylece ebeveynlerin davranışlarını taklit etmek bebeklikten yetişkinliğe uzanan bir süreç olarak ilerlemektedir.

2.1.2.2. *Bilişsel Gelişim Kuramı*

Piaget'e göre organizmalar çevrelerine uyum ve adaptasyon sağlamaktadır. Yani bir tutumun hakim olduğu bir ortama ve görüşlere yeni organizmalar da uyum sağlayarak yaşama becerisi sağlarlar. Çocukların belirli dönemlerde belirli ihtiyaçları olduğunu savunan Piaget, zaman zaman ebeveynlerin bu dönemlerde çocuk ile çatışabileceğini varsayarak çocuğun gelişim dönemlerinin anne babanın tutum ve beklentileri ile uyum içinde olup olmadığı ile ilgili incelemeler yapmıştır. Sonuç olarak aşırı beklenti davranışlarının ceza anlayışı ile alakalı olduğu kanısına varılmıştır. Aşırı beklentiler ile beraber çocuğun ihtiyaçlarının yaşına ve gelişimine uygun olmadığı durumların oluşabildiği görülmüş. Bu durum çocuğun gelişimini olumsuz anlamda etkilerken daha büyük problemlere de yol açabilmektedir. Bu sebeple çocukların gelişimi hakkında bilgi sahibi olup olmamanın ebeveynlerin tutumlarını etkilediği düşünülmektedir (Mızrakçı, 1996; Akt: Şanlı, 2007).

2.1.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'ya göre her birey kendi yaşadığı ortam içerisinde incelenmelidir. Sosyal öğrenme bireylerin çevresini gözlemleyerek, başkalarının deneyimlerinden ders çıkararak öğrenme şeklidir. Bireyler gözlemledikleri davranışları kendi hayatlarına dahil ederek diğerlerini model alabilir. Bireylerin hayatında edindikleri yere bağlı olarak en çok anne babaların model alındığı düşünülmektedir (Doğan, 1999; Gander, Gardiner, 2001; Mızrakçı, 1996; Akt: Şanlı, 2007).

Çocuk anne babasını model alarak onların davranışlarına benzer davranmaya başlar. Özellikle anne babaların ortamı ve çocuğun ortamının aynı çevreden oluşması bu durumu etkilemektedir. Yani bireyler aynı zamanda çevrelerindeki kişileri de sosyal öğrenme için model almaktadır. Çocuk büyüdükçe çevresini model alma düzeyi değişmekte, seçicileşmekte ve çevresini değiştirmektedir. Yani çocuk anne babasından gördüğü tutumların kendi davranışlarına olan etkisinin farkında olduğunda bu davranışları onaylıyorsa devam edecek, onaylamıyorsa değiştirebilecektir. Fakat bazen de bu benzerliğin ve yanlış tutumun farkında olmayabilirler (Keskin, 2005; Mızrakçı, 1994; Akt. Şanlı, 2007).

2.1.3. Baumrind'in Sınıflaması

Baumrindin sınıflaması ebeveynin kontrolü (parental control), ebeveyn-çocuk iletişimde açıklık (clarity of parent-child communication), olgunluk beklentisi (maturity demand), bakım destek (nurturance).şeklindedir.

Baumrind sınıflandırmasında ebeveyn kontrolü (parental control) boyutunda çocukların ebeveynlerinin koyduğu kurallara ne kadar uymak zorunda olduklarını gösterir. Ebeveyn ve çocuğun iletişimde açıklık, tüm aileyi ilgilendiren konularda çocukların söz hakkı olup olmaması, fikirlerine saygı duyulması ve fikirlerini belirtmesine teşvik etmek, kararları ve kuralları açık bir şekilde ifade etmek ve yaşı ve gelişimine uygun sorumluluklar vererek çocuğun anlayabileceği şekilde anlatıp anlatmadığı ile ilgilidir. Olgunluk beklentisi boyutunda ebeveynlerin çocuklarını bilişsel, sosyal, duygusal alanlarda başarı elde etmeleri için teşvik etme durumlarını gösterir. Bakım- destek boyutunda anne babaların çocuklarına bakım verirken onlara karşı sıcak bir ilişki kurması, yakınlık ve sevecenlik kurmasını gösterir. Bu dört

boyutun farklı kombinasyonları ile oluşan üç temel anne baba tutumu öne sürmüştür. Bunlar otoriter, demokratik, izin verici anne baba tutumlarıdır.

Maccoby ve Martin ise İki Boyutlu açıklamalarında izin verici anne baba tutumlarını izin verici-müsamahakar(hoşgörülü) ve izin verici-ihmkar olarak ikiye ayırmıştır. İzin verici- müsamahakar ebeveynler kabul ve ilgide yüksek, kontrol ve talepte düşüktürler. İzin verici-ihmkar aileler hem kabul ve ilgide hem de kontrol ve talepte düşüktürler. Aralarındaki fark kabul, ilgi, sevgi verme düzeyleridir. Bu da çocuk için önemli bir fark olacaktır (Yılmaz, 2000).

Yapılan araştırmalarda çocukları ile ilişkileri yakınlık içermeyen ebeveynlerin çocuklarının şiddet eğilimi olan, akademik anlamda başarısız, erken yaşlarda bağımlılık geliştirebilen çocuklar olduğu gözlemlenmiştir. Yani birçok alanda çocukların olumsuz anlamda etkilendiği görülmektedir.

Bu çalışmada ise Baumrind tarafından 3 kategoride demokratik, otoriter ve koruyucu-istekçi olarak belirlenen alt gruplar temel alınarak Kuzgun ve Eldeleklioğlu (2005) tarafından oluşturulan anne baba tutum ölçeği kullanılmıştır.

2.1.3.1. Demokratik Anne Baba Tutumu

Baumrind (1996)'e göre demokratik ebeveyn tutumu; demokratik, otoriter, koruyucu-istekçi aile tutumlarından çocuk için en doğru olan tutumdur. Demokratik ebeveyn tutumu sergileyen aileler yapısı sevgi, saygı, hoşgörüyeye dayalıdır. Aileler çocuklarının gelişimlerini ve bireyselleşerek gelişim dönemlerinin getirdiği sorumluluklarını almalarının öneminin farkındadır. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip aileler çocuklarının bu gelişimsel sorumluluklarını yerine getirebilmeleri için onları destekler, yardımcı olur. Gelişim dönemlerinin farkında oldukları için gelişim dönemlerine göre görevler verirler. Çocuklarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamayı ihmal etmez. Her bireyin farklı özelliklere sahip olduğunun, bireysel farklılıkların, farklı gelişim kapasitesi olacağının farkında olarak çocuklarının özgür ve özgün bir şekilde ilerlemesine, gelişerek becerilerini göstermesine ve kendilerini gerçekleştirmesine olanak sağlarlar.

Akkuş (2015)'a göre demokratik ailelerde bireysellik önem taşır. Çocuk bir birey gibi görülür. Aile içinde alınan kararlar ve kurallarda çocukların da yetişkinler gibi söz hakkı vardır. Çocukların görüşlerine kıymet verilir ve görüşlerini ifade

etmeleri için cesaretlendirilir. Çocuğun sorumluluklarına uyup uymadığı aile tarafından değil çocuğun kendi iradesi tarafından kontrol etmesi sağlanır.

Aile içinde ilişkiler açık, samimi, tutarlıdır. Çocukların deneme yanılma yöntemi ile öğrenmelerini desteklerler, özgür bırakarak kendi hatalarının sonucunu görebilmesi için çocuklarına izin verirken ebeveynler olarak yol gösterici ve destek olucu pozisyonlardır. Deneyerek keşfederek öğrenmelerini sağlarken ona ve gücüne güvenirler. Demokratik ebeveynler çocukları ihtiyaç duydukları zaman duygusal veya fiziksel ihtiyaçları için her zaman arkalarındadırlar. Çocuklarının yaşının getirdiği durumları kabul eder ve onlardan fazlasını beklemez. Başarması için denemeye teşvik eder, kendisi yapabileceği şeyleri bağımsız yapmasını sağlar. Kendilerine bağımlı bir çocuk değil özgür ve mutlu bir çocuk olması için teşvik eder.

Dursun'a (2010) göre demokratik ebeveyn tutumu sergileyen anne babalar davranışları, düşünceleri ve inançları ile çocuklarına rol model olacaklarını bilirler ve iyi bir rol model olmaya çalışırlar. Kontrollü ve tutarlı davranmaya özen gösterirler, çocuklarını iyiye yönlendirirler. Kendilerini denetlerler.

Demokratik ebeveynlerin olduğu aile ortamı sevgi ve saygı doludur. Çocukların saygı, sevgi ve ilgi gördüğü bir ortamdır. Sadece görevler veya sadece sınırsızlık ve sevgi değil bunların hepsinden olması gerektiği şekilde vardır. Çocukların da ebeveynler gibi aile ve evleri hakkında söz hakları vardır. Olcay'a (2008) göre demokratik tutumla yetiştirilen çocuklar sosyal ilişkileri iyi, anne baba otoritesinden korkmayan, ailesi tarafından sevildiğini hisseden, öz güvenli, her ortamda kendini rahat ve açıkça ifade edebilen, anlamsız korkuları olmayan çocuklardır.

2.1.3.2. *Koruyucu-İstekçi Anne Baba Tutumu*

Koruyucu aileler çocuklarını olması gerekenden daha fazla üzerine düşme, endişelenme, kontrol etmektedirler. Bu koruyucu tutum çocukların insanlara aşırı bağlanma, öz güven eksikliği, aşırı duygusallık yaşamalarında etkili olmaktadır. Çocuklar yetişkinlikte de bu özellikleri sürdürebilmekte veya yine koruyucu tutum sergileyen insanlara ihtiyaç duyabilmektedir. Çocuklarına aşırı müdahale eden ebeveynler, çocuğun başarabilme duygusunu engelleyerek öz yeterlilik, öz güven

gibi özelliklerinin olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Anne baba çok fazla müdahale ederse çocuk kendisi başarma hissi değil ebeveynlerinin başardığı hissi ve engellenmişlik hissi yaşar. Çocuklar en iyi deneyimleyerek, yaşantılayarak öğrenirler. Koruyucu aileler çocuklarının elinden en iyi öğrenme şekillerini alırlar, yaptıkları şeyden emin olamama, başaramayacağı hissi, kendisi başarmamış hissi, tek başınayken aynı şeyi başaramayacağı hissi, kaygı artışı gibi durumlara neden olmaktadır. Ebeveynleri tarafından fazla korunan çocuklar kendilerini korumayı öğrenememekte, fazla uyumlu, savunmasız, utangaç bir kişiliğe sahip olabilmektedir. Bazen de fazla korumacı davranmak çocuğun şımarık ve sorumsuz olmasına neden olmaktadır.

Çocuk problemlerini çözmeye çalışırken zaman zaman yanlış yapar ve doğrusunu bulur, ona diretilen doğrulardan ziyade kendisi deneyimleyerek öğrenmek ister. Bu öğrenme şekli çocuk için daha sağlıklı ve kalıcı olacaktır. Ebeveynleri tarafından sorumluluk verilmeden yetişen çocuklar sosyal ortamlara uyum sağlamakta sorun yaşayabilir. Okul hayatına, iş hayatına uyum sağlamakta, tek başına bir şeyler başarmakta zorlanırlar ve kaygıları artar. Anne babaların çocuklarına sürekli bir şey olacakmış gibi davranması ile çocuk sürekli bir tehlike ihtimali olduğu düşüncesi ile yaşamaya başlar. Tehlike olmasa bile tetikte olan ailesini görünce göremediği bir tehlike olduğuna dair düşünceler geliştirir. Onun yerine hareket etmeye alışmış ebeveyni olmadan birçok şeyi doğru bir şekilde yapmakta zorlanır, yapmak istemez, başaramaz. Oysa çocuk küçük yaştan itibaren yaşına uygun şekillerde kendini geliştirebilseydi bu beceriler gittikçe artacak ve büyüyecekti. Kendisi yerine problemlerini ebeveyni çözdüğü için yetişkinlikte karşılaştığı problemlere tahammül edemez, kaldıramaz, baş edemez ve çözemez. Bu da akademik, sosyal, iş hayatını etkiler. Bu çocuklar ailesi dışındaki çevrelerde ailesinde yaşadığı bu fazla koruyucu deneyimleri yaşayamadıkça çevresine tepki gösterecek, ailesine veya başka bir kişiye nesneye bağımlı olacak, fazla hassas, kırılgan, kararsız, doyumsuz, sinirli, sorumsuz ve dikkatsiz bir birey olacaktır.

2.1.3.3. Otoriter Anne-Baba Tutumu

Otoriter bir tutum sergileyen anne babalar çocuklarını çok fazla denetlerler ve çocuğun duygusal ihtiyaçlarını ve sevgi doyumunu sağlayamazlar. Sevilmek ve bir şeyleri hak etmesi için çocuğun görevlerini yerine getirmesi gerekmektedir. Bu

tutumda ebeveynler çocuklarına sevgiyi koşullu bir şekilde vermektedir. Eğer çocuk kurallara uyar, itaat eder, ailesinin hoşuna gitmeyen şeyler yapmazsa sevimli hak eder ve ilgi görür. Aksi halde ebeveynleri disiplin sağlamak adına ceza vermeyi tercih ederler (Kuzgun, 1972). Çocuğu kontrol altında tutmak ve kurallara bağlamak adına çocuğa zor kullanarak, ceza vererek, özellikle sevgiden ve diğer şeylerden mahrum bırakarak çocuğunu disipline etmeye çalışır. Bu ortamda yetişen çocukların endişeli, belirsizliğe karşı toleransı düşük ve aşırı boyun eğici oldukları görülür (Yavuzer, 1990). Çocuğun duygusal ihtiyaçları önemsiz, yapabileceğinden fazlasını beklerler, kurallar için fikrini sormaz, kurallara her zaman uyulmasını bekler. Eğer çocuk kurallara uymazsa cezalandırılır. Böyle ailelerin çocukları kendini ifade etmekte zorlanır. Öz güveni düşer. Dışarıda hakları ihlal edilse de ses çıkarmaz, zor duruma düşecek olsa bile hayır demekte zorlanır. Başkalarının isteklerine boyun eğmek zorunda hisseder. Kendine olan saygısı diğer bireylere göre daha az olur. Bu aileler çocuğu ceza almaktan korkutarak kontrol etmeye çalışır. Çocuk bu korkutmalara bir yerden sonra duyarsız kalabilir ve söylenen sözleri ve verilen cezaları duymazdan gelebilir. Böyle bir tutumda çocuk sorumluluklarını öğrenmek yerine anne babasının görebileceği alanlarda kurallara uygun davranır, ailesinin görmediği alanlarda kurallara uymaz. Dolayısıyla yetişkinlikte de öğretilere uyum sağlamak zorunda hissetmediği ve ceza almayacağını düşündüğü zaman davranışlarını da denetimlemeyecektir. Türkiye’de ebeveyn tutumu olarak otoriter tutum çok yaygın bulunmaktadır. Bu sebeple duygularını ve davranışlarını kontrol edememe, aşırı duygusallık, ağlama, değersiz hissetme ve isyankarlık görülmektedir. Suçlayıcı, cezalandırıcı ebeveyn tutumu sergileyen ebeveynlere sahip ergenler kırılganlık, küsme, ağlama, aşağılık duygusu görülmektedir (Yavuzer, 1990; Yavuzer, 2014) . Otoriter tutumla yetişen birey kendisini ifade etmeye alışkın olmadığı ve ebeveynlerine göre uygun olmayan konularda fikrini söylediği zaman cezalandırıldığı için öz güven ve kendini ifade etmekte zorlanır. Dolayısıyla sosyal ilişkilerde yaşlılarına göre geri kalmaktadır. Ayrıca bu ortamlarda yetişen çocuklar kendilerine ilişkin olumsuz yargılar geliştirir, kendine ve diğer insanlara güven duymakta zorlanır, yetersizlik hissi yaşar.

2.2. ÖZ ŞEFKAT

Öz şefkat kavramı son zamanlarda araştırmalara sıkça konu alan, pozitif psikolojinin beraberinde önem kazanmış bir kavramdır. Literatürde öz-anlayış ve öz-duyarlılık olarak da geçmektedir. Çalışmamızda kullanılan öz şefkat kavramı, yabancı kaynaklarda kullanıldığı ve orijinal hali ile self compassion kavramını temsil etmektedir. Öz şefkat son dönemlerde psikolojide koruyucu faktör olarak önem kazanmaya başlamıştır. Bu koruyucu faktörler zor zamanlardan geçen kişilerin, psikopatolojilerin üzerinde etkilidir. Ruhsal bozukluklara karşı dayanıklılık sağladığı öne sürülen faktörlerden birisi öz şefkattir. Dalai Lama (2002) şefkati, bireyin kendi veya diğerlerinin acılarına yargılamadan, açık yüreklilikle yaklaşabilmesi olarak tanımlamıştır. Şefkat, yöneltildiği veya alındığı kaynağa göre sınıflandırılmıştır. Bireyin kendisinden diğerlerine yönelttiği şefkat hissi, diğerlerinden aldığı şefkat hissi ve doğrudan kendi benliğine yönelttiği şefkat hissi olmak üzere üç farklı akışın olduğu öne sürülmektedir (Kolts, Bell, Bennett-Levy ve Irons, 2018). Bireyin doğrudan kendi benliğine yönelttiği şefkat akışı ilk olarak Neff (2003a) tarafından öz-şefkat olarak kavramsallaştırılmıştır. Kişinin kendisine de başkalarına gösterdiği şefkati ve anlayışı göstermesi, kendi acılarını kabul etmesi ve açık olması, yargılayıcı olmadan kendisine karşı kabul edici olması anlamına gelir. Öz şefkate sahip olan bireyler yaşadıkları zorlukların, kusurlarının, eksikliklerinin normal olduklarına inanırlar. Aynı zamanda insan olmanın getirdiği özellikler olduğunu, herkesin bu durumları yaşayabileceği bilincindedirler. Bireyler kendilerine karşı başkalarına olduklarından daha az şefkatli davranabilmektedirler. Öz-şefkate sahip bireyler ise kendilerine karşı diğer insanlara oldukları kadar anlayışlı, affedici ve sevecen davranırlar (Neff, 2003b; Akt.: Akın vd., 2007).

2.2.1. Öz Şefkatin Bileşenleri

Öz şefkatin üç alt bileşeni vardır. Bunlar öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimi ve bilinçli farkındalıktır. Bu bileşenlerin bütünü ile öz şefkat kavramından söz etmek mümkündür. Aynı ayrı bu bileşenler öz şefkat için yetersizdir. Her bir bileşen diğeri ile bağlantılıdır.

2.2.1.1. *Öz Sevecenlik*

Öz şefkatin bileşenlerinden olan öz-sevecenlik, kişinin olumsuz duygu, düşünce, davranış, dürtülerine karşı anlayışlı, affedici ve sabırlı yaklaşabilmesidir (Gilbert ve Irons, 2005). Bu bileşen bireylerin başarısızlıklarına, yetersizliklerine eleştirel olmadan düşmanca değil koşulsuz olarak kendisine değer vermesi, kendisini olduğu gibi kabul etmesidir. Öz sevecen olamayan kişi kendisine karşı yargılayıcıdır. Yargılamasının zararının farkında değildir ve bunu normal kabul eder. Ancak her insanın olumsuz deneyimleri, yaşantıları, özellikleri olmaktadır. Bunun farkında olmak, kendisine karşı tutumunun farkında olmak ve sevecen ve kabulle yaklaşmak gerekmektedir. Başarısızlıklarını ve hatalarında kendisini yargılamak yerine kendini anlamaya çalışır, şefkatli davranır.

2.2.1.2. *İnsanlığın Ortak Deneyimi*

İnsanlığın ortak deneyimi, kişinin yaşadığı olumsuz duyguları, başarısızlıkları sadece kendisi yaşadığını düşünmez, diğer insanların da benzer problemleri yaşadığının farkındadır. Bu bilinçteki bireyler kendilerine ve başkalarına hoşgörülü yaklaşırlar (Neff, 2001; Neff, & Harter, 2002a; Neff, & Harter, 2002b; Neff, & Helwig, 2002; Neff, 2003b; Neff, 2003c; Neff, & Harter, 2003; Akt.: Sümer, 2008).

2.2.1.3. *Bilinçli Farkındalık*

Bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı problemlerin getirdiği yoğunluk ve ağırlıkta boğulması, odaklanması yerine zorlantılarının farkında olması, anlamlandırması ve dengelemesidir. Bilinçli farkındalığı olan bireyler yaşadıklarının öğretilerini görmeye çalışırlar, deneyimlerinin iyi ve kötü olan kısımlarına odaklanmak yerine anda kalıp olduğu gibi kabul ederler.

Bireylerin öz şefkat düzeylerini etkileyen bileşenlerden birisi de bireyin büyüdüğü çevredir. McGehee (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, çocukluk çağında anne desteği, daha uyumlu aile işlevi ve güvenli bağlanma, erişkinlikte öz-şefkat düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur (Hall, 2015).

Yetişkinlik döneminde duygusal problemleri istismar ve ihmal yaşayan kişilerin öz şefkat düzeyinin daha düşük olacağı düşünülmektedir. Kendine karşı şefkat düzeyi

düşük olan bireylerin de psikolojik sıkıntı veya madde bağımlılığı sorunları yaşama olasılığı daha fazla bulunmuştur (Hall, 2015).

Öz şefkat için kendine karşı anlayışlı olmak önemlidir. Çocuk, bakım vereni tarafından anlayış göremezse veya bakım veren kişi kendisine anlayışlı olamazsa çocuğun öz şefkat geliştirmesi zor olabileceken Baumrind'a (1966) göre en uygun ebeveyn tutumu olan demokratik tutum bireylerin kendisine ve ailesine bakış açısını daha sağlıklı bir hale getireceği için öz şefkat geliştirmekte de daha etkili olacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalarda otoriter anne baba tutumu ile büyüyen çocukların yetişkinliklerinde kaygılarının yüksek olduğu, hata yapmaktan korktukları, kendi davranışları ve düşünceleri ile ilgili şüphe duydukları görülmüştür (Hall, 2015). Bunun sonucu çocukların ebeveynlerinden sert eleştirilerini içselleştirmeleri ve yetişkinlik hayatlarında da ailelerinin onlara davrandıkları gibi davranmalarından kaynaklandığını düşünülebilir (Hall, 2015).

Araştırmalar öz şefkatin koruyucu etkisini ve kişilerin daha iyi ruh hallerine sahip olmalarında etkili olduğunu göstermiştir.

2.2.2. Öz Şefkat İle İlgili Kuramlar ve Yaklaşımlar

Öz şefkat kavramı ile psikoloji biliminin bazı kuramları arasında benzer prensipler bulunmaktadır.

2.2.2.1. Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuramın nesne ilişkileri teorisine bakıldığı zaman anne ve bebek ilişkisinin bebeğin benlik ve ötekilik kavramını sağlıklı bir şekilde yaşaması, annenin yeterli bir şekilde bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması, bebeği ile ilgilenerek desteklemesi ile bebek sağlıklı bir benlik oluşturabilmektedir. Fakat anne gerekli olan bakımı vermezse kaygı ve olumsuz benlik oluşabilir.

2.2.2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel kuram bireylerin farkındalık kazanması, bilinçlenerek değişimini önemseyen bir bakış açısına sahiptir. Öz Şefkatin 3 alt başlığından birisi olan farkındalık iki bakış açısında da ortaktır. Bireyin bir probleme karşı çözüm üzerinde çalışabilmesi

için önce durumun farkında olması, sonra da çözüm alternatiflerinin ve getirilerinin farkında olması gerekmektedir. Başkalarının benzer şeyleri yaşadığını, geçici veya çözümlü durumlar olduğunu fark etmek gibi önemli yetiler buna dahildir. Tedavi ve kendi kendine yardım ile iyi olma halinin önemli bileşenlerindedir.

2.2.2.3. *İlişkisel Kuram*

İlişkisel kuram insanların birbirleri ile olan etkileşimlerini ve farkındalık düzeylerini önemsemektedir. Bu bakış açısının öz şefkat ile iç içe ve hatta yeni bir terim olduğu göz önüne alınırsa öz şefkatin temelini etkilediği olduğu da söylenebilir. İlişkisel kuramda insan ilişkilerinde birlikteliklerin önemli olduğu kadar bireysel olarak kişilerin özellik ve yaşantılarına önem verir. İlişkilerde empatiye önem verir. İlişkisel kurama göre kişiler diğerlerinden uzak ortamlarda kendisini suçlu hisseder. Bu suçluluk duygusu ile olumsuz duygulanımlar edinir ve sevilmez hissetmeye başlar. Kişi kendisine empati kurabilirse bu suçluluk duygusu da azalacaktır. Olumsuz duygulanımları azalmaya başlar. Jordan, öz empati için karşılıklı empatik bir terapi deneyiminden ortaya çıkan süreç olarak söz eder ve öz empatinin kişinin iyi oluşunu olumlu anlamda etkileyebileceğini, yaşam kalitesini arttırabileceğini, kendini temsil etmede ve ilişkisel imgelerde kalıcı yapısal değişimlere yönlendirebileceğini savunur (Neff, 2003b).

2.3. ÖZ TİKSİNME

Öz tiksınme kavramı son zamanlarda özellikle ortaya çıkan, araştırılmaya başlanan bir kavramdır. Öz tiksınmenin gelişmesi ve sürmesi ile ilgili etkenler henüz yeterli sayıda çalışmalara konu olmamıştır. Bu konudaki eksiklik nedeniyle daha fazla araştırmaya konu olması beklenmektedir.

2.3.1. **Öz Tiksınme İle İlgili Kuramlar ve Yaklaşımlar**

Literatüre bakıldığında öz tiksınme kavramı ile ilgili pek çok açıklama bulunmaktadır. Öz-tiksınmenin olumsuz bir kişilik özelliği (Olatunji, David ve Ciesielski, 2012), benliğe yöneltmiş temel tiksınme duygusu (Overton, Markland, Taggart, Bagshaw ve Simpson, 2008), utanç hissine benzer bir duygu (Power ve Dalglish, 2008) ve eşi benzeri olmayan bir öz-biliş duygusu (Roberts ve Goldenberg, 2007) olduğu öne sürülmektedir. Yakın zamanlardaki yayınlarda ise öz-

tiksinme, hem duygusal hem de bilişsel bileşene sahip bir “duygusal şema” olarak tanımlanmaktadır (Powell, Overton ve Simpson, 2015). Bu kavram kişinin öz tiksinme yaşadığı anlarda kendisi ile ilgili pek çok etmene tiksinme duygusu ile bakar. Bunlar davranışları, düşünceleri, fiziksel özellikleri, psikolojik durumu gibi etmenler olabilir. Birey bu duyguyu kendisine yöneltirken bilişsel süreçler eşliğinde deneyimlediği için duygusal şema kavramı yakın bulunan bir görüş olmaktadır. Kişi bu bilişsel değerlendirme süreçlerinde çevre ve öğretiler ve sosyal öğrenme faktörlerinden oldukça etkilenmektedir. Kişi kendi özellikleri ile toplumun özelliklerini ve bakış açılarını karşılaştırarak inceler. Bu inceleme ile davranışlarını düzenlemeyi, uyumlu davranışlarda bulunmayı sağlar. Toplum ile uyumun insanın psikolojik sağlığındaki önemini düşünürsek bu durumun büyük önem arz ettiğini söyleyebiliriz. Fakat bazen birey bu karşılaştırmayı yaparken gerçekleri çarpıtarak değerlendirebilmekte, toplum ve bireyler ile arasındaki farklılık ve benzerlikleri yanlış değerlendirebilmektedir. Kişi, diğerlerinin zihninde nasıl bir imaja sahip olduğuna yönelik gerçekçi veya çarpıtılmış bir dizi bilişsel değerlendirme süreci işletmekte ve beraberinde birincil duygu olan tiksinme hissini kendi özüne yönelterek öz-tiksinme hissi geliştirebilmektedir (Gilbert, 2007). Bir birey toplum tarafından hoş görülmeyle bir özelliğe sahipse öz şefkat geliştirme olasılığı yüksektir. Örneğin cinsel taciz yaşayan kişilerin kendinden tiksinme duygularının yüksek olmasının sebebi toplumun cinsel tacize tiksinen bir bakış açısıyla yaklaşmasıyla ilişkilidir. Bu kişiler tiksinme duygusunu olaya veya diğer kişilere yönlendirmek yerine kendine özellikle de bedenine yönlendirmektedir. Bu durumlar öz tiksinme hissini ne zaman hissetmeye başladığının önemini arttırmaktadır. Power ve Dalgleish (2015)e göre bu hissin gelişimi çocukluk dönemine dayanmaktadır. Bu dönemde anne baba tutumunun öz tiksinme duygusunun gelişmesinde önemli yer edinmektedir. Anne babaların eleştirel tutumları karşısında onaylanmayan, toplum ve ailesi tarafından hoş görülmeyle tutumlar sergilediğini düşünen çocuk zamanla öz tiksinme hissini yaşamaktadır. Bu eleştirel yaklaşımlar çocuğun benlik algısını olumsuz etkilemektedir. Bu etki de öz tiksinme duygusunun pekişmesine ve içselleştirilmesine sebep olabilmektedir. Başka bir görüş ise tüm bireylerin hayatının herhangi bir döneminde öz-tiksinme hissini deneyimleyebileceğini bu nedenle de net, belirgin bir zaman aralığının verilemeyeceğini savunmaktadır (Powell ve ark., 2015). Farklı görüşlerin bulunması ile birlikte ortak olan bazı görüşler de bulunmaktadır.

Bunlardan en kabul göreni de bireyin çevresinin ve bulunduğu çevrenin kültürünün öz tikslenme hissini gelişmesi veya sürdürülmesinde çok önemli bir yer edindiği fikridir.

2.3.2. Öz Tikslenme Sınıflandırılması

Öz tikslenme kavramı ile ilgili literatürde iki farklı sınıflandırma bulunmuştur. Benson, Boden ve Vitali (2018), benlikle bütünleşmiş öztikslenme, ahlaki öz-tikslenme ve temel öz-tikslenme olmak üzere üç alt grupta sınıflandırmıştır. Kişi benliğini öz-tikslenmenin bütünleşmiş boyutunda bozulmuş, hastalıklı olarak; ahlaki boyutunda değersiz, nefret edilesi veya kötü olarak; temel boyutunda ise tiksindirici olarak değerlendirmektedir. Bir başka sınıflandırma öz-tikslenmenin sürekli ve durumsal olmak üzere iki yönü olduğunu ifade etmektedir. (Powell, Overton ve Simpson, 2014; Powell ve ark., 2015). Öz tikslenmenin duygusal şema olarak değerlendirilen bu çeşidi kişinin hem çocukluk hem de erişkinlik döneminde deneyimlediği travmatik yaşantıların (ihmal, istismar, eleştirel ebeveyn tutumları vb.) varlığına bağlı olarak gelişmektedir (Powell ve ark., 2015). Belirli durumlar karşısında ortaya çıkan öz tikslenme ise düşünceler, anılar ve yorumlamalar gibi içsel uyaranlar tarafından tetiklenmektedir (Izard 2007). Kişinin kendisinin sergilediği bir davranışını yanlış bulması ve bu davranışı çarpıtarak veya olumsuz bir bakış ile değerlendirdiği durumlarda öz tikslenme hissini deneyimleyebilir. Kişinin değerlendirme sürecinde toplumdan öğrendiği değerleri göz önünde tutar. Bu öğretiler ile sembolik bir benlik fikri oluşturan birey, kendi davranışı ile bu sembolik benliğin özelliklerini karşılaştırarak öz tikslenme hissi yaşayabilir.

Öz tikslenme hissini bireylerde nasıl oluşmaya başladığı ile ilgili çalışmalarda işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin (ruminasyonlar, olumsuz değerlendirmeler vb.) öz-tikslenme hissini tetiklediğini gösteren pek çok bulgu saptanmaktadır (Overton ve ark., 2008). Bireylerin öz eleştiri seviyesinin yüksek olduğu durumlarda kişi kendisine karşı da eleştirel olacaktır. Bu bakış açısıyla kişinin öz tikslenme düzeyinin de yüksek olabileceği ve bunun bir faktör olduğu düşünülmektedir. Eleştirel düşüncelerin öz tikslenmeye, öz tikslenme duygusunun da olumsuz duygulanım ve düşünce yapılarına yol açabileceği öne sürülmektedir. Bu düşünceyi destekleyen bir çalışmada karşılaşılan sonuçlara göre öz-tikslenmenin, kişinin hayatında uyum bozucu bir yerde duran ve pek çok psikopatolojinin gelişiminde rol oynayan “öz-eleştirisinin”

oluşumuna katkıda bulunan önemli bir yapı olduğunu göstermektedir (Overton ve ark., 2008). Ayrıca öz tiksindenin utanç (Roberts ve Goldenberg, 2007; Power ve Dagleish, 2008), öz-eleştiri (Gilbert, Clarke, 20 Hempel, Miles ve Irons, 2004), zihinsel kirlenme (Rachman, 1994) kavramları ile ilişkili olduğu ile ilgili varsayımlar da bulunmaktadır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma genel tarama modeli olan ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırmada yetişkinlerin algılanan anne baba tutumu, öz şefkat ve öz tikslenme düzeyleri ölçülerek arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken sayısına sahip araştırmalarda birlikte değişim durumunu belirler.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evreni 18 yaş üzeri bireyler, örnekleme ise İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş üstü 395 kişiden oluşmuştur.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada anne baba tutumu, öz şefkat ve öz tikslenme ilişkisi incelenmiştir. Katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir, psikiyatrik tanı varlığı, psikiyatrik ilaç kullanımı, son iki ayda travmatik deneyim yaşantısı gibi bilgilerin alındığı kişisel bilgi formu, algılanan anne baba tutumunu ölçmek için “Anne Baba Tutum Ölçeği” öz şefkat düzeyini ölçmek için “Öz Anlayış Ölçeği” öz tikslenme düzeyini ölçmek için “Öz Tikslenme Ölçeği” uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılardan kişisel bilgi formu içeriğinde cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, psikiyatrik tanı, psikiyatrik ilaç kullanımı, son iki ayda travmatik yaşantı deneyimi gibi bilgiler edinilmiştir.

3.3.2. Anne Baba Tutum Ölçeği

Anne-babalar çocukları için doğduklarından itibaren yaşamın merkezi haline gelmektedir. Birçok noktada çocuklar onları örnek alırlar, onları taklit ederler ve onların tutumlarından etkilenirler. Anne babalar da zaman zaman bilinçle zaman zaman farkında olmadan çocuklarına karşı bazı tutumlar sergilerler. Bu tutumlar bazen olumsuz tutumlar olabilmektedir. Çocuk hayatının merkezi olarak gördüğü ebeveynlerinden çok etkilenecek ve bu tutumları hem kendisine hem de diğer

insanlara yansıtacaktır. Bu sebeple anne baba tutumları ve çocukların bu tutumu algılayış şekli büyük önem arz etmektedir. Araştırmamızda algılanan ebeveyn tutumunu ölçmek adına Anne Baba Tutum Ölçeği kullanılacaktır.

Anne Baba Tutum Ölçeği, 1972 yılında Yıldız Kuzgun tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 40 sorudan ve 3 alt ölçekten (demokratik, koruyucu/istekçi, otoriter) oluşmaktadır. Ölçekte beşli likert tipi yanıt şıklarından (1=hiç uygun değil, 2=pek uygun değil, 3=biraz uygun, 4=çok uygun, 5=tamamen uygun) bir şıkkın işaretlenmesi istenir. Ölçeğin puanlanma kısmında alt ölçekler ayrı ayrı puanlanmaktadır. Alt ölçek puanları işaretlenen şıkların rakamsal değerleri toplanarak belirlenir. Puanlar yorumlanırken yüksek puan mevcut alt ölçekte belirtilen niteliğe uygunluğu gösterir. Kuzgun ölçeğin geliştirilmesinde 384 üniversite öğrencisiyle çalışmıştır. Oluşturulan ilk ölçekte 'demokratik', 'otoriter' ve 'ilgisiz' olarak tanımlanan anne baba tutumlarından demokratiğin diğerlerinden bağımsız; otoriter ve ilgisiz anne baba tutumlarının ise 0.63 düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Test tekrar test sınavında ise güvenilirliğin (.66, .59, .64) yeterli bulunmaması üzerine yeniden bir madde havuzu oluşturulmuştur. İlk ölçekten bazı maddeler aynı şekilde alınırken, bazı maddeler düzeltilmiştir. Bu yeni madde havuzu 'istekçi', 'koruyucu' ve 'reddedici' tutuma yönelik yeni maddeler eklenerek toplam 119 maddeden oluşturulmuştur. Madde değerlendirmesine 1992-93 yıllarında Gazi Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nin 100 öğrencisi katılmıştır. Elde edilen verilerin faktör analizi yapılmıştır. Faktör yükü en yüksek 15 madde 'demokratik', eksi değerdeki en yüksek 10 madde de 'otoriter' tutumu yansıtmıştır. 'Koruyucu/istekçi' tutumu gösteren en yüksek faktörlü 10 maddeden 3'ü 'koruyucu', 7'si 'istekçi' tutumu yansıtmıştır. Yeni ölçek anılan faktörlerle belirlenerek bu 3 alt ölçekten oluşturulmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan çalışma sonuçları şöyledir: İç tutarlılık; Cronbach alfa katsayıları 'demokratik' alt ölçek için .89, 'koruyucu/istekçi' alt ölçek için .82 ve 'otoriter' alt ölçek için .78'dir. Test tekrar test güvenilirliği; Pearson Momentler Çarpımı katsayıları 'demokratik' alt ölçek için .92, 'otoriter' alt ölçek için .79 ve 'koruyucu/istekçi' alt ölçek için .75'dir.

3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği

Öz şefkat, bireyin kendisine de diğerlerine karşı gösterdiği şefkati gösterebilmesidir. Orijinal adı “self-compassion scale” olan ölçek Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı bireylerin kendilerine şefkat gösterme düzeyleri yani öz şefkat düzeylerini ölçmektir. Ölçek 26 maddeden oluşmakta ve sorular 5’li likert ölçek ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin öz şefkat, öz-yargı, ortak insanlık deneyimleri, bilinçli farkındalık, izolasyon ve aşırı özdeşleşmek olarak 6 alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutların Cronbach alfa değerleri .78 ile .81 arasında değişmektedir, tüm ölçeğin Cronbach alfa değeri ise .92’dir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Sümer ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması literatürde “öz-anlayış ölçeği” olarak geçmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması tek boyuta sahiptir ve 24 sorudan oluşur. Sorular 5’li likert 42 ölçek ile değerlendirilmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri .92’dir. Bu araştırmada elde edilen alfa değeri ise .92’dir.

3.3.4. Öz Tiksinme Ölçeği

Öz tiksinme, bireylerin kendisine karşı duyduğu tiksinme hissidir. Öz tiksinme bireyin kendi fiziksel özelliklerine, davranışsal özelliklerine veya genel bir tiksinme hissi ile kendisine bakmasıdır. Literatürde öz tiksinme ile ilgili özellikle ülkemizde yeterli çalışma yoktur. Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu, Başak Bahtiyar ve Asiye Yıldırım tarafından uyarlanmış ve 2019 yılında yayımlanmıştır. Araştırmada, yaşları 18 ile 29 arasında değişen 310’u kadın, 72’si erkek toplam 382 gönüllü lisans öğrencisiyle yürütülüp, çalışmada öz tiksinme dışında Beck Depresyon Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Tiksinme Ölçeği Revize Edilmiş Formu uygulanmış. Ölçeğin KMO değeri .85 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı .83 olarak elde edilmiş, ölçeğin davranışsal öz tiksinme alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .78 olarak hesaplanırken, fiziksel öz tiksinme alt boyutu için bu değer .71 olarak elde edilmiştir.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Bu araştırmada, öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Veri analizleri, verileri geçerli olan 395 katılımcının verileri üzerinden yapılmıştır Katılımcılara yöneltilen sosyo-demografik

değişkenler bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları alt boyutları farklılaşma düzeyleri istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Analizlerde, grupların karşılaştırılmasında, dağılımın homojenliği gözetilerek (bir grup içerisinde $n \geq 15$ olmak koşuluyla) parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. İkili bağımsız gruplarda Bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmada, öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. İlişkili olduğu saptanan değişkenler arasında öz-tiksinme ve ebeveyn tutumunun yordayıcılığını incelemek amacıyla, Öz-şefkat bağımlı değişken olarak alınmak üzere hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Betimsel Bulgular

Araştırmada, katılımcıların sosyo-demografik değişkenleri ile ölçeklere ilişkin betimsel bulgular aşağıdaki gibidir:

Tablo 1. Kişisel değişkenlerin frekans dağılımı

<i>Demografik Değişkenler</i>	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Erkek	124	31.4
	Kadın	271	68.6
Medeni durum	Ayrılmış/Boşanmış	11	2.8
	Bekar	217	54.9
	Evli/Birlikte Yaşıyor	167	42.3
Eğitim düzeyi	İlköğretim	19	4.8
	Lise	47	11.9
	Önlisans/Lisans	263	66.6
	Yüksek Lisans ve Üzeri	66	16.7
Aylık Gelir	1000 TL'den az	19	4.8
	1001- 3000	54	13.7
	3001-5000	123	31.1
	5001 TL ve üstü	199	50.4
Psikiyatrik Tanı	Var	57	14.4
	Yok	338	85.6
Psikiyatrik İlaç	Evet	22	5.6
	Hayır	373	94.4
Son iki ay içerisinde travmatik deneyim	Evet	57	14.4
	Hayır	338	85.6
Toplam		395	100,0

Tablo 1'de demografik değişkenlerin dağılımına göre, erkek katılımcılar %31,4 ve kadınlar %68,6 oranındadır. Medeni durum değişkenine göre, boşanmış katılımcılar %2,8; bekar katılımcılar %54,9 ve evli ya da birlikte yaşayanlar %42,3 oranındadır. Eğitim düzeyi değişkenine göre ilköğretim mezunu olanlar %4,8; lise mezunu

%11,9; önlisans ya da lisans mezunu olanlar %66,6 ve lisansüstü mezunu olanlar %16,7 oranındadır. Gelir düzeyi değişkenine göre, 1000 TL'den az gelir düzeyi olanlar %4,8; 1001 ve 3000 TL arası %13,7; 3001 – 5000 TL arası gelir bildirenler %31,1 ve 5001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olanlar %50,4 oranındadır. Psikiyatrik tanısı olan katılımcıların oranı %14,4'tür. Psikiyatrik ilaç kullananların oranı %5,6'dır. Son iki ay içerisinde travmatik deneyimi olan katılımcıların oranı %14,4'tür.

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının Cronbach iç tutarlılık katsayıları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Cronbach Alfa İç Tutarlılık	Madde Sayısı
Demokratik tutum	,940	15
Koruyucu istekçi tutum	,870	15
Otoriter tutum	,826	10
Öz-tiksinme toplam	,763	
Öz-şefkat toplam	,931	24

Tablo 2'de, araştırma için kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, Ebeveyn tutumlarından demokratik tutum 0,94; koruyucu-istekçi tutum 0,87; otoriter tutum 0,83 olarak bulunmuştur. Öz-tiksinme toplam puanı 0,76 v öz-şefkat toplam puanı 0,93 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamalarına ilişkin betimsel bulgular

Ölçekler	N	\bar{X}	ss	Çarpıklık	Basıklık	Minimum	Maximum
Davranışsal Öz-tiksinme	395	11,46	5,007	,755	-,284	5	26
Fiziksel Öz-tiksinme	395	12,74	5,413	,622	-,277	5	29
Öz Tiksinme Toplam	395	24,19	9,543	,747	-,067	10	52
Öz Şefkat	395	78,99	16,634	-,192	-,057	25	120
Demokratik Ebeveyn Tutumu	395	54,93	12,170	-,587	-,090	17	75
Koruyucu istekçi ebeveyn tutumu	395	34,92	9,763	,340	-,447	15	62
Otoriter ebeveyn tutumu	395	22,01	7,043	,575	-,116	10	43

Tablo 2’de öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları puan ortalamaları incelendiğinde değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmüştür. Bu durum, araştırmada parametrik ölçümlerin (bağımsız gruplar t-testi, ANOVA, Pearson Korelasyonu ve Regresyon Analizi) uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bununla birlikte, araştırmada Z skorları alınan alt boyut ve toplam skorlarının arasında -3,29 ile +3,29 üzeri değer almış olanlar uç değer kabul edilerek araştırma dışı bırakılmıştır. Araştırmada verileri geçerli olan 395 katılımcı bulunmaktadır.

4.2. Karşılaştırma Analizleri

Katılımcıların öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler bakımından karşılaştırılmasında, dağılımın değişkenlerin bir grubu içerisinde $n \geq 15$ olmak koşuluyla parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. İkili bağımsız gruplarda Bağımsız (ilişkisiz) gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren sosyo-demografik değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 4. Cinsiyet değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları

Ölçekler	Cinsiyet				<i>t</i> (393)	<i>p</i>
	Erkek (n=124)		Kadın (n=271)			
	\bar{X}	<i>ss</i>	\bar{X}	<i>ss</i>		
Davranışsal Öz-tiksinme	11.88	5.149	11.26	4.938	1.137	.256
Fiziksel Öz-tiksinme	12.31	5.324	12.94	5.451	-1.075	.283
Öz Tiksinme Toplam	24.19	9.423	24.20	9.615	-.013	.989
Öz Şefkat	83.22	16.592	77.05	16.321	3.466	.001**
Demokratik Ebeveyn Tutumu	54.81	12.208	54.99	12.175	-.129	.897
Koruyucu istekçi ebeveyn tutumu	36.43	9.537	34.23	9.805	2.086	.038*
Otoriter ebeveyn tutumu	22.60	6.287	21.74	7.359	1.136	.257

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

Tablo 4’te cinsiyet değişkenine göre öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumu puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre öz-

şefkat ve algılanan ebeveyn tutumunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, öz-şefkat puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup ($t(393)=3,46$; $p<0,01$), erkeklerin öz-şefkat puanları ($\bar{X}=83,22$ $ss=16,59$), kadınlara kıyasla ($\bar{X}=77,05$ $ss=16,32$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, algılanan koruyucu istekçi ebeveyn tutumu anlamlı düzeyde farklılaşmakta olup ($t(393)=2,09$; $p<0,05$), erkeklerin puanları ($\bar{X}=36,43$ $ss=9,53$), kadınlara kıyasla ($\bar{X}=34,23$ $ss=9,80$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Medeni durum değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları

	Medeni durum				$t(393)$	p
	Bekar (n=217)		Evli/Birlikte Yaşıyor (n=167)			
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss		
Davranışsal Öz-tiksinme	12.14	5.181	10.63	4.665	2.952	.003**
Fiziksel Öz-tiksinme	13.24	5.512	12.02	5.235	2.192	.029*
Öz Tiksinme Toplam	25.38	9.812	22.65	9.014	2.795	.005**
Öz Şefkat	75.52	16.368	83.10	16.008	-4.542	<0,01**
Demokratik Ebeveyn Tutumu	56.59	11.331	52.86	12.644	3.047	.002**
Koruyucu istekçi ebeveyn tutumu	35.68	9.339	33.80	9.906	1.906	.057
Otoriter ebeveyn tutumu	22.21	7.020	21.84	6.922	.520	.603

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

Tablo 5'te medeni durum değişkenine göre öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumu puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan demokratik ebeveyn tutum puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, davranışsal öz-tiksinme puanları anlamlı farklılık göstermekte olup ($t(393)=2,95$; $p<0,01$), bekarların puanları ($\bar{X}=12,14$ $ss=5,18$), evlilerin puanlarına göre ($\bar{X}=10,63$ $ss=4,66$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Fiziksel öz-tiksinme puanları anlamlı farklılık göstermekte olup ($t(393)=2,19$; $p<0,05$), bekarların puanları ($\bar{X}=13,24$ $ss=5,51$), evlilerin puanlarına göre ($\bar{X}=12,02$ $ss=5,23$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Öz-tiksinme toplam puanları anlamlı farklılık göstermekte olup ($t(393)=2,79$; $p<0,01$), bekarların puanları ($\bar{X}=25,38$ $ss=9,81$), evlilerin puanlarına göre ($\bar{X}=22,65$ $ss=9,01$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, öz-şefkat puanları medeni duruma göre anlamlı

düzye de farklılık göstermekte olup ($t(393)=2,79$; $p<0,01$), evli ya da birlikte yaşayanların öz-şefkat puanları ($\bar{X}=83,10$ $ss=16,00$), bekarlara kıyasla ($\bar{X}=75,52$ $ss=16,36$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, algılanan demokratik ebeveyn tutumu anlamlı düzeyde farklılaşmakta olup ($t(393)=3,04$; $p<0,01$), bekarların puanları ($\bar{X}=56,59$ $ss=11,22$), evli ya da birlikte yaşayanlara kıyasla ($\bar{X}=52,86$ $ss=12,64$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Psikiyatrik tanı değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları

Ölçekler	Psikiyatrik tanı				$t(393)$	p
	Var (n=57)		Yok (n=338)			
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss		
Davranışsal Öz-tiksinme	12.16	4.597	11.34	5.070	1.145	.253
Fiziksel Öz-tiksinme	13.30	5.425	12.64	5.413	.843	.400
Öz Tiksinme Toplam	25.46	9.156	23.98	9.604	1.079	.281
Öz Şefkat	73.19	16.536	79.96	16.475	-2.869	.004**
Demokratik Ebeveyn Tutumu	55.25	11.719	54.88	12.261	.210	.834
Koruyucu istekçi ebeveyn tutumu	37.96	11.024	34.41	9.456	2.564	.011*
Otoriter ebeveyn tutumu	23.33	7.922	21.79	6.872	1.536	.125

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

Tablo 6'da psikiyatrik tanı değişkenine göre öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumu puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, öz-şefkat puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup ($t(393)=-2,87$; $p<0,01$), psikiyatrik tanı almayanların öz-şefkat puanları ($\bar{X}=79,96$ $ss=16,47$), tanı alanlara kıyasla ($\bar{X}=73,19$ $ss=16,53$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, algılanan koruyucu istekçi ebeveyn tutumu anlamlı düzeyde farklılaşmakta olup ($t(393)=2,56$; $p<0,05$), psikiyatrik tanı alanların puanları ($\bar{X}=37,96$ $ss=11,02$), tanı almayanlara kıyasla ($\bar{X}=34,41$ $ss=9,45$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7. Psikiyatrik ilaç kullanımı değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları

Ölçekler	Psikiyatrik ilaç kullanımı				<i>t</i> (393)	<i>p</i>
	Evet (n=22)		Hayır (n=373)			
	\bar{X}	<i>ss</i>	\bar{X}	<i>ss</i>		
Davranışsal Öz-tiksinme	12.64	5.151	11.39	4.997	1.139	.256
Fiziksel Öz-tiksinme	13.55	5.466	12.69	5.413	.718	.473
Öz Tiksinme Toplam	26.18	10.206	24.08	9.504	1.005	.316
Öz Şefkat	69.45	19.178	79.55	16.328	-2.790	.006**
Demokratik Ebeveyn Tutumu	57.23	10.193	54.80	12.275	.910	.363
Koruyucu istekçi ebeveyn tutumu	36.59	10.368	34.82	9.732	.826	.409
Otoriter ebeveyn tutumu	20.59	8.099	22.09	6.980	-.973	.331

***p*<0,01

**p*<0,05

Tablo 7’de psikiyatrik ilaç kullanımı değişkenine göre öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumu puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre öz-şefkat puanında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, öz-şefkat puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup ($t(393)=-2,79$; $p<0,01$), psikiyatrik ilaç kullanmayanların öz-şefkat puanları ($\bar{X}=79,55$ $ss=16,32$), ilaç kullananlara kıyasla ($\bar{X}=69,45$ $ss=19,17$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 8. Son iki ay içerisinde herhangi bir travmatik deneyim değişkeni bakımından öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının t-test bulguları

Ölçekler	Son iki ay içerisinde herhangi bir travmatik yaşantı				<i>t</i> (393)	<i>p</i>
	Evet (n=57)		Hayır (n=338)			
	\bar{X}	<i>ss</i>	\bar{X}	<i>ss</i>		
Davranışsal Öz-tiksinme	12.30	5.251	11.31	4.959	1.375	.170
Fiziksel Öz-tiksinme	14.63	5.845	12.42	5.279	2.880	.004**
Öz Tiksinme Toplam	26.93	10.150	23.73	9.374	2.352	.019*
Öz Şefkat	72.60	16.662	80.07	16.410	-3.172	.002**
Demokratik Ebeveyn Tutumu	52.39	12.920	55.36	12.006	-1.711	.088
Koruyucu istekçi ebeveyn tutumu	37.33	10.214	34.51	9.641	2.026	.043*

Otoriter ebeveyn tutumu	24.44	7.858	21.60	6.824	2.839	.005**
**p<0,01	*p<0,05					

Tablo 8’de son iki ayda yaşanan travmatik yaşantı değişkenine göre öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumu puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutum puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, fiziksel öz-tiksinme puanları anlamlı farklılık göstermekte olup ($t(393)=2,88$; $p<0,01$), travmatik deneyimi olanların puanları ($\bar{X}=14,63$ $ss=5,84$), travmatik yaşantısı olmayanların puanlarına göre ($\bar{X}=12,42$ $ss=5,27$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Öz-tiksinme toplam puanları anlamlı farklılık göstermekte olup ($t(393)=2,35$; $p<0,05$), travmatik yaşantısı olanların puanları ($\bar{X}=26,93$ $ss=10,15$), travmatik yaşantısı olmayanların puanlarına göre ($\bar{X}=23,73$ $ss=9,37$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, öz-şefkat puanları travmatik deneyime göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup ($t(393)=-3,17$; $p<0,01$), travmatik deneyimi olmayanların öz-şefkat puanları ($\bar{X}=80,07$ $ss=16,41$), travmatik deneyimi olanlara kıyasla ($\bar{X}=72,60$ $ss=16,66$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, algılanan koruyucu istekçi ebeveyn tutumu anlamlı düzeyde farklılaşmakta olup ($t(393)=2,03$; $p<0,05$), travmatik yaşantıları olanların puanları ($\bar{X}=37,33$ $ss=10,21$), travmatik öyküsü olmayanlara kıyasla ($\bar{X}=34,51$ $ss=9,64$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Algılanan otoriter ebeveyn tutumu anlamlı düzeyde farklılaşmakta olup ($t(393)=2,83$; $p<0,01$), travmatik yaşantıları olanların puanları ($\bar{X}=24,44$ $ss=7,86$), travmatik öyküsü olmayanlara kıyasla ($\bar{X}=21,60$ $ss=6,82$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Eğitim düzeyi bakımından katılımcıların öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının ANOVA bulguları

		Lise ve altı		Lisans/Önlisans		Lisansüstü		$F(2,392)$	p
		(n=66)		(n=263)		(n=66)			
		\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss		
Davranışsal	Öz-	10.98	4.891	11.59	5.147	11.41	4.577	.382	.683
tiksinme									
Fiziksel	Öz-tiksinme	13.06	5.577	12.92	5.549	11.71	4.590	1.449	.236
Öz Tiksinme	Toplam	24.05	9.690	24.50	9.812	23.12	8.277	.561	.571
Öz Şefkat		77.94	16.255	79.13	17.146	79.48	15.054	.169	.845
Demokratik	Ebeveyn	51.53	13.242	55.73	11.648	55.14	12.696	3.193	.042*
Tutumu									

Koruyucu ebeveyn tutumu	istekçi	37.30	9.427	34.17	9.586	35.52	10.496	2.890	.057
Otoriter tutumu	ebeveyn	23.67	8.006	21.57	6.691	22.11	7.250	2.360	.096
		**p<0,01							*p<0,05

Tablo 9’da eğitim düzeyi değişkenine göre öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumu puanlarının karşılaştırıldığı ANOVA bulgularına göre algılanan ebeveyn tutumunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, algılanan demokratik ebeveyn tutumu puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup [F(2,392)=3,19; p<0,01], farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc Scheffe testi bulgularına göre lisans mezunlarının algılanan demokratik tutum puanları (\bar{X} =55,73 ss=11,64), lise ve altı mezunu katılımcılara kıyasla (\bar{X} =51,53 ss=13,24) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 10. Gelir düzeyi bakımından katılımcıların öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının ANOVA bulguları

Ölçekler	3000 TL altı (n=73)		3001-5000 TL arası (n=123)		5000 TL üzeri (n=199)		F(2,392)	p
	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	ss		
Davranışsal Öz-tiksinme	12.53	5.334	11.62	4.991	10.96	4.848	2.758	.065
Fiziksel Öz-tiksinme	14.97	5.979	12.93	5.429	11.80	4.940	9.665	<0,01**
Öz Tiksinme Toplam	27.51	10.414	24.54	9.498	22.76	8.945	6.918	.001**
Öz Şefkat	72.34	17.359	79.21	15.581	81.29	16.426	8.012	<0,01**
Demokratik Ebeveyn Tutumu	54.88	10.407	52.87	12.845	56.23	12.222	2.920	.055
Koruyucu istekçi ebeveyn tutumu	36.23	9.021	36.69	10.112	33.34	9.592	5.402	.005**
Otoriter ebeveyn tutumu	22.59	6.695	23.17	7.258	21.08	6.937	3.700	.026*

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 10’da gelir düzeyi değişkenine göre öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumu puanlarının karşılaştırıldığı ANOVA bulgularına göre, öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan demokratik ebeveyn tutum puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, fiziksel öz-tiksinme puanları anlamlı farklılık

göstermekte olup $[F(2,392)=9,66; p<0,01]$, farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına göre 3000 TL altında gelir bildirenlerin puanları ($\bar{X}=14,97$ ss=5,97) en yüksek; 5000 TL ve üzeri gelir düzeyindekilerin ($\bar{X}=11,80$ ss=4,94) puanları en düşüktür. Öz-tiksinme toplam puanları anlamlı farklılık göstermekte olup $[F(2,392)=6,92; p<0,01]$, farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına göre 3000 TL altında gelir bildirenlerin puanları ($\bar{X}=27,51$ ss=10,41) en yüksek; 5000 TL ve üzeri gelir düzeyindekilerin ($\bar{X}=22,76$ ss=8,94) puanları en düşüktür. Öz-şefkat toplam puanları anlamlı farklılık göstermekte olup $[F(2,392)=8,01; p<0,01]$, farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına göre 3000 TL altında gelir bildirenlerin puanları ($\bar{X}=72,34$ ss=17,35) en düşük; 5000 TL ve üzeri gelir düzeyindekilerin ($\bar{X}=81,29$ ss=16,42) puanları en yüksektir. Algılanan koruyucu istekçi ebeveyn tutumu puanları anlamlı farklılık göstermekte olup $[F(2,392)=5,40; p<0,01]$, farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına göre 3001-5000 TL arası gelir bildirenlerin puanları ($\bar{X}=36,69$ ss=10,11) en yüksek; 5000 TL ve üzeri gelir düzeyindekilerin ($\bar{X}=33,34$ ss=9,59) puanları en düşüktür. Algılanan otoriter ebeveyn tutumu puanları anlamlı farklılık göstermekte olup $[F(2,392)=3,70; p<0,05]$, farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına göre 3001-5000 TL arası gelir bildirenlerin puanları ($\bar{X}=23,17$ ss=7,25) en yüksek; 5000 TL ve üzeri gelir düzeyindekilerin ($\bar{X}=21,08$ ss=6,93) puanları en düşüktür.

4.3. Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Katılımcıların öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu aşağıdaki tabloda belirtilmiştir. Korelasyonu saptanan değişkenlerle yordayıcı ilişkiyi incelemek için Hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 11. Katılımcıların öz-tiksinme, öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyon bulguları

Ölçekler	\bar{X}	ss	1	2	3	4	5	6	7
1. Davranışsal Öz-tiksinme	11,46	5,007	1						
2. Fiziksel Öz-tiksinme	12,74	5,413	.677**	1					

3. Öz Tiksınme Toplam	24,19	9,543	.909**	.922**	1				
4. Öz Şefkat	78,99	16,634	-.487**	-.480**	-.528**	1			
5. Demokratik Ebeveyn Tutumu	54,93	12,170	-.287**	-.318**	-.331**	.283**	1		
6. Koruyucu istekçi ebeveyn tutumu	34,92	9,763	.327**	.298**	.341**	-.339**	-.296**	1	
7. Otoriter ebeveyn tutumu	22,01	7,043	.398**	.364**	.415**	-.316**	-.674**	.638**	1

**p<0,01

Tablo 11'deki korelasyon bulgularına göre, davranışsal öz-tiksınme ile öz-şefkat ($r(393)=-,487$; $p<0,01$) ve demokratik ebeveyn tutumu ($r(393)=-,287$; $p<0,01$) negatif yönlü; koruyucu istekçi ebeveyn tutumu ($r(393)=,327$; $p<0,01$) ve otoriter ebeveyn tutumu ($r(393)=,398$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Fiziksel öz-tiksınme ile öz-şefkat ($r(393)=-,480$; $p<0,01$) ve demokratik ebeveyn tutumu ($r(393)=-,318$; $p<0,01$) negatif yönlü; koruyucu istekçi ebeveyn tutumu ($r(393)=,298$; $p<0,01$) ve otoriter ebeveyn tutumu ($r(393)=,364$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Öz-tiksınme toplam puan ile öz-şefkat ($r(393)=-,528$; $p<0,01$) ve demokratik ebeveyn tutumu ($r(393)=-,331$; $p<0,01$) negatif yönlü; koruyucu istekçi ebeveyn tutumu ($r(393)=,341$; $p<0,01$) ve otoriter ebeveyn tutumu ($r(393)=,415$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Öz-şefkat toplam puan ile demokratik ebeveyn tutumu ($r(393)=,283$; $p<0,01$) pozitif yönlü; koruyucu istekçi ebeveyn tutumu ($r(393)=-,339$; $p<0,01$) ve otoriter ebeveyn tutumu ($r(393)=-,316$; $p<0,01$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Tablo 12. Hiyerarşik modellemeye ilişkin karşılaştırma değerleri: Öz-Tiksınme

Model	R	R ²	Düz. R ²	SH	R ² Değişimi	F Değişimi	sd1	sd2	F değışimi p değeri	Durbin-Watson
1	.528	.278	.277	8.116	.278	151.686	1	393	<0,01**	
2	.590	.349	.342	7.742	.070	13.987	3	390	<0,01**	1.834

Tablo 12’de görüldüğü üzere, öz-tiksinme toplam puanlarının öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumları tarafından yordayıcılığına ilişkin iki model bulunmaktadır. İlk modelde, öz-şefkatin öz-tiksinme puanını yordayıcılığı istatistiksel olarak anlamlı saptanmamıştır [F(1,393)=151,686; p<0,01]. Birinci modelin açıklayıcılık oranı %28 olarak bulunmuştur ($R^2=,28$). İkinci modele dahil edilen algılanan ebeveyn tutumları ile modelin anlamlılığı sağlanmış [F(3,390)=13,987; p<0,01] ve açıklayıcılık oranı %35 olarak bulunmuştur ($R^2=,35$). Modele ilişkin hiyerarşik regresyon bulguları Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13. Öz-Tiksinmenin özşefkat ve algılanan ebeveyn tutumları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	r	r ²	Sr ²	Tolerans	VIF
1 (Sabit)	48.108	1.984		24.247	.000					
Öz Şefkat	-.303	.025	-	-	<0,01**	-.528	-	-	1.000	1.000
			.528	12.316			.528	.528		
2 (Sabit)	37.841	4.259		8.885	.000					
Öz Şefkat	-.247	.025	-	-9.709	<0,01**	-.528	-	-	.849	1.178
			.431				.441	.397		
Demokratik Ebeveyn Tutumu	-.038	.045	-	-.838	.403	-.331	-	-	.503	1.987
Koruyucu istekçi Ebeveyn tutumu	.039	.055	.040	.714	.476	.341	.036	.029	.534	1.873
Otoriter Ebeveyn tutumu	.299	.096	.221	3.127	.002**	.415	.156	.128	.335	2.987

Bağımlı Değişken: Öz-tiksinme
**p<0,01 *p<0,05

Oluşturulan iki modelli hiyerarşik regresyon analizinde, değişkenlerin VIF değerleri 10’dan küçük saptanmıştır. Regresyon varsayımı, değişkenlerin çoklu bağlantısallığı olmadığı şeklindedir. Araştırmadaki değişkenlerin VIF değerine göre, çoklu doğrusallığın olmadığı anlaşılmaktadır. Ayrıca, modelin Durbin-Watson değeri kabul edilen aralık olan 1.5 ile 2.5 arasında bulunmuştur. 1,83 olarak bulunan değer, oluşturulan modelin uygun olduğunu göstermiştir.

Tablo 13’teki ilk modelde öz-şefkat ($\beta=-,53$; p<0,01) öz-tiksinme puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. İkinci modelde öz-şefkat ($\beta=-,43$; p<0,01) ve algılanan otoriter ebeveyn tutumu ($\beta=,22$; p<0,01) öz-tiksinme puanlarını anlamlı

düzeyde yordamaktadır. Bulgulara göre, öz-şefkat puanlarının düşüşü ve algılanan otoriter ebeveyn tutumu puanlarının yükselişi katılımcıların öz-tiksinme puanlarındaki yükselişi anlamlı düzeyde yordamaktadır.



SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmanın bulgular bölümünde yer alan sonuçlar ve daha önce konu ile alakalı yapılan diğer çalışmalardan faydalanarak sonuçlar tartışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguların literatüre katkısını sağlamak adına çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Yabancı literatüre bakıldığı zaman öz tikslenme ile ilgili çalışma sayısının az olduğu gözlemlenmiştir. Bunun durumu öz tikslenme kavramının yeni bir kavram olması ile ilişkilendirmekteyiz. Yabancı literatürde bulunan araştırmalarda katılımcıların öz tikslenme düzeylerine bakıldığı zaman kadınların erkeklere oranla öz tikslenme düzeylerinin daha yüksek (Palmeira vd., 2019,s. 7; Lazuras vd, 2019, s. 151; Ille vd., 2014, s. 942) bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu nokta kadın ve erkeğin toplumdaki yeri ve kadının rolleri ile açıklanabilir. Literatüre öz tikslenme kavramı açısından ayrıntılı olarak baktığımızda kadınların daha fazla tikslenme hassasiyeti gösterdiklerini (Schienle vd., 2005, s. 278-279), erkeklerden daha fazla öz eleştiri ve daha az öz şefkat becerisine sahip olduklarını göstermektedir (Neff, 2003, s. 240-241; Yarnell vd., 2015, s. 500). Literatürde öz tikslenme açısından kadın erkek arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ancak, kadınların “fedakar” olarak sosyalleştirilmesinin kendilerine şefkat duymalarına da etki edebileceğini söyleyenler de vardır (Yarnell vd., 2015, s. 500). Bu konuya ilişkin ülkemizdeki araştırma sayısının çok az olması bu durumu kendi kültürümüzde yorumlamamız açısından literatür katkısını azaltmaktadır. Bu araştırmada öz tikslenme kavramının kullanılmasının sebeplerinden birisi de bu konudaki çalışmaların artması gerektiği düşüncesidir.

Araştırmanın sosyo-demografik özellikler açısından incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunu kadınların oluşturduğu görülmektedir. Medeni durum açısından incelendiğinde bekar katılımcı sayısının evli/birlikte yaşıyor ve ayrılmış/boşanmış kişilerin toplam sayısından daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyinin büyük oranda lisans/ön lisans olduğu görülmüştür. Katılımcıların aylık gelirlerinin özellikle 3001-5000 ve 5001 TL ve üstü olarak yoğunluk gösterdiği gözlemlenmiştir. Katılımcıların büyük oranının psikiyatrik tanısı

olmadığı, psikiyatrik ilaç kullanmadığı, son iki ay içerisinde travmatik deneyim yaşamadığı sonuçları bulunmuştur.

Araştırmanın sorularından birisi bireylerin cinsiyet değişkenine göre algılanan anne baba tutumu, öz şefkat, öz tikslenme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır sorusu oluşturdu. Bu soruyu yanıtlamak adına yetişkinlere algılanan anne baba tutum ölçeği, öz şefkat ölçeği ve öz tikslenme ölçeği uygulandı. Araştırmanın sonucunda öz-şefkat ve algılanan ebeveyn tutumunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, öz-şefkat puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermekte olup, erkeklerin öz-şefkat puanları, kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Başka bir deyişle erkeklerin kadınlara oranla daha fazla kendilerine şefkat gösterdikleri sonucu bulunmuştur. Ayrıca, algılanan koruyucu istekçi ebeveyn tutumu anlamlı düzeyde farklılaşmakta olup erkeklerin puanları, kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Erkekler algıladıkları ebeveyn tutumu açısından kadınlara oranla aileleri tarafından daha fazla koruyucu istekçi ebeveyn tutumu yaşadıklarını algıladıkları görülmüştür.

Araştırmanın medeni durum değişkenine göre algılanan ebeveyn tutumu öz şefkat öz tikslenme açısından incelendiğinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bekar bireylerde davranışsal öz tikslenme hissinin evlilere göre daha yüksek olduğu yani bekarların evlilere göre daha fazla davranışsal temelli öz tikslenme hissi yaşadığı sonucu elde edilmiştir. Fiziksel tikslenme hissi açısından değerlendirildiğinde yine bekarların evlilere göre daha fazla fiziksel öz tikslenme hissi yaşadığı görülmüştür. Araştırmada evli veya birlikte yaşayan kişilerin öz şefkatlerinin daha yüksek bulunmuştur. Algılanan demokratik ebeveyn tutumlarının bekarların evlilere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bütün olarak öz tikslenme kavramına bakıldığı zaman bekarların evlilere göre daha fazla öz tikslenme hissi yaşadığı görülmüştür. ayrıca evli veya birlikte yaşayan kişilerin bekar kişilere göre öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre bekar bireylerin öz tikslenme ve öz şefkat düzeylerindeki sonuçlar bireyin yaşam standartlarını olumsuz anlamda etkileyecek bu faktörlerin evli veya birlikte yaşayan kişilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılığın evliliğin getirdiği anlamlar ve kişiye daha değerli hissettirebilecek yeni bir ilişki deneyimliyor olması, çocuklar ve eş ile çekirdek aileyi oluşturmak ve başka bir birey ile kurulan yakın ilişki ve bağlanmanın

getirdiği iyi hissetme hali ile alakalı olabileceği düşünölmektedir. Ayrıca algılanan demokratik ebeveyn tutumu evli veya birlikte yaşıayanlara oranla bekarlarda daha sık algılandığı görölmüştür. Bu noktada da bekar bireylerin yaş faktörü ve genç evlilik yapmayan kişilerin sosyo-költürel seviyesinin daha yüksek olduğu ihtimali ile daha fazla genç ve kendini geliştirmiş ebeveyne sahip olduğu veya daha olumlu ebeveyn algısına sahip olduğu için demokratik ebeveyn tutumunun daha yüksek olduğu düşünölebilir.

Araştırmanın psikiyatrik tanı bağlamında öz şefkat ve algılanan ebeveyn tutumund anlamlı farklılıklar görölmüştür. Psikiyatrik tanı alan bireylerin öz şefkat oranlarının, psikiyatrik tanısı olmayan bireylere göre daha düşük olduğu görölmüştür. bunun sebebi olarak psikiyatrik hastalıkların sebep olduğu duygu durumunda değişiklik, muhakeme yaparken bazı etkenlerin göz ardı edilmesi veya sağlıklı düşünce sistemine sahip olmama, olumsuz duygulanım gibi sebeplerden ötürü olduğu düşünölmektedir. Algılanan kontrolcü-istekçi ebeveyn tutumu psikiyatrik tanı alan kişilerde olmayan kişilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Koruyucu-istekçi ebeveyn tutumuna literatürde baktığımızda bireylerin olumsuz anlamda etkilendikleri görölmüştür. Koruyucu-istekçi ebeveynlere ship çocuklar diğer insanlara bağımlı, öz güveni düşük bireyler olabilmektedir (Yavuzer 2019a). Ayrıca bu aşırı koruyucu tutum sebebiyle bireyler bir şeyleri kendileri başarmakta zorlandıkları görölmüştür. Bu bilgiler ışığında koruyucu istekçi ebeveyn tutumu algılayan kişilerin psikiyatrik sorunlar yaşayabileceği düşünölmekte ve araştırma sonuçlarıyla uyumlu bulunmaktadır. Aynı bakış açısı ile psikiyatrik ilaç kullanımı açısından araştırmada psikiyatrik ilaç kullanan kişilerin, kullanmayan bireylere oranla öz şefkat düzeylerinin daha düşük olduğu görölmüştür.

Travmatik deneyimler bireyleri günlük yaşam, psikolojik durum, iş hayatı gibi bir çok alanda etkileyebilmektedir. Bu bilgi ışığında son iki ay içerisinde travmatik deneyim yaşamış olmanın fiziksel öz tikslenme hissini deneyimlenmesi ve öz şefkat ile anlamlı bir ilişkisi olduğu, travmatik deneyim yaşamış kişilere oranla fiziksel öz tikslenme oranının daha yüksek, öz şefkat oranının daha düşük olduğu görölmüştür. travmatik deneyimlerin bireyin kendisine bakış açısına olumsuz etkileri göz önüne alındığında öz şefkate düşöklük ve öz tiksmede yüksekliğin anlamlandığı düşünölmektedir. Ayrıca son iki ayda travmatik yaşantısı olan bireylerin daha yüksek

oranda koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumu algıladıkları görülmüştür. Koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumu algılayarak yetişen çocukların hassas bireyler olabileceği düşüncesi ile bir olayı travmatik boyutta yaşama oranlarının da yüksek olacağı düşünülmekte, bu farklılık buna yorulmaktadır.

Eğitim düzeyi açısından araştırma sonuçları incelendiğinde lisans/önlisans mezunu kişilerin algılanan ebeveyn tutumu olarak lise ve altı mezun kişilere oranla daha fazla demokratik ebeveyn tutumu algıladıkları görülmüştür. En sağlıklı ebeveyn tutumu olarak görülen demokratik ebeveyn tutumu, bireylerin sağlıklı bir gelişim göstermesi, başarı sağlaması gibi durumlara etkisi bilinmektedir. Bu sebeple sağlıklı bir ortamda demokratik ailelerin çocuklarının da bir çok alan gibi akademik anlamda da daha başarılı veya okumaya daha önem veren bireyler olabildikleri düşünülmektedir.

Gelir düzeyi açısından 3000 TL altında gelir belirten kişilerin fiziksel öz tikslenme ve öz tikslenme oranları yüksek, öz şefkat oranları düşük; 5000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip kişilerin düşük, öz şefkat düzeyleri yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyinin bireyler üzerinde motivasyon, bir çok kaynağı ulaşabilir kılması ve yaşam standartlarını yükseltmesi açısından olumlu etkisinin kişinin kendine öz şefkat göstermesi üzerinde olumlu, bunları gerçekleştirmediğinde de olumsuz etkileri olduğu, bu etkilerden birinin de öz tikslenme olduğu düşünülmektedir. 3001-5000 TL arasında geliri olan bireylerin koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumu yüksek, 5000 TL ve üzeri gelir belirten kişilerin düşük olduğu görülmüştür. 5000 TL ve üzeri gelire sahip kişilerin iş yaşamında başarı elde ettiği veya yüksek gelirli bir iş yaptığı düşünülürse olumsuz etkileri olan koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumu algıladıklarını belirten kişilerin diğer alanlar gibi iş yaşamında da bu durumdan etkilenerik diğerlerine göre daha düşük gelirli bir çalışma hayatları olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın korelasyon bulgularına göre davranışsal öz tikslenme hissi yaşayan bireylerin öz şefkat düzeyleri ve demokratik ebeveyn tutumu algılama oranları düşük bulunmuştur. Davranışsal öz tikslenme hissi yaşayan kişilerin kendilerine öz şefkat göstermekte zorlandıkları görülmüş. Yine aynı bağlamda davranışsal öz tikslenme hissi yaşayan kişilerin demokratik ebeveyn tutumu algılamadıkları bulgusu, ebeveyn tutumlarının önemini bir kez daha gün yüzüne

çıkarmaktadır. Demokratik tutum sergileyen ailelerin çocukları kendini seven, daha mutlu çocuklar olabilmektedir. Olumsuz ve yanlış bulunan diğer ebeveyn tutumları çocukların benliğini olumsuz bir şekilde etkileyerek tikslenme hissini kendilerine yöneltmelerine neden olabilmektedir. Otoriter ailelerin otoriter tavırlarının çocuğa sevilmez hissettirebileceği, koruyucu-istekçi ailelerin çocuklarının bağımlı ve yetersiz olması ile kendilerini diğerlerine göre daha olumsuz değerlendirerek öz tikslenme geliştirebilecekleri düşünülmektedir. Araştırmamızda da koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumu algılayan kişilerin davranışsal öz tikslenme düzeylerinin yüksek bulunduğu gözlemlenmiş ve yorumumuzu destekler nitelikte bulunmuştur. Fiziksel öz tikslenme ve genel öz tikslenme bulgularında da davranışsal öz tikslenme ile benzer bir sonuçlar elde edilmiş, demokratik ebeveyn tutumu hisseden ve kendine şefkat gösteren kişilerde fiziksel öz tikslenme ve genel öz tikslenme hissini daha az yaşadığı görülmüştür. Aynı zamanda otoriter ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu gösteren kişilerin davranışsal öz tikslenme hissi gibi fiziksel öz tikslenme ve genel öz tikslenme hislerini de daha fazla yaşadıkları görülmüştür.

Bireylerin kendilerine öz şefkat gösterme düzeylerine bakıldığında demokratik ebeveyn tutumu algıladıklarını belirten kişilerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda demokratik bir tutum ile yetişen çocukların benlik algıları, kendilerini değerli hissetmeleri ile öz değerlerinin artması ve sağlıklı duygu durum ile başkalarına gösterdikleri şefkati kendilerine de gösterebildikleri düşünülmekte, sağlıklı ortamda yetişen çocukların sağlıklı ruh haline sahip olma oranlarının daha yüksek olacağı ve dolayısıyla hem kendisi ile hem dış dünya ile ilişkisinde daha olumlu davranımlar sergileyeceği düşünülmektedir. Araştırmamızda da görüldüğü üzere otoriter ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu algılayan kişilerin öz şefkat düzeyleri düşük bulunmuştur. Olumsuz etkileri bulunan bu ebeveyn tutumları ile yetişen kişilerin demokratik tutumun aksine kişinin benliğini olumsuz etkileyeceği düşünülmekte ve bu farklılığın bununla bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin öz tikslenme düzeylerinin düşük, öz tikslenme düzeyleri yüksek olan kişilerin öz şefkatlerinin düşük olduğu görülmüştür. Öz şefkat bireylerin kendisine anlayış ve şefkatle yaklaşmasıdır ve kendisine karşı tikslenme hissi duyan kişilerin kendilerine karşı anlayış ve şefkat

göstermesi beklenmemekteydi. Çünkü öz şefkat içerisinde kusurlarına tiksinerak bakmayı değil anlayış göstermeyi içermektedir. Ayrıca öz şefkat puanı düşük kişiler daha az otoriter ebeveyn tutumu algıladığını belirtmiştir.

Bu araştırma verilen cevapları doğru kabul edilmesi ile sınırlıdır.

Bu araştırma içinde bulunduğumuz dönemin şartları ile sınırlıdır.

Anne baba tutumlarının, öz şefkat ve öz tikslenme kavramlarının insan hayatında olumsuz bir etkiye dönüşmemesi adına öncelikle bu kavramları tanıyıp sonrasında bu kavramları doğru ve anlamlı bir şekilde kullanmalı veya uzaklaştırmalıyız. Bunun için öncelikle bu kavramların daha yaygın olması ve bireylere bu kavramın daha fazla tanıtılması ile bu kavramların hayatlarındaki yerini düzenleme şansı arttırılmalıdır.

Anne babalara gerekli eğitimler verilerek doğru ebeveyn tutumlarını tanıtmak ve bu şekilde daha sağlıklı bireylerin yetişmesine olanak sağlamak gerekmektedir.

Öz şefkat ve öz tikslenme kavramları özellikle daha fazla araştırmaya konu olması gereken bir kavram olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada yetişkinler ile çalışılmıştır. Aynı kavramların çocuk ve ergenler üzerindeki etkisi de araştırılarak mevcut bilgiler ile karşılaştırılması ve katkı sağlanması önerilir.

Okullarda daha fazla öz şefkat kavramına yer verilerek öğretmenler bilinçlendirilebilir. Bu sayede çocuklar erken yaşlardan itibaren koruyucu bir faktör olduğunu düşündüğümüz öz şefkat kavramı ile tanışabilir ve hayatına yerleştirebilir.

Anne babalar bu kavramlar konusunda eğitilmeli, okul toplantılarında, evlilik ve çocuk yetiştirme eğitimlerinde bu kavramlara daha çok yer verilmelidir.

Araştırma yurt dışında ve Türkiye'nin farklı bölgelerinde de uygulanarak daha geniş kitlelerdeki ilişkileri incelemek ve literatüre farklı kültürlerdeki etkilerini eklemek önerilir.

Ayrıca psikoloji açısından yeni kavramların daha fazla tanınmasını sağlamanın bireylere ulaşılabilirliği açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, Ü. , Akın, A. , ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(33), 1-10.
- Akkuş, Z. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın özgüven ve anne baba tutumları ile ilişkisi.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Dursun, A. (2010). Okul öncesi dönemdeki çocukların davranış problemleriyle anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. The self-conscious emotions: Theory and research, 283-309
- Hall, J. L. (2015). An Examination into the Relationship between Self-Compassion and Parenting Styles.
- Ille, R., Schögl, H., Kapfhammer, H. P., Arendasy, M., Sommer, M. ve Schienle, A. (2014). Self-disgust in mental disorders symptom related or disorder specific?. Comprehensive Psychiatry, 55(4), 938-943.
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. Perspectives on psychological science, 2(3), 260-280.
- Karaca, R. (2015). Kişiliğim ve ben. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kolts, R. L., Bell, T. , Bennett-Levy, J. , ve Irons, C. (2018). Experiencing compassionfocused therapy from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists. Guilford Publications.
- Kuzgun, Y. (1972). Ana-Baba Tutumlarının Bireyin kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Anne baba tutumları ölçeği. Y. Kuzgun ve F. Bacanlı (Dü) içinde PDR' de kullanılan ölçekler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lazuras, L., Ypsilanti, A., Powell, P. ve Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. Motivation and Emotion, 43(1), 145-158
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and identity, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2(3), 223- 250.

- Olatunji, B. O., David, B., ve Ciesielski, B. G. (2012). Who am I to judge? Self-disgust predicts less punishment of severe transgressions. *Emotion*, 12(1), 169.
- Olçay, O. (2008). Bazı kişisel ve ailesel değişkenlere göre okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal analizi.(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L. ve Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion*, 8(3), 379.
- Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J. ve Cunha, M. (2019). The role of self-disgust in eating psychopathology in overweight and obesity: Can self-compassion be useful?. *Journal of Health Psychology*, 24(13), 1807-1816
- Powell, P. A., Overton, P. G., ve Simpson, J. (Ed.). (2015). *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust*. Great Britain: Carnac Books.
- Power, M. ve Dalgleish, T. (2015). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Psychology press
- Roberts, T. A. ve Goldenberg, J. L. (2007). Wrestling with nature. *Self-conscious Emotions*, 389.
- Schienle, A., Schäfer, A., Stark, R., Walter, B. ve Vaitl, D. (2005). Gender differences in the processing of disgust-and fear-inducing pictures: an fmri study. *Neuroreport*, 16(3), 277-280.
- Steinberg L. (1993). *Adolescence*, 3rd edition, Mc. Graw Hill, New York, page 325-326, Şanlı, D. (2007). *Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sümer, A. S. (2008). Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi, Konya
- Şanlı, D. (2007). *Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. ve Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yavuzer, H. (1990). *Yaygın Anne Baba Tutumları: Anne-Baba Tutumları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 135-152.
- Yavuzer, H. (2019a). *Ana-Baba Okulu*. (23.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2019b). Ana-Baba ve Çocuk. (23.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yılmaz, A. (2000). Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne-Baba Tutumu İle Çocukların, Ergenlerin, Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara



EKLER

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet Kadın Erkek

Yaş:

Medeni durum Bekar Evli/Birlikte Yaşıyor Ayrılmış/Boşanmış

Eğitim Durumu İlk Okul Orta Okul Lise Önlisans/Lisans
Yüksek Lisans ve Üzeri

Ailenizin Aylık Geliri: 1000 TL'den az 1001-3000 3001-5000 5001 TL
ve üstü

Psikiyatrik bir tanınız var mı? Var Yok

Psikiyatrik ilaç kullanımı var mı? Var Yok

Son iki ay içerisinde herhangi bir travmatik yaşantı deneyimlediniz mi?

Evet Hayır

ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

Size ana babaların çocuklarını hangi yöntemlerle eğittiğini, çocuklarına toplumsal davranışlar kazandırırken nasıl davrandığını ifade eden cümlelerden oluşan bir liste verilmiştir. Sizden istenen, bu cümleleri okuyup bunların annenizin ya da babanızın sizi eğitirken genellikle benimsediği davranışlara <i>ne derece benzediğini, onların tutumuna ne kadar uyduğunu</i> düşünerek, yandaki cevap bölümünde uygun bulduğunuzu işaretlemenizdir.	A: Hiç uygun değil	B: Pek uygun değil	C: Biraz uygun	D: Uygun	E: Çok uygun
1. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.	A	B	C	D	E
2. Çok yönlü gelişme için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.	A	B	C	D	E
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.	A	B	C	D	E
4. Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmış gibi beni koruyup kollamaya çalışır.	A	B	C	D	E
5. Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.	A	B	C	D	E
6. Arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.	A	B	C	D	E
7. Elimden geldiği kadar, her konuda benim fikrimi almaya özen gösterir.	A	B	C	D	E
8. Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.	A	B	C	D	E
9. Bana hükmetmeye çalışır.	A	B	C	D	E
10. Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.	A	B	C	D	E
11. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.	A	B	C	D	E
12. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.	A	B	C	D	E
13. Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.	A	B	C	D	E
14. Neden bazı şeyleri yapma ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.	A	B	C	D	E
15. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.	A	B	C	D	E
16. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.	A	B	C	D	E
17. Sevmediğim yemekleri bana yarayacağı düşüncesi ile zorla yedirirdi.	A	B	C	D	E
18. Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.	A	B	C	D	E
19. Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile gittiği her yere beni de götürür, benim evde yalnız kalmamdan kaygılanırdı.	A	B	C	D	E
20. Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.	A	B	C	D	E
21. Küçük yaşımdan itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.	A	B	C	D	E
22. Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, Sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi.	A	B	C	D	E
23. Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.	A	B	C	D	E
24. Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, düşük not aldığımda beni cezalandırırdı.	A	B	C	D	E
25. Beni kendi emellerine ulaştırmak için bir araç olarak	A	B	C	D	E

Kullanırdı.					
26. Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.	A	B	C	D	E
27. Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler.	A	B	C	D	E
28. Her zaman her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.	A	B	C	D	E
29. Ona yakınlaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık verir.	A	B	C	D	E
30. Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşılamiştir.	A	B	C	D	E
31. Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır.	A	B	C	D	E
32. Benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.	A	B	C	D	E
33. Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.	A	B	C	D	E
34. İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmazdı.	A	B	C	D	E
35. Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.	A	B	C	D	E
36. Aile ile ilgili kararlar alınırken benimde fikrimi öğrenmek ister.	A	B	C	D	E
37. Beni olduğum gibi kabul etmiştir.	A	B	C	D	E
38. Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır.	A	B	C	D	E
39. Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir.	A	B	C	D	E
40. Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur.	A	B	C	D	E

ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

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

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

18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					



ÖZ-TİKSİNME GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ FORM

Bu ölçek kendiniz ile ilgili şu anda nasıl hissettiğinize ilişkin maddeler içermektedir. Lütfen her bir maddeyi okuyunuz ve size en uygun sayıyı işaretleyiniz. 1=Hiç Katılmıyorum, 2=Oldukça Katılmıyorum, 3= Biraz Katılmıyorum, 4= Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5= Biraz Katılıyorum, 6=Oldukça Katılıyorum, 7=Tümüyle katılıyorum.

	Tümüyle Katılıyorum						Hiç Katılmıyorum
Şu anda							
1. Kendimi iğrenç buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimle gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Davranışlarımdan tiksiniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Kendimi yorgun hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendime tahammül edemiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla beraber olmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Çekici olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Davranışlarımla ilgili iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Görünür olmak istemiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. İğrenç olduğunu düşündüğüm şeyler yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11. Aynada kendime bakmaktan kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendimi mutlu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
13. Kendime bakmak beni rahatsız ediyor.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendimi üzgün hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
15. Görüntümü mide bulandırıcı buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7

