

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN ANNE  
BABA TUTUMLARI, BENLİK SAYGISI VE  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Caner AYDIN

İstanbul

Eylül-2024

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN ANNE**  
**BABA TUTUMLARI, BENLİK SAYGISI VE**  
**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Caner AYDIN**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT**

**İstanbul**

**Eylül-2024**

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT

Üye Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM

Üye Prof. Dr. Sefa BULUT

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne Baba Tutumları, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Caner AYDIN

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde algılanan anne baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin etkisini saptamaktır.

Araştırmamın amacına ulaşması için yol alırken tez çalışmamın her sürecinde bana yol gösteren ve yardımcı olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT hocama şükranlarımı sunar, rehberliği için teşekkür ederim.

Hayatım boyunca olduğu gibi yüksek lisans tez sürecimde de karşılaştığım problemleri çözmemde, hedeflerime ulaşmamda bana inanan, tüm imkânlarını seferber eden, desteklerini esirgemeyen canım aileme sonsuz teşekkür ederim.

Araştırma ve veri toplama sürecimde beni destekleyen, yalnız bırakmayan arkadaşlarıma ve katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

**CANER AYDIN**

**İstanbul – 2024**

## ÖZET

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN ANNE BABA TUTUMLARI, BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

**Caner AYDIN**

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT

Eylül, 2024 – 101 Sayfa

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencileri tarafından algılanan anne baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca bu ilişkinin öğrencilerin cinsiyetlerine, yaşlarına, kardeş sayılarına, ailenin gelir düzeyine, anne eğitim düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre nasıl farklılaştığı da incelenmiştir.

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama ve nedensel-karşılaştırmalı modeller kullanılmıştır. Hedeflenen verilerin toplanması amacıyla 2023-2024 eğitim öğretim yılında çeşitli üniversitelerde eğitim gören 501 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bu öğrencilerin 330'u kadın ve 171'i erkektir. Verilerin toplanması amacıyla Ana-Baba Tutum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve demografik bilgilere ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar *t*-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular, algılanan anne-baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Demokratik anne-baba tutumlarının benlik saygısını ve psikolojik sağlamlığı yordadığı ama koruyucu/istekçi ve otoriter tutumların benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki olumsuz etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık

ile benlik saygısı arasında olumlu ilişki olduğu bulunmuştur. Ailenin gelir durumunun yüksek olması demokratik anne-baba tutumları ve psikolojik sağlamlık ile ilişkili ve ailede ilk ocuk olmak algılanan demokratik anne-baba tutumları ile ilişkili olarak bulunmuştur. Erkeklerin psikolojik sağlamlığı da kadınlardan daha yüksek olarak bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Anne Baba Tutumları, Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlamlık, niversite ğrencileri.



## **ABSTRACT**

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES, SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

**Caner AYDIN**

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Dr. Besra TAŞ BOLAT

September 2024 – 101 Pages

The purpose of this study was to examine the relationship between perceived parental attitudes, self-esteem, and psychological resilience among university students. It also explored how these relationships differ based on the students' gender, age, birth order, family income level, and the educational levels of their parents.

The study employed quantitative research methods, including correlational surveys and causal-comparative models. For data collection purposes, 501 students from various universities were included in the research during the 2023-2024 academic year, comprising 330 females and 171 males. The Parental Attitude Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Psychological Resilience Scale, and a demographic information form developed by the researcher were utilized for data collection. Descriptive statistics, independent group *t*-tests, ANOVA, correlation, and regression analyses were used to analyze the data.

The findings indicate a statistically significant and positive relationship between perceived parental attitudes, self-esteem, and psychological resilience. It was found that democratic parenting styles predict higher levels of self-esteem and psychological resilience, whereas protective/indulgent and authoritarian attitudes negatively impact these traits. Additionally, a positive relationship was observed between psychological resilience and self-esteem. Families with higher income levels were linked to democratic parenting styles and greater psychological resilience, while being the first-

born child was associated with perceived democratic parenting attitudes. Furthermore, males exhibited higher psychological resilience than females.

**Keywords:** Parental Attitudes, Self-respect, Psychological Resilience, University Students



# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR .....	xiii

## BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	4
1.2. Amaç .....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar .....	9
1.5. Sınırlılıklar .....	9
1.6. Tanımlar .....	10

## İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1. Aile ve Ana Baba Tutumları .....	11
2.1.1. Aile Kavramı .....	11
2.1.2. Anne Baba Tutumları .....	12
2.1.3. Anne-Baba Tutumlarıyla İlgili Görüşler ve Yaklaşımlar.....	15
2.1.4. Ana Baba Tutumlarıyla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	16
2.2. Benlik Kavramı .....	19
2.2.1. Benlik Saygısı.....	20
2.2.2. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler .....	22
2.2.3. Ana Baba Tutumunun Benlik Saygısına Etkisi .....	24
2.2.4. Benlik Saygısına Teorik Yaklaşımlar.....	25
2.3. Benlik Saygısı Üzerine Araştırmalar .....	26

2.4. Psikolojik Sağlık Kavramının Tarihsel Gelişimi .....	28
2.5. Psikolojik Sağlık .....	28
2.5.1. Risk Faktörleri .....	29
2.5.2. Koruyucu Etmenler .....	30
2.5.3. Bireysel Koruyucu Etmenler .....	30
2.5.4. Çevresel Koruyucu Etmenler .....	31
2.6. Psikolojik Sağlıkla İlgili Yaklaşım ve Modeller .....	31
2.6.1. Benson'un Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlık Modeli .....	31
2.6.2. Benard Modeli .....	32
2.6.3. Weinstein'in Beklenti İletişimleri Modeli .....	32
2.6.4. Hawkins ve Catalano'nun Sosyal Gelişim Modeli .....	33
2.6.5. Wolin ve Wolin'in Psikolojik Sağlık Kuramı .....	33
2.6.6. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli .....	34
2.6.7. Krovetz'in Psikolojik Sağlık Kuramı .....	34
2.6.8. Richardson'un Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Sağlığın Meta Kuramı .....	35
2.7. Psikolojik Açından Sağlam Bireylerin Özellikleri .....	35
2.8. Psikolojik Sağlık ile İlgili Araştırmalar .....	36

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

<b>YÖNTEM</b> .....	<b>40</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	40
3.2. Evren ve Örneklem .....	40
3.3. Veri Toplama Araçları .....	40
3.3.1. Anne Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) .....	41
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	41
3.3.3. Psikolojik Sağlık Ölçeği .....	42
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu .....	42
3.4. Verilerin Analizi .....	42

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

<b>BULGULAR</b> .....	<b>43</b>
4.1. Güvenirlik Analizleri .....	43
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri .....	44

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutum Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	45
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine İlişkin Bulgular.. .....	48
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Bulgular... ..	49
4.6. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlığın Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	50
4.7. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygıları ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki .....	56
4.8. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Benlik Saygısı Düzeylerini Yordaması .....	57
4.9. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Yordaması .....	59

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME .....</b>	<b>61</b>
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki .....	61
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutum Düzeyleri .....	63
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri .....	65
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri.....	67
5.5. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlığın Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	69
5.6. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Benlik Saygısı Düzeylerini Yordaması .....	72
5.7. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Yordaması .....	73
5.8. Sonuç.....	74
5.9. Öneriler .....	75
5.9.1. Gelecek Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	76
5.9.2. Eğitimciler ve Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler.....	76
5.9.3. Ebeveynlere Yönelik Öneriler.....	77
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>78</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>95</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>101</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Anne-Baba Tutum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Sağamlık Ölçeği'ne Ait arpıklık ve Basıklık Değerleri .....	43
Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	44
Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutum Düzeyleri.....	45
Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Demokratik Tutum Alt Faktörü Düzeyleri .....	46
Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Koruyucu/İstekçi Tutum Alt Faktörü Düzeyleri .....	46
Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Otoriter Tutum Alt Faktörü Düzeyleri.....	47
Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri .....	48
Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri .....	48
Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağamlık Düzeyleri .....	49
Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağamlık Düzeyleri .....	49
Tablo 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	50
Tablo 4.12: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Dağılımlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	51
Tablo 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Ailede Kaçınıcılığa Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.14: Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	53
Tablo 4.15: Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	54
Tablo 4.16: Üniversite Öğrencilerinin Aylık Aile Gelir Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	55
Tablo 4.17: Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygıları ve Psikolojik Sağamlıkları Arasındaki İlişki.....	56
Tablo 4.18: Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Benlik Saygısı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	58
Tablo 4.19: Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağamlık Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	59

## KISALTMALAR

- Akt. : Aktaran  
S : Standart Sapma  
N : Kişi Sayısı  
 $p$  : Anlamlılık Derecesi  
Ort. : Aritmetik Ortalama



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

İnsanlar, doğumdan ölüme kadar sürekli bir gelişim ve değişim süreci içerisinde. Bu sürecin her aşamasında, bireyin gelişim alanlarını etkileyen çeşitli önemli faktörler bulunmaktadır. Gelişim dönemleri arasında, yetişkinliğe adım atma veya yetişkinlik öncesi dönem olarak bilinen ve üniversite yıllarını kapsayan dönem, özellikle dikkate değerdir. Bu gelişim dönemi genelde 18 ile 22 yaşlar arasını kapsar. Bu gelişim döneminde de genç yetişkinlerin gelişimleri önemli bazı faktörlerin etkisi altında olmaktadır. Bu faktörlerden bazıları bu dönem içinde yaşanan gelişim olaylarına bağlı faktörler olabilirken, bazıları ise daha önceki gelişim dönemlerinde bireyin deneyimlemiş olduğu faktörler olarak ortaya çıkmaktadır.

Ebeveynler çocuklarının kişilik gelişiminin sağlıklı şekilde ilerlemesine destek olmak için onların ihtiyaçlarına uygun cevaplar vermelidirler (Yavuzer, 2015). Bu nedenle bireylerin çocuklukta, gençlikte ve ileri yaşlarda ortaya koydukları davranış özelliklerini açıklayabilmek için o bireylerin aile ve çevre ortamlarının bilinmesi gerekir. Çünkü bireylerin ortaya koyduğu davranışlar, çevrelerinde bulunan insanların izlerini taşımaktadır (Cüceloğlu, 1998).

Anne ve babaların çocuk yetiştirme yöntemleri ve çocuklarına karşı ortaya koydukları tutumlar onların kişilik gelişimine olumlu ya da olumsuz yönde katkı sunmaktadır. Baumrind (1991), çocukların eğitiminde ebeveyn tutumlarının önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamıştır. Baumrind, ebeveyn tutumları üzerine yaptığı gözlemler ve çalışmalar sonucunda, anne babaların sahip olabileceği tutumları üç farklı şekilde ele almıştır. Bunlar; otoriter, demokratik ve izin verici ebeveyn tutumlarıdır.

Her ailenin bulunduğu kültür ve sosyal çevre ve ekonomik özellikler farklılık göstermektedir. Bu yüzden bazı ebeveynler çocuklarına demokratik bir tutum içinde olurken, bazı ebeveynler çocuklarına karşı daha baskıcı/otoriter bir tutum sergileyebilir. Bazı aileler ise çocuklarına karşı daha korumacı bir yaklaşımda bulunarak onları yetiştirmeyi amaçlayabilir. Anne ve babaların çocuklarına karşı tutumlarındaki bu farklılıklar çeşitli anne ve baba tutumlarını ortaya koymakta ve bu tutumlar da bireylerin gelişimleri üzerinde etkili olmaktadır.

Çocuklarına karşı olumlu bir tutum sergileyen ebeveynler çocuklarını yüksek özgüven, kendini en iyi şekilde ifade eden, problem çözebilme becerisi gelişmiş sağlıklı bir birey olarak yetiştirirken; koruyucu ve otoriter tutum sergileyen ebeveynler çocuklarını korkak, saldırgan ve kendini değersiz hisseden bireyler olarak yetiştirmektedir (Yavuzer, 2010).

Bireylerin sahip olduğu önemli gelişim özelliklerinden biri benlik saygısıdır. Rogers (1959), benlik kavramını, bireyin kendisinin farkında olduğu ve algılamalarının örgütlenmiş bir şekilde ortaya konulduğu bir çerçeve olarak açıklamıştır. Yani benlik bireyin kendisine karşı duygu düşünce ve algılama şeklini ifade etmektedir. Üniversite dönemi birçok bireyin ailesinden ilk defa ayrıldığı bir dönem olarak düşünüldüğünde, anne baba tutumlarının özellikle bu süreçteki bireylerin benlik özelliklerini de doğrudan etkilemektedir.

Rosenberg (1965), benlik saygısı kavramından bahsederek bu kavramı sosyal yeterlilik, bireysel değer ve görünüş duygusundan oluşan bir yapı olarak tanımlamıştır. Bireyin benlik saygısı kavramı her dönemde olduğu gibi üniversite döneminde de belirgin hale gelmektedir. Çünkü bu dönemde kendisi için güçlü bir kimlik oluşturmaya çalışan birey, kendisine, kim olduğuyla alakalı sorular sormakta ve bu sorulara anlamlı cevaplar aramaktadır. Eğer bu soruların cevapları olumlu ise bireyin olumlu bir benlik algısı oluşturduğu anlaşılmaktadır. Bu durum bireyin yüksek benlik algısı oluşturmasını sağlarken aynı zamanda kendini beğendiğini, çevresiyle sağlıklı iletişim kurabildiğini ve kendisiyle barışık mutlu bir birey olduğunu göstermektedir (Rosenberg, 1989).

Benlik saygısının yüksek olmasında anne ve baba tutumları belirleyici olabilmektedir. Ailelerin çocukları için oluşturduğu sevgi ortamları, kuralların net ve doğru ifade edilmesi, çocukların ilgi ve ihtiyaçlarına karşılık verilmesi onların benlik saygısını olumlu yönde etkileyerek yüksek benlik saygısı oluşturmalarına katkı sağlayacaktır (Dilek ve Aksoy, 2013).

Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlayıcı koşullar ve stresli olaylar karşısında gösterdiği uyum ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Zorluklara rağmen pozitif uyumu ve ruhsal direnci ifade eden bu kavram, kişisel ve çevresel faktörlerle şekillenir. Arslan (2016a) tarafından yapılan bir çalışma, psikolojik kötü muameleye maruz kalmanın, direnç ve benlik saygısını olumsuz etkilediğini ve bunun davranışsal

ve duygusal problemlerle pozitif ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın gelişiminde aile içi dinamiklerin önemini vurgulamaktadır (Arslan, 2016a).

Egeland ve diğerleri (1993) tarafından yapılan bir çalışma, psikolojik sağlamlığın, bireyin çevresel etkileşimler bağlamında zaman içinde gelişen bir kapasite olarak görülebileceğini ortaya koymuştur. Bu süreç boyunca duygusal olarak duyarlı bakımın, yüksek riskli çevrelerin etkilerini hafiflettiği ve çocuklar için olumlu değişimi desteklediği gözlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın çocukluk ve gençlik dönemlerinde desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Anne baba tutumları çocukların ve gençlerin psikolojik sağlamlığı üzerinde belirleyici olabilir. Anne baba tutumları, psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Araştırmalar sağlam anne baba-çocuk ilişkilerinin ve özellikle anne babadan alınan desteklerin, gençlerin psikolojik sağlamlığını artırdığını ve benlik saygısı üzerinden bu ilişkinin aracılık ettiğini belirtmişlerdir. Ebeveyn desteğinin, gençler arasında çatışmadan daha güçlü bir şekilde psikolojik sağlamlıkla bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir (Tian ve diğerleri, 2018).

Benlik saygısı, bireyin kendine olan güveni ve değer vermesi ile ilgili bir öz-kavramdır ve psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkilidir. Doshi (2021) tarafından yapılan çalışma, ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilir olmasının, bireylerin benlik saygısını ve psikolojik sağlamlığını artırdığını bulmuştur. Araştırma, benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Anne baba tutumu ve benlik saygısının psikolojik sağlamlıkla ilişkisi, bu iki faktörün bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini nasıl etkilediğini anlamada kritik öneme sahiptir. Chen (2023) tarafından yapılan çalışma, ebeveyn yetiştirme tarzının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili olduğunu ve bu ilişkinin kişilik gelişimi ve irade gelişimi açısından kritik öneme sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığın, bireylerin zorluklar karşısında gösterdikleri direnç ve toparlanma kapasitesi olarak anlaşılması, ebeveyn tutumları ve benlik saygısı gibi temel faktörlerin bu süreçte nasıl etkili olduğunun anlaşılmasına katkı sağlar. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın desteklenmesi için ebeveynlerin tutumlarının ve çocukların benlik saygısının geliştirilmesi üzerine odaklanması önem taşımaktadır.

## 1.1. Problem

Literatürde, anne-baba tutumlarının bireylerin benlik saygısı ve psikolojik sağlımlıkları üzerindeki etkileri geniş bir şekilde ele alınmıştır. Ancak, bu araştırmaların büyük bir kısmı belirli yaş gruplarına odaklanmış olup, özellikle üniversite çağındaki gençlerin bu ilişkiyi nasıl deneyimlediğine dair çalışmalar sınırlı kalmıştır. Üniversite dönemi, bireylerin ailelerinden ilk kez ayrıldıkları ve bağımsız yaşamaya başladıkları bir dönem olduğu için, bu süreçte ebeveyn tutumlarının bireylerin psikolojik ve duygusal gelişimleri üzerindeki etkisinin daha farklı olabileceği düşünülmektedir (Rosenberg, 1989). Bu dönemde, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma kapasiteleri olan psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı, ebeveynlerinin onlara sunduğu destekle doğrudan ilişkilidir (Yavuzer, 2010).

Buna ek olarak, farklı ebeveyn tutumlarının genç yetişkinlerin gelişimi üzerindeki etkileri konusunda literatürde tutarsızlıklar bulunmaktadır. Örneğin, bazı araştırmalar otoriter ebeveyn tutumlarının bireylerin psikolojik sağlımlıklarını olumsuz etkilediğini ortaya koyarken (Baumrind, 1991), diğer araştırmalar, bu tutumların benlik saygısı üzerindeki etkilerinin daha karmaşık olduğunu, bazı durumlarda belirgin bir etkiye sahip olmadığını öne sürmektedir. Bu tür tutarsızlıklar, üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumları ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, literatürdeki bu eksiklikler ve tutarsızlıklar, üniversite öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde ele alınması gerektiğine işaret etmektedir (Chen, 2023). Bu araştırma, bu alandaki boşlukları doldurmayı ve özellikle üniversite öğrencilerinin gelişiminde önemli bir rol oynayan ebeveyn tutumlarının, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini daha iyi anlamayı amaçlamaktadır.

Bireylerin gelişiminde ebeveynlerinin tutumlarının ve içindeki büyüdükleri çevre şartlarının önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Ebeveynleri tarafından koşulsuz kabul edilen, değer gören ve saygı duyulan bireyler daha olumlu gelişim özelliklerine sahipken; ihmal edilen, önemsenmeyen ve değer görmeyen bireyler ise benlik gelişimi yönünden olumsuzluklara sahip olacaktır. Ayrıca erken yaşlardan itibaren bu gibi olumlu veya olumsuz gelişimsel özellikler bireyin psikolojik sağlamlığı

üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın problem cümlesi şu şekilde ifade edilebilir: “Üniversite öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?”

Araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencileri tarafından algılanan anne-baba tutumları, öğrencilerin benlik saygılarını ne düzeyde yordamaktadır?
2. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını ne düzeyde yordamaktadır?
3. Üniversite öğrencileri tarafından algılanan anne-baba tutumları öğrencilerin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencileri tarafından algılanan anne-baba tutumları öğrencilerin cinsiyetlerine, yaşlarına, kardeş sayılarına, ailenin gelir düzeyine, anne eğitim düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları öğrencilerin cinsiyetlerine, yaşlarına, kardeş sayılarına, ailenin gelir düzeyine, anne eğitim düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları öğrencilerin cinsiyetlerine, yaşlarına, kardeş sayılarına, ailenin gelir düzeyine, anne eğitim düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

## **1.2. Amaç**

Bireyler duygusal ve düşünsel olarak yetiştikleri aile ortamından önemli ölçüde etkilenmektedir. Birey, aile içi ilişkilerinde anne babayla özdeşim kurarak kişilik gelişimini sağlıklı bir şekilde oluşturmaya çalışmaktadır. Dolayısıyla ortaya konulan anne baba tutumları çocukların benlik saygısını oluşturmada büyük etkiye sahiptir.

Ayrıca anne baba tutumları ve bunun ilişki içinde olduğu benlik saygısı bireyin psikolojik sağlamlığı ile de yakından ilişkilidir. Olumlu anne baba tutumlarının benlik saygısını olumlu şekilde etkileyeceği ve bunların da gencin psikolojik sağlamlığı üzerinde olumlu bir etkide bulunacağı düşünülmektedir.

Bu noktadan hareketle yapılacak olan bu araştırma üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının ve benlik saygılarının psikolojik sağlıklarını ne düzeyde yordadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bu ilişki bazı demografik değişkenler de göz önünde bulundurularak ortaya konmaya çalışılacaktır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bireylerin algıladıkları anne baba tutumları onların gelişimleri üzerinde önemli bir yere sahiptir. Çünkü aileler çocuklarını kendi tutumlarına, inançlarına, davranışlarına ve beklentilerine uygun şekilde büyütebilecekleri bir ortam oluşturma çabası içinde olmaktadır (Türkmen, 2011).

Anne ve babaların çocuklarını yetiştirirken takındıkları tavırların ve gösterdikleri tutumların çocuklarınca algılanması algılanan anne baba tutumu olarak ifade edilmektedir. Anne babaların çocuklarını yetiştirmede benimsedikleri davranış şekilleri ve tutumları çocukların duygusal ve sosyal gelişimini etkileyen bir faktördür.

Bireyler anne veya babalarını rol model olarak onlarla etkileşim kurarlar. Bu sebeple bireylerin kişilik gelişimlerinin başarılı olabilmesi için anneleri ve babaları ile etkileşimleri ve dolayısıyla algıladıkları ebeveyn tutumlarının doğru ve sağlıklı bir şekilde ortaya konması gerekmektedir.

Santrock'a (1993) göre, aile desteği, bireylerin kendilerini tanımaları ve kendilerine değer biçmeleri açısından önemli bir etkidir. Uzmanlar, bireylerin benlik değerlerini artırmak için, onların yetenekli ve başarılı oldukları veya olabilecekleri alanlara yönlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, duygusal anlamda destek sağlamak ve sosyal onay vermek, bireylerin güven duygularının gelişmesine katkıda bulunur (Akt: Kulaksızoğlu, 2015). Bu sayede bireyler kendilerine olan bakış açılarını olumlu hale getirerek benlik saygısı düzeylerini arttırabilirler. Benlik saygısının öğrenilmiş yaşantılardan oluşan ve bireyin yaşamının her döneminde önemli olan bir özellik olduğu düşünüldüğünde bireylerin bu süreçte olumlu bir benlik saygısına sahip olması gereklidir (Günday, 2010). Çünkü yüksek benlik saygısına sahip bireyler kendilerini pozitif yönde geliştirirken düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilerini olumsuz yönde değerlendirmektedir.

Benlik saygısı düzeyi yüksek kişiler sorumluluk sahibi, yeni şeyler denemeye meraklı, iletişimleri güçlü ve çatışma süreçlerinde daha yapıcı bir yaklaşıma sahip oldukları

görülmektedir. Benlik saygısı düşük olan kişilerin genellikle yaşamlarından memnun olmadıkları, toplumsal destek sistemlerinin yetersiz olduğu ve başkaları tarafından daha kolay yönlendirildikleri gözlemlenmektedir. Bu kişiler, eleştirilere karşı duyarlıdırlar. Başkaları tarafından izlendikleri zaman performansları düşer ve daha pasif ve agresif davranışlar sergilerler. Bu kişiler ayrıca ilgi ve yeteneklerinin yeterince farkında değillerdir (Altıntaş, 2015).

Üniversite yılları, bireyin kişisel, sosyal ve akademik gelişiminde kritik bir dönemdir. Bu dönemde öğrenciler, yeni sosyal çevrelerle uyum sağlama, akademik baskılarla başa çıkma ve bağımsız bir yaşam sürme gibi birçok zorlukla karşı karşıya kalır. Bu zorlukların üstesinden gelmede psikolojik sağlamlık, öğrencilerin refahı için temel bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stres, zorluklar ve başarısızlık gibi olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının, onların genel iyi oluşları ve akademik başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Anne ve baba tutumları, çocukların ve genç yetişkinlerin psikolojik gelişimleri üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakır. Ebeveynlerin davranışları ve tutumları, çocukların benlik saygısı, sosyal beceriler ve duygusal sağlık gibi çeşitli psikolojik yönlerini şekillendirir. Benlik saygısı, bireyin kendini değerli ve yeterli görmesiyle ilgili içsel bir duygudur ve yaşamın birçok alanında önemli bir rol oynar.

Mevcut alanyazında anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda, genellikle ebeveynlerin otoriter ve ilgisiz davranışları üzerinde durulmuş ve bu tutumların çocukların benlik saygılarını olumsuz şekilde etkileyebildiği belirlenmiştir. Buna karşın, demokratik ebeveyn tutumlarının çocukların benlik saygısını olumlu yönde etkileyerek yükselttiği görülmüştür (Sümer ve diğerleri, 2010). Bununla birlikte, benlik saygısı ve ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar görece daha azdır.

Ebeveynlerin tutumlarının ve bireylerin kendi kendilerine yönelik değerlendirmelerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini anlamak, eğitimciler ve politika yapıcılar için rehber olacak stratejilerin geliştirilmesinde yardımcı olacaktır. Alanyazındaki eksikliği gidermek amacıyla planlanan mevcut çalışma, psikolojik sağlamlık, anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri

derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir. Psikolojik sağlamlık, ebeveyn tutumları ve benlik saygısının bir arada ele alınması, her üç değişkenin birbirleriyle olan etkileşimlerini ve bu etkileşimlerin bireyin genel iyi oluşu üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, bu çalışma hem teorik çerçeveyi genişletecek hem de pratik uygulamalara ışık tutacak önemli bulgular sunma potansiyeline sahiptir.

Anne baba tutumlarının ve benlik saygısının, öğrencilerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkilerini anlamak, bu öğrencilere yönelik etkili destek ve müdahale programlarının geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, araştırma sonuçlarının, eğitimciler, danışmanlar ve aileler için değerli bilgiler sunması ve üniversite öğrencilerinin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Psikolojik sağlamlık, anne baba tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemek, bireylerin genel iyi oluşunu desteklemek ve geliştirmek için kritik öneme sahiptir. Bu argümanı literatürdeki araştırmalarla desteklemek mümkündür. Öncelikle, yapılan araştırmalar, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ve özellikle ebeveyn desteğinin, bireylerin psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Tian ve diğerlerinin (2018) yapmış olduğu bir çalışmada, ebeveyn desteğinin, ergenlerde psikolojik sağlamlığı doğrudan etkilediği ve bu etkinin büyük ölçüde benlik saygısı aracılığıyla gerçekteştiği bulunmuştur. Bu bulgular, ebeveyn desteğinin ergenlerin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırmada kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Tian ve diğerleri, 2018).

Ayrıca, Doshi (2021) tarafından yapılan bir başka çalışma, ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilir olmasının, çocuklarının benlik saygısını ve psikolojik sağlamlığını artırdığını göstermiştir. Bu çalışma, benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Doshi, 2021).

Son olarak, Arslan (2016a) tarafından gerçekteştirilen bir araştırma, psikolojik kötü muamelenin bireylerin psikolojik sağlamlığını ve benlik saygısını olumsuz etkilediğini ve bu durumun davranışsal ve duygusal problemlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının bireylerin psikolojik iyi oluşunu korumada ve geliştirmede ne kadar önemli olduğunu bir kez daha gözler önüne sermektedir (Arslan, 2016a).

Literatürdeki bu bulgular, psikolojik sağlamlık, anne baba tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri anlamının bireylerin genel iyi oluşunu desteklemek ve geliştirmek için kritik öneme sahip olduğunu açıkça desteklemektedir. Bu iki değişkenin psikolojik sağlamlık ile olan ilişkisini incelemek, genç yetişkinlerin yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip müdahalelerin tasarlanması açısından önemlidir.

Bu çalışmanın sonuçları, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik psikolojik ve eğitimsel müdahalelerin tasarlanması ve uygulanmasında temel bir rol oynayabilir. Ayrıca ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlar ve diğer meslek grupları bireylerin benlik saygısının oluşturulmasında ve psikolojik sağlamlıklarının artırılmasında yapılan bu çalışmadan faydalanabileceği öngörülmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

1. Araştırmaya katılan öğrenciler kendilerine yöneltilen sorulara doğru, içten ve yansız cevaplar vermiştir.
2. Araştırma için seçilen katılımcılar, daha büyük bir grubu temsil etme yeteneğine sahiptir. Katılımcı çeşitliliği bulunmaktadır.
3. Araştırma kapsamında hedeflenen verileri elde etmek amacıyla kullanılan ölçeklerin hedeflenen kavramları doğru bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Bu çalışmada hedeflenen veriler belirlenen katılımcılardan toplanacaktır. Bu katılımcılar olabildiğince daha büyük grubu temsil edici nitelikte olacaktır. Ancak yine de görece küçük bir grupla çalışmanın doğasında var olan bir sınırlılık mevcut olacaktır. Sonuç olarak elde edilen bulgular çalışılan katılımcı grubu ile sınırlıdır. Bu katılımcı grubu 2023-2024 eğitim öğretim yılında çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.
2. Bu çalışmada veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Anne Baba Tutum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler alanyazında mevcut olan amaca en uygun ölçekler olarak belirlenmiştir.

## 1.6. Tanımlar

***Anne Baba Tutumu:*** Ebeveynlerin çocuk yetiştirirken çocuklarının psikolojik, sosyal ve kişilik gelişimleri bakımından etkili olabilecek olay veya durumlara karşı ortaya koydukları tepkiler bütünüdür (Yavuzer, 1993).

***Benlik Saygısı:*** Kendilik değeri veya benlik değeri, bireyin kendisi hakkındaki algılarını ifade eder (Burger, 2006, s. 487).

***Psikolojik Sağlamlık:*** Psikolojik sağlamlık (yılmazlık, dayanıklılık), kişinin zorluklarla karşılaştığında duygusal ve zihinsel olarak dayanıklı olma kapasitesini ifade eder (Gizir, 2007).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümünde araştırma kapsamında incelenen değişkenler olan algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık kavramları ile ilgili kavramsal ve kuramsal arka plana ve bunlarla ilgili daha önce gerçekleştirilmiş olan araştırma bulgularına değinilmiştir.

#### 2.1. Aile ve Ana Baba Tutumları

Aile, insan yaşamında en temel sosyal birimlerden biridir. Bireyler, aile içinde ilk sosyalleşmelerini yaşarlar, temel değerleri ve davranış kalıplarını öğrenirler. Aile ortamı, bireyin benlik saygısını, duygusal gelişimini ve sosyal becerilerini önemli ölçüde etkilemektedir (Eripek, 1982).

##### 2.1.1. Aile Kavramı

Aile, toplumun en temel birimi olarak doğumdan itibaren yaşam boyunca bireylerin sosyal, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarını karşılayan ve bilgi aktaran bir kurumdur. Üniversite öğrencilerinin, sosyal çevrelerinde ilk etkileşimlerini ailelerinde deneyimlerler ve anne babalarını rol model olarak sosyalleşme sürecini öğrenirler (Eripek, 1982).

Kişilik gelişimi sürecinde, öğrencilerin ailelerinden kendilerine yakın hissettikleri kişilerle özdeşim kurarlar ve bu kişilerin davranışlarını benimseyebilirler. Aile içinde model alınan olumsuz davranışlar, çocuklarda benzer davranışların görülmesine neden olabilir ve hatta suçluluğa kadar gidebilir (Yavuzer, 1993).

Aile, çocukların kişilik gelişiminde en etkili faktörlerinden biridir ve çocuklarda görülebilecek sorunlarda önemli bir rol oynar. Ana babaların çocuk yetiştirme tarzı, öğretim yöntemleri, değerleri ve uygulanan ödül-ceza sistemleri çocukların kişilik gelişimini etkiler (Aydın, 2004).

Aile, çocukların değerlerini oluşturur ve ilerleyen yaşamda tutumlarını etkiler. Ergenlik döneminde aile, toplumsallaşma ve kişilik gelişimi açısından önemlidir. Aile

büyükleri ergenlere model olur ve onların karşılaştığı sorunları çözme yeteneği aile içi ilişkilere bağlıdır. Çocukluk döneminde kurulan sağlıklı iletişim, problem çözme becerilerini artırır ve olumlu bir yaşam deneyimi sağlar (Yavuzer, 1993).

### **2.1.2. Anne Baba Tutumları**

Anne baba tutumları, ana babaların kendi değer yargılarına göre çocukların farklı alanlardaki sergiledikleri davranışlarına yönelik sergiledikleri tepki eğilimlerini yansıtır. Bu tutumlar genellikle demokratik, otoriter ve izin verici şeklinde sınıflandırılır. Örneğin, çocuğa karşı olan beklentileri karşılamayan ana babalar kabul edilmeme tavrı geliştirebilirler. Bu tutumlar, ana babaların kendi çocukluk deneyimlerine, toplumsal değerlere ve kendi ana babalarıyla iletişim şekillerine göre şekillenir. Ayrıca, çocuğun gelişimi ve kişilik yapısı üzerinde büyük etkiye sahiptirler. Demokratik bir ana baba tutumu, çocuğun bağımsızlık duygusunu ve sosyal becerilerini olumlu yönde etkilerken, otoriter tutumlar saldırganlık ve içe dönük davranışlara neden olabilir (Kağıtçıbaşı, 1999).

Bu tutumlar genellikle otoriter, serbest ve demokratik olarak gruplandırılırken, bazı araştırmacılar bunları baskıcı, aşırı hoşgörülü ve demokratik olarak sınıflandırmaktadır. Bu tutumların üniversite öğrencilerin gelişimi ve yetişkinlikteki davranışları üzerindeki etkileri önemlidir ve çocukların sağlıklı kişilik gelişimi için demokratik bir tutum önerilmektedir. Bireyin psikolojik nesnelere yönelik düşünce, duygu ve davranışlarını şekillendiren genel bir eğilim olarak tanımlanır. Ana baba tutumları ise çocukların çeşitli alanlarda sergilediği davranışlara, ana babaların kendi değer yargılarına göre verdiği tepkileri ifade eder. Bu tutumlar genellikle demokratik, otoriter ve izin verici olarak sınıflandırılır (Yarapsanlı, 2011).

Üniversite öğrencilerinin kişilik gelişimi ve toplumsal uyumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bu tutumlar, çocuğun aile içindeki ilişkileri ve güven duygusuyla doğrudan ilişkilidir. Çocuklar, ana babalarının tutumlarına bağlı olarak farklı davranışlar sergilerler ve bu tutumlar çocukların gelecekteki ilişkilerini de etkiler. Demokratik tutumla büyüyen çocuklar, bağımsızlık duygusu geliştirirken, ebeveynleri tarafından ağırlıklı olarak yetkeci ve sert tutumlara maruz kalan çocukların saldırganlık ve içedönük davranışları daha fazla sergiledikleri gözlemlenmektedir. Ana baba tutumlarının çocukların kişilik gelişimindeki rolü büyüktür ve bu tutumlar

çocukların sosyal becerilerini, özsaygılarını ve bağımsızlık duygularını etkiler. Bu nedenle, sağlıklı bir aile ortamında sevgi ve ilgiyle desteklenen demokratik tutumun önemi büyüktür (Akt: Sümer ve Güngör, 1999).

Rohner ve diğerleri (2008), anne baba tutumlarının bireyler tarafından nasıl algılandığının, çocuğun bağlanma davranışının gelişiminde kritik bir rol oynadığını vurgulamışlardır.

Baumrind (1971), anne ve baba tutumlarının bireylerin psikolojik özelliklerini etkilediğini belirlemiştir. Onun sınıflandırmasında, dört ana boyut belirlenmiştir: kontrol, bakım/destek, açık iletişim ve olgunluk beklentisi. Kontrol boyutu, ebeveynlerin koyduğu kurallara uyumu; bakım/destek boyutu, ebeveynlerin sıcak ve sevecen olma düzeyini; açık iletişim boyutu, ebeveynlerin çocuğun fikirlerine değer verme derecesini; olgunluk beklentisi boyutu ise çocuğun duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimine ilişkin beklentilerini ifade eder.

Baumrind'e (1971) göre, otoriter, izin verici ve reddedici/ihmal edici olmak üzere üç farklı anne baba tutumu bulunmaktadır. Otoriter tutum, disiplinin katı ve cezalandırıcı olmasıyla belirlenirken, izin verici tutumda ise ebeveynler çocuklarına geniş bir özgürlük alanı tanırlar. Reddedici/ihmal edici tutumda ise ebeveynler çocuklarının temel ihtiyaçlarını karşılarlarken ilişkileri kısıtlıdır.

Anne baba tutumlarının çocuğun benlik gelişimini önemli şekilde etkilediği belirtilmektedir. Rohner (2008) tarafından öne sürülen ebeveyn kabullenme ve reddetme teorisi, ebeveyn tutumlarının çocukların algılarına ve sonuç olarak benlik saygısına nasıl yansıdığını açıklamaktadır. Reddetme, çocuklar üzerinde kaygı yaratırken, kabul edici bir ortamda büyümek sağlıklı bir benlik saygısının gelişimine katkı sağlar.

**Otoriter Tutum:** Otoriter ebeveynler, sıkı kurallar ve disiplin uygulayan, emir-komuta eden ve katı bir şekilde kontrol etmeye çalışan ebeveynlerdir (Kaya, 1997).

Çocukların duygusal ihtiyaçlarına veya görüşlerine pek önem vermezler. Bu tutumun çocuklar üzerindeki etkileri, genellikle düşük özsaygı, düşük öz-yeterlilik hissi ve içsel motivasyonun azalması gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilir. Ebeveynler katı ve talepkârdırlar. Çocuklardan itaat ve saygı beklerler. Ayrıca karar verme sürecinde çocuklara fazla söz hakkı tanımazlar. Ceza ve ödül yoluyla disiplini sağlarlar (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1997).

Çocukların sorumluluklarını ve görevlerini net bir şekilde belirlerler. Çocuk üzerindeki etkileri genellikle kaygı, düşük benlik saygısı ve bağımsızlık eksikliği gibi problemlere yol açabilir. Çocuklar kendilerini ifade etmekte zorlanabilir ve özgüvenleri düşük olabilir. Kendi başlarına karar verme ve problem çözme becerilerini geliştirmekte zorlanabilirler. Yetişkinlik döneminde otoriter rejimlere ve katı kurallara uyumlu olma eğiliminde olabilirler (Baumrind, 1991).

**Koruyucu Tutum:** Koruyucu ebeveynler, çocuklarını dış dünyadan korumaya çalışan, onların her ihtiyacını karşılamaya çalışan ve kararlarını kendileri adına alan ebeveynlerdir. Genellikle aşırı korumacı ve müdahaleci olabilirler. Bu tutumun çocuklar üzerindeki etkileri, bağımsızlık eksikliği, risk alma isteksizliği ve sorun çözme becerilerinin gelişmemesi gibi sonuçlarla ilişkilendirilir (Navaro, 2003).

Ebeveynler aşırı korumacı oldukları için, çocuğun kendi başına karar vermesine ve deneyimler edinmesine izin vermezler. Çocuğun her ihtiyacını karşılamaya çalışırlar ve ona aşırı ilgi gösterirler. Çocuk üzerindeki etkileri; Bağımsızlık eksikliği, özgüvensizlik ve beceri eksikliği gibi problemlere yol açabilir. Yetişkinlikte kendi başlarına yaşamakta ve karar vermekte zorlanabilirler. Risk almaktan ve yeni deneyimlerden kaçınma eğiliminde olabilirler. Stres ve kaygıya karşı daha hassas olabilirler (Baumrind, 1991).

**Demokratik Tutum:** Demokratik ebeveynler, çocuklarıyla iletişim kurmaya, onların duygularını ve düşüncelerini önemsemeye, karar verme süreçlerine katılmalarına ve özgüvenlerini geliştirmelerine izin veren ebeveynlerdir. Bu tutumun çocuklar üzerindeki etkileri, özgüvenin gelişmesi, sorumluluk alma yeteneğinin artması ve sosyal becerilerin güçlenmesi gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilir (Kulaksızoğlu, 2004).

Demokratik tutuma sahip ebeveynler, otoriter ve izin verici tutumlar arasında bir denge kurmaya çalışırlar. Çocuklara saygı duyarlar ve onların fikirlerini dinlerler. Karar verme sürecinde çocuklara söz hakkı tanırlar. Sorumluluk ve disiplin konusunda net sınırlar koyarlar. Çocukların kendi başlarına karar vermelerini ve problem çözme becerilerini geliştirmelerini teşvik ederler. Çocuk üzerindeki etkileri; Özgüven, bağımsızlık ve sorumluluk duygusu gibi olumlu gelişmelere katkıda bulunur. Kendi başlarına karar verme ve problem çözme becerilerini geliştirirler. Sağlıklı sınırları ve

kuralları anlarlar ve uygularlar. Akademik ve sosyal sorumluluklarını yerine getirmeye daha isteklidirler (Baumrind, 1991).

**İzin Verici Tutum:** Anne baba tutumları, çocuğun benlik algısını, duygusal gelişimini ve sosyal becerilerini önemli ölçüde etkilemektedir. İzin verici tutum, anne babaların çocuklarına geniş bir özgürlük tanıdığı ve katı kurallar koymadığı bir tutum türüdür. Bu tutumun çocuk üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Ebeveynler oldukça esnek ve hoşgörülüdürler. Çocuklara geniş bir özgürlük tanır. Karar verme sürecinde çocuklara söz hakkı tanır (Özyürek ve Şahin, 2010).

İzin verici tutum sergileyen ailerdeki çocukların genel itibarıyla her istedikleri olur. Bu sebeple ebeveynler çocuklarına karşı sorumluluk ve disiplin konusunda net sınırlar koymazlar. Çocukların kendi deneyimlerini yaşamalarına ve kendi hatalarından ders almalarına izin verirler (Yavuzer, 1988).

**İlgisiz Tutum:** Çocuklarına karşı ilgisiz bir tutum içerisinde olan ailelerin yetiştirdiği çocuklarda, davranış sınırları belli olmaksızın çocuklara oldukça serbest davranma imkânı sunulmaktadır. Aslında bu tutumu sergileyen ebeveynler, çocuklarına doğru ve yanlışları öğretmelerine rağmen bu davranışların sınırlarını belirgin olarak çizmemişlerdir (Yörükoglu, 1994).

İlgisiz tutum, anne babaların çocuklarıyla yeterince ilgilenmediği, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamadığı ve sevgi dolu bir ilişki kurmadığı tutum biçimidir. Çocuk üzerindeki olumsuz etkileri olarak sevgi yoksunluğu, düşük benlik saygısı ve sosyal beceri eksikliği gibi özellikler sıralanabilir. Bu sebeple ilgisiz tutumla büyüyen çocuklar arkadaş çevrelerinden daha çok etkilenecek arkadaşlarının davranışlarından daha çok etkilenirler (Salk, 1995).

### **2.1.3. Anne-Baba Tutumlarıyla İlgili Görüşler ve Yaklaşımlar**

Anne-baba tutumları, ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri tutum ve davranışları ifade eder. Ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu iletişim çocuğun benlik algısını, duygusal gelişimini ve sosyal becerilerini önemli ölçüde etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 1989).

### ***a) Psikanalitik Kuram***

Sigmund Freud'un Psikanalitik Kuramı'na göre, anne baba tutumları, çocuğun kişilik gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir. Çünkü bu kurama göre çocuğun kişilik gelişiminin çok önemli olduğu ilk beş yıllık süreçte ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdiği tutumlar oldukça önemlidir. Ayrıca çocuklar yaşantılarının bu dönemlerinde anne babayla özdeşim kurarak onların kendilerine göstermiş olduğu tutum ve davranışları benimserler. Örneğin, otoriter anne baba tutumuyla yetişen bir çocuğun ilerleyen yıllarda kendisinin de otoriter bir ebeveynlik tutumu uygulayabileceği görülmektedir (Pekyürek, 2018).

### ***b) Davranışçı Kuram***

John B. Watson ve B. F. Skinner gibi davranışçı kuramcılara göre, anne baba tutumları, çocuğun davranışlarını pekiştirme ve cezalandırma yoluyla öğretici konumdadır. Örneğin, istenmeyen davranışları görmezden gelen veya cezalandıran ebeveynler, çocuğun bu davranışları tekrarlama olasılığını artırabilir (Maccoby, 1992).

### ***c) Baumrind Ebeveynlik Stilleri***

Baumrind anne baba tutumlarını dört boyutta incelemiş ve bunları şu şekilde açıklamıştır: Ebeveyn kontrol boyutu, çocukların ebeveynlerin koyduğu kurallara ne derece uyduğunu gösterir. Ebeveyn çocuk arasındaki iletişim açıklığı boyutu, anne babaların bir konu hakkında karar alırken çocuğun düşüncelerine ne derece önem verdiklerini ve onların fikirlerine ne kadar saygı duyduklarını ifade eder. Olgunluk beklentisi boyutu, ebeveynlerin çocuk yetiştirirken onların sosyal, zihinsel ve duygusal alanda ne kadar destek verdiklerini belirtir. Bakım boyutu, ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları iletişimin düzeyini belirtir (Yılmaz, 2000).

#### **2.1.4. Ana Baba Tutumlarıyla İlgili Yapılan Araştırmalar**

Baumrind (1980, 1991), ebeveyn tutumlarını demokratik/dengeli, otoriter ve izin verici olarak sınıflandırmıştır. Bu çalışmada ise, demokratik, otoriter, izin verici ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumları incelendiği için aşağıda bu tutumlarla ilgili kısa açıklamalar sunulmuştur.

Elder (1971), 7400 gençle gerçekleştirdiği araştırmasında, alt sosyo-ekonomik gruplardan ve kırsal bölgelerden gelen bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarını otoriter olarak nitelendirdiklerini tespit etmiştir. Bununla birlikte, orta sınıftan gelen bireylerin ebeveyn tutumlarını daha demokratik olarak algıladıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca, araştırma, çocuğun aile tarafından benimsenmediği veya istenmediği düşüncesinin demokratik ailelerde otoriter ailelere kıyasla daha az olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, demokratik ailelerde çocukların daha fazla kabul gördüğü ve istenildiği düşüncesinin yaygın olduğunu göstermektedir.

Kuzgun (1972) bir araştırmasında üniversite öğrencileri ile çalışmıştır. Üniversite öğrencileri tarafından algılanan anne ve baba tutumlarının kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi araştırılmıştır. En önemli bulgu olarak, demokratik ebeveyn tutumuyla yetiştirilen bireylerin benlik saygısının, ilgisiz ebeveyn tutumuyla yetiştirilenlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yılmaz'ın (2001) çalışmasında algılanan anne baba uyumunun çocukların akademik başarıları ve benlik saygıları ile ilişkili olduğunu bulunmuştur. Özellikle, çocukların anne ve babalarının arasındaki uyumu nasıl algıladıklarının, akademik yeterlilikleri ve davranışlarından memnuniyet düzeyleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, çocukların anne eğitim düzeyleri, atletik yeterlilikleri ve genel öz-değerlilik algıları arasında da bir ilişki gözlemlenmiştir. Aile içi ilişkilerin çocukların genel gelişimi üzerinde ne kadar büyük bir etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır. Anne baba tutumu ve uyumu, çocukların akademik başarıları, davranışları ve öz değerlilik algıları üzerinde belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, ailelerin çocuklarının gelişimi için sağlıklı bir aile ortamı sağlamaları ve olumlu tutumlar sergilemeleri önemlidir.

Sezer (2010) tarafından yapılan araştırma, yarı yarıya kız ve erkeklerden oluşan 549 lise çağındaki genç ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, ergenlerin benlik saygıları, anne-baba tutumları arasındaki ilişki ve bu ilişkinin çeşitli demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Bulgular, erkek öğrencilerin kendilik saygılarının kızlara kıyasla anlamlı düzeyde olumlu farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Şahin Zeteroğlu (2014) tarafından 600 kişi ile gerçekleştirilen araştırmaya yarı yarıya üniversite öğrencileri ve onların anneleri katılmıştır. Bu çalışmada, altı yaşındaki çocukların algıladıkları ebeveyn tutumları, çoklu zekâ alanları ve grup içi etkinlik

düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, annenin tutumları ile sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yani, anne tutumlarının çocukların yeteneklerini ve davranışlarını etkileyebileceği ve bu etkinin sosyo-ekonomik faktörlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Deniz ve diğerlerinin (2013) araştırması, demokratik anne baba tutumunun öğrencilerin yaşam doyumları ve öznel iyi oluşları ile pozitif bir ilişki sergilediğini, koruyucu ve otoriter tutumların ise negatif ilişkiler sergilediğini ortaya koymuştur.

Işık (2021) tarafından yapılan başka bir çalışma, üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne reddetmesinin yaşam doyumları üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Erkek öğrenciler, babalarını daha reddedici olarak algılama eğilimindeyken, anne tutumları ve yaşam doyumu arasında belirgin bir negatif korelasyon bulunmuştur.

Strage ve Brandt (1999) tarafından yapılan bir çalışmada ise, öğrencilerin ebeveynler tarafından ne kadar özerklik tanındığı ve desteklendiklerinin, akademik başarılarıyla güçlü bir bağlantısı olduğu gösterilmiştir. Bu ilişkinin hem öğrencilerin ebeveynleriyle yaşadığı hem de kendi başına yaşadığı durumlarda geçerli olduğu bulunmuştur.

Gönen (2014) çalışmasında, anne baba tutumlarının bilişsel çarpıtmalar ve kişilik yapıları ile olan bağlantısını değerlendirmiştir. Bu çalışmada, 405 üniversite öğrencisinin katılımıyla anne baba tutumları ve kişilik yapıları arasında önemli bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur. Ancak, bilişsel çarpıtmalar ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Arıçak (1999), üniversiteye devam eden öğrenciler arasında yaptığı çalışmada, ebeveyn tutumlarının benlik saygısı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, demokratik bir tutumla yetiştiğini belirten öğrenciler, baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu veya tutarsız ana baba tutumlarıyla yetiştiğini ifade eden öğrencilere kıyasla daha yüksek benlik saygısına sahip bulunmuştur.

Palut (2008), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, düşünme stilleri ile anne baba tutumları arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde otoriter ve kontrolcü anne baba tutumuyla yetiştirilme ve eleştirel ve yenilikçi düşünme stilleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Duru (1995), araştırmasında, ana baba tutumlarının bireylerin benlik saygısı ile olan ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar, anne babalarının tutumunu demokratik olarak tanımlayan öğrencilerin, otoriter tutum sergileyen anne babalara sahip öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını göstermiştir.

Kaya, Bozaslan ve Genç (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, niversite ğrencilerinin problem çözme yetenekleri, sosyal kaygı seviyeleri ve akademik başarıları üzerinde anne baba tutumlarının etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, demokratik tutum sergileyen ve yüksek eğitimi ebeveynlerin çocuklarının sosyal kaygı seviyelerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, sosyal kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin ebeveynlerinin genellikle otoriter tutum sergiledikleri belirlenmiştir. Koruyucu tutum gösteren ebeveynlerin çocuklarının ise problem çözme becerilerinin daha zayıf olduğu tespit edilmiştir.

Erkan (2002) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile anne baba tutumları ve ailedeki risk faktörleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırma bulguları, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin anne baba tutumlarından etkilendiğini ve bu iki değişken arasında anlamlı bir bağlantı olduğunu göstermiştir.

Boughton ve Lumley (2011) tarafından yürütülen bir araştırmada, ebeveyn tutumlarının erken ergenlik döneminde nasıl algılandığı ve bu tutumların ergenlerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, çocukların anne baba tutumlarını algılayış şeklinin psikolojik dayanıklılığı etkilediğini ve anne baba davranışlarının birey tarafından oluşan algıyı etkilediği sonucuna varılmıştır.

## **2.2. Benlik Kavramı**

Benlik kavramı, bireyin kendisi hakkında sahip olduğu bilgi, inançlar ve duyguların bütünüdür. Bu kavram, kişinin kim olduğunu, neyi başarabileceğini, neyi başaramayacağını, değerlerini ve hedeflerini içerir (z, 2004: 94).

Benlik kavramı genellikle dört temel bileşenden oluşur: Benlik bilinci, benlik saygısı, benlik tutumu ve sosyal benlik. Benlik bilinci, kişinin kendi varlığını ve kimliğini fark etmesi ve anlamasıdır. Benlik saygısı, kişinin kendisine değer verme derecesini ifade eder. Benlik tutumu, kişinin kendisi hakkındaki duygusal değerlendirmesini içerir.

Sosyal benlik ise, kişinin kendisini diğer insanlarla ilişkilendirme ve sosyal kimliğini oluşturma sürecini ifade eder (Ulusoy, 2007).

Benlik kavramı, kişinin yaşamındaki birçok alanı etkiler. Sağlıklı bir benlik kavramına sahip olmak, kişinin duygusal sağlığı, ilişkileri, başarısı ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Ancak, olumsuz bir benlik kavramı, düşük benlik saygısı, negatif benlik tutumu ve benlik belirsizliği gibi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, bireylerin kendilerini anlamaları ve kabul etmeleri, sağlıklı bir benlik kavramı geliştirmeleri önemlidir (Kaya,1997:193-204).

Psikolojide, benlik kavramı üzerine yapılan araştırmalar, insan davranışının ve duygusal deneyimlerinin temelini anlamak için önemli bir role sahiptir. Öğrencilerinde yapılan araştırmalar, algılanan anne baba tutumlarının, özellikle demokratik, destekleyici bir tutumun, öğrencilerin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyini artırabileceğini göstermektedir. Anne ve babanın tutumları, çocuğun kendisine olan değerini etkileyebilir ve dolayısıyla benlik saygısı üzerinde önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, aile içinde sağlıklı iletişim, destekleyici tutumlar ve güven ortamı sağlanması, üniversite öğrencilerinin benlik kavramlarını güçlendirebilir ve psikolojik sağlamlıklarını artırabilir (Aktaş, 2014).

### **2.2.1 Benlik Saygısı**

Benlik saygısı, kişinin kendisiyle ilgili tanımlama yaparken kullandığı özelliklerini beğenmesi ve saygı duyması durumunu ifade eder (Blascovich ve Tomaka, 1991). Bu kavram, kişinin sahip olduğu iddialarını gerçekleştirme gücüyle doğrudan ilişkilidir. Benlik duygusu, olmak istediğimiz ve denediğimiz benliklerde ne kadar başarı sağlayabildiğimizle ilgilidir. Benlik saygısı ise, başarılarımızla iddia ettiğimiz durum arasındaki oranı ölçer (James, 1950). Algılanan gerçek benliğimiz ile ideal benliğimiz arasındaki oran ne kadar fazlaysa, benlik saygı oranımız da o derece düşüktür (Sanford ve Donovan, 1999). Dolayısıyla, benlik saygısı, bireyin kendisini tamamlayan benlik kavramını beğenmesi, eksik ve tam yönleriyle birlikte değerli bulması ve onaylamasıdır (Geçtan, 1996).

Kendini kabul eden ve arzularını içinde bulunduğu şartlarla sınırlayabilen bir kişi, gerçek ve ideal benliği arasında tutarlılık sağlayarak benlik saygısını güçlendirir (Ersanlı, 1991). Bu yaklaşım, kişinin isteklerini kısıtlayarak mevcut duruma

hapsolmasını ve hayal kırıklığı yaşamamasını hedefler. Ancak, bu durum insanları patolojik bir duruma sürükleyebilir. Gerçek ve ideal benlik arasındaki tutarlı denge, bireyin benlik saygısını güçlendiren önemli bir özelliktir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Kendilik değeri veya benlik değeri, bireyin kendisi hakkındaki algılarını ifade eder. Bu kavram, kişinin kendisini sevme, çekiciliğini değerlendirme, sosyal uyumunu ve kendisine verdiği değeri belirleme yeteneğiyle ilgilidir. Kendilik değeri, pozitif, negatif veya nötr olarak şekillenebilir ve kişinin kendisine bakış açısını ve değerlendirme sürecini yansıtır. Benlik saygısı olarak da adlandırılan bu kavram, bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda benliğini kabul etmesi ve kendinden memnun olması durumunu ifade eder (Yörükoğlu, 2012, s. 105).

Kişinin kendisini sevip sevmediği, kendi özelliklerini nasıl algıladığı ve kendine değer verip vermediğiyle ilgilidir. Benlik saygısının, kişinin iddiaları ve bunları gerçekleştirme yeteneği arasında doğrudan bir ilişkisi vardır. Yani, kişinin kendine güveni ve başarı ile ilgili inancı, benlik saygısını belirler. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki tutarlılık benlik saygısının temelini oluşturur (Pişkin, 2003).

Gerçek benlik, kişinin şu anda sahip olduğu durum ve özellikleri ifade ederken, ideal benlik, olmayı arzuladığı veya olmak istediği kişiyi temsil eder. Bu iki benlik arasındaki uyum ne kadar fazla olursa, benlik saygısı da o kadar yüksek olur. Benlik saygısı, bireyin kendi kendisini değerlendirme sürecinde önemli bir rol oynar. Bu değerlendirme süreci, duygusal, akademik, sosyal ve fiziksel benlik saygısı gibi farklı boyutlarda ortaya çıkabilir (Burger, 2006, s. 487).

Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirme sürecinde varoluşsal bir kabul ve memnuniyet duygusuyla ilişkilidir. Bu süreç, kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesini, eksikliklerini ve yeteneklerini görmesini içerir. Benlik saygısı, bireyin yaşamında ve ilişkilerinde önemli bir rol oynar ve kişinin ruhsal sağlığı üzerinde etkili bir faktördür (Mckay ve Fanning, 2000, ss. 1-2).

Kişinin çevresiyle etkileşimi doğumla başlar ve yaşam boyunca devam eder. Bu etkileşimler, insanların benlik saygılarını çevrelerinden ve yaşantılarından etkilenecek şekilde şekillendirir (Arıca, 1995). Benlik saygısı düşük olan bireyler, çevrelerindeki sevdikleri insanların ve ailelerinin kendilerini sevmediklerini ve değer vermediklerini düşünebilirler (Yörükoğlu, 2004).

Benlik kavramı, kişinin kendisiyle barışık olması, kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve bu kabul sonucunda bir kimlik oluşturması ile ilgilidir. Bu kimlik oluşumu, kişinin diğer insanlar tarafından da kabul görmesiyle tamamlanır (Uyanık Balat ve Akman, 2004). Bu durum, bireyin kendisini yeterli hissetmesiyle ilgilidir. Kendini değerli ve önemli biri olarak gören bireyin, kendi hakkındaki duyguları ve değerlendirmeleri daha sağlıklıdır (Duru, 1995).

### **2.2.2. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler**

Fiziksel benlik algısı, çocukluk döneminden itibaren önemli bir gelişim gösterir ve sağlıklı bir gelişim için oldukça kritiktir. Araştırmalar, fiziksel benlik algısının çocukların çevreleriyle ilişki kurma ve uzmanlaşma yeteneğini etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, iç tutarlılığın sağlanmasıyla birlikte oluşan sevgi, saygı ve güven duyguları benlik saygısı kavramıyla ilişkilendirilir. Benlik saygısı, bireyin kendi yeteneklerine, diğerlerinin saygısına ve kendi değerlendirmesine duyduğu güvenle ilişkilendirilir. Bu güven duygusu, bireyin duygusal ve bilişsel benliğinin gelişimine katkı sağlar. Benlik saygısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır (Erhan ve diğerleri, 2009; Fox ve Corbin, 1989).

Bunlar arasında aile ortamı, kalıtsal özellikler, yaşanan çevrenin fiziksel ve sosyal yapısı önemli rol oynar. Ayrıca, eğitim sistemi, ekonomik durum ve inanç sistemleri gibi faktörler de bireyin benlik saygısını etkiler. Bununla birlikte, kişinin yaşadığı deneyimler ve psikolojik yeterlilik de benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çeşitli araştırmalar, bireyin eğitim düzeyi, mesleği, ekonomik durumu gibi faktörlerin benlik saygısını etkilediğini göstermektedir (Danış, 2006).

Özellikle, anne-babanın eğitim düzeyinin yüksek olması, çocukların benlik saygısını arttırmasına ve çocukların kendilerine güven duymalarını sağlayabilir. Benlik saygısının gelişimine olumlu katkıda bulunan etmenler arasında kabul edici ve saygılı yaklaşımların önemi büyüktür. Ayrıca, bireyin aile ve iş hayatında başarılı olması, sahip olduğu statü ve elde ettiği başarılar da benlik saygısını olumlu yönde etkiler. Kişinin kendi belirlediği hedeflere ulaşması ve bu hedeflere göre başarılar elde etmesi, benlik saygısının güçlenmesine katkı sağlar. Son olarak, diğerlerinin olumlu veya olumsuz değerlendirmelerinin bireyin benlik saygısı üzerinde etkisi olduğu da önemlidir (Demiriz ve Öğretir, 2007).

Çoban'a (2019) göre benlik saygısı üzerinde aile, sosyal çevre ve cinsiyet gibi etmenler etkili olmaktadır. Benlik saygısının gelişimi destekleyen faktörler olduğu gibi, kişinin benlik saygısı için risk faktörleri de söz konusudur. Depresyon, kaygı, yalnız olma, güvenli bağlanmanın olmaması, önceki travmalar ve dış görünüşle ilgili kaygılar risk faktörleri arasında gösterilmektedir. Bunlar problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bununla birlikte bazı koruyucu faktörler de sayılabilir. Bunlar; sosyal desteğin olması, yaşamdan memnuniyet, psikolojik sağlık, problem çözme becerileri, güvenli bağlanmanın olması, yüksek öz-yeterliğin olması ve gelişmiş empatidir. Bunlar olumsuz deneyimlerle başa çıkmayı destekler.

Kararımak (2006) koruyucu faktörlerin iki türü olduğunu belirtmektedir. Bunlar bireye özgü özellikler ve sosyal çevre ile ilgili faktörlerdir. Bu koruyucu faktörler, kişinin psikolojik sağlığını ve iyimserliğini artırarak olumsuz etkilerle başa çıkmasını kolaylaştırır. Sosyal destek, anne-baba tutumu gibi etmenler, bu koruyucu faktörler arasında öne çıkar. Araştırmalar, bu faktörlerin benlik saygısı gibi psikolojik yapıları olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Aynı çalışmada sıralanan risk faktörleri ise bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyerek benlik saygısı gibi temel kavramları zayıflatabilir. Bu nedenle, koruyucu faktörlerin varlığı ve etkili bir şekilde kullanılması, risk faktörlerinin etkilerini azaltabilir ve bireyin psikolojik sağlığını artırabilir.

Korkut'a (2015) göre koruyucu faktörler, kişinin olumsuz deneyimlerle başa çıkmasını ve yapıcı tepkiler vermesini kolaylaştıran etmenlerdir. Bu faktörler, kişinin dayanıklılığını artırarak riskli durumlarda daha sağlıklı bir şekilde tepki vermesini sağlar. Bu açıdan bakıldığında, koruyucu faktörler risk faktörlerinin tam tersi olarak düşünülebilir.

Düşük benlik saygısıyla ilişkilendirilen bir diğer faktör yalnızlıktır. Bu durum başkalarına duyulan ihtiyacın hissedilmesiyle birlikte başkalarından uzak olduğunun farkına vararak olumsuz duygular yaşamayı içerir (Copel, 1988).

Bağlanma kavramı, bireylerin diğer insanlarla güçlü duygusal bağlar kurma eğilimini ifade eder ve genellikle çocukluk döneminde şekillenir (Bowlby, 1977). Güvenli bir bağlanma stiline sahip olan bireylerin benlik saygısı, güvensiz bağlananlara kıyasla daha yüksektir (Yersel, 2019).

Çocukluk çağı travmaları, ihmal ve istismar gibi olumsuz yaşantıları içerebilir ve genellikle erken yaşlarda meydana gelir. Bu travmalar da benlik saygısını etkileyebilir (Kulaksızoğlu, 2015).

Öz-yeterlik kavramı, kişinin kendi yeteneklerine, yetkinliklerine ve başarılarına güven duymasıdır. Öz-yeterlik algıları, benlik saygısını etkileyebilir; ancak bu iki kavram arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Benlik saygısı genel olarak kişinin kendine yönelik değerlendirmesiyle ilgiliyken, öz-yeterlik daha spesifik olarak kişinin belirli alanlarda başarı duygusunu içerir (Bandura, 1997).

### **2.2.3. Ana Baba Tutumunun Benlik Saygısına Etkisi**

Ana baba tutumlarının çocukların benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemek için önemli veriler sağlamıştır. Sezer ve İşgör (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, anne ve babalarını adil olarak algılayan ergenlerin benlik saygılarının, anne ve babalarını otoriter/katı olarak görenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, ebeveyn tutumlarının çocukların benlik saygısını belirlemedeki önemini vurgulamaktadır.

Benzer şekilde, Torucu (1990) tarafından yapılan başka bir araştırmada, adil tutumların çocukların benlik saygılarını olumlu olarak etkilerken, otoriter/baskıcı veya koruyucu tutumların benlik saygılarını olumsuz olarak etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, ebeveynlerin tutumlarının çocukların benlik saygısını şekillendirmede ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Ferrer ve Fugate (2005) tarafından yapılan bir başka çalışmada da ana baba tutumlarının çocukların kendilik değeri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Pozitif ve destekleyici bir ortamda büyüyen çocukların genellikle yüksek bir kendilik değerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Eriş ve İkiz (2013) tarafından yapılan araştırmada da sevgi dolu, kabul edici ve destekleyici bir ortamda yetişen çocukların genellikle yüksek bir benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçlarından hareketle ebeveynlerin tutumlarının çocukların benlik saygısını doğrudan etkileyebileceğini ve çocukların sağlıklı bir benlik saygısı geliştirebilmeleri için olumlu bir ortamın önemini vurgulamaktadır (Eriş ve İkiz, 2013; Işık ve Taner, 2006).

Pozitif ve destekleyici bir ortamda büyüyen çocukların genellikle yüksek bir kendilik değerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, sevgi dolu, kabul edici ve

destekleyici bir ortamda yetişen çocukların da genellikle yüksek bir benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ebeveynlerin tutumlarının çocukların benlik saygısını doğrudan etkileyebileceğini ve çocukların sağlıklı bir benlik saygısı geliştirebilmeleri için olumlu bir ortamın önemini vurgulamaktadır. Bu bulgular, ebeveynlerin tutumlarının çocukların benlik saygısını etkilemede kilit bir rol oynadığını ve çocukların sağlıklı bir benlik saygısı geliştirebilmeleri için olumlu bir ortamın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, ebeveynlerin sevgi dolu, destekleyici ve kabul edici bir yaklaşım sergilemeleri çocukların sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmeleri için kritik öneme sahiptir (Marsh, 1990).

#### **2.2.4. Benlik Saygısına Teorik Yaklaşımlar**

Benlik saygısı, bireyin kendi değerine ilişkin inançları ve duygularıdır. Bireyin kendine olan saygısı, sosyal ilişkilerini, duygusal durumunu ve genel refahını önemli ölçüde etkilemektedir. Benlik saygısı ile ilgili çeşitli kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır:

##### ***a) William James'in Kendilik Saygısı Kuramı***

William James'e göre, benlik saygısı, bireyin başarılarının algılanan değerinin kendi iddialarının toplamına bölünmesiyle oluşur. Başarılar, akademik başarı, sosyal beceriler, fiziksel görünüm gibi alanlarda olabilir. İddialar ise kişinin kendine dair beklentileridir. Bu kuramda, bireyin benlik saygısı, başarılarının ne kadar yüksek, beklentilerinin ne kadar düşük olduğuna bağlıdır (Williams ve Nelson-Gardell, 2012).

##### ***b) Carl Rogers'ın Kendini Gerçekleştirme Kuramı***

Carl Rogers'a göre, benlik saygısı, gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyuma bağlıdır. Gerçek benlik, kişinin olduğu hali ifade ederken, ideal benlik ise kişinin olmak istediği hali temsil eder. Bu kurama göre, gerçek benlik ile ideal benlik arasında ne kadar fazla uyumsuzluk varsa, benlik saygısı da o kadar düşük olur (Feist, 2008).

### ***c) Morris Rosenberg'in Benlik Saygısı Kuramları***

Morris Rosenberg çalışmalarında benlik saygısını, bireyin kendi değerini ve kendi becerilerini ne kadar olumlu değerlendirdiğine bağlamıştır. Birey kendi değerini olumlu değerlendiriyorsa ve kendi becerilerini yeterli buluyorsa, benlik saygısı da yüksek olur (Rosenberg, 1986).

### ***d) Sosyal Karşılaştırma Kuramı***

Sosyal karşılaştırma kuramına göre, bireyler benlik saygılarını değerlendirirken kendilerini başkalarıyla karşılaştırırlar. Bu karşılaştırma sonucunda kendilerini başkalarından daha iyi durumda hissedenler benlik saygılarını yükseltirler. Kendilerini başkalarından daha kötü durumda hissedenler ise benlik saygılarını düşürürler (Festinger, 1954).

### ***e) Kendilik Koruma Kuramı***

Kendilik koruma kuramına göre, bireyler benlik saygılarını tehdit eden durumlardan kaçınmaya çalışırlar. Bu nedenle, başarısızlıktan korkan veya eleştiriye karşı hassas olan bireyler, benlik saygılarını korumak için risk almaktan veya yeni girişimlerde bulunmaktan kaçınabilirler. Benlik saygısı ile ilgili birçok farklı kuramsal yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlar, benlik saygısının oluşumunu ve işlevini farklı açılardan ele almaktadır. Her kuramın kendine özgü katkıları ve sınırlılıkları vardır. Bu nedenle, benlik saygısını daha iyi anlamak için tek bir kuram yerine, farklı kuramların bir sentezini kullanmak daha yararlı olacaktır (Karacan ve diğerleri, 1998).

## **2.3. Benlik Saygısı Üzerine Araştırmalar**

Kuzgun (1972), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada anne ve baba tutumlarının öğrencilerin kendini gerçekleştirme düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarının yüksek benlik saygısına sahip olduğu belirlenmiştir.

Taysi (2000), bireylerin yakın çevreden aldıkları sosyal destekle benlik saygısı arasında nasıl bir ilişki olduğunu araştırmıştır. Çalışmaya, Ankara'daki farklı üniversitelerde okuyan 124 kız ve 77 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda,

Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları ile Offer Benlik İmgesi Ölçeği'nin Aile İlişkileri alt ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Özkan (1994) benlik saygısının belirleyicileri hakkında yaptığı çalışmaya 550 üniversite birinci sınıf öğrencisini dahil etmiştir. Bu çalışmada cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve aile geliri benlik saygısı üzerinde etkili değişkenler olarak bulunmuştur. Ayrıca, anne baba eğitim düzeyi ve ailenin gelir düzeyi arttıkça benlik saygısının da arttığı gözlenmiştir.

Baybek ve Yavuz (2005) tarafından Muğla Üniversitesi'nde 820 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin benlik saygıları incelenmiş; anne eğitim düzeyi yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin de arttığı, demokratik ebeveyn tutumunun yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğu ve aile geliri arttıkça benlik saygısının yüksek olduğu sonuçlarına varılmıştır.

Haktanır ve Baran (1998), tarafından yapılan bir çalışmada, benlik saygısının ebeveyn tutumları ile anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Demokratik bir tutum sergileyen ailelerin çocuklarının yüksek benlik saygısına sahip oldukları gözlemlenirken, tam tersine tutum sergileyen ailelerde benlik saygısının düşük olduğu belirlenmiştir.

Faunce (1984) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, benlik saygısında statünün etkilerinin çeşitliliği incelenmiştir. Bulgular, benlik kavramının ve çeşitli alanlardaki başarıların, sosyal düzende benlik saygısı edinmekle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Murray ve diğerleri (2000) tarafından yürütülen bir çalışmada, kişinin benlik saygısına ilişkin düşüncelerinin ve hislerinin, eşleriyle olan ilişkilerinde tatmin sağlamak için eleştirel dile güvenlerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Sonuçlar, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, eşlerinin kendilerini ne derece olumlu gördüklerini gerçekçi bir şekilde göremediklerini ortaya koymuştur (Akt, Turanlı, 2010).

Kaya (2011) tarafından 124 genç üzerinde yapılan bir çalışmada, madde kötüye kullanım durumuna göre bireylerin kişilik özellikleri, benlik saygıları ve psikolojik semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, madde kullanan ergenlerin, kullanmayanlara göre daha düşük benlik saygısına ve daha fazla psikolojik semptomla sahip olduklarını göstermiştir.

Güloğlu ve Kararımak (2010), 410 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, yalnızlığın yordayıcısı olarak ele alınan benlik saygısı ile psikolojik sağıamlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağıamlık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

#### **2.4. Psikolojik Sağıamlık Kavramının Tarihsel Gelişimi**

Zorlu yaşam koşulları, tarih boyunca insanların karşılaştığı ortak bir deneyim olmuştur. Savaşlar, göçler, doğal afetler gibi olaylar insanların yaşamlarını derinden etkilemiştir. Bu araştırmaların odak noktası, insanların güçlü yönlerine ve dirençlerine odaklanan pozitif psikoloji gibi yaklaşımlardır.

Pozitif psikoloji, insanların daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri için güçlü yönlerini geliştirmeye odaklanır. Zorlu yaşam deneyimleri bazen bu güçlü yönleri gölgeleyebilir ve psikolojik sorunlara neden olabilir. Pozitif psikoloji, insanların sahip oldukları güçlü yönlerine odaklanarak ruh sağlığını korumanın daha etkili bir yolunu savunur. Bu kavram, insanların olumsuz yaşam olaylarına nasıl tepki verdiklerini anlamak ve güçlü yönlerini geliştirmek için önemli bir araçtır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Werner (1993) tarafından gerçekleştirilen ilk kapsamlı çalışmalardan biri, psikolojik sağıamlık üzerine odaklanmıştır. Bu araştırma, Hawaii'nin Kauai adasında doğan bebeklerin yaşamlarının kırk yıl boyunca takip edilmesini içermiştir. Araştırma, bebeklerin üçte birinin riskli yaşam koşullarına maruz kaldığını ortaya koymuştur. Bu alışma, zorlu yaşam koşullarına rağmen bazı insanların psikolojik sağıamlık gösterebildiğini ve güçlü bir şekilde başa çıkabildiğini göstermektedir (Pan ve Chan, 2007).

#### **2.5. Psikolojik Sağıamlık**

Psikolojik sağıamlık (yılmazlık, dayanıklılık), kişinin zorluklarla karşılaştığında duygusal ve zihinsel olarak dayanıklı olma kapasitesini ifade eder. Bu kavram, psikolojik stres ve travmaların üstesinden gelme, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma ve olumsuz durumlar karşısında pozitif bir tutum sergileme yeteneğiyle ilişkilidir. Psikolojik sağıamlık, kişinin kendini değerlendirme, duygusal denge, ilişkileri

yönetme, problem çözme, esneklik, umut ve anlam arayışı gibi becerilerini içerir. Bu beceriler, kişinin stresli durumlarla başa çıkma kabiliyetini arttırarak ruh sağlığını korumasına yardımcı olur (Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlık, bireyin zor deneyimlerle baş edebilme, uyum sağlayabilme ve olumsuz duygusal tecrübelerle başa çıkabilme kapasitesini ifade eder. Bu özellikler, bireyin sahip olduğu kaynakları yönetme ve psikolojik iyilik halini destekleme yeteneğini içerir. Psikolojik sağlamlık, yaşamın zorluklarıyla karşılaştığında toparlanma gücünü sağlamlaştıran ve büyüme fırsatı sunan bir özelliktir (Tugade ve diğerleri, 2004).

Genetik faktörlerin etkisi küçük olsa da psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler yaşamın zorluklarını kabul eder, büyümeye odaklanır ve çözüm üretme becerilerini geliştirirler. Bu yetenek, bireyin genetik özellikleri, kişisel geçmişi ve çevresel etkenlerin bir kombinasyonu ile belirlenir. Koruyucu faktörlerin varlığı psikolojik sağlamlığı desteklerken, risk faktörleri olumsuz sonuçlara yol açabilir. Olumlu çocukluk, yetenekler, sosyal destek ve iyimserlik gibi unsurlar, psikolojik sağlamlığı destekleyen koruyucu faktörler arasındadır. Bu yetenek, bireyin yaşamın zorluklarıyla başa çıkma yeteneğini ve büyüme potansiyelini ifade eder (Özer, 2013).

### **2.5.1. Risk Faktörleri**

Risk, psikolojik sağlamlık kavramının oluşması için gereklidir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009, s. 83). Çocukluk veya ergenlik çağında, risk içeren durumlarla karşı karşıya kalmak, sonraki gelişim dönemleri için aksaklıklara sebebiyet verebilir. Hayatta karşılaşılan felaketler ve olumsuz tecrübeler, bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olabilmesi için risk etmenleri oluşturur ve psikolojik sağlamlığı etkiler (Kararımak, 2006, s. 132). Risk faktörleri, demografik özellikleri, biyolojik, genetik ve sosyo-kültürel şartları içerebilir (Gizir, 2007, s. 116).

***Bireysel Risk Faktörleri:*** Kişinin doğuştan sahip olduğu veya sonradan edindiği birtakım negatif kişilik özellikleri ve yaşam şartları kişinin risk içeren olaylarla karşılaşma olanağını arttırmaktadır (Toprak, 2014, s. 23). Bireysel risk faktörleri aynı zamanda psikolojik veya tekrarlayıcı hastalık, çekingen bir mizaç sahibi olma, ilaç, alkol kullanımı, zekâ düzeyinin düşük olması vb. durumları içerir (Fırat, 2021, s. 13; İlman, 2020, s. 36).

**Ailesel Risk Faktörleri:** Kişinin karakter özelliklerinden ayrı olarak, kişinin ailesi ile ilgili negatif olaylar ve nitelikler de kişinin risk içeren olaylarda karşılaşmasına neden olabilir (Toprak, 2014, s. 24). Ailesel risk faktörleri; kalabalık bir ailenin mensubu olma, ruhsal veya tekrar eden hastalığa sahip ebeveyn varlığı, ölüm, ebeveyn boşanması, şiddet vb. durumları içerir (Fırat, 2021, s. 14; İlman, 2020, s. 37).

**Çevresel Risk Faktörleri:** Bazen bireyin yaşadığı risk durumları, kendisinden ve ailesinden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır. İş, okul, ülke, köken gibi unsurlar kişinin risk durumları ile karşılaşmasını etkileyebilmektedir (Toprak, 2014, s. 24). Çevresel risk faktörleri; yokluk, ihmal, istismar, akran zorbalığı, evsizlik, düşük sosyo-ekonomik düzey, yetersiz beslenme şartları vb. durumları içerir (Fırat, 2021, s. 14; İlman, 2020, s. 37).

### **2.5.2. Koruyucu Etmenler**

Risk etmenlerinin yanında, kişinin yaşadığı olumsuz tecrübelerle karşı yapıcı reaksiyon göstermesini sağlayan etmenler ise koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler, aile, çevre ve birey ile ilgili etmenleri içerebilir (Gizir, 2007, s. 117). Psikolojik olarak sağlıklı çocuklar, zorluklarla baş etmek için içsel ya da dışsal kaynakları kullanabilirler (Kararmak, 2006, s. 132-133). İçsel koruyucu faktörler; olumlu benlik saygısı, öz yeterlik, mizaç, zekâ, iletişim becerileri ve sağlıklı ilişkiler olarak tanımlanmıştır. Dışsal koruyucu faktörler ise; akran desteği, saygı, olumlu sosyal destek, akademik destek ve finansal kaynaklar olarak tanımlanmıştır (Akar, 2018, s. 14).

### **2.5.3. Bireysel Koruyucu Etmenler**

Kişinin sahip olduğu risk etmenlerini en düşük seviyeye indiren etmenlere bireysel koruyucu faktörler denir (Toprak, 2014, s. 25). Bireysel koruyucu faktörler; iyimserlik, etkin sorun çözme yeteneği, yardımsever olma, empati yeteneği, yüksek zekâ, gelecek planlama becerisi vb. özelliklerdir. Bunlar kişinin psikolojik sağlamlığını güçlendirebilir ve olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneğini artırabilir. İyimserlik, etkin sorun çözme yeteneği, yardımseverlik, empati yeteneği, yüksek zekâ ve gelecek planlama becerisi gibi özellikler bireysel koruyucu faktörler arasında sayılabilir. Bu faktörler, bireyin risk altında olma olasılığını azaltabilir ve psikolojik sağlamlık açısından önemli bir role sahiptir (Fırat, 2021, s. 13-14; İlman, 2020, s. 36).

#### **2.5.4. Çevresel Koruyucu Etmenler**

Koruyucu etmenler bazen çevre kaynaklı olabilmektedir (Toprak, 2014, s. 26). Bireyin çevresindeki faktörlerden kaynaklanan destekleyici unsurları içerir. Bir yetişkinle pozitif ilişkinin varlığı, olumlu okul ilişkileri, destekleyici akran ilişkileri, pozitif bir rol modelin bulunması ve sosyal destek gibi faktörler, çevresel koruyucu etmenlere örnek olarak gösterilebilir. Bu unsurlar, bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyebilir, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir ve olumsuz etkileri azaltabilir. Bu nedenle, çevresel koruyucu etmenler bireyin yaşamında önemli bir rol oynar ve psikolojik sağlamlığını destekler. Çevresel koruyucu faktörler; bir yetişkinle pozitif ilişkinin varlığı, pozitif okul ilişkileri, pozitif akran desteği, pozitif bir rol modeline sahip olma, pozitif sosyal destek vb. durumları içerir (Fırat, 2021, s. 14).

#### **2.6. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yaklaşım ve Modeller**

Birey odaklı yaklaşımlarda, psikolojik sağlamlıkla ilişkili kişilik faktörlerine odaklanılır ve yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özellikleri incelenir. Diğer yandan, değişken odaklı yaklaşımlarda, bireyin dışındaki çevresel koşulların risk ve koruyucu faktörlerle ilişkisi araştırılarak, uyum gösterme sürecine vurgu yapılır. Birey odaklı yaklaşımlar, psikolojik sağlamlığı etkileyen kişilik özelliklerini belirlemeye yöneliktir. Öte yandan, değişken odaklı yaklaşımlar, bireyin dışındaki çevresel faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini incelemeye odaklanır. Bu yaklaşımda, bireyin yaşadığı sosyal, ekonomik, kültürel ve çevresel koşulların nasıl bir risk veya koruyucu faktör oluşturduğu araştırılır. Birey odaklı yaklaşımlar bireyin içsel güçlendirme potansiyelini vurgularken, değişken odaklı yaklaşımlar ise bireyin yaşadığı çevresel koşulların önemini vurgular (Masten, 2001; Pan ve Chan, 2007).

##### **2.6.1. Benson'un Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Modeli**

1989 yılında Benson tarafından geliştirilen kuramın odaklandığı nokta, özellikler kazandırılmasıdır. Kuram ve psikolojik sağlamlık arasında benzerlikler bulunmaktadır ve bu benzerlikler birbirini tamamlayıcı özelliktedir. Erişkinlerin deneyimleri ve yarattıkları mekanlar, genç bireylere "özellikler" katmaktadır. Özellik Kazandırma Kuramına göre, çocuklar ne kadar fazla olumlu niteliklere sahip ise risk içeren

davranışlarda bulunma ihtimalleri de o ölçüde azalır (Thomsen, 2002; akt. Özer, 2013, s. 32).

### **2.6.2. Benard Modeli**

Benard'a (1991) göre, psikolojik açıdan sağlam kişiler, doğuştan ve çevreden edindiği kişisel niteliklere sahiptir (Özkan, 2021, s. 26).

Psikolojik açıdan sağlam kişilerin doğuştan getirdiği nitelikler:

- a. Sakin bir karaktere sahip olmak
- b. Başka kişilerden pozitif reaksiyonlar alma becerisi

Psikolojik açıdan sağlam kişilerin sonradan edindiği nitelikler:

- a. Başka kişilere karşı sevecen olmak ve empati göstermek
- b. Etkin iletişim yeteneklerine sahip olmak ve başka bireylere karşı yeteneklerini göstermek
- c. Kişisel espri görüşüne sahip olmak
- d. Kimlik temasının bulunması
- e. Özgür hareket etme becerisi
- f. Sağlıksız birey, mekân ve olaylardan uzak kalma becerisi
- g. Beklenti ve hedeflerini gerçekçi bir şekilde belirtmek
- h. Karar verme ve sorun çözme yeteneklerini bulundurma olarak belirlenmiştir (Özer, 2013, s. 28-29; Benard, 1991, s. 2-24).

### **2.6.3. Weinstein'in Beklenti İletişimleri Modeli**

Weinstein'in (1991), "Beklenti İletişimleri Modeli", kişilerin iletişimlerinde pozitif bir reaksiyon meydana getirmek için birtakım düzeltmeler yapılmasının gerekli olduğunu belirtmiştir. Bunlar:

1. Öğretim planı
2. Takım çalışmaları
3. Ölçme ve değerlendirmede "çoklu zekâ" ya önem veren değişik stil ve yaklaşımlar
4. Güdü
5. Öğretimde mesuliyet almadır

Bunlara ek olarak, kişisel farklılıklara saygı, kişisel ilişkilerin kurulması ve aileler ile etkin iletişime geçilmesi, pozitif mesajlar ile bir etki yaratır ve sağlamlığı oluşturur (Weinstein, 1991; Benard, 1993; akt. Özkan, 2021, s. 27).

#### **2.6.4. Hawkins ve Catalano'nun Sosyal Gelişim Modeli**

Hawkins ve diğerlerinin (1992) çalışmaları, toplumsal bağların arttırılmasını, bariz ve istikrarlı sınırları, yaşam becerilerini esas alarak etraftaki risk ve risk etmenlerini azaltmaya yarayan etmenler olarak belirlemiştir:

1. Toplumsal bağları arttırmak: Kişilerin etraflarındaki erişkinlerle ve yaşlılarıyla pozitif iletişim ve ilişkiler kurması ve arttırmasıdır.
2. Bariz ve istikrarlı sınırlar: Kişilerin tutumlarını şekillendiren kaidelerin istikrarlı ve tarafsız olması ile kişilerin de paylarıyla oluşmasının gerekli olduğunu vurgulamaktır.
3. Hayat yetenekleri: Gerginlik ve çatışmayı idare etmek, karar vermek, iletişim ve ilişik oluşturma yeteneklerini kapsar (Hawkins ve diğerleri, 1992; akt. Özkan, 2021, s. 29).

#### **2.6.5. Wolin ve Wolin'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı**

Wolin ve Wolin (1993) tarafından geliştirilen ve Wolinlerin kendi çalışmalarına dayanan modeldir. Steven Wolin, önce hastaların nasıl iyileşeceklerine odaklanmıştır. Fakat sonra bundan memnun kalmayarak, hastalarının güçlü yönlerine daha çok yönelmiştir. Steven Wolin ve çocuk gelişimi alanında doktora sahibi olan eşi Sybil Wolin, çeşitli davranışları gruplandırarak bunlara “Yedi Sağlamlık Davranışı” adını vermişlerdir (Thomsen, 2002, ss. 19-21). Wolin ve Wolin'e (1993) göre Yedi Sağlamlık Davranışı şunlardır:

1. İçgörü (Insight): Benliği zor sorularla karşı karşıya bırakmak ve sorunlu ailelerde sorgulamaya sebebiyet verir.
2. Bağımsızlık (Independence): Erken çocukluk döneminde kendi başına dolaşmak ve sorunlu ailelerde kendini korumayı sağlar.
3. İlişkiler (Relationships): Sorunlu bir ailenin meydan okumasına karşı, sevgi dolu bir ilişik kurma ihtiyacıdır.
4. Girişim (Initiative): Kendini savunma ve çevreye hâkim olmak için kullanılır.

5. Yaratıcılık (Creativity): Kişinin sorunlu yaşantılarını sanat yolu ile anlatmasıdır.
6. Mizah (Humor): Kişinin sıkıntılarını gülere daha güçlü bir kimlik oluşturmalarıdır.
7. Ahlak (Morality): Çocuklukta başlar ve zamanla gelişir. Çevredeki kötülöklere rağmen iyi bir kişilik oluşturabilmektir.

#### **2.6.6. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli**

Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli, Henderson ve Milstein tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik sağlık, insandan insana değişkenlik gösterebilen, zamanla artan veya azalan bir nitelik olarak tanımlanmıştır ve psikolojik sağlamlığın çevre ile geliştirilmesi ile ilgili olan unsurlar belirlenerek "Sağlamlık Çemberi" oluşturulmuştur (Özer, 2013, s. 25).

Sağlamlık Çemberi Modelinde aşağıdaki unsurlar yer almaktadır:

1. Bakım ve takviye: Çocukları desteklemek, saygı ve sevgi göstermek, cesaretlendirmek önemlidir.
2. Üst beklentiler: Çocukların başarılı olabileceklerine dair ebeveynlerinin desteğini içerir.
3. Katılma imkanları: Ailelerin çocuklara, sorumluluk, fırsat ve destek vermesi (Benard, 1991, s. 10-13).
4. Etraftaki risk faktörlerini eksiltmek için ise toplumsal bağları arttırmak, bariz ve istikrarlı sınırlar koymak ve hayat yeteneklerini öğretmek gerekmektedir.
5. Toplumsal bağları arttırmak: Kişilerin etraflarındaki yetişkinlerle ve yaşlılarıyla pozitif iletişim ve ilişkiler kurması ve arttırmasıdır.
6. Bariz ve istikrarlı sınırlar: Kişilerin tutumlarını şekillendiren kaidelerin istikrarlı ve tarafsız olması ile kişilerin de paylarıyla oluşmasının gerekli olduğunu vurgulamaktır.
7. Hayat yetenekleri: Gerginlik ve çatışmayı idare etmek, karar vermek, iletişim ve ilişik oluşturma yeteneklerini kapsar (Hawkins ve diğerleri, 1992; akt. Özkan, 2021, s. 29).

#### **2.6.7. Krovetz'in Psikolojik Sağlık Kuramı**

Krovetz'in Psikolojik Sağlık Kuramı, başarılı genç insanların toplumlarında, ailelerinde ve okullarında bulunan, sıkıntı yaşayan gençlerin ise hayatlarında çoğu

zaman bulunmayan koruyucu etmenleri içerir. Sağlam çocukların dört ortak özelliği bulunmaktadır. Bunlar; hedef ve gelecek hissi, bütünlük ve sosyal açıdan yeterli olma, bağımsızlık ve sorun çözme yeteneği (Krovetz, 2007, s. 72). Sağlık kuramı, bu niteliklerin bütün bireylerde belirli bir dereceye kadar bulunduğunu ve bu niteliklerin kişilerin karşılaştıkları zorluklar ile baş etmelerinde yardımcı olacak kadar güçlü olup olmadığını çocukluk dönemindeki koruyucu etmenlerle bağlantılı olduğunu savunur (Chavkin ve Gonzalez, 2000, s. 2).

### **2.6.8. Richardson'un Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Sağlamlığın Meta Kuramı**

Richardson ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilen kurama göre; birey, manevi, biyolojik ve psikolojik olarak bir denge durumundadır. Zekasını, bedenini ve ruhunu hayattaki ani şartlara uydurmaya çalışır. Richardson ve diğerlerinin çalışmasının temel noktası, sağlık kavramının kişinin enerjisi ve kişinin kökenleri ile ilgili olmasıdır (Özer, 2013, s. 32; Özkan, 2021, s. 30).

Sağlık kuramı, üç dalga ile tanımlanır:

Birinci dalga: Esnek özelliklerin belirlenmesi, koruyucu etmenlerin ve gelişim sürecinde olan canlıların fenomenolojik açıdan açıklanmasıdır.

İkinci dalga: Sağlığa ve sağlık niteliklerine ulaşmak için dağıtan ve yeniden bütünleştiren bir süreçtir.

Üçüncü dalga: Fazla disiplinli ve post modern sağlamlılık düşüncesini örneklendirdi (Richardson, 2002, s. 307).

### **2.7. Psikolojik Açıdan Sağlam Bireylerin Özellikleri**

Psikolojik sağlık kavramı, bir karakter niteliği değildir. Bazı durumlara karşı meydana gelen reaksiyonlardır. Psikolojik açıdan sağlam bireyler, birtakım niteliklerini doğuştan getirirken, bazılarını da sonradan edinmektedirler. Psikolojik açıdan sağlam kişilerin, daha mutlu oldukları belirtilmektedir (Toprak, 2014, s. 27). Psikolojik sağlamlığın en değerli kaynaklarından bir tanesi de kişinin pozitif benlik saygısıdır (İşmar, 2021, s. 56).

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kişilerin hayata olumlu baktıkları ve daha mutlu oldukları söylenir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan kişiler, yokluk, hastalık, şiddet vb. gibi olumsuz durumlarla kolayca başa çıkabilirler (İşmar, 2021, s. 34). Psikolojik sağlamlık seviyesinin yüksek olması, kişilerin negatif olaylara karşısında güçlü olmasına katkı sağladığı söylenir. Psikolojik açıdan sağlam bireyler, sorunlarla başa çıkmada ve müdahale etmede farklı bakış açıları geliştirebilirler (Toprak, 2014, s. 31).

Güloğlu ve Kararımak (2010) yaptıkları çalışmalarda birey olarak kendini diğer insanlardan soyutlanmış bir varlık olarak görmeyen kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Çünkü bu insanlar toplum içinde kendilerine yer edinmiş, sosyal ilişki bağlarını güçlendirmiş böylece psikolojik açıdan sağlam bir duruş ortaya koymuşlardır. Bu sayede yaşanılan stres dolu olayların içinden güçlü kalarak çıkmayı başarmışlardır (Masten ve Coastworth, 1998). Bireyler yaşadıkları sorunlar karşısında etkin şekilde başa çıkma stratejileri üreterek, mevcut durumu ve geleceği en iyi şekilde planlayıp psikolojik sağlam duruşun özelliklerini göstermişlerdir (Masten, 2001).

Psikolojik açıdan sağlam bireyler stres ve travma durumları karşısında güçlü durabilmeleri onların genetik, epigenetik, gelişimsel ve psikososyal özellikleriyle doğrudan ilişkilidir (Wu ve diğerleri, 2013). Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın, bireylerin zorlayıcı yaşam koşulları ve psikopatoloji riski karşısında sağlıklı kalmalarını destekleyen koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

Psikolojik açıdan sağlam bireyler yaşadıkları zorlukların üstesinden gelmelerine yönünden ve iyileşme sürecinin hızlı olması açısından psikolojik açıdan zayıf olan bireylere göre oldukça değerli bir etki yapmaktadır. Bu nedenle, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi, bireylerin genel iyi oluşlarını ve yaşam kalitelerini artırma potansiyeline destek olunması gerekmektedir.

## **2.8. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırmalar**

Gizir (2007) yaptığı çalışmada, risk altında olan çocukların ailelerinin her zaman gerekli imkanları sağlayamadığını ve bu durumda okul psikolojik danışmanlarının desteğinin önemli olduğunu belirtmiştir. nder ve Gülay (2008) araştırmasında,

kendilik kavramı ve cinsiyetin psikolojik sağamlık üzerinde etkili olduğunu bulmuştur.

Güloğlu ve Kararımak (2010) alışmalarında, yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağamlık arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Atik (2013) yaptığı araştırmada, bağlanma stilleri ve psikolojik sağamlık arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Özer (2013) araştırmasında, duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik sağamlık arasında bir ilişki bulmuştur. apan ve Arıcıoğlu (2014) alışmalarında, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağamlık düzeylerinde affediciliğin önemli bir etken olduğunu ortaya koymuşlardır.

Oktan ve diğerleri (2014) araştırmalarında, doğum sırasının psikolojik sağamlık ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Özer ve Deniz (2014) alışmalarında, duygusal zekâsı yüksek kişilerin psikolojik sağamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermişlerdir.

Toprak (2014) yaptığı araştırmada, psikolojik sağamlık ile mutluluk ve yaşam doyumunu arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Arslan (2015a) alışmasında, benlik saygısı yüksek olan bireylerin psikolojik sağamlıklarının da yüksek olduğunu bulmuştur. Arslan (2015b) araştırmasında, psikolojik istismar yaşamış kişilerin aidiyet duygusu ve sosyal bağlılığının, psikolojik sağamlık için koruyucu faktörler olduğunu belirtmiştir.

Akar (2018) yaptığı çalışmada, psikolojik sağamlık üzerine yapılan araştırmalarda risk ve koruyucu etmenlere odaklanmanın önemini vurgulamıştır. Aydın (2018) araştırmasında, çocukluk ağı travmalarının psikolojik sağamlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunu bulmuştur.

Bindal (2018) yaptığı araştırmada, çocukluk döneminde yaşanan duygusal ihmal arttıka psikolojik sağamlık düzeyinin düştüğünü belirtmiştir. Hoşoğlu ve diğerleri (2018) araştırmalarında, öğretmen adaylarının psikolojik sağamlık seviyelerinin ailelerinin gelir durumu ve cinsiyet ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Bostan ve Duru (2019) alışmalarında, psikolojik sağamlık ile sosyal bağlılık ve öznel iyi oluş arasında olumsuz bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. İlmen (2020) araştırmasında, evli bireylerin psikolojik sağamlıkları arttıka evlilik uyumlarının da arttığını belirlemiştir.

Bulut (2021) yaptığı araştırmada, erişkinlerin yüksek psikolojik sağlamlık seviyelerine sahip olduklarını bulmuştur. Fırat (2021) alışmasında, evli kişilerin yaşam doyumunu arttıca psikolojik sağlamlıklarının da arttığını göstermiştir.

imen-Koçak ve elik (2022) araştırmasında, öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. İşmar (2021) alışmasında, erken dönem uyum bozucu şemaların psikolojik sağlamlık düzeyini etkilediğini tespit etmiştir.

zkan (2021) yaptığı araştırmada, uygulanan psiko-eğitim programının kişilerin toplumsal ilgi, psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ seviyelerinin artmasında etkili olduğunu bulmuştur. şeker (2021) alışmasında, psikolojik sağlamlığın aile ve çevreden alınan destek, psikolojik destek ve sosyal destek ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Tian ve diğerleri (2018) ebeveyn-ocuk ilişkileri, özellikle ebeveyn desteği ve ebeveyn-ocuk atışması ile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkilerde benlik saygısının aracı rolünü incelemişlerdir. Bulgular, ebeveyn-ocuk ilişkileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin çoğunlukla benlik saygısı aracılığıyla gerçekleştiğini ve ebeveyn desteğinin, psikolojik sağlamlık ile daha gcl bir bağlantısı olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlık geliştirme programlarının, aile bağlamında ebeveyn desteğini geliştirmeye ve bireysel benlik saygısını geliştirmeye odaklanması gerektiğini önermektedir.

Doshi (2021) ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilirliğinin, bireylerin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bulgular, ebeveynlerin duygusal erişilebilirliği ile bireylerin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığı arasında önemli pozitif korelasyonlar olduğunu göstermiştir. Çalışma, ebeveynlerin duygusal desteğinin, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve zorluklar karşısında daha dayanıklı olmalarına yardımcı olabileceğini ortaya koymuştur.

Arslan (2016a) tarafından yapılan bir çalışma, psikolojik istismarın ergenlerdeki duygusal ve davranışsal sorunlar ile ilişkisi ve bu ilişkide psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının aracı rolünü incelemiştir. Bulgular, psikolojik istismarın benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık ile negatif korelasyon gösterdiğini ve benlik saygısı ile psikolojik sağlamlığın, psikolojik istismarın olumsuz etkilerini azalttığını göstermiştir. Bu, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının, psikolojik istismarın neden olduğu

duygusal ve davranışsal sorunlara karşı koruyucu faktörler olarak işlev görebileceğini göstermektedir.

Park ve Kwon (2015) çalışmalarında, üniversite öğrencileri arasında yaşam stresi, benlik saygısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, benlik saygısının ve psikolojik sağlamlığın, yaşam stresi ile negatif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu, yüksek benlik saygısının ve psikolojik sağlamlığın, stresle başa çıkma kapasitesini artırabileceğini göstermektedir.

Vilca-Pareja ve diğerleri (2022) tarafından yapılan araştırma, duygusal zekâ, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu nasıl öngördüğünü incelemiştir. Bulgular, bu değişkenlerin yaşam doyumunu ile pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca erkeklerin kadınlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlık ve benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur.

Rani ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışmada, travmatik deneyimleri olan üniversite öğrencilerinde kişilik ve ruhsal sağlık sorunları arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü incelenmiştir. Bulgular, benlik saygısının ve psikolojik sağlamlığın, bu öğrencilerin ruhsal sağlık sorunlarını önemli ölçüde azalttığına işaret etmiştir.

Saito ve Okayasu (2014) çalışmasında, sosyal becerilerin ve benlik saygısının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin psikolojik sağlamlığının, sosyal beceriler ve benlik saygısı ile pozitif ilişkiler gösterdiğini ve düşük benlik saygısı olan bireylerde sosyal becerilerin psikolojik sağlamlık üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Liu ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada, özsaygı ve duygusal zekânın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkileri ve bu ilişkide özsaygının aracılık rolü incelenmiştir. Bulgular, özsaygının, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide önemli bir aracı olduğunu göstermiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde algılanan anne baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ayrıca anne baba tutumlarının, benlik saygısının ve psikolojik sağlamlığın; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve ailenin gelir düzeyi gibi demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Bu sebeple bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama ve nedensel-karşılaştırmalı araştırma desenleri kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi inceleyerek birlikte değişim olup olmadığını tespitini yapmayı amaçlayan desendir. Nedensel-karşılaştırmalı araştırma deseni ise değişkenlerin var olan gruplar arasında farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi sağlayan araştırma desendir. Bu modeller temelde ilişkiseldir ve değişkenler arasında bir ilişkinin varlığını gösterir ve bu ilişkinin özelliği hakkında bilgi sağlar (Karasar, 2011).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırmaya uygun örnekleme yöntemiyle 2023-2024 eğitim öğretim yılında çeşitli üniversitelerde eğitim gören 330'u (%65,9) kadın ve 171'i (%34,1) erkek olmak üzere 501 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerden 32'si (%6,4) 17-18 yaşında, 192'si (%38,3) 19-20 yaşında, 153'ü (%30,5) 21-22 yaşında ve 124'ü (%24,8) 23 ve daha büyük yaş grubundadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada hedeflenen verilerin toplanması için Anne Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **3.3.1. Anne Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ)**

Yıldız Kuzgun tarafından 1972 yılında geliştirilen Ana Baba Tutum Envanteri, toplam 40 madde ve üç alt boyuttan (demokratik tutum, koruyucu/istekçi tutum, otoriter tutum) oluşmaktadır. Eldeliklioğlu (1996) ise envantere “koruyucu”, istekçi ve reddedici anne baba tutumlarını eklemiştir. Ölçek, beşli Likert tipi şeklinde hazırlanmış olup, her madde için 1 ile 5 arasında değişen (1 - Hiç uygun değil ve 5 - Tamamen uygun) cevap seçenekleri bulunmaktadır. Puanlama yapılırken alt ölçeklerin puanları ayrı ayrı hesaplanmaktadır (Akt: Yücel, 2013).

Ölçeğin güvenilirliği şu şekilde hesaplanmıştır: İç tutarlılık Cronbach alfa katsayıları, demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter alt boyutları için sırayla 0,89, 0,82 ve 0,78 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği incelendiğinde ise Pearson Momentler Çarpımı katsayıları sırasıyla 0,92, 0,75 ve 0,79 olarak bulunmuştur (Akt: Yücel, 2013).

### **3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen ve benlik saygısı düzeyini ölçen öz bildirim dayalı bir ölçektir. Benlik Saygısı Ölçeği, 63 maddeden ve 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Ayrıca, ölçeğin 10 maddeden oluşan kısa formu da bulunmaktadır. Çuhadaroğlu (1986) ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçekte 4'lü Likert (Çok doğru = 4, Çok yanlış = 1) cevaplama yöntemi tercih edilmiştir. Maddelerin 5'i olumlu, 5'i ise olumsuz ifadelerden oluşmaktadır.

Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Puanlama şu şekildedir: 1., 2., 4., 6. ve 7. maddeler doğru, 3., 5., 8., 9. ve 10. maddeler ters puanlanır. Alınan 10-20 puan düşük, 20-30 puan orta, 30-40 puan ise yüksek benlik saygısını gösterir. Çuhadaroğlu'nun çalışmasında ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği 0,89, geçerliliği ise 0,71 olarak bulunmuştur. Geçerlilik çalışmasında Benlik Saygısı alt ölçeği ile psikiyatrik görüşme sonuçlarının ilişkisi 0,71 olarak tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada bu korelasyon 0,76 olarak bulunmuştur (Tuğrul, 1994).

### 3.3.3. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Doğan (2015) bu ölçeği Türkçeye uyarlamış ve kullanıma sunmuştur. Ölçek, toplamda 6 maddeden oluşan ve 5’li Likert tipi bir yapıya sahiptir. Bu ölçek üzerinde, “Hiç katılmıyorum” 1 puan, “Tamamen katılıyorum” ise 5 puan olarak derecelendirilir. Ölçekten elde edilen yüksek puan, bireyin psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğunu gösterir. Doğan’ın (2015) yaptığı çalışma, ölçeğin iç tutarlık katsayısını 0,83 ve Cronbach alfa güvenilirlik katsayısını 0,81 olarak raporlamıştır. Bu bulgular, ölçeğin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilceğini göstermiştir.

### 3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda katılımcılara cinsiyet, yaş, doğum sırası, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve ailenin aylık gelir durumu gibi sorular sorulmuştur.

## 3.4. Verilerin Analizi

Ölçek ve alt boyutlarının puanlarının normallik şartı sağlandığından, ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplar *t*-testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde post-hoc (Tukey-Games Howell) testleri uygulanmıştır. Anne-Baba Tutum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nden alınan puanların arasındaki korelasyonu tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısı 0,00-0,30 arası düşük, 0,30-0,70 arası orta ve 0,70-1,00 arası yüksek düzeyde bir ilişki olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2020).

Üniversite öğrencileri arasında ebeveyn tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik sağlamlıklarını ne derece yordadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde, artık verilerin normal dağılımı ve doğrusallığı histogram ve Q-Q plot grafiklerine bakılarak değerlendirilmiştir. Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri .05 olarak dikkate alınmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Güvenirlik Analizleri

Araştırmada, üniversite öğrencilerine uygulanan üç farklı ölçeğe ait Cronbach's alpha değerleri hesaplanmıştır. Güvenirlik analizi, bireylerin test maddelerine verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılığın göstergesidir ve testin ölçmek istediği özelliği ne derece doğru ölçüldüğünü ortaya koymaktadır.

Korelasyon değerlerine göre güvenirlik katsayıları incelendiğinde; 0,00-0,40 arası ölçeğin güvenilir olmadığı, 0,40-0,60 arası ölçeğin güvenilirliğinin düşük olduğu, 0,60-0,80 arası ölçeğin oldukça güvenilir olduğu ve 0,80-1,00 arası ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Karagöz, 2021). Buna göre araştırmada kullanılan Ana-Baba Tutum Ölçeği'nin Demokratik Tutum alt boyutunun (0,93), Koruyucu/İstekçi Tutum alt boyutunun (0,88) ve Otoriter Tutum alt boyutunun (0,85) ve ayrıca Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanının (0,89) ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanının (0,88) yüksek derecede güvenilir oldukları görülmüştür.

Veriler, IBM SPSS 26 Statistics Paket Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak hesaplanmıştır. Sayısal değişkenlerin normallik dağılımı ise çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak belirlenmiş olup, sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Normal dağılım kurallarına göre, çarpıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2007). Bu çerçevede, üniversite öğrencilerinin kendilerine uygulanan üç farklı ölçekten elde edilen verilerin normal dağılıma uyduğu görülmüştür ve bu sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 4.1: Anne-Baba Tutum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'ne Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Ölçekler ve Alt Boyutları	Skewness (Çarpıklık)		Kurtosis (Basıklık)	
	İstatistik	Std.Hata	İstatistik	Std.Hata
Demokratik Tutum	-0.560	0.109	-0.368	0.218
Koruyucu/İstekçi Tutum	0.771	0.109	0.416	0.218
Otoriter Tutum	0.933	0.109	0.451	0.218
Benlik Saygısı Ölçeği	-0.505	0.109	-0.035	0.218

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	-0.091	0.109	-0.445	0.218
-----------------------------	--------	-------	--------	-------

#### 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri

2023-2024 eğitim-öğretim yılında üniversiteye devam eden ve çalışmaya katılan 501 üniversite öğrencisinin sosyo-demografik özellikler bakımından dağılımı Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri**

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	330	65.9
	Erkek	171	34.1
Yaş	17-18 yaş	32	6.4
	19-20 yaş	192	38.3
	21-22 yaş	153	30.5
	23 yaş ve üzeri	124	24.8
Doğum Sırası	Tek çocuk	21	4.2
	İlk çocuk	180	35.9
	İkinci çocuk	132	26.3
	Üçüncü çocuk ve üzeri	168	33.5
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim	265	52.9
	Ortaöğretim	167	33.3
	Lisans	61	12.2
	Lisans üstü	8	1.6
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim	166	33.1
	Ortaöğretim	207	41.3
	Lisans	110	22.0
	Lisans üstü	18	3.6
Aile Gelir Durumu	0-17000 TL	101	20.2
	17001-34000 TL	160	31.9
	34001-51000 TL	144	28.7
	51001 TL ve üzeri	96	19.2
<b>Toplam</b>		<b>501</b>	<b>100</b>

Çalışmaya, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında üniversiteye devam eden 501 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımları incelendiğinde; %65,9’unun kadın (n = 330) ve %34,1’inin erkek (n = 171) olduğu görülmüştür.

### 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutum Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam 501 üniversite öğrencisinin Anne-Baba Tutum Ölçeği'nin alt boyutlarına verdikleri cevaplara ilişkin elde edilen betimsel istatistiki bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutum Düzeyleri**

Ölçek Alt Boyutları	N	Min.	Maks.	Ort.	S
Demokratik Tutum	501	19.00	75.00	54.79	12.43
Koruyucu/İstekçi Tutum	501	15.00	75.00	35.46	11.21
Otoriter Tutum	501	10.00	50.00	21.96	7.90

*Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, S.: Standart Sapma*

Anne-Baba Tutum Ölçeği yorumlanırken, alt faktörden alınan puan arttıkça anne babanın o alt faktördeki tutuma sahip olduğu şeklinde yorum yapılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin demokratik tutum düzeyleri incelendiğinde; toplam puanın yüksek olması, ebeveynlerin yüksek demokratik tutuma sahip olduğunu göstermektedir. Grubun hesaplanan en düşük toplam puan ortalaması 19,00 ve hesaplanan en yüksek toplam puan ortalaması 75,00'dir. Alt boyuttan alınabilecek toplam puan ortalaması 15,00-75,00 aralığındadır. Bu kapsamda, üniversite öğrencilerinin demokratik anne-baba tutum düzeyine yönelik toplam puan ortalamasının (Ort.= 54,79) olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin koruyucu/istekçi tutum düzeyleri incelendiğinde; toplam puanın yüksek olması, ebeveynlerin yüksek koruyucu/istekçi tutuma sahip olduğunu göstermektedir. Grubun hesaplanan en düşük toplam puan ortalaması 15,00 ve hesaplanan en yüksek toplam puan ortalaması 75,00'dir. Alt boyuttan alınabilecek toplam puan ortalaması 15,00-75,00 aralığındadır. Bu kapsamda, üniversite öğrencilerinin koruyucu/istekçi tutum düzeyine yönelik toplam puan ortalamasının (Ort. = 35,46) olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin otoriter tutum düzeyleri incelendiğinde; toplam puanın yüksek olması, ebeveynlerin yüksek otoriter tutuma sahip olduğunu göstermektedir. Grubun hesaplanan en düşük toplam puan ortalaması 10,00 ve hesaplanan en yüksek toplam puan ortalaması 50,00'dir. Alt boyuttan alınabilecek toplam puan ortalaması 10,00-50,00 aralığındadır. Bu kapsamda, üniversite öğrencilerinin otoriter tutum düzeyine yönelik toplam puan ortalamasının (Ort. = 21,56) olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin demokratik tutum alt faktörü sorularına verdikleri cevapların ortalamaları Tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Demokratik Tutum Alt Faktörü Düzeyleri**

<b>Maddeler</b>	<b>Ort.</b>
Madde 1	3.92
Madde 2	3.87
Madde 6	4.33
Madde 7	3.55
Madde 13	3.46
Madde 14	3.81
Madde 15	3.43
Madde 20	3.21
Madde 21	3.61
Madde 22	3.02
Madde 29	3.96
Madde 30	3.73
Madde 36	3.55
Madde 37	3.71
Madde 39	3.62
<b>Toplam</b>	<b>3.65</b>

Üniversite öğrencilerine uygulanan Demokratik Tutum alt boyutu maddeleri arasında en yüksek ve en düşük ortalamaya sahip maddeler incelendiğinde; Ort. = 4,33'lük ortalama ile "6- Arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı." şeklindeki 6. maddenin en yüksek ortalama değerine sahip madde olduğu görülürken, Ort. = 3,02'lik ortalama ile "22- Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır; parka, sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi." şeklindeki 22. maddenin en düşük ortalamaya sahip madde olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin koruyucu/istekçi tutum alt faktörü sorularına verdikleri cevapların ortalama değerleri Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Koruyucu/İstekçi Tutum Alt Faktörü Düzeyleri**

<b>Maddeler</b>	<b>Ort.</b>
Madde 4	3.50
Madde 9	2.61
Madde 10	1.65
Madde 11	2.43
Madde 17	2.30
Madde 18	3.11
Madde 19	1.95
Madde 24	1.70
Madde 25	1.52
Madde 26	1.94
Madde 27	2.09
Madde 28	2.38

Madde 32	2.61
Madde 33	3.23
Madde 34	2.44
<b>Toplam</b>	<b>2.36</b>

Üniversite öğrencilerine uygulanan Koruyucu/İstekçi Tutum alt boyutu maddeleri arasında en yüksek ve en düşük ortalamaya sahip maddeler incelendiğinde; Ort. = 3,50'lik ortalama ile “4- Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır.” şeklindeki 4. maddenin en yüksek ortalamaya sahip madde olduğu görülürken, Ort. = 1,52'lik ortalama ile “25- Beni kendi emellerine ulaştırmak için bir araç olarak kullanırdı.” şeklindeki 25. maddenin en düşük ortalamaya sahip madde olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin otoriter tutum alt faktörü sorularına verdikleri cevapların ortalama değerleri Tablo 6'da gösterilmiştir.

Üniversite öğrencilerine uygulanan Otoriter Tutum alt boyutu maddeleri arasında en yüksek ve en düşük ortalamaya sahip maddeler incelendiğinde; Ort. = 3,04'lük ortalama ile “35- Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.” şeklindeki 35. maddenin en yüksek ortalamaya sahip madde olduğu görülürken, Ort. = 1,74'lük ortalama ile “23- Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum.” şeklindeki 23. maddenin en düşük ortalamaya sahip madde olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Otoriter Tutum Alt Faktörü Düzeyleri**

<b>Maddeler</b>	<b>Ort.</b>
Madde 3	2.50
Madde 5	2.37
Madde 8	2.41
Madde 12	1.75
Madde 16	1.80
Madde 23	1.74
Madde 31	2.29
Madde 35	3.04
Madde 38	2.13
Madde 40	1.92
<b>Toplam</b>	<b>2.20</b>

#### 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam 501 üniversite öğrencisinin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ne verdikleri cevaplara ilişkin elde edilen betimsel istatistiki bulgular Tablo 7'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri**

Ölçek	N	Min.	Maks.	Ort.	S
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	501	10.00	40.00	29.22	6.24

*Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, S.: Standart Sapma*

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri incelendiğinde; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden 10,00-40,00 aralığında toplam puan alınmaktadır. Ölçekten alınan 10,00-20,00 arası toplam puan düşük, 20,00-30,00 arası toplam puan orta ve 30,00-40,00 arası toplam puan yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Grubun hesaplanan en düşük toplam puan ortalaması 10,00 ve hesaplanan en yüksek toplam puan ortalaması 40,00'dir. Bu kapsamda, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı toplam puan ortalamalarının (Ort. = 29,22) orta benlik saygısına sahip olduklarını gösterdiği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı sorularına verdikleri cevapların ortalamaları Tablo 8'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri**

Maddeler	Ort.
Madde 1	3.25
Madde 2	3.48
Madde 3	2.81
Madde 4	3.33
Madde 5	2.88
Madde 6	3.07
Madde 7	3.05
Madde 8	2.02
Madde 9	2.76
Madde 10	2.57
<b>Toplam</b>	<b>2.92</b>

Ölçeğin 3, 5, 8, 9 ve 10. maddeleri ters kodlanmış olup maddelere ilişkin ortalama değerler ters kodlamaların neticesine göre gösterilmiştir. Üniversite öğrencilerine uygulanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği maddeleri arasında en yüksek ve en düşük ortalama değerlere sahip maddeler incelendiğinde; Ort. = 3,48'lik ortalama ile "2- Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum." şeklindeki 2. maddenin en yüksek ortalama değerine sahip madde olduğu görülürken, Ort. = 2,02'lik ortalama ile "8-

*Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.” şeklindeki 8. maddenin en düşük ortalamaya sahip madde olduğu görülmüştür.*

#### **4.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Bulgular**

Araştırmada, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam 501 üniversite öğrencisinin Psikolojik Sağlık Ölçeği'ne verdikleri cevaplara ilişkin elde edilen betimsel istatistik bulgular Tablo 9'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri**

<b>Ölçek</b>	<b>N</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>Ort.</b>	<b>S</b>
Psikolojik Sağlık Ölçeği	501	6.00	30.00	18.19	5.59

*Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, S.: Standart Sapma*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri incelendiğinde; ölçekteki ters maddeler çevrildikten sonra hesaplanan puanların yüksek olması psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Grubun hesaplanan en düşük toplam puan ortalaması 6,00 ve hesaplanan en yüksek toplam puan ortalaması 30,00'dir. Bu kapsamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık toplam puan ortalamalarının (Ort. = 18,19) iyi seviyede olduğu söylenilebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık tutumu sorularına verdikleri cevapların ortalamaları Tablo 10'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri**

<b>Maddeler</b>	<b>Ort.</b>
Madde 1	3.31
Madde 2	3.02
Madde 3	3.14
Madde 4	2.99
Madde 5	2.73
Madde 6	3.00
<b>Toplam</b>	<b>3.03</b>

Ölçeğin 2, 4 ve 6. maddeleri ters kodlanmış olup maddelere ilişkin ortalama değerler ters kodlamaların neticesine göre gösterilmiştir. Üniversite öğrencilerine uygulanan Psikolojik Sağlık Ölçeği maddeleri arasında en yüksek ve en düşük ortalamaya sahip maddeler incelendiğinde; Ort. = 3,31'lik ortalama ile “1- Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.” şeklindeki 1. maddenin en yüksek ortalamaya sahip madde olduğu görülürken, Ort. = 2,73'lük ortalama ile “5- Zor

zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.” şeklindeki 5. maddenin en düşük ortalamaya sahip madde olduğu görülmüştür.

#### 4.6. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlığın Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Üniversite öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre karşılaştırılması Tablo 11’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Ort.	S	t	p
Demokratik Tutum	Kadın	330	54.74	12.68	-0.145	0.885
	Erkek	171	54.91	11.97		
Koruyucu/İstekçi Tutum	Kadın	330	34.78	11.33	-1.877	0.061
	Erkek	171	36.76	10.89		
Otoriter Tutum	Kadın	330	21.69	8.10	-1.066	0.287
	Erkek	171	22.47	7.49		
Benlik Saygısı Ölçeği	Kadın	330	29.23	6.32	0.028	0.977
	Erkek	171	29.21	6.11		
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Kadın	330	17.55	5.52	-3.588	0.000**
	Erkek	171	19.42	5.55		

\* $p < .05$ , t: Independent Sample t-Testi

Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız gruplar t-testine göre; demokratik tutum toplam puan ortalamalarının ( $t = -0,145$ ;  $p > .05$ ), koruyucu/istekçi tutum toplam puan ortalamalarının ( $t = -1,877$ ;  $p > .05$ ), otoriter tutum toplam puan ortalamalarının ( $t = -1,066$ ;  $p > .05$ ) ve benlik saygısı toplam puan ortalamalarının ( $t = 0,028$ ;  $p > .05$ ) üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ve psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamalarının ( $t = -3,588$ ;  $p < .05$ ) üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Elde edilen sonuçlara göre cinsiyet değişkeninin üniversite öğrencilerinin koruyucu/istekçi tutum, demokratik tutum ve otoriter tutum ve benlik saygısı algılarını etkileyen bir değişken olmadığı, psikolojik sağlamlık algılarını etkileyen bir değişken olduğu anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaş dağılımlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması Tablo 12’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.12: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Dağılımlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	<i>n</i>	Ort.	S	<i>F</i>	<i>p</i>
Demokratik Tutum	17-18 yaş	32	51.81	10.29	0.859	0.462
	19-20 yaş	192	55.24	12.68		
	21-22 yaş	153	55.29	12.87		
	23 yaş ve üzeri	124	54.25	11.99		
Koruyucu/İstekçi Tutum	17-18 yaş	32	37.84	12.63	0.682	0.563
	19-20 yaş	192	35.29	11.27		
	21-22 yaş	153	35.73	11.37		
	23 yaş ve üzeri	124	34.77	10.58		
Otoriter Tutum	17-18 yaş	32	22.47	8.56	0.448	0.719
	19-20 yaş	192	21.46	8.17		
	21-22 yaş	153	22.10	7.59		
	23 yaş ve üzeri	124	22.41	7.72		
Benlik Saygısı Ölçeği	17-18 yaş	32	27.25	6.67	1.793	0.147
	19-20 yaş	192	29.15	6.41		
	21-22 yaş	153	29.08	6.42		
	23 yaş ve üzeri	124	30.02	5.54		
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	17-18 yaş	32	17.06	5.38	1.527	0.207
	19-20 yaş	192	18.22	5.51		
	21-22 yaş	153	17.76	5.88		
	23 yaş ve üzeri	124	18.96	5.37		

\* $p < .05$ , *F*: One Way ANOVA, *Fark*: Tukey-Games Howell

Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan tek faktörlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonucunda; demokratik tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,859$ ;  $p > .05$ ), koruyucu/istekçi tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,682$ ;  $p > .05$ ), otoriter tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,448$ ;  $p > .05$ ), benlik saygısı toplam puan ortalamalarının ( $F = 1,793$ ;  $p > .05$ ) ve psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamalarının ( $F = 1,527$ ;  $p > .05$ ) üniversite öğrencilerinin yaş dağılımlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Elde edilen sonuçlara göre yaş değişkeninin üniversite öğrencilerinin koruyucu/istekçi tutum, demokratik tutum ve otoriter tutum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık algılarını etkileyen bir değişken olmadığı anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması Tablo 13’te gösterilmiştir.

**Tablo 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Ailede Kaçınıcı Çocuk Olduklarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek ve Alt Boyutları	Kaçınıcı Çocuk	n	Ort.	S	F	p	Fark
Demokratik Tutum	Tek <sup>A</sup>	21	54.48	13.09	5.412	0.001*	B>D
	İlk <sup>B</sup>	180	57.40	10.92			
	İkinci <sup>C</sup>	132	54.72	12.71			
	Üçüncü ve üzeri <sup>D</sup>	168	52.10	13.15			
Koruyucu/İstekçi Tutum	Tek <sup>A</sup>	21	38.81	9.14	3.332	0.019*	D>B
	İlk <sup>B</sup>	180	34.08	11.45			
	İkinci <sup>C</sup>	132	34.52	10.75			
	Üçüncü ve üzeri <sup>D</sup>	168	37.26	11.30			
Otoriter Tutum	Tek	21	22.57	9.63	2.590	0.052	-
	İlk	180	20.96	7.43			
	İkinci	132	21.59	7.87			
	Üçüncü ve üzeri	168	23.24	8.05			
Benlik Saygısı Ölçeği	Tek <sup>A</sup>	21	25.52	6.01	2.650	0.048*	B. C. D>A
	İlk <sup>B</sup>	180	29.33	6.45			
	İkinci <sup>C</sup>	132	29.58	5.93			
	Üçüncü ve üzeri <sup>D</sup>	168	29.29	6.19			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Tek	21	18.14	7.97	0.689	0.559	-
	İlk	180	18.37	5.84			
	İkinci	132	18.57	5.06			
	Üçüncü ve üzeri	168	17.70	5.40			

\* $p < .05$ ,  $F$ : One Way ANOVA,  $Fark$ : Tukey-Games Howell

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ailede kaçınıcı çocuk oldukları değişkenine göre ne düzeyde farklılaştığını tespit etmek için yapılan tek faktörlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonucunda; demokratik tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 5,412$ ;  $p < .05$ ), koruyucu/istekçi tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 3,332$ ;  $p < .05$ ) ve benlik saygısı toplam puan ortalamalarının ( $F = 2,650$ ;  $p < .05$ ) üniversite öğrencilerinin ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve otoriter tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 2,590$ ;  $p > .05$ ) ve psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,689$ ;  $p > .05$ ) üniversite öğrencilerinin ailede kaçınıcı çocuk olduklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Ailede ilk çocuk olan üniversite öğrencilerinin, ailede üçüncü ve üzeri çocuk olan üniversite öğrencilerine göre demokratik tutum algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ailede üçüncü ve üzeri çocuk olan üniversite öğrencilerinin, ailede ilk çocuk olan üniversite öğrencilerine göre koruyucu/istekçi tutum algılarının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ailesinde ilk çocuk, ikinci çocuk ve üçüncü çocuk ve üzeri olan üniversite öğrencilerinin, ailesinde tek çocuk olan üniversite öğrencilerine göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Elde edilen sonuçlara göre ailede kaçınıcı çocuk oldukları değişkeninin üniversite öğrencilerinin demokratik tutum, koruyucu/istekçi tutum ve benlik saygısını etkileyen bir değişken olduğu ve otoriter tutum ve psikolojik sağlamlık algılarını etkilemeyen bir değişken olduğu anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması Tablo 14'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.14: Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek ve Alt Boyutları	Anne Eğitim	n	Ort.	S	F	p
Demokratik Tutum	İlköğretim	265	54.00	12.63	0.989	0.398
	Ortaöğretim	167	55.28	12.09		
	Lisans	61	56.59	11.77		
	Lisans üstü	8	57.38	17.24		
Koruyucu/İstekçi Tutum	İlköğretim	265	35.89	11.14	1.106	0.346
	Ortaöğretim	167	34.34	10.62		
	Lisans	61	36.10	12.11		
	Lisans üstü	8	39.50	17.37		
Otoriter Tutum	İlköğretim	265	22.01	7.66	0.849	0.468
	Ortaöğretim	167	21.88	8.17		
	Lisans	61	21.41	7.57		
	Lisans üstü	8	26.13	12.11		
Benlik Saygısı Ölçeği	İlköğretim	265	29.63	6.02	1.035	0.377
	Ortaöğretim	167	28.98	6.40		
	Lisans	61	28.31	6.45		
	Lisans üstü	8	27.75	8.33		
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	İlköğretim	265	18.29	5.14	0.251	0.860
	Ortaöğretim	167	17.93	6.24		
	Lisans	61	18.52	5.60		
	Lisans üstü	8	17.63	6.70		

\* $p < .05$ , F: One Way ANOVA, Fark: Tukey-Games Howell

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne eğitim düzeyi değişkenini bakımından ne derece farklılık gösterdiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen tek faktörlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonucunda; demokratik tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,989$ ;  $p > .05$ ), koruyucu/istekçi tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 1,106$ ;  $p > .05$ ), otoriter tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,849$ ;  $p > .05$ ), benlik saygısı toplam puan ortalamalarının ( $F = 1,035$ ;  $p > .05$ ) ve psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,251$ ;  $p > .05$ ) üniversite öğrencilerinin anne eğitim düzeylerine bakımından istatistiki olarak anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür.

Elde edilen sonuçlara göre anne eğitim durumu değişkeninin üniversite öğrencilerinin demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık algılarını etkileyen bir değişken olmadığı anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması Tablo 15’te gösterilmiştir.

**Tablo 4.15: Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek ve Alt Boyutları	Baba Eğitim	n	Ort.	S	F	p
Demokratik Tutum	İlköğretim	166	53.28	12.23	1.903	0.128
	Ortaöğretim	207	54.86	12.45		
	Lisans	110	56.91	11.95		
	Lisans üstü	18	55.17	15.72		
Koruyucu/İstekçi Tutum	İlköğretim	166	36.10	11.99	1.816	0.143
	Ortaöğretim	207	34.94	10.59		
	Lisans	110	34.61	10.55		
	Lisans üstü	18	40.61	13.82		
Otoriter Tutum	İlköğretim	166	22.46	7.97	0.805	0.492
	Ortaöğretim	207	21.54	7.57		
	Lisans	110	21.67	8.09		
	Lisans üstü	18	23.83	9.72		
Benlik Saygısı Ölçeği	İlköğretim	166	29.25	5.94	0.466	0.706
	Ortaöğretim	207	29.52	6.30		
	Lisans	110	28.75	6.38		
	Lisans üstü	18	28.44	7.59		
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	İlköğretim	166	18.43	5.31	0.362	0.781
	Ortaöğretim	207	17.90	5.82		
	Lisans	110	18.28	5.26		
	Lisans üstü	18	18.78	7.51		

\* $p < .05$ , F: One Way ANOVA, Fark: Tukey-Games Howell

Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre ne derece farklılık gösterdiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen tek faktörlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonucunda; demokratik tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 1,903$ ;  $p > .05$ ), koruyucu/istekçi tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 1,816$ ;  $p > .05$ ), otoriter tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,805$ ;  $p > .05$ ), benlik saygısı toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,466$ ;  $p > .05$ ) ve psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,362$ ;  $p > .05$ ) üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre baba eğitim durumu değişkeninin üniversite

öğrencilerinin koruyucu/istekçi, demokratik ve otoriter tutum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık algılarını etkileyen bir değişken olmadığı anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin aylık aile gelir durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılması Tablo 16'da gösterilmiştir.

**Tablo 4.16: Üniversite Öğrencilerinin Aylık Aile Gelir Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

Ölçek ve Alt Boyutları	Aylık Gelir	n	Ort.	S	F	p	Fark
Demokratik Tutum	0-17000 TL <sup>A</sup>	101	51.78	12.70	3.793	0.010*	C,D>A
	17001-34000 TL <sup>B</sup>	160	54.08	12.51			
	34001-51000 TL <sup>C</sup>	144	56.60	12.12			
	51001 TL ve üzeri <sup>D</sup>	96	56.44	11.92			
Koruyucu/İstekçi Tutum	0-17000 TL <sup>A</sup>	101	38.68	12.91	5.435	0.001*	A>C
	17001-34000 TL <sup>B</sup>	160	35.76	10.31			
	34001-51000 TL <sup>C</sup>	144	32.92	9.68			
	51001 TL ve üzeri <sup>D</sup>	96	35.36	12.09			
Otoriter Tutum	0-17000 TL <sup>A</sup>	101	23.47	8.68	2.966	0.032*	A>C
	17001-34000 TL <sup>B</sup>	160	22.53	7.71			
	34001-51000 TL <sup>C</sup>	144	20.72	7.14			
	51001 TL ve üzeri <sup>D</sup>	96	21.28	8.18			
Benlik Saygısı Ölçeği	0-17000 TL	101	28.71	5.81	0.468	0.705	-
	17001-34000 TL	160	29.06	6.05			
	34001-51000 TL	144	29.55	6.47			
	51001 TL ve üzeri	96	29.53	6.66			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	0-17000 TL <sup>A</sup>	101	16.87	4.67	2.786	0.040*	D>A
	17001-34000 TL <sup>B</sup>	160	18.21	5.36			
	34001-51000 TL <sup>C</sup>	144	18.55	6.09			
	51001 TL ve üzeri <sup>D</sup>	96	19.01	5.93			

\* $p < .05$ , *F*: One Way ANOVA, *Fark*: Tukey-Games Howell

Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin aylık aile gelir durumu değişkenine göre ne derece farklılık gösterdiğini tespit etmek için yapılan tek faktörlü varyans analizi (One Way ANOVA) sonucunda; demokratik tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 3,793$ ;  $p < .05$ ), koruyucu/istekçi tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 5,435$ ;  $p < .05$ ), otoriter tutum toplam puan ortalamalarının ( $F = 2,966$ ;  $p < .05$ ) ve psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamalarının ( $F = 2,786$ ;  $p < .05$ ) üniversite öğrencilerinin aylık aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve benlik saygısı toplam puan ortalamalarının ( $F = 0,468$ ;  $p > .05$ ) üniversite öğrencilerinin aylık aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Aylık aile 34001-51000 TL ve 51001 TL ve üzeri olan üniversite öğrencilerinin, aylık aile geliri 0-17000 TL olan üniversite öğrencilerine göre demokratik tutum

düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aylık aile geliri 0-17000 TL olan üniversite öğrencilerinin, aylık aile geliri 34001-51000 TL olan üniversite öğrencilerine göre koruyucu/istekçi tutum ve otoriter tutum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aylık aile geliri 51001 TL ve üzeri olan üniversite öğrencilerinin, aylık aile geliri 0-17000 TL olan üniversite öğrencilerine göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre aylık aile gelir durumu değişkeninin, üniversite öğrencilerinin demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutum ve psikolojik sağlamlık algılarını etkileyen, benlik saygısı algılarını etkilemeyen bir değişken olduğu anlaşılmıştır.

#### 4.7. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygıları ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki

Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygıları ve psikolojik sağlamlıklar arasındaki ilişki düzeyleri incelenmiş olup Tablo 18’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.17: Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygıları ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki**

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Demokratik Tutum (1)	1				
Koruyucu/İstekçi Tutum (2)	-0.463*	1			
Otoriter Tutum (3)	-0.699*	0.748*	1		
Benlik Saygısı (4)	0.396*	-0.339*	-0.404*	1	
Psikolojik Sağlamlık (5)	0.294*	-0.266*	-0.252*	0.448*	1

\* $p < .05$ ,  $r$ : Korelasyon Katsayısı.

Üniversite öğrencilerine uygulanan Demokratik Tutum puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği ( $r = 0,396$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, Demokratik Tutum puanları ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nden alınan puanlar arasında ( $r = 0,294$ ) pozitif ve zayıf, Demokratik Tutum puanları ile Koruyucu/İstekçi Tutum ( $r = -0,463$ ) ve Otoriter Tutum ( $r = -0,699$ ) puanları arasında ise negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $p < .05$ ).

Elde edilen bu sonuçlara göre; üniversite öğrencilerinin Demokratik Tutum puanları arttıkça, Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları da artış göstermekte ve Koruyucu/İstekçi Tutum ve Otoriter Tutum puanları ise düşüş göstermektedir.

Üniversite öğrencilerine uygulanan Koruyucu/İstekçi Tutum puanları ile Otoriter Tutum ( $r = 0,748$ ) puanları arasında ise pozitif yönlü ve yüksek düzeyde, Koruyucu/İstekçi Tutum puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği ( $r = -0,339$ ) puanları arasında negatif yönlü ve orta düzeyde, Koruyucu/İstekçi Tutum puanları ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ( $r = -0,266$ ) puanları arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $p < .05$ ).

Elde edilen bu sonuçlara göre; üniversite öğrencilerine uygulanan Koruyucu/İstekçi Tutum puanları arttıkça, Otoriter Tutum puanları da artış göstermekte ve Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ise düşüş göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin Otoriter Tutum puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği ( $r = -0,404$ ) puanları arasında negatif yönlü ve orta düzeyde, Otoriter Tutum puanları ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ( $r = -0,252$ ) puanları arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $p < .05$ ).

Elde edilen bu sonuçlara göre; üniversite öğrencilerinin Otoriter Tutum puanları arttıkça, Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları düşüş göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ( $r = 0,448$ ) ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $p < .05$ ). Elde edilen bu sonuçlara göre; üniversite öğrencilerine uygulanan Benlik Saygısı Ölçeği puanları arttıkça, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları da artış göstermektedir.

#### **4.8. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Benlik Saygısı Düzeylerini Yordaması**

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı algılarını ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. Yapılan incelemede; üniversite öğrencilerinin, benlik saygısı algıları üzerine anne-baba tutumlarının etkisi incelenmiştir. Oluşturulan

modelde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği bağımlı (sabit) değişken, Anne-Baba Tutum Ölçeği'nin alt boyutları bağımsız değişken olarak belirlenmiştir.

Bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisi, çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiş olup Tablo 19'da gösterilmiştir. Benlik saygısı ile algılanan anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin doğrusal ve normal olduğuna, incelenen artık değerlerin histogram ve Q-Q plot grafiklerine bakılarak karar verilmiştir.

**Tablo 4.18: Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Benlik Saygısı Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	Std.Hata	$\beta$ (Beta)	t	p	% 95 Güven Aralığı	
						Üst	Alt
(Sabit)	27.666	2.356		11.742	0.000	32.295	23.037
Demokratik	0.118	0.029	0.236	4.151	0.000	0.174	0.062
Koruyucu	-0.064	0.034	-0.115	-1.878	0.061	0.003	-0.131
Otoriter	-0.121	0.060	-0.153	-2.021	0.044	-0.003	-0.239
$R = 0.441$ Adj. $R^2 = 0.194$ , $F(3,497) = 39.924$ , $p < 0.05$							

Sabit: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 19'da verilen benlik saygısı düzeyinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; algılanan anne-baba tutumlarından demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutumun birlikte benlik saygısı düzeyi ile anlamlı bir ilişki verdiği görülmektedir ( $F(3,497) = 39,924$ ,  $R = 0,441$ ,  $p < .05$ ). Bu değişkenler birlikte benlik saygısı düzeylerine ilişkin varyansın %19,4'ünü açıklamaktadır. Bununla birlikte; demokratik tutumun ( $\beta = 0,236$ ,  $p < .05$ ) benlik saygısının pozitif yönlü, otoriter tutumun ( $\beta = -0,153$ ,  $p < .05$ ) benlik saygısının negatif yönlü ve anlamlı birer yordayıcıları oldukları görülmektedir. Koruyucu/istekçi tutumunun ( $\beta = -0,115$ ,  $p > .05$ ) ise benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre ise yordayıcı değişkenlerin benlik saygısı üzerindeki önem sırası; demokratik tutum ve otoriter tutum şeklinde gerçekleşmiştir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, benlik saygısının yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği şu şekildedir: Benlik Saygısı = 27,666 + 0,118 \* Demokratik Tutum + -0,064 \* Koruyucu/İstekçi Tutum + -0,121 \* Otoriter Tutum.

#### 4.9. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlık Düzeylerini Yordaması

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, psikolojik sağlık düzeylerini ne derece yordadığı incelenmiştir. Yapılan incelemede; üniversite öğrencilerinin, psikolojik sağlıkları üzerine algıladıkları anne-baba tutumlarının etkisi incelenmiştir. Oluşturulan modelde, Psikolojik Sağlık Ölçeği bağımlı (sabit) değişken, Anne-Baba Tutum Ölçeği'nin alt boyutları bağımsız değişken olarak belirlenmiştir.

Bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisi, çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiş olup Tablo 20'de gösterilmiştir. Psikolojik sağlık tutumları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin doğrusal ve normal olduğuna, incelenen artık değerlerin histogram ve Q-Q plot grafiklerine bakılarak karar verilmiştir.

**Tablo 4.19: Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlık Düzeylerini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	Std.Hata	$\beta$ (Beta)	t	p	% 95 Güven Aralığı	
						Üst	Alt
(Sabit)	14.308	2.220		6.446	<b>0.000</b>	18.669	9.946
Demokratik	0.115	0.027	0.256	4.285	<b>0.000</b>	0.168	0.062
Koruyucu	-0.105	0.032	-0.211	-3.282	<b>0.001</b>	-0.042	-0.168
Otoriter	0.060	0.056	0.084	1.057	0.291	0.171	-0.051

$$R=0.332 \text{ Adj. } R^2=0.110, F(3,497)=20.515, p<0.05$$

Sabit: Psikolojik Sağlık Ölçeği

Tablo 20'de verilen psikolojik sağlık düzeyinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; algılanan anne-baba tutumlarından demokratik tutum, koruyucu/istekçi tutum ve otoriter tutumun birlikte psikolojik sağlık düzeyi ile anlamlı bir ilişki verdiği görülmektedir ( $F(3,497) = 20,515, R = 0,332, p < .05$ ). Bu değişkenler birlikte psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin varyansın %11,0'ını açıklamaktadır. Bununla birlikte; demokratik tutumun ( $\beta = 0,256, p < .05$ ) psikolojik sağlamlığın pozitif yönlü, koruyucu/istekçi tutumun ( $\beta = -0,211, p < .05$ ) psikolojik sağlamlığın negatif yönlü ve anlamlı birer yordayıcısı oldukları görülmektedir. Otoriter tutumunun ( $\beta = 0,084, p > .05$ ) ise psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre ise yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlık üzerindeki önem sırası; demokratik tutum ve koruyucu/istekçi tutum şeklinde gerçekleşmiştir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği şu şekildedir: Psikolojik Sağlamlık = 14,308 + 0,115 \* Demokratik Tutum + -0,105 \* Koruyucu/İstekçi Tutum + 0,060 \* Otoriter Tutum.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

#### 5.1. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları ile benlik saygıları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkiye dair mevcut araştırmalarla tutarlıdır ve bu tutumların öğrencilerin psikososyal gelişiminde önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Anne-baba tutumlarından demokratik tutumun, benlik saygısı ile pozitif ve orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ( $r = 0,396, p < .05$ ). Bu bulgu, demokratik anne-baba tutumlarının çocukların olumlu benlik saygısı geliştirmelerine katkıda bulunduğunu gösteren literatürle uyumludur. Baumrind (1991) ve Maccoby ve Martin (1983), demokratik anne-babaların, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olduklarını ve bu duyarlılığın, çocuklarda yüksek benlik saygısının gelişmesine katkıda bulunduğunu savunmaktadır. Araştırmalar, demokratik ebeveyn tutumlarının bireylerde özerklik, bağımsızlık ve özgüven gibi olumlu özellikleri desteklediğini vurgulamaktadır (Baumrind, 1991).

Ayrıca demokratik tutum ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = 0,294, p < .05$ ). Demokratik ebeveynlerin, çocuklarının karşılaştıkları zorlukları yönetme becerilerini desteklediği görülmektedir. Bu sonuç, ebeveyn desteği ve demokratik tutumların, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırdığına dair önceki araştırmalarla tutarlıdır (Luthar ve diğerleri, 2000). Demokratik aile ortamları, bireylerin duygusal dayanıklılık geliştirmelerine katkı sağlayarak, zorluklar karşısında daha esnek ve uyumlu olmalarını destekler (Luthar ve diğerleri, 2000).

Bu bulgular, literatürde demokratik ebeveynlik tarzının çocukların kendilerini daha iyi hissetmelerine ve zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına olanak sağladığını destekleyen çalışmalarla uyumludur (Baumrind, 1991; Khaleque ve Rohner, 2002).

Bir diğerk anne-baba tutumu olan koruyucu/istekçi tutumun benlik saygısı ile negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ( $r = -0,339, p < .05$ ). Bu bulgu, aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının çocukların özerklik duygusunu zayıflattığı ve düşük benlik saygısına yol açtığına dair literatürdeki görüşlerle örtüşmektedir. Grolnick ve Ryan (1989), koruyucu ebeveynlerin, çocuklarının kendi kararlarını almalarını engellediğini ve bu durumun düşük özgüvene sebep olabileceğini ileri sürmektedir. Aşırı koruyucu tutumlar, bireylerin kendi yeteneklerine olan inancını zayıflatmakta ve bağımsızlık duygusunu köreltmektedir (Grolnick ve Ryan, 1989).

Otoriter tutum ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakıldığında, otoriter tutumun psikolojik sağlamlıkla negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ( $r = -0,252, p < .05$ ). Otoriter ebeveynlerin, çocuklarının psikolojik dayanıklılıklarını azaltabileceği literatürde sıkça vurgulanan bir bulgudur. Otoriter tutumlar, çocukların stresle başa çıkma becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir ve bu durum bireylerin zorluklar karşısında daha kırılğan olmalarına neden olabilir (Maccoby ve Martin, 1983). Araştırmalar, baskıcı ve cezalandırıcı ebeveyn tutumlarının bireylerde duygusal kırılğanlığa yol açabileceğini göstermektedir (Maccoby ve Martin, 1983).

Bu bulgular, aşırı koruyucu veya otoriter ebeveynlik tarzlarının çocukların psikolojik sağlamlığını ve özsaygısını olumsuz etkileyebileceğini gösteren önceki çalışmalarla uyumludur (Barber, 1996; Steinberg, 2001).

Bir diğerk ilişki ise benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif yönlü ve orta düzeydeki ilişkidir ( $r = 0,448, p < .05$ ). Bu ilişki, bu iki kavramın birbirini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Yüksek benlik saygısı, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve stresle mücadele etme becerilerini artırabilir. Bu bulgu, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen benlik saygısı teorisi ile uyumludur. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli ve esnek bir tutum sergileyebilir (Rosenberg, 1965).

Bireylerin zorluklarla başa çıkma yetenekleri kendilerine olan inançlarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu ilişki, pozitif psikolojinin temel prensiplerinden birini yansıtarak, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin genellikle zorluklar karşısında daha dirençli olduğunu öne sürmektedir (Bandura, 1977).

Sonuç olarak, bu bulgular üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, onların benlik saygısı ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Ebeveyn tutumları, öğrencilerin hem psikolojik hem de sosyal gelişimlerinde kritik bir rol oynamakta, demokratik tutumların olumlu sonuçlara, otoriter ve koruyucu tutumların ise olumsuz sonuçlara yol açabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışma, ebeveynlik tarzlarının ve benlik saygısının, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde önemli etkileri olabileceğini ortaya koymuştur. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri tutumların, çocukların kendilerini nasıl gördükleri ve hayatın getirdiği zorluklarla nasıl başa çıktıkları üzerinde derin etkileri olabilir.

Özellikle demokratik tutumun hem benlik saygısı hem de psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, demokratik ebeveyn tutumlarının çocukların öz yeterlilik duygularını ve stresle başa çıkma kapasitelerini artırabileceğini öneren Bronfenbrenner'in ekolojik sistemler teorisini (1979) destekler niteliktedir. Ayrıca, bu bulgular Luthar ve Becker'in (2002) çalışmalarıyla da örtüşmektedir. Bu çalışmada, demokratik ebeveynlik yaklaşımlarının çocukların yaşam zorlukları karşısında daha sağlam olmalarına yardımcı olduğu belirtilmiştir.

## **5.2. Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutum Düzeyleri**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin ana-babalık tutumlarına ilişkin algıları farklı alt boyutlar (Demokratik, Koruyucu/İstekçi ve Otoriter) üzerinden incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu ölçeklerin geniş bir puan aralığında dağıldığını ve öğrencilerin ebeveynlerinin tutumlarına dair önemli farklılıkları ortaya koyduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları incelenmiş ve demokratik tutum düzeylerinin (Ort. = 54,79) ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür. Bu bulgu, öğrencilerin çoğunluğunun ebeveynlerinin demokratik bir tutuma sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulguya dayalı olarak araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveynlerinin genelde demokratik tutumu benimseyen ebeveynler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu tutumu benimseyen ebeveynler karar alma süreçlerinde

çocuklarının fikirlerine değer vermekte ve onlara katılımcı bir ortam sunmaktadır. Demokratik tutuma sahip ebeveynler, çocuklarının özerkliklerini destekleyerek onların sosyal ve duygusal gelişimlerini teşvik edebilir. Literatürde bu tür demokratik ebeveyn tutumlarının çocuklarda daha yüksek özgüven, sosyal beceriler ve akademik başarı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Baumrind, 1991; Darling ve Steinberg, 1993). Bu çalışmanın bulguları da bu yöndeki literatürü destekler niteliktedir. Çünkü demokratik tutumların, öğrencilerin psikososyal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği görülmektedir.

Öte yandan, koruyucu/istekçi tutumlar incelendiğinde, bazı öğrencilerin ebeveynlerinin aşırı koruyucu ve kontrol edici davranışlar sergilediği görülmektedir. Bu tür bir tutum, öğrencilerin bağımsızlık gelişimini engelleyebilir ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir (Barber, 1996). Ayrıca, bu çalışma, aşırı koruyucu ve kontrol edici tutumların öğrenciler üzerinde yüksek stres ve anksiyete gibi olumsuz duygusal sonuçlara yol açabileceğini öne sürmektedir ki bu bulgular diğer araştırmalar tarafından da desteklenmektedir (Parker, 1982).

Otoriter tutum boyutunda ise, bazı öğrencilerin ebeveynlerinin katı kurallar koyduğunu ve genellikle eleştirel bir yaklaşım sergilediğini belirtmektedir. Bu tutumun özellikle öğrencilerin öz saygı düzeylerini olumsuz yönde etkilediği ve sosyal uyum problemleri ile ilişkilendirildiği bilinmektedir (Baumrind, 1991; Maccoby ve Martin, 1983).

Araştırmaya katılan öğrencilerin üç farklı ana-baba tutumuna yönelik ortalama puanları sırasıyla demokratik (3,65), koruyucu/istekçi (2,36) ve otoriter (2,20) olarak bulunmuştur. Bu bulgu üniversite öğrencileri arasında en çok algılanan ana-baba tutumunun demokratik ve sonra sırasıyla koruyucu/istekçi ve otoriter olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, literatürdeki diğer araştırmalarla da büyük ölçüde uyumludur. Örneğin, Yılmaz (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladığı en yaygın ebeveyn tutumunun demokratik tutum olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada da, demokratik tutumun en yüksek puan aldığı ve bunun öğrencilerin daha bağımsız, özgüvenli bireyler olarak yetişmesine katkıda bulunduğu çıkmıştır. Benzer şekilde, Kuzgun (2005) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada da üniversite öğrencileri arasında demokratik tutum en sık rastlanan ebeveyn tutumu olarak belirlenmiş, otoriter

ve koruyucu tutumlar daha düşük oranlarda gözlemlenmiştir. Ancak bazı çalışmalarda, özellikle koruyucu tutumun belirli kültürel ve sosyo-ekonomik gruplarda daha baskın olabileceği belirtilmiştir (Kağıtçıbaşı, 1996). Bu bulgular, üniversite öğrencileri arasında demokratik tutumun yaygın olduğunu ve bunun onların benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığına olumlu etki ettiğini vurgulayan literatürle örtüşmektedir.

Ebeveyn tutumlarının üniversite öğrencilerinin psikolojik ve duygusal gelişimi üzerinde belirleyici rol oynayabileceği bilinmektedir. Ebeveynlerin demokratik tutumlarının öğrencilerin psikolojik sağlığı ve sosyal becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu, ancak koruyucu/istekçi ve otoriter tutumların çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili olabileceği ortaya konulmuştur. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuk yetiştirme stillerinin daha iyi anlaşılması ve geliştirilmesi, öğrencilerin sağlıklı gelişimini desteklemek açısından kritik öneme sahiptir. Bu çalışma, ebeveynlik tutumları ve çocukların gelişimi arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine incelemek için bir temel oluşturabilir ve ileriki çalışmalara yön verebilir.

### **5.3. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiş ve ortalama puanın 29,22 olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, öğrencilerin çoğunluğunun orta seviyede benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin büyük bir kısmı kendi değerlerini tanıdıklarını ve pozitif niteliklere sahip olduklarını belirtirken, bazı öğrenciler düşük benlik saygısı belirtileri göstermiştir. Düşük benlik saygısının, öğrencilerin kendilerine karşı eleştirel yaklaşımları ve zaman zaman yetersiz hissettiklerini yansıttığı görülmektedir. Bu bulgular, literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu olup, benlik saygısının bireylerin psikolojik sağlığı açısından önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır.

Rosenberg (1965), benlik saygısının bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmelerinin önemli bir göstergesi olduğunu belirtmiştir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi genç yetişkinlerde benlik saygısı, psikolojik iyi oluş ve akademik başarı üzerinde kritik bir etkiye sahiptir. Daha önce yapılmış çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Örneğin, Orth ve diğerleri (2012), düşük benlik saygısının depresyon, anksiyete ve sosyal uyum problemleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı üzerine yapılan bir başka çalışmada, Mann ve diğerleri (2015), düşük benlik saygısına sahip bireylerin daha yüksek düzeyde sosyal kaygı ve stres yaşadıklarını rapor etmiştir. Bu bulgu, düşük benlik saygısının bireylerin üniversite yaşamına adaptasyonunu zorlaştırabileceğini göstermektedir.

Türkiye’de yapılan araştırmalar benlik saygısının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Balkaya ve Şahin Baltacı (2013), üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeylerinin çoğunlukla orta seviyede olduğunu, ancak yüksek akademik ve sosyal beklentilerin öğrenciler üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Türkiye’deki bir başka çalışmada, Demircioğlu ve Genç (2019), üniversite öğrencilerinin benlik saygısını etkileyen en önemli faktörlerin aile desteği, sosyal çevre ve akademik başarı olduğunu belirtmiştir. Araştırma, ailevi beklentilerin öğrencilerin özgüvenine zarar verebileceğini ve bu durumun benlik saygısında düşüşe neden olabileceğini vurgulamıştır.

Üniversite yaşamı, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini doğrudan etkileyebilecek zorluklar içermektedir. Özellikle sınavlar ve akademik baskı, öğrencilerin benlik saygısında düşüşe yol açabilir. Tice ve diğerlerinin (1995) yaptığı araştırma, akademik baskıların öğrencilerin öz güvenini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Yine daha yakın tarihli bir çalışma, akademik baskıların ve sosyal uyum zorluklarının, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, sosyal destek ve ailevi güvence eksikliğinin, öğrencilerde benlik saygısını daha da düşürdüğünü vurgulamaktadır (Chow ve Buhrmester, 2011).

Bu çalışmada elde edilen bulgular, düşük benlik saygısına sahip öğrenciler için psikolojik destek programlarının önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Pozitif psikoloji müdahaleleri, son yıllarda benlik saygısını artırmada etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Seligman ve diğerleri (2005), bireylerin pozitif özelliklerini fark etmelerini sağlayan müdahalelerin, benlik saygısının artmasına yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Türkiye’de yapılan son çalışmalar, üniversitelerde sunulan psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin, öğrencilerin benlik saygısını artırmada etkili olduğunu göstermektedir (Özdemir ve Ayvaz, 2020). Psikolojik danışmanlık hizmetlerinin, öğrencilerin kendilerine olan inançlarını güçlendirdiği ve akademik başarılarını artırdığı bulunmuştur (Özdemir ve Ayvaz, 2020).

Bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında benlik saygısı düzeylerinin geniş bir yelpazede dağıldığını ve bu durumun üniversite yaşamındaki çeşitli zorluklardan etkilenebildiğini göstermektedir. Sonuçlar, benlik saygısının öğrencilerin akademik başarıları ve psikolojik sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu doğrulamaktadır. Bu bulgular, üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışmanlık hizmetlerinin ve benlik saygısını artırmaya yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Eğitim kurumlarının, öğrencilerin benlik saygılarını destekleyecek programlar sunmaları, onların eğitim süreçleri boyunca daha dirençli ve uyumlu bireyler haline gelmelerine yardımcı olacaktır.

#### **5.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılarak incelenmiştir ve ortalama puanın 18,19 olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin genel olarak iyi bir psikolojik sağlık düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Psikolojik sağlık, bireylerin stres, travma ve zorluklar karşısında hızla toparlanma kapasitelerini ifade etmektedir. Özellikle Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen psikolojik sağlık modeli, bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarına verdikleri tepkilerin, onların psikolojik dayanıklılığı üzerinde etkili olduğunu öne sürmektedir. Bu bulgular, öğrencilerin zorlukları aşma konusunda genel olarak başarılı olduklarını ancak bazı alanlarda desteğe ihtiyaç duyabileceklerini göstermektedir.

Psikolojik sağlık, bireylerin yaşadıkları zorlayıcı olaylara rağmen sağlıklı bir şekilde işlev gösterebilme yeteneklerini kapsar. Bu bağlamda, Masten ve Reed (2002), psikolojik sağlamlığı bireylerin stresli durumlar karşısında uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Öğrencilerin bu kapasiteye sahip olmaları, üniversite yaşamının getirdiği akademik ve sosyal zorluklarla başa çıkabilmelerini desteklemektedir. Bu çalışmada da öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu görülmüş ve bu bulgular, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma kapasitelerinin olumlu olduğunu desteklemektedir. Ancak, bazı öğrenciler zorluklar karşısında daha düşük direnç gösterebilmektedir. Ölçeğin “Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım” maddesi için düşük bir ortalama puan (Ort. = 2,73)

bulunması, bazı öğrencilerin stresli durumlarla başa çıkmakta zorlandıklarını işaret etmektedir.

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri üzerine yapılan çalışmalar, bu bulgularla paralellik göstermektedir. Örneğin, Arslan (2016b) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin orta-yüksek seviyede olduğu ve stresli durumlarla başa çıkma konusunda genellikle başarılı oldukları belirtilmiştir. Aynı zamanda, Türk üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlıkla sosyal destek arasındaki ilişkinin de önemli olduğu vurgulanmaktadır. Çelik ve Odacı (2019) tarafından yapılan çalışmada, sosyal destek ve psikolojik sağlık arasındaki pozitif ilişkiyi vurgulanmış, öğrencilerin sosyal destek mekanizmalarını daha fazla kullandıklarında zorluklar karşısında daha dirençli oldukları bulunmuştur.

Üniversite yaşamı, öğrenciler için bir yandan akademik başarı baskısını artırırken, diğer yandan sosyal uyum zorlukları ve kişisel sorumluluklarla başa çıkmalarını gerektiren bir süreçtir. Bu tür yaşam değişiklikleri, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini test edebilir. Yapılan çalışmalar, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın, akademik başarı, sosyal ilişkiler ve öz yeterlik gibi faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Smith ve diğerleri, 2018). Özellikle akademik baskı ve sosyal çevrelerin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, öğrencilerin güçlü bir sosyal destek sistemine sahip olduklarında stresli durumlarla daha iyi başa çıkabildiklerini ortaya koymuştur (Smith ve diğerleri, 2018). Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin artırılması için sosyal destek mekanizmalarının geliştirilmesi gerektiğini işaret etmektedir.

Psikolojik sağlık, geliştirilebilir bir özellik olarak kabul edilmektedir. Luthar ve diğerleri (2000), bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı daha dirençli olabilmelerini sağlayacak müdahalelerin önemli olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmanın bulguları, bazı öğrencilerin zorluklarla başa çıkmakta zorlandığını göstermektedir; bu nedenle üniversitelerin, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artıracak programlar sunmaları önem arz etmektedir. Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik çeşitli müdahaleler arasında mindfulness temelli programlar, pozitif psikoloji uygulamaları ve sosyal destek grupları yer almaktadır. Türkiye’de yapılan bir araştırmada, mindfulness temelli stres azaltma programlarının öğrenciler üzerinde olumlu etkileri olduğu ve psikolojik sağlamlıklarını artırdığı görülmüştür (Kaya ve Aydın, 2020).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin genel olarak yüksek psikolojik sağlık düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, bazı öğrencilerin zorluklarla başa çıkmakta zorlandıkları ve daha fazla desteğe ihtiyaç duyabilecekleri de tespit edilmiştir. Üniversitelerin ve diğer eğitim kurumlarının, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını artırmaya yönelik psikososyal destek programları geliştirmeleri gerekmektedir. Bu tür müdahaleler, öğrencilerin akademik başarılarını ve genel psikolojik iyilik hallerini olumlu yönde etkileyebilir. Literatürde de belirtildiği gibi, psikolojik sağlık, geliştirilebilir bir özellik olup, bireylere uygun destek sağlandığında stresli durumlarla başa çıkma kapasiteleri artırılabilir.

### **5.5. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlığın Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, ailede kaçınıcı çocuk olduğu, ebeveyn eğitim düzeyi ve aylık aile gelir durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bulgular, bu değişkenlerin her birinin psikososyal gelişim üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmakla birlikte, literatürdeki diğer çalışmalarla uyumlu sonuçlar da ortaya koymuştur.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız gruplar *t*-testine göre, demokratik tutum, koruyucu/istekçi tutum, otoriter tutum ve benlik saygısı düzeylerinde kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak psikolojik sağlık düzeylerinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur. Araştırmalar, erkeklerin psikolojik sağlık konusunda daha yüksek puanlar aldıklarını ve stresle başa çıkma becerilerinin kadınlara göre daha güçlü olduğunu öne sürmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013; Wagnild, 2009). Özellikle, Türkiye’de yapılan araştırmalar da bu farkı destekler niteliktedir. Karataş ve Tagay (2016), erkek öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu durum ayrıca çeşitli araştırmalarda erkeklerin duygusal tepkilerinin daha az şiddetli olabileceği ve bu durumun stresle başa çıkmada bir avantaj sağlayabileceği yönündeki bulgularla örtüşmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Kadın ve erkek öğrenciler arasında benlik saygısı açısından anlamlı bir farkın bulunmaması, bu konudaki karmaşık bulgularla örtüşmektedir. Bazı çalışmalarda cinsiyetin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gösterilse de (Bleidorn ve diğerleri, 2016), diğer çalışmalarda cinsiyetin bu konuda belirleyici bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bleidorn ve diğerleri, 2016). Bu durum, kültürel farklılıklar ve toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilir.

Yaş değişkenine göre yapılan analizde, öğrencilerin yaşlarına göre anne-baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yaş dönemlerinin, benlik saygısı ve psikolojik sağlık üzerinde belirgin bir etki oluşturmadığını göstermektedir. Gelişim psikolojisi literatüründe, benlik saygısının ergenlik döneminde değişkenlik gösterdiği, ancak genç yetişkinlik döneminde (18-25 yaş aralığında) daha stabil hale geldiği belirtilmektedir (Robins ve diğerleri, 2002). Bu çalışmanın bulguları da bu görüşü desteklemektedir.

Psikolojik sağlık açısından yaş değişkenine bağlı bir farklılık bulunmaması da, üniversite öğrencilerinin yaş grupları arasında bu değişkenin sabit kalabileceğine işaret etmektedir. Luthar ve diğerleri (2000), psikolojik sağlamlığın bireyin yaşadığı deneyimlerle gelişebileceğini belirtmekle birlikte, üniversite yaşamının getirileri ve yaş grupları arasında büyük farklar olmadığını öne sürmektedir.

Ailede kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre yapılan analizde, demokratik tutum, koruyucu/istikçi tutum ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Ailede ilk çocuk olan öğrencilerin, üçüncü ve üzeri çocuklara göre daha yüksek demokratik tutum algısına sahip olduğu ve bu bulgunun literatürdeki araştırmalarla örtüştüğü görülmektedir. Adler'in (1927) doğum sırası teorisine göre, ilk çocuklar genellikle daha fazla ilgi ve sorumlulukla büyüdükleri için ebeveynlerinin demokratik tutumlarını daha yüksek algılayabilirler. Bu durum Sulloway (1996) tarafından çocukların daha fazla sorumluluk alması ve daha bağımsız hareket etme eğiliminde olmalarıyla ilişkilendirilmiştir. Bu durum, aile içi roller ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin doğum sırasına göre farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir.

Benlik saygısı açısından, ailede tek çocuk olanların benlik saygısının, diğer kardeşleri olanlara göre daha düşük olduğu bulgusu dikkat çekicidir. Tek çocuklar genellikle daha fazla baskı ve beklenti altında büyüebilir ve bu durum onların benlik saygılarını

olumsuz yönde etkileyebilir. Türk kültüründe aile yapısının geniş olduğu göz önüne alındığında, kardeşli büyümenin sosyal destek ve benlik saygısı açısından olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuç, Gecas (1982) ve Türk araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarla da uyumlu görülmektedir.

Anne ve baba eğitim düzeylerine göre yapılan analizlerde, üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin çocuklarının psikososyal gelişimi üzerindeki etkisine dair karmaşık bulgular bulunmaktadır. Bourdieu'nün (1986) "kültürel sermaye" kavramına göre, ebeveynlerin eğitim düzeyleri, çocuklarının eğitim ve sosyal hayatta başarılı olmalarını destekleyebilir. Ancak, bu çalışmada bu etkinin bulunmaması, öğrencilerin üniversite yaşamında ailelerinin eğitim düzeyinden daha bağımsız hareket edebildiklerine işaret edebilir.

Aylık aile gelir durumu değişkenine göre yapılan analizde, demokratik tutum, koruyucu/istekçi tutum, otoriter tutum ve psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özellikle, daha yüksek aile geliri olan öğrencilerin demokratik tutum ve psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, literatürde ekonomik durumun çocukların psikolojik sağlığı ve ebeveyn tutum algıları üzerinde önemli bir etken olduğunu gösteren çalışmalarla uyumludur. Araştırmalar, daha yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarına daha fazla olanak sağladığını ve onların daha fazla özgüven ve psikolojik sağlık geliştirbildiklerini göstermektedir (Bradley ve Corwyn, 2002). Bu durum, ekonomik istikrarın çocukların gelişimine sağladığı pozitif katkılarla da açıklanabilir (Conger ve Donnellan, 2007). Aile geliri düşük olan öğrencilerde ise koruyucu ve otoriter tutumların daha yüksek algılanması, ailelerin düşük gelir düzeyinde çocuklarına karşı daha kontrolcü ve koruyucu bir yaklaşım sergileyebileceğini göstermektedir (Bradley ve Corwyn, 2002).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, doğum sırası, ebeveyn eğitim düzeyi ve aylık aile geliri) bağlamında önemli farklılıklar gösterebileceğini ortaya koymuştur. Özellikle cinsiyet ve aile geliri, psikolojik sağlık ve ebeveyn tutumları üzerinde belirgin etkilere sahip görünmektedir. Elde edilen bulgular, eğitimciler ve danışmanlar için, öğrencilerin demografik özelliklerine

göre ihtiyaç duyabilecekleri psikolojik ve sosyal desteği sağlamak adına yol gösterici olabilir.

## **5.6. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Benlik Saygısı Düzeylerini Yordaması**

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının benlik saygısı üzerindeki etkisini inceleyerek, bu etkileşimlerin psikolojik yapısı hakkında değerli bilgiler sunmuştur. Regresyon analizi sonuçları, demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutumların benlik saygısı üzerindeki farklı etkilerini ortaya koymuştur.

Analiz sonuçları, demokratik tutumların benlik saygısı üzerinde pozitif bir etki oluşturduğunu göstermiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin destekleyici ve teşvik edici tutumlarının çocukların kendine olan güvenini artırabileceğini destekler niteliktedir (Baumrind, 1991). Demokratik tutumun, çocukların bağımsızlık duygularını ve karar verme yeteneklerini geliştirme konusunda kritik bir rol oynadığı literatürde geniş bir şekilde kabul görmüştür (Darling ve Steinberg, 1993).

Diğer taraftan, otoriter tutumun benlik saygısını negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Bu sonuç, otoriter ebeveynlik tarzının, çocuklar üzerinde baskıcı ve kısıtlayıcı olduğu ve bu durumun çocukların özgüvenlerini olumsuz etkileyebileceği bulgusuyla uyumludur (Barber, 1996). Otoriter tutumlar, çocukların kendi başlarına karar alma ve problem çözme becerilerini geliştirmelerini engelleyebilir. Bu da uzun vadede benlik saygılarını azaltabilir.

Koruyucu/istekçi tutumların ise benlik saygısını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Bu, koruyucu tutumların çocukların benlik algıları üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını göstermektedir. Ancak, bu tutumlar, çocukların bağımsızlıklarını ve kendine yeten hallerini geliştirmelerini kısıtlayarak dolaylı yollardan etkileyebilir (Steinberg, 2001).

Çalışmanın bulguları, benlik saygısı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin karmaşıklığını vurgulamakta ve ebeveynlik tarzlarının çocukların psikolojik gelişimi üzerindeki etkilerinin daha detaylı incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Eğitimciler ve terapistlere, ebeveynlere yönelik rehberlik ve müdahale programlarının tasarımında bu bilgilerin kullanılması önerilmektedir.

## **5.7. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Yordaması**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sağlamlık algıları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi, demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutumların psikolojik sağlamlık üzerindeki farklı etkilerini ortaya koymuştur.

Analiz sonuçları, demokratik tutumların psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif bir etki oluşturduğunu göstermiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin destekleyici ve teşvik edici tutumlarının çocukların zorluklarla başa çıkma yeteneklerini güçlendirebileceğini destekler niteliktedir. Demokratik ebeveynlik, çocukların kendilerini daha iyi ifade etmelerine, karar verme süreçlerine katılmalarına ve bu süreçte daha fazla özgürlük ve sorumluluk almalarına olanak tanımaktadır (Luthar, 2006).

Koruyucu/istekçi tutumun psikolojik sağlamlık üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Aşırı koruyucu veya kısıtlayıcı ebeveyn davranışları, çocukların kendi başlarına problem çözme becerilerini geliştirmelerine engel olabilir. Bu da stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini zayıflatabilir. Bu tutumlar, çocukların bağımsızlıklarını sınırlayarak onların kendilerine olan güvenlerini ve dolayısıyla psikolojik sağlamlıklarını azaltabilir (Kim ve Page, 2012).

Otoriter tutumun anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Bu durum, bazı kültürel şartlarda otoriter ebeveynlik yaklaşımlarının çocukların uyum süreçlerine farklı etkilerde bulunabileceğine dair literatürdeki bulgularla örtüşmektedir. Otoriter ebeveynlik bazı durumlarda disiplinli bir yapı sağladığı için olumlu etkiler oluştururken, aşırı uygulandığında çocukların psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilir (Baumrind, 2013).

Bu çalışmanın sonuçları, ebeveynlerin çocuklarının psikolojik sağlamlık gelişimini nasıl şekillendirebileceğine dair önemli sonuçlar sunmaktadır. Eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve politika yapıcılar için, ebeveynlere yönelik rehberlik ve destek programlarının tasarımında bu bilgilerin kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, bu çalışma, ebeveyn tutumlarının ve bunların çocukların psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkilerinin daha derinlemesine incelenmesi için bir temel teşkil etmektedir.

## 5.8. Sonuç

Bu tez çalışması, üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları ile benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkileri detaylı bir şekilde incelemiştir. Araştırmanın bulguları, ebeveyn tutumlarının öğrencilerin psikolojik gelişimi üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın temel bulguları, özellikle demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutumların, öğrencilerin benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde farklı etkiler oluşturduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgulara göre, demokratik ebeveyn tutumları üniversite öğrencilerinin hem benlik saygısı hem de psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Demokratik tutum sergileyen ebeveynler, çocuklarına daha fazla özgürlük tanıyan, onların bağımsızlıklarını destekleyen ve karar süreçlerine katılmalarına olanak tanıyan bir yaklaşım sergilemektedir. Bu tür ebeveyn tutumları, öğrencilerin özgüvenlerini geliştirmelerine ve yaşam zorluklarına karşı daha dayanıklı hale gelmelerine katkı sağlamaktadır. Çalışmada, öğrencilerin demokratik ebeveyn tutumlarına yönelik algılarının yüksek olması, onların benlik saygısının ve psikolojik sağlıklarının da yüksek olmasına yardımcı olmuştur. Bu durum, demokratik ebeveynlik tutumlarının, genç bireylerin sorumluluk alma, kendini ifade etme ve problem çözme becerilerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur.

Buna karşın, koruyucu/istekçi ve otoriter tutumların benlik saygısı ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğu bulunmuştur. Koruyucu/istekçi tutum sergileyen ebeveynler, çocuklarının bağımsızlıklarını geliştirmelerine engel olabilecek aşırı müdahaleci ve kontrol edici bir yaklaşım sergilemektedir. Bu tür ebeveyn tutumları, çocukların özgüvenlerini zedeleyerek, sorun çözme becerilerini zayıflatmakta ve zorluklarla başa çıkma kapasitelerini olumsuz etkilemektedir. Aynı şekilde, otoriter tutumlar ise çocukların kendilerini ifade etmelerini ve bağımsız kararlar almalarını sınırlandırarak, uzun vadede benlik saygısını ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu tutumlara maruz kalan öğrencilerin, benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın önemli bulgularından bir diğeri, benlik saygısı ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin var olduğudur. Bireylerin kendilerine yönelik olumlu bir algıya sahip olmaları, zorluklar karşısında daha dirençli olmalarına ve

stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha fazla dayanıklılık gösterebilmekte ve daha güçlü bir psikolojik sağlık sergileyebilmektedir. Bu bulgu, özellikle üniversite öğrencilerinin yaşamlarında karşılaştıkları stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitelerinin artırılması için benlik saygısının güçlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Tez çalışmasında incelenen sosyo-demografik değişkenler arasında cinsiyet, ailede kaçınıcı çocuk olunduğu ve aile gelir düzeyi gibi faktörler, benlik saygısı ve psikolojik sağlık üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. Erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin, kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik sağlık üzerinde belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir. Aynı zamanda, yüksek gelir düzeyine sahip ailelerden gelen öğrencilerin demokratik ebeveyn tutumlarını daha fazla algıladığı ve bu öğrencilerin psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ailedeki ilk çocukların, sonraki çocuklara göre daha yüksek demokratik tutum algısına sahip olduğu ve bu öğrencilerin benlik saygılarının da daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, ailedeki doğum sırasının ve aile gelir düzeyinin, öğrencilerin psikolojik gelişimi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma, ebeveynlerin sergiledikleri tutumların üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeylerini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Demokratik tutumlar, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını ve benlik saygısını artırırken, koruyucu/istekçi ve otoriter tutumlar bu değişkenler üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarına yönelik daha destekleyici ve bağımsızlığı teşvik eden tutumlar sergilemelerinin, genç bireylerin yaşam zorluklarına karşı daha dirençli olmalarına yardımcı olacağını göstermektedir. Eğitim kurumları ve aileler, bu bulgular ışığında, öğrencilerin psikolojik gelişimlerini destekleyecek stratejiler geliştirebilir ve onların akademik ve sosyal hayatlarında daha başarılı olmalarını sağlayabilir.

## **5.9. Öneriler**

Araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlardan hareketle aşağıdaki öneriler sıralanabilir:

### **5.9.1. Gelecek Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Gelecek alışmalar, ana-baba tutumları ve öğrencilerin psiko-sosyal gelişimleri arasındaki ilişkileri daha derinlemesine incelemek için çeşitli yöntemler kullanabilir. Özellikle, boylamsal araştırmalar, ana-baba tutumlarının zaman içindeki değişimlerini ve bu değişimlerin öğrencilerin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık gibi psikolojik değişkenler üzerindeki etkilerini izlemek için değerli olabilir. Ayrıca, nitel ve nicel yöntemlerin kombinasyonu, öğrencilerin kişisel deneyimlerini ve bu deneyimlerin psikolojik yapıları üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde ortaya koyabilir.

Araştırmacılar, farklı kültürel ve sosyoekonomik geçmişlere sahip öğrencileri kapsayacak şekilde örneklem gruplarını genişletebilir. Bu çeşitlilik, bulguların genellenme derecesini artırabilir ve kültürel olarak özgül ebeveynlik uygulamalarının öğrencilerin gelişimleri üzerindeki etkilerini daha iyi anlamayı sağlayabilir.

Eğitim bilimleri, psikoloji ve sosyoloji gibi farklı disiplinlerden gelen araştırmacılar arasında işbirliği, ana-baba tutumlarının öğrenciler üzerindeki etkilerini çok boyutlu perspektiflerden inceleme fırsatı sunabilir. Bu tür bir yaklaşım, ebeveynlik stillerinin öğrenci başarısı, sosyal uyum ve duygusal refah üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde ortaya koyabilir.

### **5.9.2. Eğitimciler ve Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler**

Okullar ve üniversiteler, demokratik ebeveynlik yaklaşımlarının teşvik edilmesi ve aşırı koruyucu veya otoriter tutumların potansiyel zararlarının anlatıldığı ebeveyn eğitim programları düzenleyebilir. Bu programlar, ebeveynlere çocuklarının duygusal ve sosyal gelişimini destekleyici teknikler sunulabilir.

Eğitim kurumları, öğrencilerin özsaygı ve psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik destek hizmetleri geliştirmeli, bunun yanı sıra stres yönetimi ve zorluklarla başa çıkma stratejileri üzerine atölye çalışmaları ve danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Ayrıca, öğrencilere yönelik bireysel danışmanlık seansları ve grup terapileri de düzenlenebilir.

### **5.9.3. Ebeveynlere Yönelik Öneriler**

Ebeveynler, çocuklarının karar verme süreçlerine katılımını teşvik ederek ve onların bağımsızlık gelişimini destekleyerek demokratik ebeveynlik pratiklerini benimsemelidir. Bu yaklaşım, çocukların özgüveninin ve sosyal becerilerinin gelişimine katkıda bulunabilir.

Ebeveynler, çocuk gelişimi üzerine düzenlenen seminer ve atölye çalışmalarına katılarak ebeveynlik stilleri ve bu stillerin çocuklarının duygusal, sosyal ve akademik gelişimi üzerindeki etkileri hakkında bilgi sahibi olabilir. Bu tür eğitimler, ebeveynlerin daha bilinçli ve etkili ebeveynlik stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.



## KAYNAKÇA

- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. New York: Greenberg.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağamlık programının ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyine etkisi* (Yayınlanmış doktora tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, İ. (2015). Farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi (Erzurum ili örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 40-51.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arıcak, O. T. (1995) *Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Arıcak, O. T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik saygısının geliştirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, E., Angın, D. E., Yazıcı, Z., Kaçan, M. O., Kanak, M., Kılıçgün, M. Y., ... ve Yapıcı, M. (2015). *Erken çocukluk döneminde gelişim*. Ankara: Eğitim Kitap Yayıncılık.
- Arslan, G. (2015a). Ergenlerde psikolojik sağamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G. (2015b). Psikolojik istismar, psikolojik sağamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.
- Arslan, G. (2016a). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*, 52, 200-209.

- Arslan, G. (2016b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlımlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 341-354.
- Atik, E. L. (2013). Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlımlık düzeyleri arasındaki ilişkide özyansıtma ve içgörünün rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (2004). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. (2. Baskı). İstanbul: Atlas Yayıncılık
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlımlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balkaya, F. ve Şahin Baltacı, H. (2013). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(2), 45-58.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319. <https://doi.org/10.2307/1131780>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1-103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Baumrind, D. (2013). Authoritative parenting revisited: History and current status. In L. S. Darling & L. Steinberg (Eds.), *Parenting styles and child development* (pp. 11-34). Psychology Press.
- Baumrind, D. (2013). Rethinking parental control and permissive parenting. *Child Development Perspectives*, 7(3), 121-126.

- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi* 14, 73-95.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem-A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410.
- Bostan, B. C. ve Duru, E. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224.
- Boughton, K. L., & Lumley, M. N. (2011). Parent prediction of child mood and emotional resilience: the role of parental responsiveness and psychological control. *Depression Research and Treatment*, 375398. <https://doi.org/10.1155/2011/375398>
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). New York: Greenwood.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: Etiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 371-399.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bulut, G. (2021). *Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile sosyal zekâ seviyesi ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev.: İnan Deniz Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (27. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Chavkin, N. F., & Gonzalez, J. (2000). *Mexican immigrant youth and resiliency: Research and promising Programs*. ERIC Digest.
- Chen, S. (2023). Influence of parental rearing style on the college students' psychological resilience. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1715-1719. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4562>
- Chow, C. M., & Buhrmester, D. (2011). Interpersonal competence, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 147-159.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175-199. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085551>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Copel, L. C. (1988). Loneliness: A conceptual model. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Nursing*, 26(1),14-19.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı* (8. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çelik, İ. ve Odacı, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal destek ve kişilik özellikleriyle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 44(196), 215-227.
- Çimen-Koçak, M. ve Çelik, E. (2022). Investigation of the relationship between resilience, self-compassion, and attachment styles in interpersonal relationships in married individuals. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(36), 1426-1438.

- Çoban, Ü. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı, yaşam kalitesi, öz yeterlilik ve akademik başarı düzeylerine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi üniversiteleri örneği)*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Danış, M. Z. (2006). Davranış bilimlerinde ekolojik sistem yaklaşımı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 45-54. <https://doi.org/10.21560/spcd.05027>
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Demircioğlu, H. ve Genç, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(1), 73-89.
- Demiriz, S. ve Öğretir, A. D. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 105-122.
- Deniz, M., Karaku, O., Tra, Z., lu, J., il, Z., & Hamarta, E. (2013). Parental attitude perceived by university students as sredictors of Subjective well-being and life satisfaction. *Psychology*, 4, 169-173. <https://doi.org/10.4236/PSYCH.2013.43025>
- Dilek, H. ve Aksoy, A. B. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(3), 95-109.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doshi, S. (2021). Effect of parent's emotional availability on self-esteem and resilience of an individual. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 1291-1300. <https://doi.org/10.25215/0901.134>.

- Duru, A. (1995). *İlkokul 5. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ile ana-baba tutumları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517-528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>.
- Eldeleklioglu, J. (1996). *The relation between decision strategies and parental attitudes*. (Unpublished doctoral dissertation). Gazi University Social Sciences Institute, Ankara.
- Eripek, S. (1982). Kurumsal açıdan çocuklardaki problem davranışların nedenleri ve bir sınıflandırma. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 15(2), 35-46. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000897](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000897)
- Eriş, Y. ve İkiz, E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies, International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6), 180-187.
- Erkan, Z., Güçray, S. S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).
- Ersanlı, K. (1991). *Benliğin gelişimi ve görevleri*. Samsun: DH Basın Yayım.
- Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul veya reddinin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Faunce, V. A. (1984). School achievement, social status, and self-esteem. *American Social Psychology Quarterly*, 47(1), 3-14.
- Feist, J., ve Feist, G., J. (2009). *Theories of personality* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Ferrer, M., & Fugate, A. (2005). Helping your school-age child develop a healthy self-concept. *Ifas Extension University of Florida*, 1-4.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.

- Fırat, B. (2021). Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1), 111-130.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). *Physical self-perception profile (PSPP)* [Database record]. APA PsycTests.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 1-33.
- Geçtan, E. (1996). *İnsan olmak*. (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gönen, G. (2014). *Algılanan anne baba tutumunun üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve kişilik yapıları ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143-154.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Günday, M. (2010). *Benlik saygısı-özsaygı gelişimi*. <https://www.aktuelpsikoloji.com/benlik-saygisi-ozsaygi-gelisimi-857yy.htm>
- Haktanır, G. ve Baran, G. (1998). Gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile anne-baba tutumlarını algılamalarının incelenmesi. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(3), 134-141.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. E., & Miller, J. Y. (1992) Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112, 64-105

- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. ed.: T. Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.
- Işık, N. (2021). The relationship between perceived parental attitude and life satisfaction among university students. *Galician Medical Journal*, 28. <https://doi.org/10.21802/GMJ.2021.2.8>.
- İlmen, Z. (2020). *Evli bireylerin psikolojik doğum sırası, evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- İnanç, Y. B. ve Yerlikaya, E. E. (2010). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- İşmar, Z. (2021). *Psikolojik sağlamlık ve psikolojik belirtilerin ilişkisinde erken dönem uyum bozucu şemaların rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York: Dover Publications.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Aile, self ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Karacan, E., İşcan, C. ve Şener, Ş. (1998). Klinik ve terapi sürecinin kendilik psikolojisi açısından değerlendirilmesi: Bir ergen olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 1, 51-55.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler* (23.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z. ve Tagay, Ö. (2016). Self-esteem and resilience as predictors of loneliness among university students. *Anthropologist*, 23(1-2), 287-295.
- Kaya, A., Bozaslan, H. ve Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve

akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.

Kaya, F. ve Aydın, G. (2020). Mindfulness temelli stres azaltma programının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisi. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 40(2), 251-268.

Kaya, M. (1997) Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.

Kaya, Z. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin kişilik özellikleri ve benlik saygısı açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 54-64.

Kim, E., & Page, T. (2012). Emotional bonds with parents, emotion regulation, and school-related behavior problems among elementary school truants. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 653-664

Korkut, F. (2015). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayınları.

Krovetz, M. L. (2007). *Fostering resilience: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press

Kulaksızoğlu, A. (1989). Çocuk yetiştirme tutumları ve aile. *Eğitim ve Bilim*, 13(74), 35- 42.

Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. (6.basım). İstanbul: Remzi Kitabevi

Kulaksızoğlu, A. (2015). *Ergenlik psikolojisi* (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuzgun, Y. (1972). *Ana-baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Kuzgun, Y. (2005). Anne baba tutumlarının üniversite öğrencilerinin meslek seçimi üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 30(135), 45-55.

- Kuzgun, Y. ve Eldeleklioğlu, J. (1999). Ana baba tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 69-77.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2014.03.023>.
- Luthar, S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation* (Vol. 3, pp. 739-795). New York: Wiley.
- Luthar, S. S., & Becker, B. E. (2002). Privileged but pressured? A study of affluent youth. *Child Development*, 73(5), 1593-1610.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maccoby, E. E. (1992). The role of parents in the socialization of children: An historical overview. *Developmental Psychology*, 28(6), 1006-1017.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology* (Vol. 4, pp. 1-101). New York: Wiley.
- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2015). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88). Oxford, UK: Oxford University Press.

- Mckay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem*. Oakland: New Harbinger Publications
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478
- Navaro, L. (2003) *Çocuklarla iletişim nasıl kurulur? Ana baba okulu* (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2014). *Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi*. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öz, F. (2004). *Sağlık alanında temel kavramlar*. İmaj Yayınları.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özdemir, A. ve Ayvaz, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanma durumları ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(3), 145-164.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özer, E. ve Deniz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4).
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.

- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlamlık odaklı Psiko-Eğitim Programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Özyürek, A. ve Şahin, T. F. (2005). Altı yaş grubunda çocuğu olan ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 19-34.
- Palut, B. (2008). Düşünme stilleri ve anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 1-11.
- Pan, J., & Chan, C. (2007). Resilience: A new research area in positive psychology. *Psychologia*, 50, 164-176.
- Park, J., & Kwon, Y. (2015). Relationship between the life stress, self-esteem and resilience of university students, *Journal of the Korean Society of Maternal and Child Health* 19(2), 212-221. <https://doi.org/10.21896/JKSMCH.2015.19.2.212>
- Parker, G. (1982). Parental representations and affective disorder: examination for an hereditary link. *British Journal of Medical Psychology*, 55, 57-61.
- Pekyürek, İ. (2018). *Bir okul örnekleminde anne baba tutumlarının ergenlerin kişilik yapısı ve cinsiyet rolü ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı geliştirme eğitimi. Y. Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde Rehberlik*. (ss. 95-123). Ankara: Nobel Yayınları
- Rani, S., Saleem, S., & Zahra, S. (2023). The mediating role of self esteem in personality and mental health problems in university students with traumatic experiences. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 37(2). <https://doi.org/10.54079/jpmi.37.2.3159>.
- Richardson, G. E. (2002). Dayanıklılık ve dayanıklılığın metateorisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G. E., Nigier, B, Jensen, S, & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*. 21, 33-39.

- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging, 17*(3), 423-434.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology: A Study of a Science, 1*(3), 184-256.
- Rohner, R. P. (2008). Parental acceptance-rejection theory studies of intimate adult relationships. *Cross-Cultural Research: The Journal of Comparative Social Science, 42*(1), 5–12. <https://doi.org/10.1177/1069397107309749>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). Self-concept research: A historical overview. *Social Forces, 68*(1), 34-44.
- Saito, K., & Okayasu, T. (2014). Effects of social skills and self-esteem on resilience in university students. *The Japanese Journal of Health Psychology, 27*(1), 12–19. [https://doi.org/10.11560/jahp.27.1\\_12](https://doi.org/10.11560/jahp.27.1_12)
- Salk, L. (1995). *Çocuğun duygusal sorunları*. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Sanford, L. ve Donovan, M. E. (1999). *Kadınlar ve benlik saygısı*. (Çev: S. Kunt). Ankara: HYB
- Santrock, J. W. (1993). *Adolescence: An introduction*. Wisconsin: Brown and Benmarck Pub.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(7), 1-19.
- Sezer, Ö. Ü. T., Uyanık, G., Karabulut, A. G. ve Sazlı, E. K. (2019). 5-6 yaşında çocuğu olan annelerin çocukluk deneyimleri ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 9*(1), 177-193.

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2018). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Strage, A., & Brandt, T. (1999). Authoritative parenting and college students' academic adjustment and success.. *Journal of Educational Psychology*, 91, 146-156. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.1.146>.
- Sulloway, F. J. (1996). *Born to rebel: Birth order, family dynamics, and creative lives*. New York: Pantheon Books.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-62.
- Sümer, N., Aktürk, E. G. ve Helvacı, E. (2010) Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59
- Şahin, Z. E. (2014). *Altı yaşındaki çocukların anne baba tutumları ile çoklu zekâ alanları ve grup içi etkinlik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Şeker, Z. (2021). *Öykü ve fiziksel temas yoluyla psikolojik travmaya maruz kalan meslek gruplarında, dolaylı travmatizasyon, merhamet düzeyi ve yorgunluğu, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyümenin araştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Taysi, E. (2000). *Benlik Saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

- Tian, L., Liu, L., & Shan, N. (2018). Parent-child relationships and resilience among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology, 9*, 1030. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01030>
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (1995). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*(3), 379-384.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (1995). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 783-794.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Torucu, B. K. (1990). *13-14 yaşındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip benlik saygısına etkisinin araştırılıp karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320-333.
- Tuğrul, C. (1994). Alkoliklerin çocuklarının aile ortamlarındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*, 57-73.
- Türkmen, M. (2011). *Öznel iyi oluşun yapısı ve ana-baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tyson, P., & Tyson, R. L. (1990). *Psychoanalytic theories of development: An Integration*. New Haven: Yale University Press.
- Ulusoy, A. (2007). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Uyanık Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4*(2). 175-184.

- Vilca-Pareja, V., Somocurcio, A., Delgado-Morales, R., & Zeballos, L. (2022). Emotional intelligence, resilience, and self-esteem as predictors of satisfaction with life in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416548>.
- Wagnild, G. M. (2009). The Resilience Scale user's guide: For the US English version of the Resilience Scale and the 14-item Resilience Scale (RS-14). *Resilience Center*.
- Wagnild, G. (2009) *The resilience scale user's guide for the US English version of the resilience scale and the 14-Item resilience scale (RS-14)*. The Resilience Center, USA.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, *5*, 503-515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Williams, J., & Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting resilience in sexually abused adolescents. *Child Abuse & Neglect*, *36*, 53-63.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (2010). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathe, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *7*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Yarapsanlı, B. (2011). *Çocuklarda depresyon belirtilerinin yordanmasında yaşanmış olumsuz olaylar, algılanan anne-baba tutumu, öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluğun rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1988). *Anne-baba ve çocuk*. (2. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2010) *Yaygın anne baba tutumları: Çocuk ve ergen eğitiminde anne ve baba tutumları* (2. Basım). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Yavuzer, H. (2015) *Çocuk ve Suç* (16. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Yersel, Z. (2019). *Çocuk ve ergenlerde anne-baba tutumu ve bağlanma durumunun algıladıkları benlik saygısı ve çocukluk çağı narsisizmi ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 1(4), 1-10.
- Yılmaz, A. (2000). *Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Yörükoğlu, A. (1994). *Çocuk ruh sağlığı*. (23. Basım). Ankara: Özgür Yayın Dağıtım.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yücel, Y. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

## EKLER

### EK-1

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değer katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışmada "Üniversite öğrencilerinde algılanan anne baba tutumları, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki" araştırılmaktadır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllüdür. Vereceğiniz cevaplar yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılmakta olup gizli tutulacaktır. Yapılan bu araştırmada kişisel bilgilerinize (Ad-soyadı vb.) yer verilmeyecektir. Araştırmadan elde edilen verilerin sağlıklı yorumlanabilmesi için samimi ve doğru cevaplar vermeniz oldukça önemlidir.

Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür eder saygılarımı sunarım

1. Cinsiyetiniz:

A) Kadın B) Erkek

2. Yaşınız:

A) 17-18 B) 19-20 C) 21-22 D) 23 ve üzeri

3. Ailede kaçınıcı çocuksunuz?

A) Tek çocuk B) İlk çocuk C) İkinci çocuk D) Üçüncü çocuk ve üzeri

4. Anneniniz Eğitimi:

A) İlköğretim B) Ortaöğretim C) Lisans D) Lisansüstü

5. Babanızın Eğitimi:

A) İlköğretim B) Ortaöğretim C) Lisans D) Lisansüstü

6. Ailenizin aylık gelir düzeyi:

A) 0-17000 TL B) 17001-34000 TL C) 34001-51000 TL D) 50001 TL

üstü

## EK-2

### ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

ALGILANAN ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ	HİÇ UYGUN DEĞİL	PEK UYGUN DEĞİL	BİRAZ UYGUN	ÇOK UYGUN	TAMAMEN UYGUN
Aşağıda anne babaların çocuklarını hangi yöntemlerle eğittiğini, çocuklarına toplumsal davranışlar kazandırırken nasıl davrandığını ifade eden cümlelerden oluşan bir liste verilmiştir. Sizden istenen, bu cümleleri okuyup bunların <i>annenizin ya da babanızın sizi eğitirken genellikle benimsediği davranışlara ne derece benzediğini, onların tutumuna ne kadar uyduğunu</i> düşünerek cevap kâğıdınızdaki seçeneklerden uygun bulduğunuzu işaretlemenizdir.					
1.Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.	1	2	3	4	5
2. Çok yönlü gelişmem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.	1	2	3	4	5
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.	1	2	3	4	5
4.Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır.	1	2	3	4	5
5. Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.	1	2	3	4	5
6.Arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.	1	2	3	4	5
7.Elinden geldiği kadar, her konuda fikrimi almaya özen gösterir.	1	2	3	4	5
8.Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.	1	2	3	4	5
9.Bana hükmetmeye çalışır.	1	2	3	4	5
10.Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman, kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.	1	2	3	4	5
11.Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.	1	2	3	4	5
12.Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.	1	2	3	4	5
13.Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.	1	2	3	4	5
14.Neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.	1	2	3	4	5
15.Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.	1	2	3	4	5
16.Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.	1	2	3	4	5

B-1

<b>ALGILANAN ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ</b>					
Aşağıda anne babaların çocuklarını hangi yöntemlerle eğittiğini, çocuklarına toplumsal davranışlar kazandırırken nasıl davrandığını ifade eden cümlelerden oluşan bir liste verilmiştir. Sizden istenen, bu cümleleri okuyup bunların <i>annenizin ya da babanızın sizi eğitirken genellikle benimsediği davranışlara ne derece benzediğini, onların tutumuna ne kadar uyduğunu</i> düşünerek cevap kâğıdınızdaki seçeneklerden uygun bulduğunuzu işaretlemenizdir.	HIÇ UYGUN DEĞİL	PEK UYGUN DEĞİL	BİRAZ UYGUN	ÇOK UYGUN	TAMAMEN UYGUN
	1.Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.	1	2	3	4
2. Çok yönlü gelişmem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.	1	2	3	4	5
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.	1	2	3	4	5
4. Her zaman başıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır.	1	2	3	4	5
5. Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir.	1	2	3	4	5
6. Arkadaşlarımı eve çağırma izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı.	1	2	3	4	5
7. Elinden geldiği kadar, her konuda fikrimi almaya özen gösterir.	1	2	3	4	5
8. Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.	1	2	3	4	5
9. Bana hükmetmeye çalışır.	1	2	3	4	5
10. Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman, kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister.	1	2	3	4	5
11. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.	1	2	3	4	5
12. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranırdı.	1	2	3	4	5
13. Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim.	1	2	3	4	5
14. Neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar.	1	2	3	4	5
15. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır.	1	2	3	4	5
16. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.	1	2	3	4	5

B-1

### EK-3

#### ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek bireylerin benlik saygısını ölçmeye dönük maddeleri içermektedir. Lütfen yukarıdaki sorulara ne derece katıldığınıza karar verip, size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

(1) Çok Doğru (2) Doğru (3) Yanlış (4) Çok Yanlış

1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
4.Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.Genel olarak kendimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)

## EK-4

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmeye dönük maddeleri içermektedir. Lütfen yukarıda belirtilen ifadelerin yanında yer alan sütuna, ifadelerin size uyma derecesini belirtiniz.

- (1) Hiç Uygun Değil
- (2) Uygun Değil
- (3) Biraz Uygun
- (4) Uygun
- (5) Tamamen Uygun

1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

\*Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.



# ÖZGEÇMİŞ

Caner AYDIN

## A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim  
Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı (Tez Aşaması)

**Lisans:** Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2010, Samsun

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Bölümü, 2019, İstanbul

## B. MESLEKİ DENEYİM

2010-2012 Reşadiye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünde ücretli öğretmen

2013-2024 Emniyet Genel Müdürlüğünde memur