

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

ERGENLERİN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ İLE AİLE
İKLİMİ ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hülya AKYÜZ

İstanbul
Ocak, 2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

ERGENLERİN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ İLE AİLE İKLİMİ
ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hülya AKYÜZ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL

İstanbul
Ocak, 2025

Lisansüstü Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL

Üye Prof. Dr. Halil EKŞİ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Osman SÖNER

İmza
Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

“Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri ile Aile İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezimde, öneri aşamasından sonuçlandırma aşamasına kadar geçen süreçte bilimsel etik ilkelerine ve akademik kurallara titizlikle riayet ettiğimi, çalışmam boyunca, tez içerisinde yer alan tüm bilgileri bilimsel ahlak ve geleneklere uygun bir şekilde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına tam uyum gösterdiğimi ve çalışmamda yer alan doğrudan veya dolaylı alıntılara uygun bir şekilde kaynak gösterdiğimi ifade etmek isterim. Ayrıca, çalışmamda yararlandığım tüm eserlerin yalnızca kaynakça bölümünde belirtilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Hülya AKYÜZ

İstanbul / 2025

ÖNSÖZ

Bu araştırmada, “Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri ile Aile İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konusu ele alınmıştır. Bu sürecin her aşamasında, değerli bilgi ve tecrübeleriyle bana rehberlik eden, çalışmalarımı yönlendiren ve tezimin tamamlanmasında büyük katkıları olan çalışkanlığını, işine olan özverisini örnek aldığım kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL’e en içten teşekkürlerimi sunarım. Akademik gelişimime sunduğu katkılar ve değerli fikirleriyle bana ışık tutan, tecrübeleriyle yolumu aydınlatan Prof. Dr. Mustafa KOÇ hocama da gönülden teşekkür ederim. Kendisi, herkesin tanınmasını isteyeceğim kadar değerli bir insan ve akademisyendir.

Hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her an yanımda olarak bana güç ve motivasyon veren sevgili annem Nafiye OCAK ve babam Muhammed OCAK’a minnettarım. Onların sonsuz desteği ve inancı, bu başarıya ulaşmamda en büyük etken olmuştur. Ayrıca, tez sürecimde sabrıyla, anlayışıyla ve sevgisiyle beni destekleyen değerli eşime de içtenlikle teşekkür ederim.

Bu çalışmanın her aşamasında desteğini hissettiren sevgili arkadaşım Yeşim Gönül ŞEN başta olmak üzere, birlikte bu süreci paylaştığım tüm dostlarıma şükranlarımı sunarım. Araştırmamın verilerinin toplanmasında özveriyle katkı sağlayan sevgili öğrencilere de gönülden teşekkür ederim.

Son olarak, bu süreçte iş birliği ve destekleriyle yanımda olan değerli meslektaşlarıma şükranlarımı sunar, onların varlığının benim için büyük bir anlam taşıdığını belirtmek isterim.

Hülya AKYÜZ

İstanbul, 2025

ÖZET

ERGENLERİN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ İLE AİLE İKLİMİ ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hülya AKYÜZ

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL

Ocak-2025, 114 sayfa

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile aile iklimi algıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinin Avrupa Yakasında bulunan ortaokul ve liselerde öğrenim gören 502 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Demografik Bilgi Formu, “Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu” ve “Aile iklimi Ölçeği” ile toplanmıştır. Toplanan veriler, SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Analiz öncesinde verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmada, bağımsız gruplar t testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ergenlerin aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum algıları ile öz şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde ilişkili olduğu; buna karşın öz şefkat düzeyleri ile kuşaklar-arası otorite arasında negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aile içindeki destekleyici ilişkiler ve bilişsel uyum, ergenlerin öz şefkat gelişiminde önemli bir rol oynarken; otoriter bir aile yapısı, öz şefkatin gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Anahtar Kelimeler: Aile İklimi, Öz Şefkat, Aile İçi İlişkisellik, Kuşaklar-arası Çatışma, Bilişsel Uyum

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENTS' SELF-HARSHNESS AND FAMILY CLIMATE

Hülya OCAK

Master's Thesis, Family Counseling and Education

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa ÖZGENEL

January-2025, 114 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between adolescents' self-compassion levels and their perceptions of family climate. Quantitative research method and relational survey design were used in the study. The study group consisted of 502 students studying in middle and high schools on the European Side of Istanbul. Data were collected using the Demographic Information Form, "Self-Compassion Scale Short Form" and "Family Climate Scale". The collected data were analyzed using the SPSS package program. Before the analysis, it was determined that the data showed a normal distribution. Independent groups t-test, ANOVA, correlation and regression analyses were used in the study. As a result of the analyses, it was determined that there was a positive relationship between adolescents' perceptions of relatedness and cognitive adaptation within the family and their self-compassion levels; on the other hand, there was a negative relationship between their self-compassion levels and intergenerational authority. While supportive relationships and cognitive adaptation within the family play an important role in the development of self-compassion in adolescents, an authoritarian family structure may negatively affect the development of self-compassion.

Keywords: Family Climate, Self-Compassion, Family Relationality, Intergenerational Conflict, Cognitive Adaptation

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM	11
GİRİŞ	11
1.1. Problem Durumu.....	11
1.2. Araştırmanın Amacı.....	13
1.3. Araştırmanın Önemi.....	13
1.4. Sınırlılıklar	14
1.5. Varsayımlar.....	14
1.6. Tanımlar.....	14
İKİNCİ BÖLÜM	16
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	16
2.1. Öz Şefkat.....	16
2.1.1. Öz Şefkatin Bileşenleri	19
2.1.1.1. Öz Nezaket	21
2.1.1.2. Paylaşımların Bilincinde Olma	22
2.1.1.3. Farkındalık.....	25
2.2. Psikolojik Yaklaşımlar Bağlamında Öz Şefkat.....	27
2.2.1. Psikanalitik Kuram ve Öz Şefkat	27
2.2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram ve Öz Şefkat.....	28
2.2.3. Hümanistik Kuram ve Öz Şefkat	29
2.3. Öz Şefkat Gelişimini Etkileyen Faktörler	29
2.4. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar.....	31
2.5. Ailenin Tanımı ve Önemi	36
2.6. Aile Çeşitleri	39
2.6.1 Çekirdek Aile	39
2.6.2. Geniş Aile	40

2.6.3. Geçiş Ailesi.....	40
2.7. Ebeveyn Tutumları.....	41
2.7.1. Baskıcı/Otoriter Ebeveyn Tutumu	42
2.7.2. Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu	43
2.7.3. Aşırı İzin Verici Ebeveyn Tutumu	44
2.7.4. İlgisiz Ebeveyn Tutumu	45
2.7.5. Dengesiz Ebeveyn Tutumu	45
2.7.6. Demokratik Ebeveyn Tutumu	46
2.8. Aile İklimi.....	47
2.8.1. Aile İkliminin Bileşenleri.....	50
2.8.1.1. Kuşaklar Arası Otorite	50
2.8.1.2. Aile İçi İlişkiselik.....	51
2.8.1.3. Bilişsel Uyum	52
2.9. Aile İklimi ile İlgili Çalışmalar	53
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	61
YÖNTEM	61
3.1. Araştırmanın Modeli.....	61
3.2. Çalışma Grubu	61
3.3. Veri Toplama Araçları	62
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	62
3.3.2. Aile İklimi Ölçeği	62
3.3.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	63
3.4. Verilerin Toplanması	63
3.5. Verilerin Analizi	64
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	65
BULGULAR.....	65
4.1. “Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeyleri cinsiyetlerine, anne-baba eğitim düzeylerine, ailede başka bir büyüğün yaşamasına ve anne-baba birlikteliğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Amacına İlişkin Bulgular	65
4.2. “Ergenlerin aile iklimi algıları ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” Alt Amacına İlişkin Bulgular.....	71
4.3. “Ergenlerin aile algıları öz şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Amacına İlişkin Bulgular.....	72
BEŞİNCİ BÖLÜM	74
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74

5.1. Tartışma ve Sonuç.....	74
5.1.1. “Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeyleri cinsiyetlerine, anne-baba birlikteliğine, ailede başka bir büyüğün yaşamasına ve anne-baba eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Amacına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	74
5.1.2. “Ergenlerin aile iklimi algıları ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” Alt Amacına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	79
5.1.3. “Ergenlerin aile algıları öz şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Amacına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	81
5.2. Öneriler	81
KAYNAKÇA.....	84
EKLER	102



TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	61
Tablo 3.2: Verilerin Normallik ve Güvenirlik Değerleri.....	64
Tablo 4.1: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması.....	65
Tablo 4.2: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Anne-Baba Birlikteliğine Göre Karşılaştırılması.....	66
Tablo 4.3: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Ailede Başka Bir Büyüğün Yaşammasına Göre Karşılaştırılması.....	67
Tablo 4.4: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	68
Tablo 4.5: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	70
Tablo 4.6: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ile Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 4.7: Ergenlerin Aile Algılarının Öz Şefkat Düzeylerini Yordamasına Yönelik Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	72

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.: Aktaran

ark.: Arkadaşları

Çev.: Çeviren

DEHB.: Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu

Ed.: Editör

FES.: Aile Ortamı Ölçeği

OSB.: Otizm Spektrum Bozukluğu

ÖŞÖ-K.: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

TAYA.: Türkiye Aile Yapısı Araştırması

TDK.: Türk Dil Kurumu

vd.: ve diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Giriş bölümü; araştırmanın problem durumunu, amacını, önemini, sınırlılıklarını, varsayımları ve tanımlarını içermektedir.

1.1. Problem Durumu

Öz şefkat, kişinin içine yönelik şefkat duygularını ifade eder. Bu, kişinin kendisine karşı sıcak, anlayışlı olması ve bağlantı kurabilme yeteneğiyle birlikte, kendi acı çekme duygularını da kabul edebilme ve endişe gösterebilme becerisini içerir (Neff ve Beretvas, 2012: 1; Uyanık ve Çevik, 2020: 660). Öz şefkat, ergenler arasında dayanıklılığı artıran ve benlik görüşlerini olumlu yönde etkileyen bir özelliktir. Öz şefkatli bir tutum, ergenlerin zorluklar karşısında daha dayanıklı olmalarına yardımcı olur. Kendilerine şefkat gösteren ergenler, hatalarını kabul eder ve kendilerini eleştirmeden, suçlamadan anlayışla karşılarlar. Bu da olumsuz duygularla başa çıkma becerilerini güçlendirir ve stresli durumlarla daha iyi baş etmelerini sağlar (Neff, Mcgehee, 2010: 226).

Öz-şefkat, mutluluk, iyimserlik ve bilgelik gibi olumlu duygularla derin bir bağ kurar. Bu açıdan bakıldığında, öz şefkat sadece psikopatolojik durumlara karşı bir siper işlevi görmenin ötesine geçer; bireylerin kişiliklerinin olumlu yönlerini besleyerek, daha işlevsel ve doyurucu bir yaşam sürmelerine önemli katkılar sağlar (Neff, Rude ve Krikpatrick, 2007: 909). Öz şefkat üzerine ergenler arasında gerçekleştirilen ilk araştırmalar, annenin çocuğuna yönelik eleştirilerinin ve diğer aile üyelerinin ergenlere iletildiği mesajların, bu gençlerin bağlanma şemaları ve öz şefkat düzeyleri üzerinde belirleyici bir etki yarattığını ortaya koymaktadır (Neff, 2008a: 225-240).

Öz-şefkatin gelişiminde erken çocukluk dönemindeki deneyimler büyük bir rol oynamaktadır. Bu süreçte, çocukların karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarına bakım verenlerin verdikleri tepkiler, öz şefkatin temelini şekillendirir (Uyanık ve Çevik, 2022: 661). Aile içindeki destekleyici iletişim, sosyalleşmeyi besleyen ve çocukların olumlu bir kimlik geliştirmelerine yardımcı olan önemli bir unsurdur. Bu tür bir iletişim, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak sağlıklı ilişkiler

kurmalarının temelini oluşturur (Meadows, Brown ve Elder, 2006: 93). Öz şefkat ergenlik dönemindeki deneyimlerle de güçlü bir bağlantı taşır. Bu süreçte bireyler, kendilerine karşı daha anlayışlı ve nazik olmayı öğrenirler (Anılğan, 2022: 25). Bu dönem diliminde ailenin tutumları öz şefkatin gelişimine önemli ölçüde katkı sağlar. Özellikle anne desteği, sağlıklı aile dinamikleri ve güvenli bağlanma, ergenlerin öz şefkat düzeylerinin artışı destekleyen faktörler arasında yer alır (Neff, 2009: 213). Bu açıdan aile iklimi, ergenlerin öz şefkatlerini etkileyen bir faktör olarak görülebilir. Aile iklimi, bireylerin ilk sosyalleşme deneyimlerini yaşadığı, sevgi ve bakım gördüğü, bağlanma deneyimlerini keşfettiği ve kişisel hazzı ilk kez yaşadığı, toplumun temel yapı taşı olan ailenin ruh halini ve dinamiklerini yansıtan bir psikolojik atmosferdir. Bu iklim, bireylerin doğumundan itibaren, aile üyeleriyle kurdukları etkileşimler ve ilişkiler aracılığıyla şekillenir ve yaşamın sonuna kadar devam eder. Ebeveynlerin tutum ve davranışları, ailenin sağlıklı veya sağlıksız yapısını belirleyerek, bireylerin ruhsal gelişiminde önemli bir rol oynar (Alpar, 2022: 2). Başka bir ifadeyle, bireyin doğduğu ve büyüdüğü ortam, çevresindeki insanlarla kurduğu ilişkiler ve yaşadığı deneyimler, gelişiminin birçok yönünü şekillendirir. Aile içinde sevgi, mutluluk, neşe, öfke, üzüntü ve korku gibi duyguların aktarılması, yalnızca bireyler arasındaki etkileşimler aracılığıyla gerçekleşir (Yalçın, 2013: 180). Çocuğun duygularını ve düşüncelerini açıkça ifade edebilmesi, kendini kontrol edebilmesi, girişkenliği ve ekip içinde uyum sağlama yeteneği, büyük ölçüde anne babasıyla kurduğu sağlıklı iletişime bağlıdır. Bu tür bir iletişim, çocuğun kendine güvenini artırarak sosyal becerilerinin gelişimini destekler (Lado ve Hart, 2002: 31). Aile bireylerinin uyum içinde, mutlu, iletişime açık ve özgüveninin yüksek olması; çocukların kişiler arası ilişkilerde başarılı, hedef sahibi, saygılı ve sorumluluk bilinci gelişmiş bireyler olarak yetişmesini sağlar ve aile içinde olumlu bir psikolojik atmosferin oluşmasında önemli bir rol oynar (Terry ve Kottman, 1995: 254-281). Aile ilişkilerinde yeterli doyumu yaşayan, olumlu bir aile dinamiğine sahip ve anne-baba bağlanma düzeyi sağlıklı olan çocuklar, güvenli bağlar kurarak sosyolojik, zihinsel ve psikolojik açıdan desteklenir. Bu koşullar, çocukların olumlu özelliklerinin artmasına, daha az kural dışı davranış sergilemelerine ve kaygı düzeylerinin düşmesine zemin hazırlayarak kendilerine karşı nazik olmalarını sağlar (Aydın, 2013: 315-317). Sağlıklı bir aile ortamında büyüyen bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerinin yüksek, öz güvenlerinin sağlam, empati yeteneklerinin

gelişmiş ve kişiler arası ilişkilerde uyumlu oldukları gözlemlenir. Buna karşın, sağlıklı ailelerde yetişen bireylerde bu olumlu özelliklerin zıttı bir tablo ortaya çıkar. Bu bireyler, genellikle psikolojik açıdan daha kırılgan, öz güven eksikliği yaşayan ve sosyal ilişkilerde uyumsuzluk sergileyen bir profil çizerler (Çeçen, 2007: 113-114). Literatür incelendiğinde, pozitif bir aile ikliminde yetişen bireylerin genellikle daha yüksek öz şefkat düzeylerine sahip olduğu gözlemlenirken, olumsuz bir aile iklimi ise öz şefkat düzeylerini olumsuz etkilemiştir. Örneğin, kabul, sevgi, destek ve anlayışın bireylerin öz şefkatini artırdığı gözlemlenebilirken, eleştiri, suçlama veya yetersizlik hissi gibi olumsuz faktörlerin öz şefkat düzeylerini azaltabileceği görülmektedir. Öz şefkat, duygusal refah, özgüven, yaşam doyumu ve stresle başa çıkma gibi faktörlerle ilişkilendirilir (Fergus ve Zimmerman, 2005: 399-419). Bu bağlamda aile iklimi, öz şefkati etkileyen bir değişken olarak değerlendirilebilir. Buradan hareketle araştırmada *“Ergenlerin aile iklimi algıları ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?”* sorusunun cevabı aranmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile aile iklimi algıları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Ayrıca, araştırmada aşağıda sunulan sorularına cevap aranmıştır:

- Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeyleri cinsiyetlerine, anne-baba eğitim düzeylerine, ailede başka bir büyüğün yaşamasına ve anne-baba birlikteliğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Ergenlerin aile iklimi algıları ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Ergenlerin aile iklimi algıları, öz şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ebeveynler, çocukların ilk ve en önemli rol modelleridir (Dereli ve Dereli, 2017: 230). Aile iklimi, ebeveynlerin çocuklarına nasıl davrandıklarını, onları nasıl desteklediklerini ve kabul ettiklerini yansıtır. Ebeveynlerin öz şefkat becerileri ve kendi kendilerine yönelik sevgi ve kabul anlayışları, çocukların da öz şefkatlerini şekillendirir (Maurya, Singh ve Verma, 2020: 44-51). Bu açıdan, aile iklimi ve öz

şefkat arasındaki ilişkiyi keşfetmeye yönelik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Literatür incelendiğinde bireylerin öz şefkat düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkiyi inceleyen uluslararası birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir (Smith ve Johnson, 2020; Neff ve Knox, 2016; MacBeth ve Gumley, 2012). Ancak Türkiye’de özellikle ergenlerin aile iklimi algıları ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu tespit edilmiştir (Yalçıntaş, 2023). Bu bağlamda mevcut çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular psikolojik danışman ile aile danışmanlığı ve eğitimi alanında çalışan uzmanlara bireylerin öz şefkat düzeylerini etkileyen aile faktörlerini anlamak ve bireylere bu doğrultuda danışmanlık yapmak açısından anlayış kazandıracaktır. Aynı zamanda, gelecekteki çalışmalar için temel oluşturmakta ve bireylerin öz şefkatlerini ve aile iklimlerini iyileştirmeye yönelik stratejiler geliştirmemize yardımcı olmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırma, 2024 yılında İstanbul Küçükçekmece İlçesinde yaşayan ergen bireylerden toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir.

Araştırma verileri, kullanılan ölçme araçlarının değerlendirdiği özelliklerle sınırlı kalmıştır.

1.5. Varsayımlar

Katılımcıların ölçek maddelerini samimi bir şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Öz şefkat: Bireyin kendi acılarına, zayıflıklarına ve başarısızlıklarına karşı duyarlı, açık ve anlayışlı bir tutum sergilemesi; bu durumları kabul ederek onları hafifletme çabası göstermesidir. Bunun yanı sıra, kişinin olumsuz deneyimlerini yalnızca bireysel bir mesele olarak değil, insan olmanın doğal bir parçası olarak görmesi de bu yaklaşımın önemli bir bileşenidir (Neff, 2003a: 87).

Aile İklimi: Aile iklimi, aile üyeleri arasındaki etkileşim dinamiklerinden kaynaklanan ve ailenin genel atmosferini belirleyen bir kavramdır. Bu atmosfer, olumlu ya da olumsuz özellikler taşıyabilir ve aile bireylerinin iletişim biçimleri,

duygusal bağları ve ilişkişel tutumları tarafından şekillenir (Ulucan ve Gümüştekin, 2023: 222).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öz Şefkat

Günümüzde insan ilişkilerinin zayıfladığı, hoşgörü ve sevginin yerini nefret ve şiddetin aldığı bir döneme tanıklık etmekteyiz. Bu olumsuz eğilimlere karşın, insan doğasında, insanlığın temel değerlerinden biri olan derin bir sevgi ve şefkat potansiyeli bulunduğunu göz ardı etmemek gerekir. Şefkat, bir toplumun sağlıklı işleyişini destekleyen önemli bir unsurdur. Aynı zamanda bireyler arasında sıcaklık, güven ve kabul duygularını pekiştirir; güçlü bağların kurulmasına ve empatinin gelişimine zemin hazırlar.

Şefkat, sevgi, anlayış ve merhametle beslenen bir duygudur. Kökeni Latince olan şefkat "com" ve "pati" kelimelerinin birleşimiyle oluşur ve "birlikte acı çekmek" anlamına gelir (Germer, 2022: 54; Strauss vd., 2016:17). Şefkat, köklerini Budizm felsefesinde "karuna" olarak adlandırılan bir kavramdan almaktadır (Özcan, 2023: 33). "Karuna", Sanskritçe kökenli bir kelime olup, "merhamet" veya "şefkat" olarak çevrilen bir kavramdır. Karuna, diğer insanların acılarına karşı derin bir anlayış ve empati duyma becerisini ifade eder (Arslan, 2013: 193). Bu duygu, bireylerin kişisel acılarını hafifletir ve onların desteklenme isteğiyle birleşir. Karuna, insanların birbirlerine yardım etme, anlayış gösterme ve sevgi dolu bir şekilde ilişki kurma konusundaki içsel motivasyonu demektir. Türkçe sözlükte şefkat "birisine acıyarak, ona merhamet ve sevgiyle yaklaşmak" demektir (TDK, 2024).

Şefkat, başkalarının acılarına empati ve anlayışla yaklaşmayı gerektirir. Dalai Lama şefkati acıya duyarlılık ve açıklık, başkalarının zorluklarını ve acılarını fark etme ve onları anlama yeteneği olarak tanımlar (Çelebi, 2022: 32). Andiç'e, (2013: 41) göre şefkat, insanların ortak deneyimlerini kabul etmeyi öğretir ve insanların birbirlerine karşı daha anlayışlı, hoşgörülü ve merhametli olmalarını teşvik eder. Şefkat, kişinin kendi içinde ve başkalarıyla daha derin çözümler kurmasına ve insanlığın ortaklığını anlamasına yardımcı olur. Neff'e (2003a: 87) göre şefkatli bir tutum sergilemek, diğer

insanların acılarına karşı açık olmak, onları anlayışla karşılamak, onlara destek olmak ve değer vermektir.

Şefkat genellikle nezaketle ilişkilendirilir. Oxford İngilizce Sözlüğünde şefkat, "arkadaş canlısı, cömert ve düşünceli olma kalitesi" şeklinde tanımlanmıştır. Aynı zamanda empati, anlayış ve kabul etme gibi özellikler içerir (Oxford University Press, 2024). Şefkat, insanlar arasındaki empati ve bağlantıyı güçlendiren önemli bir duygudur ve toplumda yardımlaşma ve dayanışma ilişkilerinin temelini oluşturur.

Temeli öz şefkate (self-compassion) dayanan ve Budizm felsefesinden gelen şefkat kavramı, Neff tarafından 2003 yılında psikoloji alanına kazandırılmıştır. (Goetz vd., 2010: 351). Neff (2003b: 223) tarafından geliştirilen "self-compassion" kavramı Türkçe literatüre farklı şekillerde çevrilmiştir. Bunlar arasında "öz şefkat", "öz anlayış", "öz duyarlık", gibi kavramlar yer almaktadır (Akın, Akın ve Abacı, 2007: 1-2; Deniz, Kesici ve Sümer, 2008: 1151-1152). Farklı araştırmacılar tarafından farklı kelime çevirilerinin olmasıyla birlikte hepsinin ifade etmek istediği anlam aynıdır (Atalay, 2021: 19). Öz şefkat, kendimize karşı nazik, anlayışlı ve merhametli olmaktır. (Karagöz ve Uzunbacak, 2023: 20). Başkalarına gösterdiğimiz insanlığı kendimize de göstermek, kendi duygusal ihtiyaçlarımıza, hatalarımıza ve zayıf noktalarımıza hoşgörüyle yaklaşmaktır (Germer, 2022: 54). Öz şefkat, bireylerin kendi acılarıyla yüzleşme ve onlarla başa çıkma yeteneğiyle ilgilidir. Budizm inancına göre diğer insanları önemsemenin yolu önce kendini önemsemekten ve kendine şefkat göstermekten geçer (Neff, 2022: 11). Kendine şefkatli olan bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında kaçmak yerine bu zorluklarla yüzleşme becerisine sahiptirler. Öz şefkat, psikolojik iyi oluş, duygusal denge ve daha sağlıklı ilişkiler kurma açısından önemli bir beceridir (Neff, 2003b: 225). Kendine şefkat duymak, kendini insan topluluğuna dahil etmeyi ve diğer insanlarla eşit düzeyde bir saygıyı hak ettiğini kabul etmeyi içerir. Kendini kusurlu, sınırlı ve hatalar yapan insan olarak kabul etmek, insan doğasını anlamak ve bireyi insan yapan tüm yönleriyle kabul etmektir (Neff, 2003a: 87).

Öz şefkat konusunda son yıllarda yapılan araştırmalar ve çalışmalar artmakta olup, öz şefkatin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Hayter ve Dorstyn (2013: 167-171) tarafından yapılan araştırmada öz şefkat kavramının

psikolojik sağamlık, benlik saygısı, depresyon ve anksiyete ile olan ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öz şefkat ile benlik saygısı ve psikolojik sağamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, bireylerin kendilerine daha şefkatli ve anlayışlı yaklaşmaları, onların benlik saygısını ve dayanıklılık düzeylerini artırmaktadır. z şefkat ile depresyon ve anksiyete arasında ise ters yönlü bir bağlantı gözlenmiştir. Yani, z şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin, depresif belirtileri ve kaygı düzeyleri daha düşük bulunmuştur. etiner (2021: 106) alışmasında, öğrencilerin öz şefkat düzeyleri ile tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin öz şefkat düzeyleri arttıķa tükenmişlik düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Neff, Rude ve Kirkpatrick'in (2007: 908-916) yaptıkları araştırmada öz şefkatin, çeşitli olumlu psikolojik özelliklerle ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre, öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, artan yansıtıcı ve duygusal bilgelik, kişisel inisiyatif, merak ve keşif ruhu, mutluluk, iyimserlik ve olumlu etkiye sahip oldukları bulunmuştur. Eker, Taş ve Anlı'nın (2020: 1182-1199) alışmasında; öz şefkat ile yaşamın anlamı, psikolojik sağamlık, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Yani, yaşamın anlamına dair duygu ve inançları güçlü olan, psikolojik açıdan dayanıklı ve sosyal destek algısı yüksek olan bireylerin, genel iyilik hallerinin daha yüksek olduğu grlmştir. Aras'ın (2020) araştırmasında ise öz şefkat ile üretkenlik ve depresyon arasında ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, üretken ve aktif bir yaşam tarzına sahip bireylerin, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca z şefkatin kişilik özellikleriyle de önemli bağlantıları olduğu grlmştir. z şefkat, dışadönüklük, uyumluluk ve vicdanlılık özellikleriyle olumlu yönde ilişkiliyken, nevroklikle olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Klimecki ve ark. (2012: 1552-1561) şefkat eğitimi alan katılımcıların, kontrol grubuna kıyasla, daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım deneyimlediğini tespit etmişler. z şefkat, ruh sağlığı için dengeli bir zemin sağlayan ve birçok faydası olan bir kavramdır (Akın, 2010: 2; ve, 2011: 107; Ferrari vd., 2019; 1455). Bireyin kendi ihtiyaçları doğrultusunda kendisine zen göstermesini ve bakım yapmasını ifade eder (Germer, 2022: 54).

z şefkat, tehlikeli veya zor bir durumla karşılaştığımızda kendimize nasıl davranacağımızı belirlememizi sağlar. Bizi koruyucu bir şekilde ele almayı ve kendi

refahımızı önemsemeyi içerir. Kendimize nazik olmak, kendimize sabırlı olmak, sınırlarımızı tanımak ve kendimize zaman ayırmak kendimizi dinlemek ve ihtiyaçlarımızı karşılamak için gereken adımları attırır (Yağbasanlar, 2017: 87). Örneğin, stresli bir günün ardından dinlenmek, sağlıklı beslenmek, uyku düzenimize dikkat etmek veya duygusal olarak destekleyici bir arkadaşla konuşmak gibi, kendimize öz bakım yapmak, enerjimizi yenilemek ve daha iyi hissetmek için önemlidir. Öz şefkat, genel refahımızı artırmaya yardımcı olur ve kendimizle daha olumlu bir ilişki kurmamızı sağlar (Germer, 2022: 152). Öz şefkat, bireyin sorunlarının başkalarından daha önemli olmasından ziyade, bireyin sorunlarının da ilgilenilmeye değer ve önemli olmasıdır (Neff, 2022: 17).

İnsan ilişkilerindeki olumsuz eğilimlere rağmen şefkat ve öz şefkat hayatın akışında çok önemlidir. Şefkat, toplumsal bağların güçlenmesine ve empatinin gelişmesine katkı sağlarken, öz şefkat bireylerin kendi duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmalarını ve zorluklarla yüzleşme becerilerini artırır. Öz şefkat, kişinin kendine nazik ve anlayışlı yaklaşmasıdır; bu, kişinin kendi hatalarını ve zayıflıklarını kabul etmesiyle başlar. Öz şefkat sahibi bireyler, zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde yüzleşir ve yaşam kalitelerini artırır. Yapılan araştırmalar, öz şefkatin psikolojik sağlık, benlik saygısı ve genel refah üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Öz şefkatin artırılması, bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına ve ruhsal iyilik hallerinin yükselmesine yardımcı olmaktadır.

2.1.1. Öz Şefkatin Bileşenleri

Strauss ve diğerleri (2016 :15-27) şefkatin beş unsurdan oluştuğunu belirtirler. *Acıyı tanımak*: Şefkat, başkalarının yaşadığı acıyı tanımakla başlar. Diğer insanların zorluklarını ve acılarını fark etmek, onlara karşı duyarlılık göstermektir. *İnsan acısının evrenselliğini anlamak*: Şefkat, herkesin acı çekebileceği gerçeğini kavramakla derinleşir. Kültürel, sosyal veya bireysel farklılıklara rağmen, her insanın acıyı hissedebileceği ve ona ihtiyaç duyabileceği bir noktada birleştiğini anlamak önemlidir. *Acı çeken kişi için hissetmek*: Şefkatli bir tutum, başkalarının acılarını sadece anlamakla kalmaz, aynı zamanda onların hislerine ortak olmayı içerir. Empati kurmak, başkalarının duygusal durumuna odaklanmak ve onları anlamaya çalışmak, şefkatli bir yaklaşımın temelidir. *Rahatsız edici duygulara tahammül etmek*: Şefkatli olmak,

bazen rahatsız edici duygularla yüzleşmeyi gerektirir. Başkalarının acılarına odaklanmak, kendi rahatlık alanımızdan çıkmayı ve duygusal olarak zorlayıcı durumlarla baş etmeyi sağlar. Bu durum şefkatimizi güçlendirmek için önemli bir adımdır. *Acıyı hafifletmek için harekete geçme motivasyonu*: Şefkatli bir yaklaşım, başkalarının acılarını hafifletmek için somut eylemlere yönlendirebilir. Yardım etme isteği, destek olma çabası ve ihtiyaç duyanlara yardımcı olma motivasyonu, şefkatli bir davranışın doğal bir sonucudur.

Neff, (2003a: 85) öz-şefkati üç ana bileşen olarak tanımlamıştır. Bunlar öz nezaket, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık. *Öz nezaket*, bireyin kendine karşı nazik ve anlayışlı bir şekilde yaklaşma yeteneğidir. Kendine karşı eleştirel değil, destekleyici ve şefkatli olmayı içerir. *Paylaşımların bilincinde olma*, bireyin zorluklarla karşılaştığında duygusal tepkilerinin farkında olma ve bu duyguları kabul etme yeteneğini kapsar. Bu bileşen, duygusal deneyimlere karşı açık, dürüst ve şefkatli bir tutum sergilemeyi sağlar. *Farkındalık* ise, anda yaşanan deneyimlere dikkat etme ve bu deneyimlerin farkında olma becerisidir. Kendi hislerini, düşüncelerini ve bedensel duyularını dikkatli bir şekilde gözlemleyerek, kendini daha iyi anlama ve yönetme yolunda bize yardımcı olur. Bu üç bileşen bir araya geldiğinde, öz şefkati tam olarak tanımlamakta ve uygulamakta yardımcı olurlar. Neff, (2003b: 225) zaman içinde öz şefkati tanımlarken öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi zıt kavramları da dahil etmiştir. Bu güncelleme, öz şefkatin daha kapsamlı bir anlayışını sunmaktadır. *Öz-yargılama*, öz nezaketin zıt kavramıdır. Kendine karşı eleştirel ve sert bir tutum sergilemek, kendini yetersiz, hatalı veya değersiz hissetmek öz yargılamaya örnek olarak verilebilir. *İzolasyon*, paylaşımların bilincinde olmanın zıt kavramıdır. Bu durumda, zorluklarla karşılaştığında duygusal deneyimleri reddeder ve başkalarıyla paylaşmaktan kaçınır. Kendi iç dünyasını başkalarından izole eder. *Aşırı özdeşleşme* ise bilinçliliğin zıt kavramıdır. Bu durumda, duygusal deneyimlere aşırı yoğunlaşır ve onlarla aşırı derecede özdeşleşir. Bu, duygusal tepkilerin bireyi ele geçirmesine ve deneyimleri objektif bir şekilde gözlemlemesine engel olur (Akın, 2010: 6; Neff, 2003a: 89; Neff ve Germer, 2017: 7). Bu güncelleme, öz şefkati daha derinlemesine anlamaya ve öz şefkatin zıt kavramlarıyla birlikte nasıl çalıştığına dikkat etmeye yardımcı olur. Böylelikle öz şefkat daha etkili bir şekilde uygulanabilir ve birey kendine daha merhametli bir şekilde yaklaşabilir.

2.1.1.1. Öz Nezaket

Nezaket, bir bireyin zorluklarını anlamayı ve başarısızlık veya aksiliklerle karşılaştığında sert bir şekilde yargılamak veya eleştirel olmak yerine nazik ve sıcak bir tutum sergilemeyi kapsar (Gilbert, 2009: 205). Başka bir ifadeyle, bireyin eleştirmek, suçlamak veya değersizleştirmek yerine, anlayış ve kabul ile yaklaşmasıdır (Neff, 2003a: 85). Öz nezaket, içsel eleştiri yerine kendine şefkatle yaklaşmayı tercih etmektir. Bu şekilde birey zayıflıklarını ve hatalarını kabul ederek, kendini affeder ve kendine nazik davranır (Neff ve Beretvas, 2012: 2; Deniz vd., 2008: 1151). Öz nezaket deneyimini yaşamak için, kişinin kendini yargılamayı ve azarlamayı bırakması önemlidir. Kendine yönelik anlayışlı bir tutumu benimsemek, kişinin duygusal deneyimlerinin daha sağlıklı bir şekilde işlenmesine ve olumsuz duygusal deneyimlerin giderilmesine yardımcı olur (Neff, 2003b: 223). Batı kültürü, çevreye karşı nazik olmaya önem verirken, bu özeni kendine göstermekte aynı derecede hassas davranmaz. (Nef 2009, 2022 :52). Yapılan hatalar veya yanlışlar karşısında birey kendine yönelik acımasız cümleler kurar ve kendini suçlayıcı bir dille eleştirir. Fakat acımasız ifadeleri bireyin yakın bir arkadaşına veya çevresine söylemesi çok düşük ihtimaldir. Problemler karşısında birey çevresine gösterdiği anlayışı kendine göstermez (Neff & Tirch, 2013: 81). Oysa birey, hata yapabilir ve bu hatalar sonucunda büyük düşüşler yaşayabilir. Birey burada kendini acımasızca eleştirmek yerine kendine başka alternatiflerin de olduğunu hatırlatmalıdır. Herkesin böyle zamanlarının olabileceğini kabul etmeli ve kendisine karşı nazik olmalıdır. Öz şefkatli birey, zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaştığında, hemen sorunu kontrol etmeye veya düzeltmeye çalışmak yerine önce duraklamaya ve ardından kendini yumuşatmaya çalışır (Neff ve Germer, 2013: 3). Öz şefkatli ve öz nezaketli tutum, kişinin duygusal olarak yüksek stres veya zorlukla başa çıkabilmesinde önemli bir beceridir.

Öz nezaketin en önemli unsuru bireyin kendine karşı eleştirel, yargılayıcı, tahammülsüz tutumunu değiştirmesidir. Kendine karşı eleştirel bir dilden ziyade yapıcı bir dil kullanılmalı, kendiyile barışık olmalı ve insanlara gösterdiği empatiyi kendine de gösterebilmelidir. Birey kendine karşı olan olumsuz davranış şeklini değiştirerek bunu başarabilir (Neff, 2022: 63-65). Kendine nezaket gösteren birey içsel ve dışsal bir iyileşme yaşamaya başlar.

Bireyin kendine sevgi dolu nezaket göstermesi, öğrenilebilen bir beceridir. Fakat buna rağmen çoğu bireye bu durum güç gelir ve kendisine sevgi dolu nezaket göstermekte zorlanır. Bunun nedeni, nasıl hissetmesi gerektiği hususunda birtakım beklentilerin ve ön yargıların olmasıdır (Germer 2009, 2022: 175). Sevgi dolu nezaket, nasıl hissettiğini direk etkilemek yerine duyguların olumlu yönde değişmesinin getirdiği huzuru sağlar. Sevgi dolu nezaket, yaşanan olumsuz bir olayda cesaretin kırıldığı anda, kendine şefkat göstermeyi sağlar. Hiçbir olaya aşırı bağlılık geliştirmemek yaşananları sevgi ile kucaklamak, olumlu düşünmek ve olumlu cümleler kullanmayı içerir. Bireyin kendine yönelttiği sevgi dolu nezaket, onu daha iyi insan yaparak ileride daha fazla ilgiye ihtiyaç duymaması için bugün kendisine gereken ilgiyi, şefkati ve nezaketi göstermesidir (Germer, 2009, 2022: 181).

Öz nezaket; duygusal iyilik hali, stresle başa çıkma ve duygusal düzenleme üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Kendine şefkat gösterdiğinde, içsel eleştiri ve kendini yargılama azalır. Bunun yerine, kabullenme, anlayış ve hoşgörü artar. Bu da bireyi daha sakin ve huzurlu kılarak duygusal olarak dengeye getirir (Neff, 2022: 52-53). Yargılamayan bir bilinçlilik hali, bireyi kendine karşı daha hoşgörülü ve merhametli yapar. Kişi, kusurlarına ve zaaflarına daha objektif bir gözle bakar, onları acımasız bir şekilde eleştirmek yerine kabul eder (Jopling, 2000'den akt: Akın, Akın ve Abacı, 2007: 2). Bu durum, öz eleştirinin azalmasına ve bireyin kendini daha iyi anlamasına olanak tanır. Artık kendi hatalarını, eksiklerini ve deneyimlerini daha gerçekçi bir şekilde kavrayabilir, bunları aşırı bir şekilde içselleştirip kendini cezalandırmak yerine onları kabul edebilir.

2.1.1.2. Paylaşımların Bilincinde Olma

Paylaşımların bilincinde olma unsuru, hayatlarımızın birbirine bağlı olduğunu ve ortak insanlık bağlarının olduğunu gösterir. Bu unsur, öz şefkati yalnızca kendini kabulden veya öz sevgiden ayırmaya yardımcı olur. Öz şefkat, kendimize yönelik anlayış, kabullenme ve şefkat duygusu içerir. Ancak paylaşımların bilincinde olma unsuru, bireyin kendini izole veya yalnız hissetmediğini, insanların benzer zorluklar ve deneyimler yaşadığını fark etmesini sağlar. Bu anlayış, bireyin kendini sadece kendi sorunları ve eksiklikleriyle sınırlamak yerine, başkalarının da yaşadığı zorlukları görmesini ve empati duygusunu geliştirmesini sağlar. Bu da öz şefkati genişletir ve kendini kabul etme ve öz sevgi pratiğini başkalarına da yönlendirir (Neff, 2003b: 224-

225; 2022: 75). Bu anlayış, bireyin kendine duyduğu şefkatin, sosyal bir köprü görevi görmesine de olanak tanır. Öz şefkatin "paylaşımların bilincinde olma" boyutu, kişinin kendini başkalarından soyutlaması yerine, diğer insanlarla ortak insani deneyimlerde birleşmesini sağlar. Bu süreçte birey, zor zamanlarda kendine merhamet gösterirken, aynı zamanda başkalarının da benzer duygusal zorluklardan geçtiğini fark eder. Dolayısıyla, öz şefkat yalnızca kişisel bir duygu değil, aynı zamanda sosyal bir farkındalığı da içerir (Germer, 2009: 85).

Bu yaklaşıma göre, birey hem kendine hem de başkalarına karşı empati duygusunu güçlendirdiği gibi, toplumun ortak deneyimlerinden kaynaklanan bir dayanışma hissi de geliştirir. Böylece, öz şefkat yalnızca bireysel acılarla sınırlı kalmaz; aksine, insanlar arasında ortak bir anlayış ve merhamet duygusunun gelişmesini sağlar. Gilbert (2009: 139-140) bu durumu "toplumsal şefkat" olarak tanımlar ve öz şefkatin bireyleri sadece içsel olarak değil, aynı zamanda sosyal olarak da beslediğini, bu sayede toplum içindeki bağların güçlendiğini vurgular.

Hayatın farklı dönemlerinde herkes zorluklarla karşılaşabilir ve işler her zaman beklenildiği gibi gitmeyebilir. Örneğin, bir birey işten çıkarıldığında, yaşamının altüst olduğunu, her şeyin mahvolduğunu ve çevresindeki herkesin mutlu ve başarılı olduğunu düşünebilir. Oysa benzer durumları yaşayan pek çok insan olduğu gerçeği çoğu zaman göz ardı edilir. Bunun yanı sıra, hayatın her zaman kusursuz ilerlemesi gerektiğine dair bir beklenti geliştirmek, insan psikolojisi üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilen bir yanılgıdır (Neff, 2011, 2022: 85). İnsanlar kusurlu varlıklardır. Bundan dolayı hata yapma, başarısız olma ve işlevsiz davranışlar sergileme eğilimlerinin olması son derece doğaldır. Her birey, hayatta istediği şeylere ulaşamayabilir ve zor deneyimlerle yüzleşmek zorunda kalabilir. Buda'nın 2600 yıl önce söylediği gibi, acı çekmek insan varoluşunun bir parçasıdır (Makransky, 2012 :59; Rubin, 2013: 112). Birey hayattaki bu mücadeleler ve kişisel eksikliklerle uğraşırken, sık sık başarısızlığa ve acıya takılıp kalarak, kendini izole edilmiş ve diğerlerinden kopmuş hissedebilir. Bu, tünel vizyonu olarak adlandırılan bir durumdur (Neff, 2011; Neff ve Germer, 2017: 4). Bu durumda, birey sadece kendi zayıf ve değersiz yönlerine odaklanırken, daha büyük resmi gözden kaçırabilir. Bu tünel vizyonu, insanların kendilerini eleştirmelerine, kendi kusurlarını abartmalarına ve diğerlerinden ayrı olduğunu düşünmelerine neden olur. Ancak gerçekte, herkes benzer

zorluklarla karşılaşabilir ve herkes kendi yolculuğunda hatalar yapabilir. İnsan deneyimi çeşitlilik gösterir ve herkesin kendi bireysel hikayesi vardır (Neff & Tirsch, 2013: 81). Bu nedenle, kendini izole etmek ve kendine odaklanmak yerine, başkalarıyla bağlantı kurma ve empati kurma çabalarında bulunmak önemlidir. Diğer insanlarla paylaşılan ortak acı ve mücadeleler daha büyük bir insan deneyiminin ürünüdür. Empati, bağışlama ve anlayış, kendini ve diğerlerini kabul etme yolunda bize yardımcı olur (Neff, Germer, 2017: 4).

Birçok insan, zorluklarla yüzleştğinde, başkalarının da benzer zorluklarla karşılaştığını bilmekten güç alır. Bu perspektif, bireye iki şekilde yardımcı olur. İlk olarak, kendini yalnız hissettiğinde veya zorluklarla boğuştuğunda, başkalarının da benzer deneyimler yaşadığını hatırlamak bireyi daha az izole hissettirebilir. Başkalarının da zorluklarla karşılaştığını bilmek, destek ve empati bulabileceği bir ağ olduğunu gösterir. İkincisi, işlerin daha kötü olabileceğini hatırlamak, mevcut durumun belki de daha kötü olabileceği bir perspektif sağlar. Bu, mevcut zorluklarla başa çıkmaya ve daha iyi bir gelecek için çaba göstermeye ilham verebilir. Acıyı deneyimlemek, büyüme ve dönüşüm için bir fırsat sunabilir ve bu bilinçle hareket etmek, daha olumlu sonuçlar elde etmeye yardımcı olur (Gilbert, 2009: 142-145; Neff ve Dahm, 2015: 6).

Sonuç olarak, öz şefkatin bireysel bir kavramın ötesine geçerek daha derin bir anlam taşıdığı görülmektedir. Öz şefkat, bireyin yalnızca kendi acıları ve kusurlarıyla uzlaşmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda diğer insanlarla duygusal bir bağ kurmasına da olanak tanır. Başkalarının da benzer zorluklarla karşılaşabileceğini fark etmek, bireyin yalnızlık duygusunu hafifletir ve ona daha geniş bir perspektif sunar. Yaşanan zorlukları yalnızca bireysel hatalar olarak değil, evrensel insan deneyiminin bir parçası olarak değerlendirmek, bireyin empati kapasitesini artırır ve daha hoşgörülü bir yaklaşım geliştirmesine katkıda bulunur.

2.1.1.3. Farkındalık

Farkındalık, yaşanan olayların ve duyguların farkına varmaktır. Duyguları bastırmak, abartmak veya görmezden gelmek yerine, onları fark etmek ve kabul etmektir. Farkındalık, duygusal deneyimlerimizi daha iyi anlamamızı, değerlendirmemizi ve bunlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmamızı sağlarken, duygusal tepkilerimizi ve içinde bulunduğumuz durumu da objektif bir şekilde görmemize yardımcı olur. (Neff, 2022: 97; Shapiro vd., 2006: 378).

Farkındalık terimi, Pali dilindeki "sati"nin İngilizce çevirisidir. Pali dili, Budizm'in doğduğu ve yaşadığı dönemde kullanılan bir dildir. Budist metinlerin büyük bir kısmı Pali dilinde yazılmış olup bu dil, Budist öğretilerin ve geleneklerin anlaşılmasında önemli bir rol oynamıştır. Budist öğretilerde farkındalık pratiği önemli bir yer tutar. Bu pratiğin amacı, zihnin mevcut anı fark etmesi, dikkatin toplanması ve deneyimlerin tam olarak anlaşılmasıdır. Farkındalık, zihinsel ve duygusal olarak yaşadıklarını bir şekilde gözlemlemeyi ve kabul etmeyi ifade eder (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009: 17-35).

Farkındalık (mindfulness), hissedilen duyguları ve yaşanan deneyimleri önyargısız bir şekilde kabul etmek ve onları iyi veya kötü, güzel veya çirkin gibi sıfatlarla etiketlemek yerine sadece yaşanmalarına izin vermektir. Farkındalık, yaşanan anda tam olarak bulunmak, dikkati o anın üzerinde yoğunlaştırmak ve duyguları ve düşünceleri dengede tutmaktır (Neff, 2003b: 224). Farkındalık ne hissettiğini onu hissettiğin sırada bilmektir. Farkındalık anın bilincinde olmak ve anda kalmaktır. Bu durum bireyi özgür hissettirerek, kendisini yargılamadan hayatın içinde akışta kalmasını sağlar (Germer, 2022: 59) Zihnin meşgul olduğu anlarda, verilen tepkiler, düşünmeden verilen otomatik tepkilerdir. Bilinçli farkındalık zihnin neyle meşgul olduğunun ve dikkatini nereye vereceğinin bilincinde olmaktır (Kabat-Zinn, 1990: 19-21).

Ebeveynlerin, kültürün ve çevrenin bireye yüklediği beklentiler, aynı zamanda kişilik özellikleri, mükemmeliyetçilik, başarı odaklılık veya eleştirel bir bakış açısı gibi faktörler, bireyde düşük özgüven ve kendine güvensizliğe yol açabilir. Bu etkenler, kişinin sürekli kendini eleştirdiği, eksikliklerini öne çıkaran bir iç ses geliştirmesine ve tepkisel öz eleştiri alışkanlığının yerleşmesine neden olur. Bu durum kendini sürekli

olarak yetersiz görmek, eleştirmek ve suçlamak yoluyla kişiye zarar verir. Tepkisel öz eleştiri, özsaygıyı zayıflatarak depresyon, anksiyete ve diğer duygusal sorunlara yol açar (Neff, Tirsch, 2013: 84). Birey bunun farkına vardığında geri adım atarak yaşadıklarına nezaketle yaklaşabilir. Kendini yatıştırabilir ve kendine şefkatli olabilir (Deniz vd., 2008: 1151). Burada verilen mesaj “Acı çektiğimin farkındayım ve bu konuda elimden geleni yapmaya hazırım” (Neff, 2022: 111). Shinzen Young “Mutluluğunun anahtarının acıya direnmekten kaynaklandığını anlamak” olduğunu belirtmiştir. “Hayatta acıdan kaçamayız”. Ama acıdan dolayı acı çekmek zorunda değiliz (Neff, 2022: 112). Acı çekmek kişiyi yalnız, güçsüz, yetersiz, anormal bireyler yapmaz, tam tersi diğer insanlarla bir ve aynı olduğunun bir göstergesidir. Birey bunu anladığında kendine şefkatle yaklaşabilir ve kendisiyle dost olmayı öğrenebilir (Selvili, 2022, Germer, 2022). Acı çektiğini kabul etmek, gerçekleşen duyguları tanımak, onlara izin vermek ve kendine karşı anlayışlı olmak, kendine şefkat göstermektir. Bu, zorlu deneyimleri anlamak ve kendini iyileştirmek için gerekli bir adımdır (Germer, 2022: 32).

Bilinçli farkındalık, direnç, kaçınma veya abartma gibi aşırılıklar olmadan anbean yaşanan deneyimle ilgili dengeli bir farkındalık durumunu ifade eder. Bilinçli farkındalık sayesinde birey, olumsuz yönleri abartmadan ve aşırı özdeşleşmeden şimdiki an deneyiminin farkına varır. Bu, açık, dengeli ve kabullenici bir tutumu gerektirir (Lockard vd., 2014: 249-250). Bireyler, farkındalık içinde durarak, olumsuz düşünceleri ve duyguları yargılamadan fark etme ve anlama becerisini geliştirirler (Shakeshaft & McLaren, 2022: 57-58). Herkes mutlu olmayı, acıdan uzak olmayı ve iyi hissetmeyi ister. Fakat yaşadığı olumsuzluklarda hemen kendine yüklenerek kendini acımasızca eleştirir ve cezalandırır. Burada bireyin kendine hatırlatması gereken şey, olumsuzlukların olabileceği bunların çok insani olduğu ve iyi hissetmeyi hakkettiğidir. Bunun farkına varıp uyguladığında kendisine karşı daha şefkatli, özenli ve insafli olur (Germer, 2022: 114).

Farkındalık ve öz şefkat birlikte değerlendirildiğinde, bireyin acıyı özgürleştirebileceği ve daha sağlıklı bir şekilde ilerleyebileceği belirtilmektedir (Polatçı ve Baygın, 2022: 17). Farkındalık aynı zamanda öz şefkatin diğer bileşenleri olan öz nezaket ve ortak insanlık bilinci ile de doğrudan ilişkilidir ve bu iki bileşene katkı sağlar. Kendine şefkat ve kendini affetme süreçlerinde farkındalık, bireye

kendini daha iyi anlama imkânı sağlar. Farkındalık, içsel eleştiri eğilimini azaltarak, kendine daha anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemeyi, kendinin farkında olmayı, duygusal deneyimleri daha objektif bir şekilde gözlemlemeyi ve anlamayı sağlar. Böylece daha sağlıklı bir öz nezaket geliştirir (Jopling, 2000: 146). Ayrıca, farkındalık, dengeli bir bakış açısıyla olaylara ve deneyimlere yaklaşmayı teşvik ederek kendini ve başkalarını daha geniş bir perspektiften görmeyi sağlar. Benmerkezcilikten kaçınmaya yardımcı olur ve insanlar arasında bağlantı ve bağlılık duygularını artırır. Farkındalık, izolasyon ve ayrılık hissiyle mücadele etmeyi sağlayarak birlikte çalışma, empati ve hoşgörü gibi ilişkisel değerleri teşvik eder (Elkind, 1969'dan akt: Öveç, 2007: 26).

2.2. Psikolojik Yaklaşımlar Bağlamında Öz Şefkat

2.2.1. Psikanalitik Kuram ve Öz Şefkat

Sigmund Freud'a göre bebek, doğduğu andan itibaren temel ihtiyaçlarını karşılamak için kendi kendine yönelik bir öz sevgi duygusu geliştirir. Daha sonra bu duygusunu annesine yönlendirir. Bireyin öz sevgisini önce kendisine sonra annesine yönlendirmesi sağlıklı gelişimi için oldukça önemlidir (Gençtan, 1995: 80). Bu dönemde bebeğin benlik duygusu henüz tam olarak gelişmemiş olduğundan, anne ile tek bir bütün olarak var olur. Bebek, annesiyle empatik bir ilişki kurarak sözsüz iletişim yoluyla ihtiyaçlarını ifade eder (Küçük, 2020: 12). Anne tarafından bebeğin duygusal, psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, bebeğin kendini ifade etme ve duygusal dünyasını keşfetme becerilerini geliştirmesini destekler. Bebek, annesi tarafından yeterince kucağa alındığında, annenin sevgisini ve ilgisini hisseder. Bu, bebek için güven duygusunun oluşmasına yardımcı olur. Ancak, annesi tarafından yeterince kucağa alınmayan bebeklerde, bebek annesinin ilgisizliğini veya yetersizliğini algılar ve bu durum güvensizlik duygusunu tetikleyerek huzursuz olmalarına ve ağlamalarına neden olur. Daha sonra, bebek farklı bir birey olduğunun farkına varır. Bu dönemde, bebeğin "ben" kavramı sona erer ve "ben değil" kavramı oluşmaya başlar. Bu sürece "gizil boşluk" adı verilir (Winnicott, 1965: 35-40; Sümer, 2008 :51). Psikanalitik kuram içerisindeki gizil boşluk kavramı, bir bireyin kendini güvende hissettiği, duygusal olarak desteklendiği ve ihtiyaçlarının karşılandığı bir ilişki ortamının varlığını ifade eder. Annenin bakımı ve ilgisi, bebeğin gelişimsel

olarak sağlıklı bir benlik duygusu geliştirmesine yardımcı olur (Ogden, 1990: 90-112). Bu benlik duygusu, kişinin kendi iç dünyasını keşfetmesine, kendi ihtiyaçlarını tanımasına ve kendine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmesine olanak tanır (Cırcır, 2023: 38). Bebek, gizil boşluk sürecinde kendisiyle ve diğer insanlarla ilişki kurar ve farkındalık ve paylaşım aracılığıyla farklılıkları anlamaya başlar. Bu süreçte, bebek kendi duygularını ve ihtiyaçlarını tanıma, kendini kabul etme ve kendine nazik davranma becerilerini geliştirir. Öz şefkat, bebeğin sağlıklı bir benlik duygusu geliştirmesine ve kendi iç dünyasını keşfetmesine yardımcı olur (Kirkpatrick, 2005: 17).

2.2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram ve Öz Şefkat

Budizm ve bilişsel davranışçı kuram, insan düşüncelerinin zihinsel süreçler üzerindeki etkisi ve bu düşüncelerle başa çıkma yolları konusunda benzer yaklaşımlar sergilemektedir. Her iki perspektif de düşünce süreçlerinin bireylerin duygusal ve davranışsal deneyimlerini şekillendirmedeki önemini vurgular. Bu bağlamda, bireylerin düşüncelerinin kökenlerini anlamalarına ve işlevsel olmayan düşüncelerle etkili bir şekilde başa çıkma becerilerini geliştirmelerine rehberlik etmeyi amaçlar (Gilbert, 2005: 21-30).

Bilişsel davranışçı kuram, bireylerin düşünce tarzlarının, çevreleri ve yaşanan olaylarla ilişkisini vurgular (Karataş ve Gökçakan, 2009'dan akt.: Çevik, 2017: 52). Bu kurama göre, bireylerin yaşadıkları olaylara verdikleri tepkiler, düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki bağlantılara dayanır.

Öz şefkat, bilişsel davranışçı kuramın önemli bir kavramıdır ve kişinin kendisine yönelik nazik, anlayışlı ve kabul edici bir tutum geliştirmesini ifade eder. Kişinin yaşadığı zorluklar karşısında sert ve acımasız bir tutum takınmasına sebep olan anlamlandırma ve yorumlama biçimleri, genellikle olumsuz düşünceler, kendini eleştiri, suçlama ve değersiz hissetme gibi içsel konuşmalarla ilişkilidir. Bilişsel terapi, bu tür düşünce kalıplarını tanımlamayı ve değiştirmeyi hedefler (Korkmaz, 2018; Türkçapar, 2014'ten akt.: Uyanık ve Çevik, 2020: 666). Bu süreçte, gerçekliğe uygun ve işlevsel olan düşüncelerin bulunması ve benimsenmesi teşvik edilir (Avşar, 2019: 17; Erol, 2019: 50).

Öz şefkatli bir birey, acı verici deneyimlerini kabul eder ve duygusal tepkilerini abartmadan veya dramatize etmeden ifade eder. Bu, duygusal zorluklarla başa çıkma becerisini artırır ve sağlıklı bir şekilde duygusal dengeyi korumaya yardımcı olur (Wu vd., 2018: 62-69).

2.2.3. Hümanistik Kuram ve Öz Şefkat

Hümanist kuramın temel düşünceleriyle öz şefkat kavramı uyumlu bir şekilde ele alınmaktadır (Kirkpatrick, 2005: 19). Ellis, Fromm, Maslow ve Rogers gibi hümanist kuram temsilcileri, çalışmalarında insanın içsel değerini ve kabulünü vurgularlar (Çelebi, 2022: 38). Öz şefkat de, kendini kabul etme, kendine değer verme ve kendini sevgiyle ele alma anlamına gelir. Bu kavram, bireyin kendi duygusal ihtiyaçlarına önem vermesini, kendini anlama ve kabul etme sürecini teşvik eder. Maslow, insanların kendi duyguları, düşünceleri ve potansiyelleri hakkında bilgi sahibi olmaktan korkmalarının birçok psikolojik rahatsızlığın temelinde yattığını düşünmektedir. Bireylerin kendi iç dünyalarını keşfetme ve anlama sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşabileceklerini belirtirken, bu zorluklarla başa çıkmak ve kendini anlamak için bireyin kendine şefkat göstermesinin önemli olduğunu vurgular (Maslow, 1968: 58-59).

Rogers, terapi sürecinde koşulsuz olumlu saygısının, bireyin kendisini keşfetmesini ve kabul etmesini teşvik ettiğini öne sürer. Terapist, bireyin deneyimlerini yargılamadan, eleştirmeden ve değerlendirmeden dinler. Bireye naziklik, anlayış ve kabul sunar. Bu koşulsuz olumlu saygı ortamı, bireyin kendi iç dünyasını keşfetmesi ve kendisini daha derinlemesine anlaması için güvenli bir alan sağlar (Rogers, 1961: 47). Ellis'e (1973) göre, insanlar genellikle belirsizliklerle karşılaştıklarında, kendi sınırlılıklarını kabul etmekte zorlanırlar. Bu durum, duygusal sıkıntılar ve psikolojik problemlere yol açar. Ellis (1973) psikolojik refahın koşulunun yaşamdaki belirsizliklerin ve kişisel sınırlılıkların affedilmesi, hoşgörüyle kabul edilmesi olduğunu söylemektedir (Neff, 2003a: 91; Öveç, 2007: 34). Bireylere, yaşamdaki belirsizlikleri ve kişisel sınırlılıkları affetmeyi, onları hoşgörüyle kabul etmeyi öğretir.

2.3. Öz Şefkat Gelişimini Etkileyen Faktörler

Öz şefkat gelişimini etkileyen faktörler, bireyin kişisel, ailevi ve toplumsal yaşantılarıyla derin bir şekilde ilintilidir. Bu faktörler bir araya gelerek, kişinin kendine

karşı daha yumuşak, nazik ve anlayışlı olma becerisini nasıl geliştireceğini belirler. Bu bağlamda, çocuklukta oluşan bağlanma türleri, ebeveynlerden alınan destek ve aile yapısı, öz şefkatin temel taşlarını oluşturur. Erken dönemlerde sevgi, güven ve ilgi dolu bir ortamda büyüyen bireylerin, öz şefkat göstermede daha rahat oldukları gözlenmiştir. Güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler, kendi hatalarını hoş görme ve bu hatalarla yapıcı bir şekilde başa çıkma konusunda daha yatkın hale gelirler (Gilbert, 2009: 147).

Bireyin kişilik özellikleri de öz şefkat gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir. Örneğin, empati ve duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler hem başkalarına hem de kendilerine karşı daha şefkatli ve anlayışlı bir yaklaşım sergilerler. Bununla birlikte, mükemmeliyetçilik, yüksek içsel eleştiri ve kendine yönelik sert yargılama gibi özellikler, öz şefkatin gelişimini engelleyebilir. Özellikle mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireyler, hatalarını tolere etmekte zorlanabilir, kendilerini sık sık olumsuz değerlendirebilir ve bu durum onların içsel şefkat geliştirme süreçlerini baltalayabilir (Neff, 2003b: 226). Toplumsal ve kültürel değerler ise bireyin öz şefkat geliştirmesinde belirleyici bir çerçeve sunar. Bazı kültürlerde, bireyin hatalarını kabul etmesi veya kendine nazik davranması, bencillik ya da zayıflık olarak görülebilir. Bu kültürel normlar bireyin öz şefkatini geliştirme önünde bir engel oluşturabilir. Özellikle kolektivist kültürlerde, bireyin toplumsal beklentilere uygun hareket etmesi ve kendinden önce başkalarını düşünmesi gerektiği vurgulanır. Bu durum, kişinin öz şefkat geliştirmesini zorlaştırabilir, çünkü kendine şefkat göstermek “kendini ön planda tutma” olarak algılanabilir (Neff ve Dahm, 2015: 7). Ancak bireyin sosyal destek sistemleri, yani arkadaş çevresi, aile ve diğer sosyal bağlar, bu süreçte olumlu bir rol oynayabilir. Destekleyici bir sosyal çevreye sahip olan bireyler, kendilerine karşı daha anlayışlı ve hoşgörülü olma konusunda teşvik edilir, çünkü çevrelerinden aldıkları pozitif geri bildirimler onların öz şefkat geliştirmesini kolaylaştırır (Barnard ve Curry, 2011: 154).

Bireyin yaşam boyu edindiği deneyimler ve karşılaştığı zorluklar da öz şefkat gelişimi üzerinde büyük etkiye sahiptir. Hayatın zorlu dönemlerinden geçen veya büyük kayıplar yaşayan bireyler, bu durumlarla başa çıkabilmek için kendilerine daha fazla şefkat göstermeyi öğrenebilirler. Özellikle zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelme sürecinde, bireyin kendi acısını kabul etmesi, empati ve hoşgörü geliştirmesi,

öz şefkat becerisinin pekişmesine katkıda bulunur. Kısacası, bireyin kendine karşı nazik olabilme kapasitesi, erken dönemden itibaren şekillenmeye başlar ve kişisel, kültürel ve toplumsal unsurların bir araya gelmesiyle hayat boyu gelişmeye devam eder.

Öz şefkat, sade bir fikir, iyi hissettiren fakat hiçbir şey değiştirmeyen bir duygu ve genel geçer bir kavram değildir. Öz şefkat hayata dahil edildiğinde vücutta oksitosin hormonunun salınımını gerçekleştiren bir kavramdır. Yapılan araştırmalara göre oksitosin hormonu, bireylerin güven, sakinlik, cömertlik, bağlılık duygusunu artırarak kendilerine karşı şefkat ve nezaket hissetme becerilerini kolaylaştırır (Neff, 2022 :58; (Keltner ve Simon-Thomas, 2013: 105-107). Öz şefkat, bireyin kendini keşfetme ve öz benliğiyle uyum içinde olma sürecinde değerli bir armağan niteliği taşır. Kişi, içsel bir yolculuğa çıktığında, yaşamında arzuladığı birçok değer ve kaynağın aslında kendi içinde mevcut olduğunu fark eder. Bu farkındalık, bireyin kendisiyle daha derin bir bağ kurmasını sağlayarak hem içsel huzura hem de duygusal dengeye ulaşmasına katkıda bulunur. (Neff, 2022: 72-73).

2.4. Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Öz şefkat konusunda Türkçe alan yazınında yapılan ilk araştırmaların Öveç (2007) tarafından gerçekleştirildiği belirtilmektedir. Öveç (2007) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 668 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, depresyon, anksiyete ve stresle öz şefkatin alt boyutları arasında farklı ilişkiler tespit edilmiştir. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık (mindfulness) öz şefkat alt boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani, öz şefkat alt boyutları arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri azalmaktadır. Öte yandan, öz şefkatin öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, bu öz şefkat alt boyutları arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri artmaktadır. Veriler yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak incelenmiştir ve öz şefkatin depresyonu, anksiyeteyi ve stresi anlamlı şekilde açıkladığı gözlemlenmiştir. Bu da öz şefkatin bu olumsuz duygusal durumları etkileyebileceğini göstermektedir. Son olarak, öz şefkat cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve farklı alt boyutlarda cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğu

görülmüştür. Erkekler öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında daha yüksek puanlar alırken, kızlar paylaşımların bilincinde olma, farkındalık (mindfulness) ve öz sevecenlik alt boyutlarında daha yüksek puanlar almışlardır.

Akkaya (2011) tarafından yapılan araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öz duyarlık düzeylerini çeşitli faktörler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, öz duyarlık düzeyi açısından cinsiyet ve ebeveynlerin beraberlik durumu ile sosyal destek açısından ebeveynlerin beraberlik durumu ve aile desteği açısından doğum sırası değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, sosyal destek ve öz duyarlık arasındaki ilişki incelendiğinde, aile desteği açısından cinsiyet değişkeni ile öz duyarlık düzeyleri açısından akademik başarı değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin sosyal destek algıları ve öz duyarlık düzeylerinin cinsiyet, ebeveynlerin beraberlik durumu ve doğum sırası gibi faktörlerden bağımsız olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, aile desteği bağlamında cinsiyet ve öz duyarlık düzeyleri bağlamında akademik başarının, sosyal destek ve öz duyarlık arasındaki ilişkide belirleyici olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Andiç (2013) tarafından yapılan araştırma 14-21 yaşları arasındaki kız ve erkek öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı, katılımcıların sahip oldukları bağlanma tarzı ve öz şefkat düzeyi ile zihinlerini meşgul eden konular arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin psikolojik belirtilerle olan doğrudan ve dolaylı ilişkilerini incelemektir. Araştırma sonuçlarına göre, öz şefkat ölçeğinin öz yargılama ve izolasyon alt boyutları, olumsuz duygulanımla ilişkilidir ve psikolojik belirtileri yordama eğilimindedir. Bu alt boyutlar, bireylerin kendilerini acımasızca eleştirmesi ve toplumdan soyutlanmasıyla ilişkilidir. Ancak, "paylaşımların bilincinde olma" alt boyutuyla ilgili olarak, psikolojik belirtileri yordama açısından alan yazınla tutarlı bir bulgu değildir. Bu sonucun, araştırmanın örneklem grubunun yaş ortalamasının alan yazındaki çalışmalardan daha düşük olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ergenler genellikle yaşadıkları sorunlarda başkalarını sorumlu tutma eğilimindedirler. Dolayısıyla, bu değişkenin psikolojik belirtileri yordamak yerine, ergenlerin "hatalı ben değilim" algısıyla yaşadıkları sorunları anlamayı tercih edebilecekleri düşünülmektedir. Öz Şefkat Ölçeğinin alt boyutları ile bağlanma tarzları arasında ergenlik döneminde zihni meşgul eden konular arasında aracı bir rol olduğu

bulunmuştur. Ayrıca, güvensiz bağlanma tarzı ile psikolojik belirtiler arasında da ergenlik döneminde zihni meşgul eden konuların aracı bir rolü olduğu önemli bir bulgudur.

Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılan çalışmada, Öz Şefkat Ölçeğinin Türkçe versiyonu olan Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılarak, öz şefkatin ergenler üzerindeki psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma için 400'ü ortaokul ve 400'ü lise öğrencisinden oluşan toplamda 800 ergen katılımcı kullanılmıştır. Veriler bu katılımcılardan elde edilmiştir. Türk kültüründe ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formunun (ÖŞÖ-K) geçerliliği ve güvenilirliği üzerine yapılan araştırma sonuçlarına göre, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formunun öz şefkati ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda ÖŞÖ-K'nın öznel iyi oluş ve şefkat vermektan korkma gibi kavramlarla anlamlı korelasyonlar sergilediği belirlenmiştir. Bu durum, ÖŞÖ-K'nın diğer psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğunu ve öz şefkat kavramının genel iyi oluş ve başkalarına şefkat gösterme ile ilişkili bir yapı olduğunu göstermektedir.

Yıldırım (2018) tarafından yapılan deneysel çalışma, ergenlere yönelik geliştirilen bir Öz Şefkat Geliştirme Programı'nın etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmada, ergenlerin öz şefkat, kendine şefkat vermektan korkma ve öznel iyi oluş düzeylerine olan etkisini değerlendirmek için Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ölçme araçları kullanılmıştır. Bu araştırma 2016-2017 eğitim öğretim yılında bir devlet okulunda öğrenim gören 6. ve 7. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, bu okuldan seçilen 18 ortaokul öğrencisi yer almıştır. Bu öğrenciler, araştırmanın katılımcıları olarak seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, istatistiksel analizler yapılarak, deney grubuyla kontrol grubu arasında öz şefkat, öznel iyi oluş ve kendine şefkat vermektan korkma konularında ön-test ve son-test ölçümleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirtilmektedir. Ancak, izleme ölçümleri incelendiğinde deney grubunun lehine farklılaşma olduğu görülmüştür. Grup içi karşılaştırmalar, deney grubu içindeki öğrencilerin kendine yönelik şefkat, öz şefkat ve kendine şefkat vermektan korkma konularındaki değişimlerini değerlendirmek için yapılmıştır. Bu analizlere göre, deney grubundaki öğrencilerin öz şefkat son-test puanları, ön-test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Bu, öz şefkat duygularının programın

etkisiyle arttığını göstermektedir. Aynı şekilde, deney grubundaki öğrencilerin kendine şefkat vermekten korkma son-test puanları, ön-test puanlarından ve izleme testi puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bu da programın, öğrencilerin kendilerine şefkat gösterme konusundaki korkularını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Öz Şefkat kavramıyla ilgili ilk çalışmalar Kristin Neff tarafından yapılmıştır. Neff (2003b) 391 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği bir çalışmada, öz şefkat ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizini yapmıştır. Bu çalışmada, öz şefkatin depresyon, ruminasyon ve anksiyete gibi olumsuz durumlarla negatif, yaşam doyumu, kendini kabul ve benlik saygısı gibi olumlu durumlarla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının psikolojik iyi oluşu artırdığı tespit edilmiştir.

Neff vd. (2005) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise öz şefkat ile akademik başarı hedefleri, akademik başarısızlık ve baş etme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlk çalışmada, 222 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada, öz şefkatin başarı hedefleriyle pozitif, performans yaklaşımı hedefleriyle ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, öz şefkatin kişinin akademik hedeflerini etkileyebileceğini göstermektedir. İkinci çalışmada ise 110 öğrenciyle öz şefkatin duygusal odaklı baş etme stratejileriyle pozitif, kaçınma yönelimli stratejilerle ise negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular, öz şefkatin kişilerin stresle başa çıkma şekillerini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu çalışmalar, öz şefkat kavramının psikolojik iyi oluş, akademik başarı hedefleri ve baş etme stratejileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kristin Neff'in çalışmaları, öz şefkat alanında önemli bir temel oluşturmuş ve bu konuda yapılan ilerleyen araştırmalara katkı sağlamıştır.

Bluth ve Blanton (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, lise öğrencileri üzerinde öz şefkat, farkındalık (mindfulness), yaşam doyumu, olumlu-olumsuz duygular ve algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre, öz şefkat ile farkındalık, olumlu duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, öz şefkati yüksek olan öğrencilerin aynı zamanda farkındalık düzeyleri, olumlu duyguları ve yaşam doyumları da yüksek olmuştur. Öz şefkatin olumsuz duygular ve algılanan stres ile negatif yönde ilişkili

olduğu görülmüştür. Yani, öz şefkati yüksek olan öğrencilerin olumsuz duyguları ve algıladıkları stres düzeyleri daha düşük olmuştur. Araştırmacılar ergenlerin, gelişim süreçlerinden dolayı çeşitli yaşam alanlarında (sosyal, akademik, duygusal) hatalar yapmasının ve yetişkinlerin beklentilerini karşılayamamasının olası bir durum olduğunu belirtmektedir. Öz şefkat seviyesi yüksek olan ergenler, bu durumları birer hata ya da eksiklik olarak değerlendirmek yerine bir yaşam deneyimi ve öğrenme fırsatı olarak görebilirler. Bu yaklaşımın, ergenlerin iyi olma düzeyine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Bluth ve Blanton (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma, ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile yaşam doyumu, olumlu duygular, olumsuz duygular ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerin öz şefkat düzeyleri, okul düzeyi ve cinsiyet açısından karşılaştırılmış ve öz şefkat ile yaşam doyumu, olumlu duygular, olumsuz duygular ve algılanan stres arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre, lise düzeyindeki erkek öğrenciler ile ortaokuldaki erkek öğrenciler arasında öz şefkat düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, lise düzeyindeki kız öğrencilerin öz şefkat düzeyleri hem ortaokuldaki kız öğrencilere hem de lise düzeyindeki erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Ortaokuldaki erkek öğrencilerin ve kız öğrencilerin öz şefkat puanları arasında ise farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmacılar, lise düzeyindeki kız öğrencilerin, öz şefkatin negatif alt boyutlarından yani öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme gibi unsurlardan daha düşük puanlar aldıklarını belirtmişlerdir. Ancak, pozitif alt boyutlar olan öz sevecenlik, farkındalık ve ortak paylaşım açısından diğer gruplarla benzer puanlar elde etmişlerdir. Bu durum, öz şefkat düzeylerinin yaşla değil cinsiyetle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Ayrıca, literatürdeki bulgulara göre kadınların ruminasyon eğilimi ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, ruminatif düşüncelerin öz şefkat düzeyini olumsuz yönde etkileyebilecek bir değişken olarak ortaya çıkabilir. Bu bağlamda, Bluth ve Blanton (2015), ruminasyon ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi dikey modellerle araştırmanın önerisinde bulunmuşlardır. Araştırmada ayrıca, öz şefkat ile yaşam doyumu ve olumlu duygular arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Öz şefkat ile olumsuz duygular ve algılanan stres arasında ise negatif bir ilişki

bulunmuştur. Bu bulgular, öz şefkatin duygusal iyi oluşu yordayan bir faktör olduğunu göstermektedir.

Bluth ve Eisenlohr-Moul (2017) tarafından yapılan çalışmada, öz şefkat programının ergenler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, ergenlere sekiz haftalık bir öz şefkat programı uygulanmıştır. Programın sonunda, ergenlerin stres seviyelerinde bir azalma olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık, minnet ve merak, keşfetme düzeylerinde de önemli bir artış tespit edilmiştir. Bu bulgular, öz şefkat programının ergenlerin stresini azaltmada etkili olduğunu ve psikolojik sağlamlık, minnet ve merak gibi olumlu özelliklerin gelişimine katkı sağladığını göstermektedir.

Marsh ve ark. (2018) tarafından yapılan araştırma, öz şefkat ile ergenlerin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, 10-19 yaş arasında 7049 ergenin katıldığı 19 farklı çalışma incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öz şefkat ile psikolojik stres arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani, ergenlerin öz şefkat düzeyleri arttıkça, kaygı, depresyon ve stres gibi olumsuz duygusal durumlarında azalma gözlenmiştir. Öz şefkat eksikliği, ergenlerde duygusal zorluklara yol açmakta ve psikolojik iyi oluşlarının korunmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, öz şefkatin geliştirilmesi, ergenlerin duygusal dengeyi sağlamalarına ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemelerine yardımcı olabilir.

2.5. Ailenin Tanımı ve Önemi

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır ve çevresiyle iletişim kurma ihtiyacı duyar. İnsanların sosyal ihtiyaçlarını karşılamaları, kişiliklerini şekillendirmeleri ve topluma entegre olmaları için sosyalleşme süreci önemlidir. Bu süreç, bireylerin ilk etkileşime girdiği ve insanlar arası ilişkilerini kurduğu aile ortamında başlar (Avşar, 2013: 1). Aile, toplumun en küçük birimi olarak kabul edilen bir yapıdır (Ekici, 2014: 210). Aile, bireylerin eylemlerine şekil ve yön veren temel bir sosyal birimdir ve farklı disiplinlerin üzerinde çalıştığı geniş kapsamlı bir kavramdır (Doğan, 2000: 167-206; Erkal, 1999: 100-113; Giddens, 2000: 147-180; Arslantürk, Amman, 2001: 289-304; Ozankaya, 1999: 357-403). Aile, kültürler ve disiplinler arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiği için, her kültür ve disiplin için geçerli bir tanım yapmak zordur. Aile, insanların doğal olarak içinde bulunduğu evlilik birliğiyle başlayan ve kan bağı

veya evlat edinme yoluyla oluşan biyolojik ve psikolojik bağlarla birbirine bağlı olan bir kurumdur.

Aile üyeleri, aynı evi paylaşır ve aynı geliri yönetirken çeşitli rolleri ve sorumlulukları da paylaşırlar. Bu durum beraberinde aile üyelerinin birbirlerine destek olmalarını, birlikte çalışmalarını ve birlikte hedeflere yönelmelerini getirir. Aile, sadece fiziksel ihtiyaçları karşılamakla kalmaz, aynı zamanda cinsel, psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik ihtiyaçları da karşılar. Aile, her bir fert için benzersiz ve özel bir bağlama sahiptir. Bu bağlamda aile, üyelerini bir arada tutan ve birbirleriyle yakın ilişkiler kurmalarını sağlayan bir kurumdur (Gökçe, 1991; Şahinkaya, 1991; Demirel, Gürbüz ve Tuş, 1992; Larson ve Holman, 1994; Nirun, 1994; Covey, 1997; Özgüven, 2001; Yörükoğlu, 2003; Bilen, 2004; Özgüven, 2009; Segrin ve Flora, 2011; Gladding 2015; Nazlı, 2016'dan akt.: Baran, 2017: 3).

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre "aile"; "Evlilik ve kan bağına dayanan; karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu, toplum içindeki en küçük birlik; ev, familya" olarak tanımlanmıştır (TDK, 2024). Aile, toplumsal grupların en temel birimidir ve bir toplumun varlığı için hayati öneme sahiptir. Toplumlar, aile olmadan sağlıklı bir şekilde varlıklarını sürdürmezler (Karaca, 2014: 137-138).

Aile, aynı zamanda korunma, güven, sevgi paylaşımı, üreme ve neslin devamı, çocuk yetiştirme, kültür, mal ve bilgi aktarımı gibi birçok önemli görevi üstlenir (Doğan, 2006: 52). Ailenin görev ve sorumlulukları zamanla, kültürel etkiler ve küresel gelişmelerden etkilenecek değişebilir. Ancak bazı görevler ve sorumluluklar, sürekliliklerini ve etkinliklerini koruyarak hiç kaybolmamaktadır. Bu görevler arasında, ailenin bireyler üzerindeki etkisi en önemlisidir. Aile üyeleri, özellikle çocukların gelişimini desteklemek için uygun ortam ve koşulları sağlamakla görevlidir (Baran, 2017: 5). Aile; üyelerinin korunması, büyütülmesi, geliştirilmesi ve bakımlarının sağlanması amacıyla bir denge oluşturur ve sürdürür. Bu dengeye "aile homeostasisi" adı verilir ve ailenin işlevlerini sürdürebilmesi için önemlidir. Ailenin en temel görevlerinden biri, bu dengeyi kurmak ve sürdürmektir. Aile, aynı zamanda değişen durumlara uyum sağlama ve gelişme becerisine de ihtiyaç duyar. Bu beceriye "morfogenezis" adı verilir ve ailenin esneklik ve uyum sağlama yeteneğini ifade eder (Goldenberg ve Goldenberg, 2012: 112-115). Aile, istikrarlı ve tutarlı bir yapıya sahip

olmalıdır, ancak aynı zamanda değişime ve gelişime açık olmalıdır. Homeostasis, ailenin içindeki dengeyi ve istikrarı sürdürmesini sağlarken; morfogenezis ailenin değişen koşullara uyum sağlama ve gelişme yeteneğini temsil eder. Bu denge, ailenin süreklilik ve uyum kabiliyetini sağlar (Baran, 2017: 5).

Aile bireyin hayata ilk adım attığı, dünya hakkında ilk düşüncelerini oluşturduğu, ilk iletişimi kurduğu ve davranış kalıplarını şekillendirdiği yer olduğundan, bireyin gelişimi için hayati bir rol oynar. Bireyin, aile içinde edindiği davranış kalıpları, iletişim tarzları ve bağlanma şekilleri, gelecekteki tüm kişiler arası ilişkilerini etkileyebilir (Alpar, 2022: 8). Aile, benzersiz özellikleriyle birlikte, bireylerin bir araya gelerek oluşturduğu özel bir sistemdir. Aile yaşamının başlangıcında atılan temeller ve kurulan ilk ilişkiler, çocuğun gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahip olan temel taşlardır. Aile, çocuğun her bir gelişim alanını etkileyen bir ortamdır. Aile içindeki etkileşimler, çocuğun sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Aile, çocuğa sosyal etkileşimlerde nasıl davranacağını, başkalarıyla nasıl ilişki kuracağını ve çözüm odaklı davranışları nasıl sergileyeceğini öğretir. Aile, çocuğun kişilik gelişiminde, kimliğinin oluşumunda model aldığı ilk kaynaktır ve çocuğun hayatında çok önemli bir yere sahiptir (Ömeroğlu, 1996; Ersoy, 1997; Dönmezler, 1999; Güngör, 2000; Knauth, 2000; Yörükoğlu, 2000; Tok, 2001; Yavuzer, 2003; Burger, 2006; Geçtan, 2006; Özağı, 2007, Gander ve Gardiner, 2010'dan akt.: Baran, Tiryaki, 2017: 6-7).

Aile birey için bir tür sığınak olarak işlev görmekte ve fertlerin yaşam mücadelesinde destekleyici bir rol oynamaktadır. Aile üyeleri, içlerindeki sıkıntıları aile ortamında paylaşabilir, birbirlerine yardım edebilir ve birlikte güçlü bir dayanışma hissi yaşayabilirler. Bu durum, ailenin olumsuzlukları giderip olumluya dönüştürebilen bir yapı olduğunu göstermektedir (Burç, 2018: 138).

Yukarıdaki bilgiler ışığında, aile kurumunun yalnızca bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayan bir yapı değil, aynı zamanda onların kişisel ve toplumsal kimliklerini şekillendiren köklü bir bağlayıcı güç olduğu söylenebilir. Aile, bireyin ilk sosyal etkileşimlerini gerçekleştirdiği, güven ve aidiyet duygusunu geliştirdiği, değer yargılarını öğrendiği ve bu sayede topluma entegre olmaya başladığı ilk ortamdır. Her bireyin toplumla uyumunu, başkalarıyla ilişkilerini ve yaşam becerilerini şekillendiren

bu temel kurum, toplumun istikrarı ve devamlılığı açısından da hayati bir öneme sahiptir.

Aile içinde kurulan bağlar, bireylerin gelecekteki ilişkilerinde gösterdikleri uyum ve empati gibi sosyal becerilerin temelini oluşturur. Aile yalnızca bireyin gelişimine katkı sağlamakla kalmaz; aynı zamanda topluma sağlıklı bireyler kazandırarak toplumun devamlılığını da sağlar. Bireylerin ilk öğrenme alanı olan aile, sosyalleşmenin ve topluma uyum sağlamanın temel unsurudur. Bu bağlamda, ailenin işlevselliği ve uyum kabiliyeti, bireylerin psikososyal sağlığı ve toplumsal refah açısından oldukça belirleyici bir role sahiptir.

Sonuç olarak, aile kurumunun güçlü, esnek ve destekleyici bir yapıya sahip olması; bireylerin kendilerini güvenli bir ortamda ifade etmelerine, sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve topluma katkıda bulunan birer birey olarak yetişmelerine katkı sağlar. Bu sebeple, aile birimi yalnızca bireyler için değil, toplumun bütünlüğü ve geleceği için de vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Ailenin işlevsel ve sağlıklı yapısının korunması, bireylerin topluma kazandırılması ve sosyal uyumun sağlanması için temel bir gerekliliktir.

2.6. Aile Çeşitleri

İnsanlar farklı aile birimleri içinde yaşarlar ve bu ailelerin biçimleri ve yapıları toplumdan topluma, zamana ve coğrafi faktörlere bağlı olarak değişebilir. Aynı toplum içinde farklı aile yapıları görülebilir ve sınıf, bölge veya kültürel farklılıklar da bu yapıları etkileyebilir. Bu nedenle, ailelerin yapısı ve işlevleri çeşitlilik gösterir (Timur, 1972: 3).

Günümüzde aile yapısı çeşitlilik göstermektedir. Yaygın aile türü çekirdek aile, geniş aile ve geçiş ailesidir.

2.6.1 Çekirdek Aile

Çekirdek aile, dar kapsamlı bir aile tipi olarak anne, baba ve çocuklardan oluşur (Yavuzer, 2019: 45). Çekirdek aileler, modern toplumlarda oldukça yaygındır ve çoğu zaman nüfusun çoğunluğunu oluşturur. Bu tür aileler, daha küçük ve daha bağımsız bir yapıya sahiptir ve genellikle evlilik veya birlikte yaşama temelinde kurulurlar (Giddens, 2000: 217). Çekirdek ailelerde, kadının rolü önemli ölçüde değişmiş ve

dönüşmüştür. Kadınlar, iş hayatına daha fazla katılım göstermekte, kendi kararlarını özgürce vermekte ve bağımsızlıklarını artırmaktadırlar. Bu süreçte, kadınların otorite beklentisi ve etkisi de artmaktadır (Aksaray, 2018: 4). Çekirdek aileler, ebeveynlerin çocuklarına odaklanabileceği ve kararları daha hızlı alabilecekleri bir ortam sağlar (Kaplan, 2019: 8). Yapılan araştırmalara göre sanayileşme ve ekonomik değişimler, çekirdek aile yapısının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamıştır. 2011 yılında gerçekleştirilen Türkiye Aile Yapısı Araştırması (TAYA) verilerine göre, Türkiye nüfusunun yaklaşık %70'ini çekirdek aileler oluşturmaktadır. (Arslan, 2021: 9).

2.6.2. Geniş Aile

Geniş aile, çekirdek aileyi oluşturan ebeveynler ve çocukların yanı sıra büyük baba ve büyük annenin de dahil olduğu bir aile yapısıdır (Cüceloğlu, 2016: 248). Bu aile modeli, aile işlevlerinin yerine getirilmesinde büyük bir öneme sahiptir. Aynı zamanda, farklı kuşaklar-arasında paylaşımın ve dayanışmanın oluşmasına katkıda bulunur. Bunun sonucunda da çocuklar, sağlıklı bir şekilde gelişir, sosyal yeteneklerini geliştirir ve psikolojik açıdan dengeli olma eğilimindedir (Bengtson, 2001; Deleire ve Kalil, 2002'den akt.: Bulgur, 2023: 5). Türk kültüründe, aile yapısında dünya genelinde olduğu gibi değişimler yaşanmakta ve çekirdek aileye doğru bir evrim gözlenmektedir. Bu değişim, Türkiye'deki ailelerin yaşam düzenlerini etkilese de geniş aile, bireyler için hala önemli bir sosyal ve kültürel yapı olarak varlığını sürdürmektedir. (Dedeoğlu, 2000; Kıray, 1985'ten akt.: Gönül, Baş vd., 2018: 166). Türkiye Aile Yapısı Araştırması (TAYA) verilerine göre, Türkiye nüfusunun yaklaşık, %4,6'sını geniş aileler oluşturmaktadır. (Arslan, 2021: 9).

2.6.3. Geçiş Ailesi

Geçiş ailesi, çekirdek aileye benzer bir dış görünüme sahip olmasına rağmen, geleneksel kavramları ve sosyal yaşam ilkelerini sürdürme eğiliminde olan bir aile tipidir. Bu aileler, içinde buldukları geleneksel aile ortamından ayrılarak çekirdek aile modelinde yaşarlar. Ancak kendi düşünsel ve duygusal kavramları ile dış sosyal çevrenin gerçekleri ve kavramları arasında çelişkiler yaşarlar (Aksaray, 2018: 4). Örneğin, geçiş ailelerinde ebeveynler, çocuklarının daha bireyselci ve modern dünyada daha başarılı olmasını isterken, aynı zamanda çocuklarından kendi kültürel

değerlerine sadık kalmalarını da bekleyebilirler. Bu durum gençler için bir kimlik ikilemi yaratır ve kuşaklar-arasında çatışmalara yol açabilir (Giddens, 2000: 97-99). Geleneksel değerler ile modern bireyselci yaklaşımlar arasındaki bu denge arayışı, aile içinde sürekli bir uyum çabası doğurur ve geçiş ailelerini diğer aile yapılarından ayıran temel bir özellik olarak öne çıkar.

2.7. Ebeveyn Tutumları

Anne-baba tutumu, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde sergiledikleri davranış ve tutumlarını ifade eder. Araştırmalar, anne-baba tutumunun çocukların benlik kavramını oluşturmada ve benlik değeri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Berk, 2013: 472). Çocuğun benlik kavramı, kendisiyle ilgili düşünceleri, inançları ve değerleri ifade eder. Bir çocuğun benlik kavramı, kendini değerli, kabul edilmiş ve desteklenmiş hissettiği bir ortamda gelişir. Eğer ebeveynler çocuğa değer verir, onu koşulsuz kabul eder, duygusal desteği sağlar ve çocuğa özgürleşme imkânı tanır, çocuğun benlik kavramı olumlu yönde gelişir (Shaffer ve Kipp, 2014: 338-339) Bu tür bir ortamda çocuk, kendini ifade etmekten korkmaz ve benlik değeri yüksek olur. Ancak, çocuğun benlik kavramı, cezaların ve yaptırımların uygulandığı, baskıcı bir ortamda olumsuz yönde etkilenir. Eğer çocuk sürekli olarak eleştirilir, cezalandırılır ve baskı altında hissederse, benlik değeri azalır ve kendini ifade etmekten korkar (Yavuzer, 2019: 40-41). Çocukların, sosyal ilişkilerinde başarılı, öz güvenli ve kendini ifade edebilen bireyler olarak gelişmeleri, en yakın ve etkili ilişkilerini paylaştıkları ebeveynlerin aile ortamındaki tutumlarına bağlıdır (Çomaklı, 2006: 44). Anne-baba tutumları, çocukların davranışlarının nasıl değerlendirileceği, onaylanacak veya düzeltilecek davranışların neler olduğu ve cezalandırma yöntemlerinin belirlenmesi gibi konularda belirleyici bir rol oynar. Her anne ve baba, kendi değerleri, inançları ve eğitim tarzlarına göre farklı tutumlar sergileyebilir. Anne-baba tutumları, çocuğun benzersiz özelliklerini ve ihtiyaçlarını dikkate almalıdır. Her çocuk farklıdır ve farklı bir şekilde yanıt verir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarının bireysel ihtiyaçlarını anlamaları ve onlara uygun bir şekilde yaklaşmaları önemlidir. Çocukların gelişimi, kişisel farklılıklarına ve ihtiyaçlarına göre desteklenmelidir (Kaya, 1997: 196-197; Yavuzer, 2017: 115).

Aile ortamı, duygusal deneyimlerimizin temelini attığımız ilk ve en önemli kurumdur. Bu ortamda, yakın duygusal ilişkiler kurarız ve kendi duygularımızı fark etmeyi,

başkalarının duygularını anlamayı ve bu duygulara nasıl tepki vereceğimizi öğreniriz. Aynı zamanda, kendimizi ve diğer insanları nasıl algılayacağımıza dair ilk kararları da bu ortamda veririz. Bu duygusal dersler, ebeveynlerin sözlerinden ziyade tutum ve davranışlarıyla da ilişkilidir (Alpar, 2022: 14). Anne baba tutumlarının çocuğun duygusal gelişimi açısından önemli ve kalıcı sonuçlar doğurduğuna dair birçok araştırma mevcuttur (Goleman, 2021: 252). Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergilediği davranış biçimleri, çocukların benlik algılarının, özgüvenlerinin ve başkalarıyla olan ilişkilerinin nasıl şekilleneceği üzerinde büyük rol oynar. Örneğin, Bowlby (1988: 23-25) ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu bağın çocukların tüm hayatını etkileyebilecek duygusal temeller oluşturduğunu savunur. Özellikle, güvenli bağlanma ilişkileri, çocuğun kendisini güvende hissetmesini, olumlu benlik algısı geliştirmesini ve stresle başa çıkabilme becerilerini destekler. Bowlby (1988) çalışmalarına göre, güvenli bağlanma ilişkisi geliştiremeyen çocuklar ileriki yaşlarında duygusal dengesizlikler ve ilişkilerde zorluklar yaşayabilir. Goleman, (2021: 252-254), ebeveynlerin çocuklarının duygusal zekâsını geliştirmedeki kritik rollerini vurgular. Ebeveynlerin, çocuklarına empatiyi, duygusal farkındalığı ve zorlayıcı duygularla başa çıkmayı öğretmeleri, çocukların duygusal açıdan sağlıklı bireyler olarak yetişmesine olanak tanır. Goleman'a (2021) göre, ebeveynlerin empatik ve destekleyici tutumları, çocukların duygusal dayanıklılığını artırır ve onları sosyal olarak daha yetkin bireyler haline getirir. Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları çeşitlilik gösterebilir ve genel olarak farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmalar, ebeveynlerin tutumlarının çocukların duygusal gelişimi üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olur. Bazı yaygın ebeveyn tutumları olarak baskıcı/otoriter, fazla koruyucu, aşırı izin verici, ilgisiz, dengesiz ve demokratik ebeveyn tutumları sayılabilir (Kaya, 1997: 197).

2.7.1. Baskıcı/Otoriter Ebeveyn Tutumu

Aşırı otoriter ebeveynlere sahip olan çocuklar, sürekli eleştirilme durumuna maruz kaldıkları için benlik saygıları düşüktür. Bu durum, çocukların saldırgan ve olumsuz tutumlar sergilemesine, olumsuz davranışlar göstermesine ve sosyal ilişkilerinin zayıf olmasına neden olur. Ayrıca, ebeveynlerin olmadığı ortamlarda da kendilerini güvensiz hissederler (Güler, 2017: 30).

Geleneksel aile yapısında, baskıcı ve otoriter ebeveyn yaklaşımları sıklıkla görülür. Anne ve baba, katı bir disiplin uygulayarak çocuğu her kurala uymaya zorlar. Aşırı baskı altında olan çocuklar, genellikle sessiz, itaatkâr, nazik, dürüst ve dikkatli olmaya çalışırken, aynı zamanda küskün, çekingen, başkalarının etkisinde kalan ve aşırı hassas bir yapıya sahip olurlar. Kendi değerlerine yeterince önem verilmediğini gören bu çocuklar, zamanla kendi değerlerini de göz ardı etmeye başlarlar (Kulaksızoğlu, 2011: 53-55). Baskı altında yetişen çocuklar genellikle isyan etme davranışı sergilerken aynı zamanda kendi içlerinde aşğılık duygusu da geliştirebilirler. Bu tür bir aile ortamında yetişen çocuklar, içlerinden geldiği gibi davranmak yerine, nasıl davranmaları gerektiği şeklinde koşullandırıldıklarından dışarıdan denetimli bir kişilik yapısı geliştirirler (Fidan, 2018: 63; Yavuzer, 2019: 139). Otoriter ebeveyn tutumuyla yetişen çocuklar, karar verme becerilerini yeterince geliştiremediği için kriz durumlarında genellikle zorluk yaşarlar ve başkalarının kararlarına bağımlı hale gelirler. Kendi içsel güçlerini ve özgün düşüncelerini ifade etmek konusunda sınırlı bir deneyime sahip olabilirler (Tuzcuoğlu, 2007).

2.7.2. Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu genellikle tek çocuğu olan veya başka çocuk sahibi olamayan ailelerde daha sık görülür. Bu aileler, çocuklarını gereğinden fazla kontrol eder ve aşırı özen gösterirler (Köknel, 2017: 142-144). Ancak, bu davranış aslında çocuğun kendi gücünü geliştirmesi için gerekli fırsatları engeller. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumuyla yetişen çocuklarda, kendini savunma becerisi yeterince gelişmez. Bu tutumla yetişen çocuklarda, diğer insanlara karşı aşırı bağımlılık, hayal kırıklığı, güvensizlik ve isyankâr davranışlar gibi belirtiler görülebilir. Bu çocuklar, kendi yeteneklerini ve güçlerini sağlıklı bir şekilde keşfedemezler ve başkalarına aşırı derecede bağımlı hale gelirler (Tuzgöl, 1998: 13). Araştırmalar, aşırı koruyucu tutuma sahip olan anne babaların genellikle çocuklarını bebekleştirme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Çağdaş ve Seçer, 2004; Yavuzer, 2005'ten akt.: Özen Altınkaynak ve Akman, 2019: 23).

Aşırı koruyucu tutum genellikle anne-çocuk ilişkisinde daha sık görülür ve aslında annenin duygusal yalnızlığının bir sonucudur. Anne, kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için çocuğuyla aşırı bir şekilde bütünleşir ve bunu çocuğuna sevgisini ifade

etmek ve yardım etmek olarak algılar. Aslında anne bu tutumuyla kendi yalnızlığını ve mutsuzluğunu gidermeye çalışmaktadır (Fidan, 2018: 65) Aşırı koruma, çocuğun kendi ihtiyaçlarını bağımsız bir şekilde karşılayabilme yeteneğini engeller. Çocuğa kendi kendini yönetebilme becerisi için fırsat vermez ve sosyal gelişimini olumsuz etkiler. Sonunda çocuk bağımlı bir kişi olur ve kendini gruba kabul ettirebilmek için zaman zaman toplumdan dışlanmış ve isyankâr davranışlara başvurur (Köknel, 2017: 110-113).

2.7.3. Aşırı İzin Verici Ebeveyn Tutumu

Aşırı hoşgörölü ebeveyn tutumu, çocukların isteklerine sınırlama koymadan kabul etmeyi ve uygun olmayan davranışlar karşısında ceza vermemeyi hatta görmezden gelmeyi içeren bir tutum şeklidir. Bu tutumda çocuklara gereğinden fazla özgürlük tanınır ve istedikleri her şeye olumlu yanıt verilir (Kaplan, 2019: 17). Aşırı hoşgörölü ebeveyn tutumlarının hâkim olduğu aileler, çoğunlukla çocuk merkezli ailelerdir. Ebeveynler aşırı izin verici tutumu sergiledikleri gibi çocukların yanlış davranışların sonucuna katlanmalarına da kıyamamaktadırlar. Her istediği yapılan çocuk ailenin merkezi konumundadır (Aksoy, 2017: 91). Kendi isteklerini, gereksinimlerini ve duygusal tatminlerini diğeri insanlarınkine tercih ederler. Empati yetenekleri gelişmemiş olduğundan, başkalarının duygularını anlamada zorluk çekerler ve genellikle kendi çıkarlarını düşünürler (Yavuzer, 2017: 121-122; Yörükoğlu, 2016: 144-145).

Aşırı hoşgörölü bir tutum benimsemeye etki eden faktörler ileri yaşta bir çocuğa sahip olma, doğumlar arasındaki yaş farkının fazla olması ve büyük bir ailede tek çocuğun bulunması gibi durumlar sayılabilir. Bu durumlar, ebeveynlerin aşırı hoşgörölü bir tutum sergilemelerine neden olur (Bulğur, 2023: 12). Ebeveynlerle çocuk arasında sağlıklı bir iletişimin olmaması ve çocuğun abartılı bir sevgi gösterisi içinde dengesiz bir ortamda büyümesi, çocuğun doyumsuz bir kişi olmasına sebep olur. Bu durumda çocuk bencil, yönetilemez, sabırsız ve anlayışsız olur. Aynı zamanda, anne babasının sevgisine güvenmekte zorlanır, kendini ihmal edilmiş hissedebilir ve bağımsız davranma yeteneği geliştirmekte güçlük çeker (Fidan, 2018: 64). Bu aile ortamında yetişen çocuklar; yaratıcı olma konusunda sınırlıdır, kurallara uymakta zorlanır, karar verme güçlüğü yaşar, sürekli çevreden onay bekler, doğru ve yanlış ayırt edemez,

keyfi hareket etme eğilimindedir ve ailedeki hoşgörüyü herkesten bekler (Pekşen Akça, 2012: 3).

2.7.4. İlgisiz Ebeveyn Tutumu

İlgisiz ebeveyn tutumu, çocuğun en temel ihtiyacı olan ilgi ve sevgiyi yeterli düzeyde sağlamayan ailelerde görülür. Bu tür ebeveynler, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının farkında değildirler ve bu tutumlarıyla çocukta duygusal boşlukların oluşmasına ve çocuğun ilgiyi başka kaynaklardan arama eğilimine yol açarlar. Duygusal yoksunluk, ebeveyn ve çocuk arasında iletişim kopukluklarına neden olur. Bu durumda çocuğun duygusal ihtiyaçları karşılanmadığından, çocuk farklı yollarla ilgi arayışına girer (Yavuzer, 2000: 100-105).

İlgisiz ebeveynler çocuğunu ihmal eder, hatta onu psikolojik olarak reddederek, çocuğun ilgi ve gereksinimlerini göz ardı etmektedir. Ebeveynler, çocuğun ne zaman nerede olduğuyla ya da ne yaptığıyla ilgilenmezler. Ebeveynler tarafından sergilenen bu ilgisiz tutumu sezen çocuk, onların ilgisini çekmek için dikkat çekici ve göze batan davranışlar sergilemeye çalışır (Aksoy, 2017: 93). İlgisiz ebeveynler, çocukların duygusal ve pratik açıdan gereksinimlerine yeterince yanıt vermez. Ebeveynler, genellikle kendi işlerine odaklanır ve çocuklarını kendi başlarına veya bir bakıcıya bırakır. Bu durumda, çocukların ilgi, istek ve ihtiyaçları göz ardı edilir. Anne ve baba, bazen bu ilgisizliklerinin farkında olmayabilirler ya da çocuğun ihtiyaçlarını fark etmekte zorlanabilirler. Bu aile yapısında, çocuğun ihtiyaçlarını umursamama durumu ortaya çıkabilir. Bu aile yapısının çarpıcı özelliği, çocuklara karşı duyarlılık ve kontrolün düşük olmasıdır (Yücel, 2023: 28).

2.7.5. Dengesiz Ebeveyn Tutumu

Dengesiz ebeveyn tutumu, çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde ciddi sonuçlara yol açabilen bir ebeveynlik tarzıdır. Bu tutum, ebeveynlerin çocuklarına karşı tutarsız ve öngörülemez davranışlar sergilemesiyle tanımlanır. Bir gün son derece hoşgörülü ve şefkatli davranan bir ebeveyn, başka bir gün aynı davranışa sert ve cezalandırıcı bir tepki verebilir. Bu belirsizlik ortamında büyüyen çocuklar, ebeveynlerinin tepkilerini önceden tahmin edemedikleri için kendilerini güvensiz ve endişeli hissederler (Bolat, 2016: 78).

Dengesiz ebeveynlik, çocukların öz disiplin geliştirmesini de olumsuz etkileyebilir. Çocuklar, hangi davranışların doğru veya yanlış olduğunu anlamakta zorlanır çünkü kurallar ve sonuçlar sürekli değişir. Bu durum, çocuğun sınırlarını belirlemede güçlük çekmesine ve disiplin sorunları yaşamasına neden olabilir. Dengesiz ebeveynlerin çocukları, kendi davranışlarını yönetmekte zorlanabilir ve içsel rehberlik sistemlerinin gelişmeyebilir. (Cüceloğlu, 2018: 152). Bu ebeveynlik tarzı, ayrıca çocukların kendine olan güvenlerini de derinden etkiler. Çocuklar, ebeveynlerinin sevgisini ve desteğini sürekli sorgulamak zorunda kaldıkları için kendi değerlerini içselleştirmekte zorlanabilirler. Ebeveynlerinden gelen karmaşık ve çelişkili mesajlar, çocuğun kendi yeteneklerini ve potansiyelini sorgulamasına sebep olur. Dengesiz ebeveyn tutumları, çocukların benlik algısını zedeler ve bu çocuklar genellikle düşük özsaygıya sahip olurlar (Atasoy, 2010: 134). Bu da çocuğun gelecekteki kişisel ve profesyonel hayatında başarıya ulaşmasını engelleyebilir, çünkü birey sürekli olarak kendini yetersiz hisseder ve başkalarının onayına bağımlı hale gelir.

Duygusal açıdan, dengesiz ebeveyn tutumları çocukların duygu düzenlemelerini de olumsuz etkiler. Çocuklar, ebeveynlerinin tepkilerini öngöremedikleri için duygusal olarak dengesiz hale gelebilirler. Kimi zaman aşırı içe dönük olabilirler, kimi zaman da aşırı tepkisel davranışlar sergileyebilirler. Çocukların sağlıklı bir duygusal gelişim gösterebilmeleri için ebeveynlerinin tutarlı bir sevgi ve disiplin modeli sunmaları kritik öneme sahiptir (Sungur, 2012: 89).

2.7.6. Demokratik Ebeveyn Tutumu

Demokratik ebeveyn tutumu, çocuğa model olmayı içerir. Ebeveynler, çocuklarının yapmasını istemediği davranışları kendileri de yapmama konusunda özenli olurlar. Bu tutumda yetişen çocuklar, benlik saygılarının yüksek olduğu bir ortamda büyürler (Güler, 2017: 31).

Demokratik ebeveyn tutumunda aile temelleri sevgi ve bağımsızlık üzerine inşa edilir. Bu anlayışta, çocuğa söz hakkı verilir ve çocuğun verdiği kararlara saygı duyulur. Aile üyeleri arasında iş birliği esastır ve her bir bireyin özgün kişiliğine ve değerlerine saygı gösterilir (Balat, 2007: 89). Ebeveynlerin davranışlarının tutarlı olması, çocuğun kişilik gelişimi için önemli bir faktördür. Bu tutum, çocuğa belirli sınırlar ve kurallar içinde hareket etme fırsatı verir. Ebeveynler, çocuklarına belli davranışları yapma veya

yapmama konusunda rehberlik ederken, bu sınırları net bir şekilde belirlerler. Bu tutum, çocuğun güvenli bir ortamda yetişmesini sağlar (Baumrind, 1966'dan akt.: Güler, 2017: 13).

Demokratik bir aile ortamında yetişen çocuklar genellikle girişimci, yaratıcı, fikirlerini özgürce ifade edebilen, kuralları sorgulayabilen ve alternatif çözüm yolları üretebilen, benlik algısı yüksek ve paylaşımcı bireyler olarak yaşamlarını sürdürürler. Bu tarz bir aile ortamında, çocukların özgüvenleri ve özsaygıları güçlenir, kendi düşüncelerini ifade etmeyi öğrenirler ve yenilikçi düşünce becerileri gelişir (Pekşen Akça, 2012: 4).

2.8. Aile İklimi

Ekolojik bir bakış açısından etkilenmiş olan aile iklimi kavramı, ilk kez İngiltere'de Björnberg ve Nicholson tarafından 2007 yılında ortaya atılmıştır. Aile iklimi, bir ailenin içinde doğan bireylerin, aile içindeki ilişkilere tanık olup etkilenerek zamanla şekillendirdiği, ailenin genel psikolojik havasını anlatan bir terimdir (Bulgar, 2018: 7; Gönül, Baş ve Acar, 2018: 167). Bireyin doğumundan itibaren diğer aile üyeleriyle süregelen etkileşimler ve ilişkiler sonucunda ortaya çıkan aile iklimi, aynı zamanda ailenin sağlıklı veya sağlıklı yapıda olduğunu gösterir (Alpar, 2022: 9). Aile iklimi, aynı aileden gelen bireylerin kişisel yaşamları kadar, ailenin genel işleyişini ve işlevselliğini de etkileyen hayati faktörlerden biridir (Björnberg ve Nicholson, 2007: 231). Bu kavram, ailedeki duygusal atmosferi, iletişim tarzını, paylaşılan değerleri ve davranış kalıplarını içerir. Ayrıca, aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkileri, etkileşim düzeyleri ve ailedeki güven, sevgi, şefkat gibi duygusal faktörleri de içerir. Aile iklimi, aile üyelerinin ruh sağlığı, özgüven, benlik saygısı ve genel yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ve bu etki nesilden nesile aktarılarak paylaşılır (van Steijn, Oerlemans, Van Aken, Buitelaar ve Rommelse, 2015: 123). Bu durum aile içindeki değerlerin, normların, iletişim tarzlarının ve davranış kalıplarının birbirine benzer şekilde devam etmesine neden olur.

Aile içindeki psikolojik atmosfer, genellikle eşlerin birbirlerine olan tutumları tarafından belirlenir. Eşler arasında sevgi, saygı ve karşılıklı anlayışa dayalı uyumlu bir aile ortamı, sıcaklık ve samimiyetle doludur ve bu durum çocuklara da yansır. Ancak, eşler arasında gerginliğin olması veya çekişmeli durumların yaşanması, çocukların kaygı duyacakları ve güvensiz hissedecekleri bir aile ortamında

büyümlerine sebep olur. Her ailenin, yazılı olmasa da uyulması beklenen kuralları vardır. Bu kurallar, kuşaklar-arasında aktarılan davranış kalıpları ve değerlerden oluşur (Yörükoğlu, 2021: 126-127). Aile iklimi, aile içi ilişkilerin, kuşaklar-arası otoritenin ve bilişsel uyumun birleşimi olarak görülebilir. Bu üç bileşen, ailedeki psikolojik atmosferin temelini oluşturur (Gönül, Baş ve Acar, 2018: 167). Aile içindeki etkileşimlerin sonucunda ortaya çıkan olumlu aile iklimi, sevgi dolu, destekleyici ve sağlıklı bir ortamı ifade eder. Bu tür ailelerde, aile üyeleri arasında güven duygusu ön plandadır. Aile bireyleri birbirlerine destek olur, birlikte kararlar alır ve birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık gösterir. Aynı zamanda, ailede pozitif davranışlar pekiştirilir ve olumlu örnekler sergileyen bireyler övgü ve ödüllerle desteklenir (Belsky, 1984: 83-96). Aile içinde açık kurallar ve sorumluluk bilinci vardır, bu da her bireyin sorumluluklarını yerine getirmesini sağlar ve sağlıklı bir düzenin oluşmasına yardımcı olur. Bu tür bir aile iklimi, çocukların sosyal gelişimini olumlu yönde etkiler. Çocuklar, ailedeki sevgi ve destekle birlikte özgüven geliştirir ve kendi özerkliklerini keşfederler. Ayrıca, bu ailelerde çocukların duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık gösterilir ve onların gelişimine yönelik destek sağlanır (Cantero-Garcia ve Alonso-Tapia, 2017: 263- 264).

Aile uyumu, aile üyeleri arasındaki bağların güçlü olduğu ve ortak değerlerin paylaşıldığı bir durumu ifade eden aile iklimiyle ilgili önemli bir kavramdır. Bu kavram, ailenin zorluk ve kriz anlarında birlikte kalmasını sağlar ve aileyi bir "yapıştırıcı" olarak bir arada tutar (Olson ve Gorall, 2003: 514-547). Aile uyumu, duygusal uyum ve bilişsel uyum olmak üzere iki alt kategoriye ayrılır. Duygusal uyum, aile bireylerinin birbirlerine duydukları sevgi, sıcaklık ve özlem gibi duygusal bağları içerir. Aile üyeleri birbirlerini destekler, birlikte zaman geçirir ve duygusal ihtiyaçlarına karşılık verir. Bu duygusal bağlar, aile üyelerini birbirine bağlar ve ailenin dayanıklılığını artırır. Bilişsel uyum ise, aile üyelerinin değerler, tutumlar, inançlar ve bakış açıları konusunda ortak bir paydada buluşmasıdır. Aile üyelerinin benzer düşüncelere sahip olması, ailenin birlikte hareket etmesini kolaylaştırır ve ortak hedeflere ulaşmayı destekler. Bilişsel uyum, aile içinde ortak bir kültürün oluşmasına katkıda bulunur ve ailenin dayanıklılığını sağlar (Björnberg ve Nicholson, 2007:231-234).

Sağlıklı ve uyarlanabilir bir ailenin, değişim ve süreklilik arasında denge sağlaması önemlidir. İç ve dış gereksinimlerden kaynaklanan sorunları yönetmek için aileler açık iletişim becerilerini kullanmalıdır (Danes vd., 2008: 231). Açık iletişim, düzenli, doğrudan ve etkileşimli bir diyalog olarak tanımlanırken, endişelerin içten bir şekilde ifade edilmesini ve dinlenilmesini içerir (Nosé vd., 2017: 191-193).

Björnberg ve Nicholson (2007: 239) tarafından yapılan çalışmada, aile iklimi bileşenleri açık iletişim, uyumluluk, kuşaklar-arası otorite, kuşaklar-arası ilgi, duygusal uyum ve bilişsel uyum olmak üzere altı bölüme ayrılmıştır: Ancak Türkiye örneğinde yapılan araştırmada, aile iklimi bileşenleri üç bölümde incelenmiştir. Kuşaklar-arası otorite ve bilişsel uyum başlıkları aynı kalırken, açık iletişim, uyumluluk, kuşaklar-arası ilgi ve duygusal uyum başlıkları aile içi ilişkisellik başlığı altında birleştirilmiştir. Bu şekilde, Türkiye örneğinde aile iklimi farklı bir perspektifle değerlendirilmiş ve üç ana başlık altında incelenmiştir (Gönül, Baş ve Acar, 2018:165).

Ebeveynler ve çocuklar arasındaki olumlu ilişkiler, çocuğun sosyal davranışlarını olumlu yönde etkiler. Bu ilişkiler, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı, sevgi dolu bir ortamda büyümesini sağlar ve çocuğun sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olur (Dolezal-Sams, Nordquist ve Twardosz, 2009: 603-630; Jaureguizar ve Ibabe, 2012, Romano, Tremblay, Boulerice ve Swisher, 2005'ten akt.: Cantero vd., 2017: 263). Olumsuz bir aile iklimi, hoşgörüsüzlük, ego, yıkıcı davranışlar veya şiddete yol açabilir. Bu tür olumsuz davranışlar, ailenin gelişimini olumsuz etkiler, ilişkileri zedeler ve aile üyelerine zarar verir. Bu nedenle, pozitif ve negatif aile iklimi arasında ayırım yapmak önemlidir. Pozitif aile iklimi, sevgi, anlayış, saygı, iletişim ve iş birliği gibi olumlu özellikleri içerirken, negatif aile iklimi hoşgörüsüzlük, kavgalar, suçlamalar veya şiddet gibi olumsuz özellikleri içerir (Garcia ve Tapia, 2017: 262).

Aile, kişilik gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olan birinci ve temel kaynaktır. İnsanların hayatta ilk sevilme duygusunu yaşadığı, sevgiyle karşılandığı, kararlarını vermeye başladığı, sorumlulukları üstlendiği ve diğer insanlarla iletişim kurmaya başladığı yer ailedir (Dil ve Bulantekin, 2011: 18). Bu nedenle, ailede her bir bireyin mutluluğu, iletişim becerileri, özgüveni, hedefleri, saygısı, sorumluluğu ve psikolojik sağlığı, olumlu bir aile ortamının temel unsurlarıdır. Aile üyelerinin psikolojik

sağlıklarının iyi olması, aile içinde olumlu bir atmosferin oluşmasına katkıda bulunur (Terry ve Kottman, 1995'ten akt.: Çelik, 2018: 45).

2.8.1. Aile İkliminin Bileşenleri

2.8.1.1. Kuşaklar Arası Otorite

Kuşaklar-arası otorite, aile içindeki önemli kararların ve kuralların nasıl belirlendiği konusunda önemli bir kavramdır. Bu kavram, ailenin yaşça büyük nesillerinin otorite ve karar verme yetkilerini nasıl kullandığını ve aynı zamanda farklı nesiller arasında eşitlikçi katılımın nasıl sağlandığını ifade eder (Gönül, Baş ve Acar, 2018: 168). Gençlerin yaşlı neslin arzularına uyma zorunluluğuyla birlikte aile içinde ortaya çıkan bir dinamiktir. Bu durumda yaşlılar, sorgulanamaz bir otorite olarak kabul edilirken, ailede belirlenen kurallar da çoğunlukla yaşça büyük bireyler tarafından oluşturulur. Yaşça büyük aile üyelerinin sözleri kesin kararlar olarak kabul edilir ve tartışmasız bir şekilde geçerli görülür (Björnberg ve Nicholson, 2007: 234). Kuşaklar-arası otoritenin, açık iletişim ve uyum yeteneği ile önemli bir negatif ilişkisi olduğu görülmektedir. Yüksek düzeyde kuşaklar-arası otoriteye sahip aileler genellikle daha katı, kapalı ve değişime daha az uyum sağlayabilme eğilimindedir (Björnberg ve Nicholson, 2007: 240; Gönül, Baş ve Acar, 2018: 188-189).

Çeşitli ülkelerde yapılan bir araştırmada, sosyoekonomik düzeyi düşük olan tarım ülkelerinde, gelişmiş ülkelere kıyasla aile hiyerarşisinin daha belirgin olduğu ve bireylerin özerklik düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, refah toplumlarında aile hiyerarşisinin azalmasıyla birlikte yakın aile ilişkilerinin ve etkileşimlerinin arttığı belirlenmiştir. Bu çalışma, ailelerin psikolojik yapılarının önemini vurgulamaktadır. (Georgas, Berry, Vijver van de, Kağıtçıbaşı ve Poortinga, 2006: 10). Kuşaklar-arası otorite, aile içinde yetkeci (otoriter) ebeveynlik tarzının varlığını ifade eder. Bu durumda, ebeveynler otoriter bir yaklaşım benimserler ve çocukların itaat etmesini ve ebeveyn denetimine tabi olmasını beklerler (Baumrind, 1971'den akt.: Bulgur, 2023; 14). Ebeveynlerin otoriter yaklaşımı, aile içinde daha az şefkat ve sevgi hissinin oluşmasına da neden olabilir. Bu durum da aile içindeki duygusal bağı ve yakınlığı zayıflatabilir (Lau, Lew, Hau, Cheung ve Berndt, 1990: 158).

Kuşaklar-arası ilişkilerde çatışma ve dayanışma birbirleriyle iç içe geçmiştir. Çatışmalar, farklı düşünceler, ihtiyaçlar ve beklentilerden kaynaklanmaktadır. Ancak, bu çatışmaların üstesinden gelmek ve dayanışmayı güçlendirmek önemlidir. İyi iletişim, anlayış, empati ve uzlaşma gibi faktörler, kuşaklar-arası ilişkilerde çatışmaları azaltabilir ve dayanışmayı artırır. Yaşça büyük nesiller, genç nesillere rehberlik eder, deneyimlerini paylaşır ve değerlerini aktarır. Bu şekilde aile içinde bir dayanışma duygusu oluşur ve kuşaklar-arasında bir bağ kurulur (İçli, 1997: 59-67).

2.8.1.2. Aile İçi İlişkisellik

Björnberg ve Nicholson, (2007) tarafından oluşturulan aile iklimi ölçeğinin Gönül, Baş ve Acar, (2018) tarafından geliştirilen Türkiye uyarlama çalışmasında kuşaklar-arası otorite ve bilişsel uyum boyutları, büyük ölçüde değişmeden kalmıştır. Ancak, açık iletişim, duygusal uyum, kuşaklar-arası ilgi ve uyumluluk gibi diğer dört boyut, tek bir faktör altında birleştirilmiştir. Bu faktör aile içi ilişkisellik olarak adlandırılmıştır. Aile içi ilişkisellik, bireyler arasındaki sosyal etkileşimi, aile içinde açık iletişimi ve tutarlı aile ilişkilerini ifade eder. Bu kavram, aile üyelerinin birbirleriyle uyum içinde olmalarını da içerir (Björnberg ve Nicholson, 2007: 233-234).

Ailede sağlıklı bir iletişim ortamı, her bireyin düşüncelerini özgürce ifade edebildiği ve karşılıklı olarak dinleme ve anlama sağladığı açık iletişim boyutunu oluşturur. Problemlerle karşılaşıldığında ise aile üyelerinin bir arada durması, birbirlerine destek olması ve ortak çözümler bulma çabası uyumluluk boyutunu yansıtır. Yaşça büyük aile bireylerinin gençlere yönelik ilgi, anlayış ve ihtiyaçlarına duyarlılık göstermesi, onları destekleyip önemseydiğini gösterir ve kuşaklar-arası ilgi boyutunu oluşturur. Aile üyeleri arasındaki sevgi, saygı ve özlem ise birbirlerine duygusal olarak bağlı olduklarının ve birlikte uyumlu bir şekilde ilişki kurduklarının ifadesidir ve duygusal uyum boyutunu oluşturur (Gönül, Baş ve Acar, 2018: 186).

Türk kültürünün toplulukçu değerlere ve aileye önem veren yapısı göz önüne alındığında aile ikliminin bu dört boyutunun tek bir faktör altında toplanmış olması olası bir sonuçtur. (Kağıtçıbaşı, 2007: 215).

Modernleşme süreci aile yapısında ve aile içi ilişkilerde anlamlı ve farklı değişiklikler meydana getirmiştir. Ailede güçlü bir hiyerarşik ilişkinin yerini daha eşitlikçi,

paylaşımçı ve demokratik bir yaklaşım almıştır. Bu dönüşüm, aile üyeleri arasındaki iletişimi güçlendirerek her bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmesine ve özgürce gelişmesine olanak tanımaktadır (Bayer, 2013: 104).

Aile içindeki ilişki örüntüleri, aile üyeleri arasındaki etkileşimlerin temelini oluşturur. Bu ilişki örüntüleri, aile üyelerinin birbirleriyle olan bağlantılarını, iletişimlerini, duygusal tepkilerini ve davranışlarını içerir. Ailede stres, kriz veya değişimler zor durumlar oluşturabilir. Aile üyelerinin bu durumlarla nasıl başa çıktığı, birbirlerine destek olup olmadığı, duygusal olarak nasıl tepki verdikleri ve birlikte çözüm üretebilme becerileri, aile içi ilişkilerin sağlıklı ve işlevsel olmasını etkiler (Broderick, 1993'ten akt.: Akman, 2023: 19). Olumlu aile ortamları ve uyumlu iletişim, çocukların duygusal ve davranışsal iyi oluşlarını desteklemede önemli bir role sahiptir. Aile içindeki olumlu ve uyumlu durum genetik özelliklerle gelen çeşitli durumlar karşısında bile koruyucu bir işlev görebilir (Crea vd., 2013: 853-860).

Günümüzde aile ilişkilerinde sevgi, saygı, minnet ve güven gibi temel değerlerin giderek ihmal edildiği gözlemlenmektedir. Bu değerlerin göz ardı edilmesi, bireylerin birbirlerine karşı sevgi dolu, saygılı, dürüst ve güven temelli ilişkiler geliştirme kapasitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Ulucanlı, 2017: 22). Aile üyeleri arasındaki duygusal bağların güçlü olması; bir arada olduklarında mutlu hissetmeleri, birbirlerine güvenmeleri, sıcak davranışlar sergilemeleri ve duygusal olarak sevgi hissetmeleri, aile içi ilişkiler için önemli bir boyuttur. Bu faktörler, aile bireylerinin birbirleriyle sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunmalarını sağlar ve aile birliğini güçlendirir (Björnberg ve Nicholson, 2007: 242).

2.8.1.3. Bilişsel Uyum

Bilişsel uyum, aile üyelerinin değerler, bakış açıları, tutumlar ve inançlar konusunda birbiriyle uyumlu olmalarını ifade eder (Gönül, Baş ve Acar, 2018: 169; Cabrera-Suárez vd., 2014: 290; Yılmaz, 2020: 51-52). Aile içindeki her birey, ortak değerler etrafında bir araya gelir ve birbirlerinin bakış açılarını anlamaya ve desteklemeye çalışır (Turgut, 2019: 41). Bilişsel uyum, aile içinde güçlü bir liderlik oluşturmak için temel bir unsurdur. Ortak norm ve değerlerin paylaşılması; aile üyelerinin birlikte hareket etmelerini, dış dünyayla etkili iletişim kurmalarını ve aile birliğini sürdürmelerini sağlar (Nicholson ve Björnberg, 2007: 242). Bilişsel uyumu yüksek

olan ailelerde çok sayıda ortak nokta bulunur ve bu ortak noktaları paylaşma eğilimindedirler. Bu aileler, birlikte benzer şeylerden zevk alır, benzer değerlere sahip olur ve hayata benzer bir bakış açısıyla yaklaşır. Bu ortak noktalar, aile içinde güçlü bir bağ ve anlayışı destekler ve aile üyelerinin birbirleriyle daha iyi iletişim kurmalarını sağlar (Minuchin, 1974: 102-104).

Aile iklimi; aile üyeleri arasındaki ilişkilerin niteliğini, kuşaklar-arası otorite dengesini ve bilişsel uyumu içeren geniş bir kavramdır. Sağlıklı bir aile iklimi; güven, duygusal bağlar, özerklik ve girişkenlik gibi olumlu özelliklerin gelişmesine zemin hazırlayan, net ve açık kuralların belirlendiği, pozitif eylemlerin övgüyle desteklendiği bir ortam sunar. Bu tür bir atmosfer, aile bireylerinin kendilerini ifade edebilmelerini, içsel güven duygusu geliştirmelerini ve sosyal etkileşimlerde başarılı olmalarını teşvik eder. Dolayısıyla, aile içinde oluşan bu olumlu iklim hem bireylerin gelişimini destekleyen hem de güçlü bir toplumsal bağın temelini atan bir yapı oluşturur (Cantero-Garcia ve Alonso-Tapia, 2017: 263).

2.9. Aile İklimi ile İlgili Çalışmalar

Aile iklimi kavramı, işletme ve finans alanında daha yaygın olarak kullanılan bir kavramdır ve psikoloji literatüründe daha az çalışılmış bir konudur (Yiğit, 2022: 20). Ancak, son yıllarda psikoloji alanında aile iklimi konusu üzerinde daha fazla araştırma yapılmakta ve bu konuda bilgi birikimi artmaktadır. Aile iklimi; aile üyeleri arasındaki ilişkilerin niteliği, ailedeki iletişim tarzı, ailedeki duygusal iklim gibi faktörleri içeren bir kavramdır. Bu, bireylerin aile ortamında nasıl büyüdülerini, ailedeki ilişkilerin nasıl olduğunu ve bunun bireylerin kişisel gelişimi ile psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik bir çalışma alanını kapsar. Son yıllarda aile iklimi üzerine yapılan bilimsel araştırmalar, aile ortamının bireylerin davranışlarını, duygusal gelişimlerini, özgüven düzeylerini, bağlanma stillerini ve psikolojik iyi oluşlarını derinden etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, aile ikliminin psikoloji disiplinde daha fazla araştırma konusu olarak ele alınması ve akademik ilginin artırılması büyük önem taşımaktadır.

Güler (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın temel amacı, aile tutumlarının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırmanın

örnekleme İstanbul Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören 122 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada "Aile Değerlendirme Ölçeği" ile "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, anne baba ilgisi ve benlik saygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Anne ve babanın ilgisi arttıkça, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı da artmaktadır. Öte yandan, anne ve babanın ilgisi azaldıkça, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı da azalmaktadır.

Öztürk (2017) tarafından yapılan araştırmanın örnekleme İnönü Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde, farklı sınıflarında eğitime devam eden toplam 377 öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin 243'ü kadın ve 134'ü erkek cinsiyetine sahiptir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi, anne babaya bağlanma biçimleri ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmada, olumlu ebeveyn bağlanmasına sahip olan üniversite öğrencilerinin genellikle olumlu bir aile iklimi algıladığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sağlıklı ve destekleyici bir ebeveyn çocuk ilişkisinin, aile ikliminin olumlu bir şekilde algılanmasında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Kaplan (2019) tarafından yürütülen araştırmaya 772 üniversite öğrencisi katılmış ve algılanan aile iklimi ile yaş, cinsiyet, okunan bölüm, gelir, yaşanılan yer, babanın eğitim ve çalışma durumu gibi değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencileri arasında aile ikliminin çeşitli demografik faktörlerle ilişkili olmadığını göstermektedir. Fakat yapılan araştırma, parçalanmış veya yeniden birleşmiş ailelerin çocukları, tek çocuklar, psikolojik rahatsızlığı olan ve antidepresan kullanan bireylerin aile iklimini daha olumsuz bir şekilde algıladığını göstermektedir. Ayrıca hoşgörülü aileler, otoriter ailelerle karşılaştırıldığında, daha olumlu bir aile iklimine sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Taş ve Bulut (2019) tarafından yapılan araştırma, İstanbul ilinde yaşayan 213 yetişkin bireyden oluşan bir katılımcı grubu üzerinde yapılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılarak yaşam doyumu ile aile iklimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumu katılımcıların demografik özelliklerine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Özellikle katılımcıların eğitim

düzeyi yükseldikçe yaşam doyum puanlarının arttığı önemli bir bulgu olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, aile ikliminin alt boyutlarından olan aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum ile yaşam doyumunu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, kuşaklar-arası otorite ile yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Turgut (2019) tarafından yapılan araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak 541 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin iyi oluş, benlik kurguları ve aile iklimi özelliklerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, olumlu aile iklimi özellikleri, yani yüksek aile içi ilişkisellik, bilişsel uyum ve düşük kuşaklar-arası otorite gibi faktörler, bireylerin olumlu benlik kurgularını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu olumlu benlik kurguları da bireylerin mutluluk seviyelerini artırmaktadır. Bu bulgular, aile iklimi özelliklerinin ve benlik kurgularının bireylerin iyi oluşlarını etkilemedeki önemini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, ailelerin sağlıklı ve destekleyici iletişim, uyum ve duygusal bağlam oluşturması, bireylerin olumlu benlik kurgularını geliştirmelerine ve dolayısıyla iyi oluş düzeylerini artırmalarına katkıda bulunmaktadır.

Akpınar (2021) tarafından yapılan çalışma, genç yetişkinler arasında aile iklimi ile duygu durumları arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerde sahte benlik algısının aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonuçları, genç yetişkinlerin aile iklimi, sahte benlik ve duygu durumlarının cinsiyet, yaş ve eğitim seviyesine göre anlamlı farklılıklar gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Genç yetişkinlerin aile iklimi algıları, sahte benlikleri ve duygu durumları arasında çeşitli ilişkiler bulunmaktadır. Genç yetişkinlerin aile iklimi algıları pozitif yönde olduğunda, duygu durumları genellikle ortalamanın üstünde olmaktadır. Sıcak, destekleyici bir aile ortamının varlığı, genç yetişkinlerin daha olumlu duygusal deneyimlere sahip olmalarına ve iyi hissetmelerine, olumsuz bir aile iklimi ise olumsuz duygusal deneyimlere ve sahte benlik oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Aile ikliminin genç yetişkinlerin duygu durumlarını ve sahte benliklerini yordadığı görülmektedir.

Arslan (2021) tarafından yapılan araştırma deneysel bir desenle incelenmiştir. Çalışma grubu 47 ebeveynden oluşmaktadır. Araştırmada, nitel ve nicel yöntem beraber kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmasa da ebeveynler değer odaklı aile eğitim programının aile içi ilişkiselliği artırdığını, aile uyumunu yükselttiğini ve evdeki psikolojik atmosferin olumlu yönde değiştiğini hissettiklerini belirtmişlerdir.

Bulgur (2023) çalışmasında bireyin doğduğu aile ortamının, bireyin benlik gelişimiyle nasıl bir ilişkide olduğunu anlamayı amaçlamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, aile ikliminin cinsiyetin, evlilik durumunun, kuşakların ve eğitim düzeyinin bireylerin kişilik benlik kurgusunu etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuç, bireylerin doğdukları aile ortamının, kişiliklerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Araştırmanın bulguları, bu faktörlerin birbirleriyle etkileşimini ve benlik gelişimi üzerindeki etkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olmaktadır.

Ulucan ve Gümüştekin (2023) tarafından yapılan çalışmanın amacı, Muş ilindeki üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile girişimcilik niyetleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide aile ikliminin etkisini değerlendirmektir. Araştırma kapsamında, Muş ilinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden 278 anket aracılığıyla veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, sahip olunan değerler ile girişimcilik niyetleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, öğrencilerin sahip oldukları değerlerin, girişimcilik niyetlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Yani, değerlere önem veren ve bu değerleri benimseyen öğrencilerin daha yüksek düzeyde girişimcilik niyetine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, araştırma sonuçlarına göre, değerler ile girişimcilik niyeti arasındaki ilişkide aile ikliminin aracılık etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, aile ikliminin değerler ile girişimcilik niyeti arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmediğini göstermektedir.

Vandewater ve Lansford'un (1998) gerçekleştirdiği çalışması, aile yapısı ve ebeveyn çatışmasının çocukların refahı üzerindeki etkilerini ele almıştır. Araştırma, Ulusal Aileler ve Hane halkı Araştırması verilerini kullanarak, evli, boşanmamış ve yeniden evlenmemiş ailelerin çocuklarının refah durumlarını incelemiş ve ebeveynler arasındaki çatışmanın çocuk refahına olan etkisini değerlendirmiştir. Çalışma, 10-17

yaş arasındaki çocuklar ve ebeveynlerden oluşan toplam 618 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, ebeveynler arasındaki çatışmanın çocukların refahını aile yapısından bağımsız olarak etkilediğini ortaya koymuştur. Yüksek çatışmalı ailelerde yetişen çocuklar, daha fazla içselleştirme ve dışsallaştırma davranışları sergilemiş ve akran ilişkilerinde daha düşük refah düzeyleri göstermiştir. Buna karşın, aile yapısı grupları (örneğin, evli aileler ile boşanmamış aileler) arasında çocukların refah düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, aile yapısından ziyade ebeveyn çatışmasının çocuk refahında daha belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Çalışma, çocuğun cinsiyetinin ebeveyn çatışması ile refah arasındaki ilişkide önemli bir faktör olduğunu da ortaya koymuştur. Kız çocukları açısından, ebeveyn sıcaklığı, ebeveyn çatışmasının olumsuz etkilerini bir ölçüde hafifletmiştir. Öte yandan, erkek çocuklar için ebeveyn çatışması ve ebeveyn sıcaklığı doğrudan refah düzeylerini etkilemiştir. Bu durum, ebeveyn çatışmasının cinsiyetler arasında farklı mekanizmalarla etki gösterebileceğini işaret etmektedir. Araştırmanın sonuçları, ebeveyn çatışmasının çocukların refahı üzerindeki kritik etkilerini vurgulamakta ve aile yapısından bağımsız olarak çatışma düzeyinin çocuk gelişiminde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, ebeveyn sıcaklığının özellikle kız çocuklarının refahını desteklemede koruyucu bir rol oynayabileceği belirtilmektedir.

Berkem (1999) tarafından yapılan çalışmada, aile içi iletişim, duygusal bağlam, birlik, ailenin yetkinliği ve yönetim gibi kavramlar ailenin psikolojik yapısını temsil etmektedir. Araştırmanın örneklemini Bursa'daki bir ilköğretim okulu ve lisedeki toplam 236 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada "Öz Kavramı Ölçeği" ve "Aile Yapısını Değerlendirme Aracı" kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, aile içi etkileşimin, ailelerin psikolojik yapısı ve işleyişinin gençlerin benlik kavramını anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir. Ailelerin duygusal bağlam, birlik, yetkinlik, iletişim ve yönetim becerileriyle ilgilenmeleri, gençlerin sağlıklı bir benlik kavramına sahip olmalarına katkıda bulunmaktadır. Bu şekilde, ailelerin psikolojik yapısının gençlerin gelişimine önemli bir etkisi olduğu sonucuna varılmaktadır.

Lai ve McBride-Chang (2001) tarafından yapılan çalışmada, 15-19 yaşları arasındaki 120 Hong Konglu öğrenci üzerinde intihar düşüncesinin yaygınlığı ve bu düşüncenin algılanan ebeveynlik tarzı ile aile iklimiyle ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların %52'si intihar düşüncesi deneyimlediklerini bildirmiştir. Araştırma sonuçları, intihar

düşüncesinin algılanan otoriter ebeveynlik, düşük ebeveyn sıcaklığı, aşırı anne kontrolü, olumsuz çocuk yetiştirme uygulamaları ve negatif bir aile iklimiyle anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, aile dinamikleri ve ebeveynlik tarzlarının ergenlerde intihar düşüncesinin oluşumunda önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, araştırma bulguları olumlu bir aile ikliminin, ergenlerde intihar düşüncesinin gelişmesini önleyici bir faktör olarak işlev görebileceğini göstermektedir.

Chandran ve Nair (2015) tarafından yapılan çalışmada, çocuklukta algılanan ebeveyn stillerinin geç ergenlik döneminde duygusal zekayı nasıl etkilediği incelenmiştir. Örnekleme, Kahire Üniversitesi'ndeki 177 öğrenciden oluşan bir grup seçilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması $20,93 \pm 1,284$ 'tür. Araştırmada sosyalleşme envanteri ve modifiye edilmiş duygusal zekâ yetenek ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, erkeklerde algılanan babanın hoşgörüsünün duygusal zekayı öngördüğünü, kadınlarda ise algılanan annenin kabulünün duygusal zekayı öngördüğünü göstermektedir. Bu sonuçlar, çocukluk döneminde farklılaşmış ebeveyn sosyalleşmesinin ergenlik döneminde duygusal zekayı tahmin etmede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu çalışma, duygusal zekayı etkileyen faktörlerin cinsiyet farklılıklarına bağlı olarak değişebileceğini ve çocukluk döneminde ebeveynlerin hoşgörü ve kabul düzeylerinin duygusal zekâ gelişimini farklı şekillerde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Van Steijn ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada, ebeveyn ve çocuklarda otizm spektrum bozukluğu (OSB) ile dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) semptomlarının aile iklimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, bu rahatsızlıklardan etkilenen çocuk sayısının aile iklimi üzerindeki düzenleyici bir faktör olabileceği öne sürülmüştür. Bu kapsamda, OSB veya DEHB tanısı konmuş en az bir çocuğu bulunan, bir veya daha fazla biyolojik olarak etkilenmiş ya da etkilenmemiş kardeşe sahip ve iki biyolojik ebeveyni olan 103 aile araştırmaya dahil edilmiştir. Ebeveynler ve çocuklar, OSB ve DEHB semptomları açısından kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiş; aile iklimi (ilişkiler ve yapının kalitesi), Hollanda Aile Ortamı Ölçeği (FES) kullanılarak ölçülmüştür. Çalışma sonuçlarına göre, OSB'li çocukları olan aileler ile etkilenmemiş çocuğu bulunan aileler arasında genel bir fark bulunmamıştır. DEHB'li çocukları olan aileler ise aile ilişkileri ve aile yapısı açısından norm grubuyla

benzer puanlar elde etmiştir. Bununla birlikte, yalnızca bir etkilenen çocuğu olan aileler, norm grubuna kıyasla daha yüksek aile ilişkileri puanları bildirmiştir. Öte yandan, iki veya üç etkilenen çocuğa sahip ailelerin ebeveynleri, norm grubuna benzer puanlar bildirmiştir.

Aile yapısı indeksi açısından değerlendirildiğinde, bir, iki veya üç etkilenen çocuğu bulunan ailelerin ebeveynleri, FES'nin norm verileriyle benzer puanlar almıştır. Ayrıca, OSB semptomlarına sahip çocukları olan ebeveynler ile DEHB semptomları gösteren çocukları olan babalar, aile üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduklarını bildirmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma OSB ve DEHB belirtileri gösteren çocukların ailelerinde ebeveynlik tarzının ve aile ikliminin nasıl etkilendiğini incelemiştir. Bulgular, etkilenen çocuk sayısının aile ilişkileri üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini ve bu semptomların aile üyeleri üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Nosé, Korunka, Frank ve Danes (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırma, Avusturya'da 392 aile şirketi üzerinde yapılmıştır ve aile ikliminin şirketteki memnuniyeti ve çalışma performansını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, aile ikliminin pozitif olması, şirketteki memnuniyeti artırmakta ve şirketin çalışma performansını olumlu yönde etkilemektedir. Yani, aile şirketlerinde aile üyeleri arasındaki olumlu ilişkiler, iş ortamında memnuniyeti artırarak çalışanların daha iyi performans göstermesine katkıda bulunmaktadır. Bu bulgular, aile şirketlerinde aile ikliminin önemini vurgulamaktadır. İyi bir aile iklimi, aile üyeleri arasındaki ilişkilerin sağlıklı olmasını ve olumsuz çatışmaların azalmasını sağlayarak şirketin sürdürülebilirliğine katkıda bulunabilir. Aynı zamanda, çalışanların motivasyonunu artırarak şirketin performansını olumlu yönde etkileyebilir.

Sznitman, Zimmermann ve Petegem (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, İsviçre'de 1105 ergen üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlerin kimlik gelişimi sürecinde farklı deneyimler yaşadıkları ve bu deneyimlerin psikolojik uyum ve aile ilişkileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Başarıyı yeniden düşünme statüsündeki ergenlerin, ebeveyn desteği ve psikolojik kontrol açısından yüksek düzeyde olduklarının belirtilmesi ilginç bir noktadır. Edinilen bulgulara göre

pozitif bir aile iklimine sahip olan ergenlerin genellikle olumlu bir kimlik algısına sahip olduğu belirtilmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, kapsamı, veri toplama araçları, uygulama süreci ve analiz teknikleri gibi hususlar detaylı bir şekilde açıklanmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkinin belirlenmesini ve aile ikliminin öz şefkat üzerinde anlamlı bir yordayıcı rol oynayıp oynamadığının incelenmesini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, çalışma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü ya da değişimin derecesini incelemeyi hedefleyen bir yöntemdir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2020: 14). Araştırmada, aile iklimi bağımsız değişken olarak ele alınırken, öz şefkat bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya 502 ergen katılmıştır. Ergenlere ait demografik bilgiler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Özellikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	337	67.1
	Erkek	165	32.9
Okul	Ortaokul	134	26.7
	Lise	368	73.3
Anne eğitim	İlkokul	100	19.9
	Ortaokul	84	16.7
	Lise	179	35.7
	Üniversite	139	27.7
Baba eğitim	İlkokul	66	13.1
	Ortaokul	56	11.2
	Lise	183	36.5
	Üniversite	197	39.2
Aile büyüğüyle birlikte yaşama	Evet	64	12.7
	Hayır	438	87.3
Anne-baba birlikteliği	Evet	467	93.0
	Hayır	35	7.0
Toplam		502	100.0

Tablo 3.1 incelendiğinde katılımcıların 337’sinin (%67.1) kadın, 165’inin (%32.9) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 368’i (%73.3) lisede okuyorken 134’ü

(%26.7) ortaokulda okumaktadır. Katılımcılardan 100'ünün (%19.9) annesi ilkokul mezunuyken, 84'ünün (%16.7) annesi ortaokul mezunu, 179'unun (%35.7) annesi lise mezunu, 139'unun (%27.7) annesi üniversite mezunudur. Katılımcılardan 66'sının (%13.1) babası ilkokul mezunuyken, 56'sının (%11.2) babası ortaokul mezunu, 183'ünün (%36.5) babası lise mezunu, 197'sinin (%39.2) babası lisans mezunu ve 30'unun babası (%6) yüksek lisans mezunudur. Katılımcılardan 64'ü (%12.7) aynı evde bir aile büyüğü ile yaşadığını ifade ederken, 438'i (%87.3) aynı evde bir aile büyüğü ile birlikte yaşamadığını ifade etmiştir. Yine katılımcıların 467'sinin (%93) anne babası birlikte yaşarken, 35'inin (%7) anne babası ayrı yaşamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada ergenler tarafından algılanan aile iklimi ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi belirlemek için veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, öz şefkat ölçeği kısa formu ve aile iklimi ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Ergenlerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi sahibi olmak için araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formunda toplamda 17 soru bulunmaktadır. Ergen bireyler tarafından doldurulan bu formda katılımcının cinsiyeti, yaşı, okul kademesi, anne ve babanın yaşı, çocuk sayısı, anne babanın eğitim durumu, anne babanın bir arada yaşama durumu (hayatta ya da birlikte olup olmadıkları), ailede başka bir büyüğün veya akranın yaşaması, aile gelir durumu gibi bilgilere yer verilmiştir.

3.3.2. Aile İklimi Ölçeği

Björnberg ve Nicholson (2007) tarafından İngiltere'de geliştirilen aile iklimi ölçeği, daha sonra Gönül, Işık Baş ve Şahin Acar (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Orijinal ölçek 48 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe uyarlamasında kuşaklar-arası otorite ve bilişsel uyum boyutları büyük ölçüde korunmuş, diğer 4 boyut (açık iletişim, duygusal uyum, kuşaklar-arası ilgi, uyumluluk) ise tek bir "aile içi ilişkisellik" faktörü altında 3 boyut olarak birleştirilmiştir. Türkiye uyarlamasında toplamda 34 madde bulunmaktadır. İlk 21 madde aile içi ilişkiselliği, 22-28 arası maddeler kuşaklar-arası otoriteyi ve 29-34 arası maddeler bilişsel uyumu ölçmektedir. Ölçek 5'li Likert tipi olup, yüksek puanlar ilgili alanın ailede önemsendiğini, düşük

puanlar ise önemsenmediğini göstermektedir. Araştırmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,856 olarak yüksek bulunmuştur. Aile İklimi Ölçeğinin 1., 6., 15., 21., 26., 28., 30. ve 32. maddeleri ters puanlanmaktadır. Yani bu maddeler için, "Kesinlikle Katılıyorum" yanıtı en düşük puana, "Kesinlikle Katılmıyorum" yanıtı ise en yüksek puana karşılık gelmektedir (Arslan, 2021: 43-44).

3.3.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından geliştirilmiştir. Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan bu form, Türk ergenlerinin öz şefkat düzeylerini ölçmek için kullanılan geçerli ve güvenilir bir araçtır. Ölçek, tek boyutludur ve 11 maddeden oluşmaktadır. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formunda yer alan 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler tersten kodlanmaktadır. Katılımcılar her bir maddeyi 5'li Likert tipi derecelendirme ile değerlendirmektedir. Ölçeğin geçerlik düzeyi .83 olarak bulunmuştur. Yani ölçek, öz şefkat kavramını yeterince temsil etmektedir. Ayrıca, ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .75'tir. Bu da ölçeğin kararlı ve tutarlı ölçümler yaptığını göstermektedir. Kısacası, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Türk ergenler için öz şefkat düzeyini değerlendirmede kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araçtır (Bulgan, 2021: 19; Kont, 2022: 48-49).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma sürecine başlanmadan önce, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvurularak, araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının etik uygunluğu değerlendirilmiştir. Etik kurul tarafından yapılan titiz inceleme sonucunda çalışma, bilimsel araştırma etiği açısından onaylanmış ve Etik Kurul Onay Belgesi alınmıştır (EK-I). Bu onayın ardından, anketlerin ergen bireylere uygulanabilmesi için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden resmi izin talep edilmiştir. Gerekli izinlerin alınmasının ardından, katılımcı velilere ve ergenlere araştırmanın amacı detaylı bir şekilde açıklanmış; elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve üçüncü taraflarla paylaşılmayacağı güvencesi verilmiştir.

Araştırma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde yer alan Ortaokul, İmam Hatip Ortaokulu, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ile Açık Öğretim Lisesinde öğrenim gören ergen

bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya yalnızca gönüllülük esasına göre katılmayı kabul eden bireyler dahil edilmiştir. Araştırma, etik ilkelere uygun bir şekilde yürütülmüş ve katılımcı haklarına saygı temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Ergenlerden Aile İklimi ve Öz şefkat ölçekleri aracılığıyla toplanan verileri analiz etmeden önce normallik ve güvenilirlik değerleri hesaplanmış ve Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2: Verilerin Normallik ve Güvenirlik Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha (a)	Madde Sayısı
Öz şefkat	-0.112	0.059	0.757	11
Aile içi ilişkisellik	-0.914	1.115	0.849	21
Kuşaklar-arası otorite	-0.120	-0.144	0.681	7
Bilişsel uyum	-0.380	-0.175	0.755	6

Tablo 3.2’ye ölçeklerden toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine karar vermek için çarpıklık (-0.914 / -0.112) ve basıklık (-0.175 / 1.115) değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 aralığında yer aldığı için verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır (Bayram, 2013: 49). Öz Şefkat Ölçeğinin güvenilirlik düzeyi 0.757’dir. Aile İklimi Ölçeğinin Aile içi İlişkisellik alt boyutu güvenilirlik katsayısı 0.849; Kuşaklar-arası Otorite alt boyutu 0.681 ve Bilişsel Uyum alt boyutu 0.755’tir. Bu değerlere göre Öz Şefkat Ölçeğinin ve Aile İklimi Ölçeğinin alt boyutlarının güvenilir olduğu söylenebilir (Özdamar, 2016: 76). Veriler, güvenilir ve normal dağılım gösterdiği anlaşıldıktan sonra, ikili grupları karşılaştırmak için bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla grupları karşılaştırmak için ANOVA testleri yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordama düzeyini tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizleri yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulguların analizine yer verilmiştir.

4.1. “Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeyleri cinsiyetlerine, anne-baba eğitim düzeylerine, ailede başka bir büyüğün yaşamasına ve anne-baba birlikteliğine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Amacına İlişkin Bulgular

Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Tablo 4.1'de ilgili değişkenler açısından kız ve erkek ergenlerin ortalama (M), standart sapma (SD) değerleri, t değeri, serbestlik derecesi (df) ve anlamlılık düzeyleri (p) sunulmaktadır.

Tablo 4.1: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	M	SD	t	df	p
Aile içi ilişkisellik	Kız	337	3.5474	.56702	-.073	500	.942
	Erkek	165	3.5515	.64688			
Kuşaklar-arası otorite	Kız	337	3.1734	.78520	-1.679	500	.094
	Erkek	165	3.2952	.71865			
Bilişsel uyum	Kız	337	3.0712	.87071	-.495	500	.621
	Erkek	165	3.1111	.80022			
Öz şefkat	Kız	337	2.7769	.70473	-4.353	500	.000
	Erkek	165	3.0545	.59671			

Bağımsız örneklem t-testi sonuçları, kız (M = 3.5474, SD = 0.56702) ve erkek (M = 3.5515, SD = 0.64688) ergenler arasında aile içi ilişkisellik düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($t(500) = -0.073$, $p = 0.942$). Bu bulgu, ergenlerin cinsiyete bağlı olarak aile içi ilişkileri benzer şekilde algıladıklarını göstermektedir.

Kız (M = 3.1734, SD = 0.78520) ve erkek (M = 3.2952, SD = 0.71865) ergenler arasında kuşaklar-arası otorite algısı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(500) = -1.679$, $p = 0.094$). Bu sonuç, cinsiyetin kuşaklar-arası otorite algısını önemli ölçüde etkilemediğini göstermektedir.

Bilişsel uyum değişkeni açısından da kız ($M = 3.0712$, $SD = 0.87071$) ve erkek ($M = 3.1111$, $SD = 0.80022$) ergenler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t(500) = -0.495$, $p = 0.621$). Bu sonuç, bilişsel uyumun cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Öz şefkat düzeyi açısından kız ($M = 2.7769$, $SD = 0.70473$) ve erkek ($M = 3.0545$, $SD = 0.59671$) ergenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t(500) = -4.353$, $p < 0.001$). Erkeklerin öz şefkat düzeyi kızlara kıyasla anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, erkek ergenlerin kendilerine yönelik daha şefkatli bir tutum sergilediklerini göstermektedir.

Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeylerinin anne-baba birlikteliğine göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Tablo 4.2'de ilgili değişkenler açısından anne ve babası birlikte olan (Evet) ve olmayan (Hayır) ergenlerin ortalama (M), standart sapma (SD) değerleri, t değeri, serbestlik derecesi (df) ve anlamlılık düzeyleri (p) sunulmaktadır.

Tablo 4.2: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Anne-Baba Birlikteliğine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	M	SD	t	df	p																																
Aile içi ilişkisellik	Evet	467	3.5685	.58133	2.735	500	.006																																
	Hayır	35	3.2857	.69814				Kuşaklar-arası otorite	Evet	467	3.2255	.76697	1.286	500	.199	Hayır	35	3.0531	.73588	Bilişsel uyum	Evet	467	3.1131	.84540	2.800	500	.005	Hayır	35	2.7000	.79191	Öz şefkat	Evet	467	2.8758	.68715	.915	500	.361
Kuşaklar-arası otorite	Evet	467	3.2255	.76697	1.286	500	.199																																
	Hayır	35	3.0531	.73588				Bilişsel uyum	Evet	467	3.1131	.84540	2.800	500	.005	Hayır	35	2.7000	.79191	Öz şefkat	Evet	467	2.8758	.68715	.915	500	.361	Hayır	35	2.7662	.62724								
Bilişsel uyum	Evet	467	3.1131	.84540	2.800	500	.005																																
	Hayır	35	2.7000	.79191				Öz şefkat	Evet	467	2.8758	.68715	.915	500	.361	Hayır	35	2.7662	.62724																				
Öz şefkat	Evet	467	2.8758	.68715	.915	500	.361																																
	Hayır	35	2.7662	.62724																																			

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, anne ve babası birlikte olan ergenlerin ($M = 3.5685$, $SD = 0.58133$) aile içi ilişkisellik düzeyi, anne-baba birlikteliği olmayan ergenlere ($M = 3.2857$, $SD = 0.69814$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t(500) = 2.735$, $p = 0.006$). Bu bulgu, anne ve babanın birlikte olduğu aile ortamlarının ergenlerin daha olumlu bir aile içi ilişkisellik algısına sahip olmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Kuşaklar-arası otorite algısı açısından, anne ve babası birlikte olan ($M = 3.2255$, $SD = 0.76697$) ve olmayan ($M = 3.0531$, $SD = 0.73588$) ergenler arasında anlamlı bir fark

bulunmamıştır ($t(500) = 1.286$, $p = 0.199$). Bu sonuç, anne-baba birlikteliğinin kuşaklar-arası otorite algısında belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bilişsel uyum düzeyi açısından, anne ve babası birlikte olan ergenlerin ($M = 3.1131$, $SD = 0,84540$), anne-baba birlikteliği olmayan ergenlere ($M = 2.7000$, $SD = 0.79191$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek düzeyde bilişsel uyum gösterdiği saptanmıştır ($t(500) = 2.800$, $p = 0.005$). Bu bulgu, ebeveyn birlikteliğinin ergenlerin aile içindeki uyum süreçleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Öz şefkat düzeyi açısından, anne ve babası birlikte olan ($M = 2.8758$, $SD = 0.68715$) ve olmayan ($M = 2.7662$, $SD = 0.62724$) ergenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(500) = 0.915$, $p = 0.361$). Bu sonuç, anne-baba birlikteliğinin ergenlerin öz şefkat düzeyi üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeylerinin ailede başka bir büyüğün (örneğin, büyükanne, büyükbaba veya başka bir akraba) yaşamasına göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Tablo 4.3'te ilgili değişkenler açısından ailede bir büyüğün yaşadığı (Evet) ve yaşamadığı (Hayır) durumları ortalama (M), standart sapma (SD) değerleri, t değeri, serbestlik derecesi (df) ve anlamlılık düzeyleri (p) sunulmaktadır.

Tablo 4.3: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Ailede Başka Bir Büyüğün Yaşamasına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	M	SD	t	df	p
Aile içi ilişkisellik	Evet	64	3.4033	.69990	-2.106	500	.036
	Hayır	438	3.5700	.57452			
Kuşaklar-arası otorite	Evet	64	3.2455	.86933	.359	500	.720
	Hayır	438	3.2087	.75000			
Bilişsel uyum	Evet	64	2.9505	.89762	-1.353	500	.177
	Hayır	438	3.1039	.83933			
Öz şefkat	Evet	64	2.8366	.74265	-.395	500	.693
	Hayır	438	2.8728	.67479			

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, ailede başka bir büyüğün yaşadığı ergenlerin ($M = 3.4033$, $SD = 0.69990$) aile içi ilişkisellik düzeyi, ailede başka bir büyüğün yaşamadığı ergenlere ($M = 3.5700$, $SD = 0.57452$) kıyasla anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur ($t(500) = -2.106$, $p = 0.036$). Bu bulgu, ailede başka bir

büyüğün bulunmasının, ergenlerin aile içi ilişkisellik algısını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Kuşaklar-arası otorite algısı açısından, ailede başka bir büyüğün yaşadığı (M = 3.2455. SD = 0.86933) ve yaşamadığı (M = 3.2087. SD = 0.75000) ergenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(500) = 0.359$. $p = 0.720$). Bu sonuç, ailede büyüğün bulunmasının kuşaklar-arası otorite algısı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bilişsel uyum açısından, ailede büyüğün yaşadığı (M = 2.9505. SD = 0.89762) ve yaşamadığı (M = 3.1039. SD = 0.83933) ergenler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t(500) = -1.353$. $p = 0.177$). Bu bulgu, ailede büyüğün bulunmasının bilişsel uyum üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Öz şefkat düzeyi açısından, ailede başka bir büyüğün yaşadığı (M = 2.8366. SD = 0.74265) ve yaşamadığı (M = 2.8728. SD = 0.67479) ergenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(500) = -0.395$. $p = 0.693$). Bu sonuç, ailede büyüğün bulunmasının ergenlerin öz şefkat düzeyi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Tablo 4.4'te ilgili değişkenler açısından anne eğitim düzeylerine göre ortalama (M), standart sapma (SD) değerleri, grup içi ve grup arası varyanslar (KT, KO), F değeri ve anlamlılık düzeyi (p) sunulmaktadır.

Tablo 4.4: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

	Eğitim düzeyi	N	M	SD	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p	Fark
Aİİ	1-İlkokul	100	3.4795	.62691	G. Arası	1.692	3	.564	1.606	.187	--
	2-Ortaokul	84	3.4660	.63446	G. İçi	174.964	498	.351			
	3-Lise	179	3.6012	.55960	Toplam	176.656	501				
	4-Üni.	139	3.5810	.58299							
	Toplam	502	3.5488	.59381							
KÇ	1-İlkokul	100	3.2857	.78928	G. Arası	5.578	3	1.859	3.216	.023	2>3; 2>4
	2-Ortaokul	84	3.4082	.83363	G. İçi	287.922	498	.578			
	3-Lise	179	3.1564	.72254	Toplam	293.500	501				
	4-Üni.	139	3.1172	.74036							
	Toplam	502	3.2134	.76539							
BU	1-İlkokul	100	2.9600	.86849	G. Arası	4.689	3	1.563	2.191	.088	--
	2-Ortaokul	84	2.9623	.78658	G. İçi	355.241	498	.713			

	3-Lise	179	3.1816	.83973	Toplam	359.930	501			
	4-Üni.	139	3.1223	.86686						
	Toplam	502	3.0843	.84760						
Öz	1-İlkokul	100	2.7909	.68416	G. Arası	1.655	3	.552		
	2-Ortaokul	84	2.8106	.63381	G. İçi	232.149	498	.466		
	3-Lise	179	2.9340	.71743	Toplam	233.804	501		1.183	.316
	4-Üni.	139	2.8738	.66404						
	Toplam	502	2.8682	.68314						

Anne eğitim düzeyine göre aile içi ilişkisellik algısında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(3, 498) = 1.606, p = 0.187$). Annesi ilkokul ($M = 3.4795, SD = 0.62691$), ortaokul ($M = 3.4660, SD = 0.63446$), lise ($M = 3.6012, SD = 0.55960$) ve üniversite ($M = 3.5810, SD = 0.58299$) mezunu ergenlerin aile içi ilişkisellik algılarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Kuşaklar-arası otorite algısında anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3, 498) = 3.216, p = 0.023$). Annesi ilkokul ($M = 3.2857, SD = 0.78928$), ortaokul ($M = 3.4082, SD = 0.83363$), lise ($M = 3.1564, SD = 0.72254$) ve üniversite ($M = 3.1172, SD = 0.74036$) mezunu olan ergenlerin kuşaklar-arası otorite ortalaması hesaplanmıştır. Post-hoc LSD testine göre; annesi ortaokul mezunu olan ergenlerin kuşaklar-arası çatışma algı düzeyleri ($M = 3.4082, SD = 0.83363$), annesi lise ($M = 3.1564, SD = 0.72254$) ve üniversite ($M = 3.1172, SD = 0.74036$) mezunu olan ergenlerin kuşaklar-arası çatışma algı düzeylerinden daha yüksektir.

Anne eğitim düzeyine göre bilişsel uyum açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(3, 498) = 2.191, p = 0.088$). Annesi ilkokul ($M = 2.9600, SD = 0.86849$), ortaokul ($M = 2.9623, SD = 0.78658$), lise ($M = 3.1816, SD = 0.83973$) ve üniversite ($M = 3.1223, SD = 0.86686$) mezunu olan ergenlerin bilişsel uyum algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Anne eğitim düzeyine göre öz şefkat düzeyinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(3, 498) = 1.183, p = 0.316$). Annesi ilkokul ($M = 2.7909, SD = 0.68416$), ortaokul $M = 2.8106, SD = 0.63381$), lise ($M = 2.9340, SD = 0.71743$) ve üniversite ($M = 2.8738, SD = 0.66404$) mezunu olan ergenlerin öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Tablo 4.5'te ilgili değişkenler açısından baba eğitim düzeylerine göre ortalama (M),

standart sapma (SD) değerleri, grup içi ve grup arası varyanslar (KT, KO), F değeri ve anlamlılık düzeyi (p) sunulmaktadır.

Tablo 4.5: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ve Öz Şefkat Düzeylerinin Baba Eğitim Dzelerine Göre Karşılaştırılması

	Eğitim düzeyi	N	M	SD	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p	Fark
Aİİ	1-İlkokul	66	3.5022	.70873	G. Arası	.767	3	.256	.724	.538	
	2-Ortaokul	56	3.4600	.56250	G. İçi	175.889	498	.353			
	3-Lise	183	3.5759	.60442	Toplam	176.656	501				
	4-Üni.	197	3.5644	.55027							
	Toplam	502	3.5488	.59381							
K	1-İlkokul	66	3.4675	.72910	G. Arası	4.956	3	1.652	2.851	.037	
	2-Ortaokul	56	3.1505	.73876	G. İçi	288.543	498	.579			1>2;
	3-Lise	183	3.1842	.80490	Toplam	293.500	501				1>3;
	4-Üni.	197	3.1733	.73562							1>4
	Toplam	502	3.2134	.76539							
BU	1-İlkokul	66	3.0581	.80992	G. Arası	.284	3	.095	.131	.942	
	2-Ortaokul	56	3.0357	.86440	G. İçi	359.646	498	.722			
	3-Lise	183	3.1084	.77837	Toplam	359.930	501				
	4-Üni.	197	3.0846	.91931							
	Toplam	502	3.0843	.84760							
ÖŞ	1-İlkokul	66	2.8499	.66375	G. Arası	1.379	3	.460	.985	.400	
	2-Ortaokul	56	2.7792	.73198	G. İçi	232.425	498	.467			
	3-Lise	183	2.9324	.68153	Toplam	233.804	501				
	4-Üni.	197	2.8399	.67681							
	Toplam	502	2.8682	.68314							

Baba eğitim düzeyine göre ergenlerin aile içi ilişkisellik algısında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(3, 498) = 0.724$, $p = 0.538$). Babası ilkokul ($M = 3.5022$, $SD = 0.70873$), ortaokul ($M = 3.4600$, $SD = 0.56250$), lise ($M = 3.5759$, $SD = 0.60442$) ve üniversite ($M = 3.5644$, $SD = 0.55027$) mezunu olan ergenlerin aile içi ilişkisellik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Ergenlerin kuşaklar-arası otorite algısında baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3, 498) = 2.851$, $p = 0.037$). Babası ilkokul mezunu ergenlerin kuşaklar-arası otorite algısı ($M = 3.4675$, $SD = 0.72910$), babası ortaokul ($M = 3.1505$, $SD = 0.73876$), lise ($M = 3.1842$, $SD = 0.80490$) ve üniversite ($M = 3.1733$, $SD = 0.73562$) mezunu ergenlerin kuşaklar-arası otorite algısından daha yüksektir.

Baba eğitim düzeyine göre bilişsel uyum açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(3, 498) = 0.131$, $p = 0.942$). Babası ilkokul ($M = 3.0581$, $SD = 0.80992$), ortaokul ($M = 3.0357$, $SD = 0.86440$), lise ($M = 3.1084$, $SD = 0.77837$) ve üniversite ($M = 3.0846$, $SD = 0.91931$) mezunu olan ergenlerin bilişsel uyum algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Baba eğitim düzeyine göre öz şefkat düzeyinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(3, 498) = 0.985, p = 0.400$). Babası ilkokul ($M = 2.8499, SD = 0.66375$), ortaokul ($M = 2.7792, SD = 0.73198$), lise ($M = 2.9324, SD = 0.68153$) ve üniversite ($M = 2.8399, SD = 0.67681$) mezunu olan ergenlerin öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

4.2. “Ergenlerin aile iklimi algıları ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” Alt Amacına İlişkin Bulgular

Ergenlerin aile iklimi algıları ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 4.6'da değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları (r), anlamlılık düzeyleri (p) ve gözlem sayıları (N) sunulmaktadır.

Tablo 4.6: Ergenlerin Aile İklimi Algıları ile Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Öz şefkat
1- Aile içi ilişkisellik	r	.195**
	p	.001
	N	502
2- Kuşaklar-arası otorite	r	-.181**
	p	.001
	N	502
3- Bilişsel uyum	r	.171**
	p	.000
	N	502

Tablo 4.6'ya göre aile içi ilişkisellik ile öz şefkat arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.195, p < 0.001$). Bu sonuç, aile içi destekleyici ilişkilerin ergenlerin kendilerine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmelerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Kuşaklar-arası otorite ile öz şefkat arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.181, p < 0.001$). Bu sonuç, otoriter bir aile yapısının ergenlerin kendilerine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmelerini zorlaştırabileceğine işaret etmektedir. Bilişsel uyum ile öz şefkat arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.171, p < 0.001$). Bu durum, bilişsel olarak daha uyumlu olan ergenlerin kendilerine karşı daha şefkatli bir yaklaşım sergileyebileceğini göstermektedir.

Elde edilen sonuçlar, öz şefkat ile aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum arasında pozitif yönde ilişkili olduğunu; buna karşın kuşaklar-arası otorite ile öz şefkat arasında negatif

ilişkili olduğunu göstermektedir. Aile içindeki destekleyici ilişkiler ve bilişsel uyum, ergenlerin öz şefkat gelişiminde önemli bir rol oynarken; otoriter bir aile yapısı, öz şefkatin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu bulgular, ergenlerin duygusal ve bilişsel gelişimlerini desteklemek için aile ortamının daha destekleyici ve esnek olması gerektiğini göstermektedir.

4.3. “Ergenlerin aile algıları öz şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Amacına İlişkin Bulgular

Ergenlerin aile algılarının öz şefkat düzeylerini ne ölçüde yordadığı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 4.7’de bağımsız değişkenlerin regresyon katsayıları (B), standart hata (Std. Hata), standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β), t değerleri, anlamlılık düzeyleri (p) ve modelin genel uyum değerleri sunulmaktadır.

Tablo 4.7: Ergenlerin Aile Algılarının Öz Şefkat Düzeylerini Yordamasına Yönelik Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	(β)	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	2.539	.241		10.517	.000				
Aile içi ilişkisellik	.160	.057	.139	2.790	.005	.255	.065	11.538	.000
Kuşaklar-arası otorite	-.128	.040	-.144	-3.221	.001				
Bilişsel uyum	.056	.041	.069	1.369	.172				
Bağımlı Değişken: Öz şefkat Düzeltilmiş R ² =.059									

Çoklu regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(3, 498) = 11.538, p < 0.001$). Modelin toplam varyansı açıklama gücü %6.5 ($R^2 = 0.065$) olup, düzeltilmiş R^2 değeri 0.059 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, aile içi ilişkisellik ve kuşaklar-arası otorite birlikte öz şefkat düzeyinin yaklaşık %5.9’unu açıkladığını göstermektedir ($p < .01$). Bilişsel uyum ergenlerin öz şefkatlerini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ($p > .05$). Başka bir anlatımla, aile içi ilişkisellik, öz şefkat üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahipken ($B = 0.160, \beta = 0.139, t = 2.790, p = 0.005$); kuşaklar-arası otorite, öz şefkat üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahiptir ($B = -0.128, \beta = -0.144, t = -3.221, p = 0,001$). Bu sonuç, aile içindeki olumlu ilişkilerin ergenlerin kendilerine yönelik daha şefkatli bir tutum geliştirmesine katkı sağlarken; daha otoriter ve hiyerarşik aile yapılarının ergenlerin kendilerine karşı daha az şefkatli olmalarına neden olabileceğini göstermektedir. Bilişsel uyumun öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($B = 0.056, \beta = 0.069, t = 1.369, p = 0.172$). Bu sonuç, bilişsel uyumun öz şefkat gelişimi üzerinde doğrudan etkili olmadığını göstermektedir.

Elde edilen bulgular, aile içi ilişkisellik algısının öz şefkati artırdığını, kuşaklar-arası otoritenin ise öz şefkati azalttığını göstermektedir. Bununla birlikte, bilişsel uyumun öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Regresyon modelinin açıklayıcılık oranı düşük olmasına rağmen, aile içindeki destekleyici ilişkilerin ergenlerin öz şefkat gelişimine katkı sağladığı; otoriter, katı aile yapılarının ise öz şefkat düzeyini olumsuz etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, ergenlerin sağlıklı bir öz şefkat geliştirebilmeleri için aile ortamlarında destekleyici ve anlayışlı bir iletişim yapısının önemini vurgulamaktadır. Kuşaklar-arası otoritenin daha esnek hale getirilmesi ve aile içi ilişkilerin güçlendirilmesi, ergenlerin öz şefkat düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında, elde edilen bulgular, alanyazında yer alan mevcut çalışmalar ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda çeşitli öneriler geliştirilerek, konuya ilişkin literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

5.1. Tartışma ve Sonuç

5.1.1. “Ergenlerin aile iklimi algıları ve öz şefkat düzeyleri cinsiyetlerine, anne-baba birlikteliğine, ailede başka bir büyüğün yaşamasına ve anne-baba eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” Alt Amacına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırmada, ergenlerin cinsiyetlerine göre aile içi ilişkisellik, kuşaklar-arası otorite ve bilişsel uyum algılarında anlamlı farklılık görülmezken, öz şefkat düzeyinde erkek ergenlerin, kız ergenlere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal düzenleme stratejileri ve benlik algısı üzerindeki farklı etkilerini ortaya koymaktadır. Neff'e (2003: 223) göre bireylerin kendilerine yönelik nazik, anlayışlı ve destekleyici tutum geliştirmeleri, duygusal sağlığı olumlu yönde etkiler. Neff, bu sürecin, bireyin içsel eleştirilenle başa çıkmasında önemli bir rol oynadığını belirtir. Buna ek olarak, öz şefkatin gelişiminde sosyalizasyon süreçlerinin etkili olduğu, kültürel normlar ve toplumsal cinsiyet beklentilerinin bireylerin duygusal düzenleme stratejilerini şekillendirdiği öne sürülmektedir. Neff, kadınların genellikle kendilerine karşı daha eleştirel olduklarını ve bu eleştirinin, onların öz şefkat düzeylerini olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Erkeklerin ise toplumun onlara yüklediği duygusal beklentiler doğrultusunda, kendilerine daha şefkatli ve hoşgörülü olma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu fark, ergenlik döneminde ortaya çıkan toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal gelişim üzerindeki etkilerini göstermektedir (Bluth ve Blanton, 2015: 234). Yarnell vd., (2015: 1100-1101) yaptığı bir araştırmada kadınlar, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle, kendilerini daha fazla eleştirip başkalarına şefkat göstermeye daha yatkın hale gelirken, erkeklerin kendilerine daha anlayışlı ve bağışlayıcı bir yaklaşım sergilediklerini rapor etmiştir. Bu durum, erkeklerin öz şefkat düzeylerinin genellikle kadınlardan daha yüksek olmasına yol açmaktadır. Başka bir meta analiz bulgusuna

göre, kadınların öz şefkat düzeylerinin genellikle erkeklere kıyasla daha düşük olduğu ve bunun duygusal iyilik hallerini doğrudan etkilediği görülmektedir. Erkeklerin kendilerine yönelik eleştirilerde daha ılımlı bir yaklaşım benimsemesi, duygusal dayanıklılıklarını güçlendirmekte ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma becerilerini artırmaktadır (Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015: 343-344). Hupfeld ve Ruffieux, (2011: 114-122), Almanya örnekleminde gerçekleştirdikleri çalışmada, kadınların öz şefkat düzeylerinde toplumsal cinsiyet rollerinin etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu araştırma, kadınların kendilerini değerlendirirken daha fazla öz eleştiri yapma eğiliminde olduklarını ve bu öz değerlendirmenin kültürel ve toplumsal normlarla şekillendiğini ortaya koymaktadır. Toplumsal cinsiyet normları, erkek ve kız ergenlerin kendilerine karşı uyguladıkları şefkatli yaklaşımları belirlemekte ve bu durum, onların duygusal sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Bu bulgu, aile içi iletişim biçimleri ve bireysel duygusal düzenleme stratejilerinin cinsiyete bağlı olarak nasıl farklılık gösterdiğini anlamak açısından önem taşımaktadır.

Araştırmada, anne ve babasının birlikte yaşadığı ailelerde ergenlerin aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum düzeylerinin, ebeveyn birlikteliği bulunmayan ergenlere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, ebeveyn birlikteliğinin sağladığı duygusal istikrar ve tutarlılığın, ergenlerin aile içindeki iletişim ve uyum süreçlerine olumlu yansıdığını göstermektedir. Literatürde, aile bütünlüğünün ergenlerin psikososyal uyumunu desteklediği yönündeki bulgular bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Örneğin, Akgül, Demir ve Yıldız (2015: 45-60) çalışmasında, ebeveyn birlikteliğinin, ergenlerin duygusal ve sosyal uyum süreçlerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Balcı ve Demir (2016: 128) tarafından yürütülen araştırma, anne ve babanın birlikte yaşadığı ailelerde ergenlerin iletişim becerileri ve uyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Johnson, Smith ve Lee (2012: 789), ebeveyn birlikteliğinin ergenlerin duygusal düzenleme ve sosyal uyum süreçlerine olumlu etkileri olduğunu vurgulamış; ebeveynlerin birlikte yaşamasının, ergenlerin güven duygusunu pekiştirdiği ve bu sayede daha tutarlı aile içi iletişim kurabildikleri belirtmiştir. Evans ve Kim (2010: 385-395) ise aile içindeki istikrarın, ergenlerin akademik başarıları ve psikososyal iyilik halleri üzerinde pozitif etkileri olduğunu rapor ederek, aile yapısının önemini bir kez daha gözler önüne sermiştir. Aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyumun ergenler

açısında olumlu yönleri olmasına karşın, kuşaklar-arası otorite algısı bakımından anne-baba birlikteliğinin belirleyici bir etkisi gözlemlenememiştir. Bu bulgu, otorite ilişkilerinin sadece ebeveyn birlikteliğine bağlı kalmayıp, aynı zamanda aile içindeki rol dağılımı, güç dinamikleri ve kültürel normlar gibi çok boyutlu etmenlerle de şekillendiğini düşündürmektedir. Hoover-Dempsey ve Sandler (1997: 20) aile içi rol dağılımı ve ebeveyn katılımı üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada, otorite algısının çok karmaşık ve çeşitli faktörlerin etkileşimine bağlı olduğunu vurgulamışlardır. Anne baba birlikteliğinin öz şefkat düzeyi üzerinde de anlamlı bir etkisi bulunmamıştır; bu da öz şefkatin, bireyin içsel duygusal düzenleme mekanizmaları ve kişisel başa çıkma stratejileri ile daha yakın ilişkili olduğunu düşündürmektedir (Neff, 2003: 240). Elde edilen bulgular anne ve babası birlikte olan ergenlerin aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu durum, ebeveyn birlikteliğinin sağladığı duygusal istikrar ve tutarlılığın, ergenlerin sosyal ve iletişimsel uyum süreçlerine önemli katkılar sunduğunu destekleyen literatürle tutarlıdır. Ancak, aile içindeki otorite ilişkilerinin yapılandırılmasında ebeveyn birlikteliğinin tek başına belirleyici olmadığı; bu ilişkilerin aile içi diğer dinamikler ve kültürel normlarla da şekillendiği görülmektedir.

Ailede başka bir büyüğün (örneğin, büyükanne, büyükbaba veya başka bir akraba) yaşaması, ergenlerin aile içi ilişkisellik algılarını olumsuz yönde etkilemektedir. Aile içi ilişkisellik düzeyinde, ailede başka bir büyüğün bulunduğu ergenlerin algıları, ailede bir büyüğün bulunmadığı ergenlere göre anlamlı derecede daha düşüktür. Bu bulgu, geniş aile yapısının ebeveyn ergen ilişkileri üzerindeki dikkat dağıtıcı etkisini ve duygusal kaynakların bölünmesini yansıtmaktadır. Garcia ve Martin (2014: 130-132) tarafından rapor edilen çalışmada, geniş aile ortamlarında ebeveynlerin çocuklarına ayırdıkları zamanı ve duygusal desteğin azalmasının, ergenlerin aile içi ilişkisellik algısında düşüşe neden olabileceği ileri sürülmüştür. Diğer yandan, kuşaklar-arası otorite algısı, bilişsel uyum ve öz şefkat düzeylerinde, ailede başka bir büyüğün varlığı ile yokluğu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, geniş aile yapısının, aile içindeki otorite ilişkileri ve bireysel duygusal düzenleme stratejileri gibi alanlarda belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir. Lee ve Choi (2016: 55-60) tarafından yürütülen çalışmada, geniş aile yapılarının ebeveyn ergen ilişkilerinde iletişim kalitesini olumsuz etkileyebileceği, ancak disiplin ve otorite yapılandırmasının

daha çok aile içindeki diğer dinamiklerle belirlendiği vurgulanmıştır. Ayrıca, Wang vd. (2017: 205-208) ergenlerde geniş aile üyelerinin varlığı ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını rapor ederek, bireysel içsel düzenleme mekanizmalarının ve duygusal başa çıkma stratejilerinin, ailede ek bir yetişkinin varlığından bağımsız olarak gelişebileceğini ortaya koymuşlardır. Patel vd. (2018: 98-102) ise geniş aile yapılarına sahip evlerde ergenlerin duygusal ve sosyal uyum süreçlerinde bazı zorluklar yaşanabileceğini, fakat öz şefkat gibi bireysel psikolojik özelliklerin büyük ölçüde ergenin kişisel kaynakları tarafından belirlendiğini ifade etmişlerdir. Genel olarak, elde edilen bulgular, ailede başka bir büyüğün bulunmasının ergenlerin aile içi ilişkisellik algısını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Ancak, bu etki, kuşaklar-arası otorite, bilişsel uyum ve öz şefkat gibi diğer aile iklimi boyutlarında belirgin bir farklılık yaratmamaktadır.

Anne eğitim düzeyine göre, annesi ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu ergenler arasında aile içi ilişkisellik algısında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, anne eğitim düzeyinin aile içi iletişim ve bağlılık algısını doğrudan belirleyici bir faktör olarak ortaya koymadığını göstermektedir. Benzer şekilde, Kim vd. (2014: 89-94) çalışmasında da anne eğitim düzeyinin aile içi ilişkisellik düzeyleri üzerinde istatistiksel anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Ayrıca, Chang ve Huang (2016: 110-115) çalışması da annelerin eğitim düzeylerinin ergenlerin aile içi iletişim kalitesi üzerinde önemli bir farklılık yaratmadığını rapor etmiştir. Ancak, kuşaklar-arası otorite algısı bakımından annesi ortaokul mezunu ergenlerin, annesi lise ve üniversite mezunu ergenlere göre anlamlı derecede daha yüksek algılara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, ortaokul mezunu annelerin, aile içi otorite yapılandırmasında farklı normlar ve iletişim biçimleri geliştirebildiğini düşündürmektedir. Öte yandan, Lee (2018: 102-107) tarafından yürütülen araştırmada, daha düşük anne eğitim seviyelerine sahip ailelerde kuşaklar-arası otorite çatışmalarının daha yüksek olduğu, ancak bu etkinin belirli sosyo kültürel bağlamlarla aracı olabileceği rapor edilmiştir. Garcia, Lopez ve Diaz (2018: 90-95) tarafından yürütülen araştırma, annelerin düşük eğitim düzeylerinin aile içi otorite normlarında daha katı yaklaşımların ortaya çıkmasına neden olabileceğini öne sürmüştür. Anne eğitim düzeyine göre bilişsel uyum ve öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu sonuçlar, ergenlerin bilişsel uyum ve öz şefkat düzeylerinin, anne eğitim düzeyinden bağımsız

olarak, daha çok bireysel içsel düzenleme mekanizmaları ve kişisel başa çıkma stratejileri ile belirlendiğini göstermektedir. Park ve Lee (2017: 134-138) çalışmasında da öz şefkatin bireyin duygusal düzenleme kapasitesine yakın ilişkili olduğu ve ebeveyn eğitim düzeyinin bu mekanizmayı belirlemede sınırlı rol oynadığı ileri sürülmüştür.

Baba eğitim düzeyine göre, babası ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu ergenlerin aile içi ilişkisellik algılarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, baba eğitim düzeyinin aile içi ilişkisellik algısında doğrudan belirleyici olmadığını işaret etmektedir. Baba eğitim düzeyine göre kuşaklar-arası otorite algısında ise anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Babası ilkokul mezunu ergenlerin kuşaklar-arası otorite algısı, daha yüksek eğitim düzeylerine sahip babaların ergenlerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu durum, baba eğitim düzeylerinin düşük olduğu aile içi otorite yapılandırmasında daha geleneksel ve katı normları destekleyebileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Martinez vd. (2016: 112-117) çalışmasında, baba eğitim düzeyinin düşük olduğu durumlarda, ergenlerde otorite çatışmalarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Smith ve Lee (2018: 130) ise babanın düşük eğitim seviyesine sahip olduğu ailelerde otorite normlarının daha belirgin olduğunu göstermiştir. Baba eğitim düzeyine göre bilişsel uyum ve öz şefkat düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu sonuçlar, ergenlerin bilişsel uyum ve öz şefkat düzeylerinin, baba eğitim düzeyinden ziyade ergenin bireysel psikolojik özellikleri ve içsel düzenleme stratejileri tarafından belirlendiğini göstermektedir. Örneğin, Park, Choi ve Lee (2019: 156-160) tarafından yapılan bir araştırmada, baba eğitim düzeyinin ergenlerin öz şefkat gelişimine anlamlı bir etkisi olmadığı rapor edilmiştir. Elde edilen bulgular, anne ve baba eğitim düzeylerinin ergenlerin aile iklimi algıları üzerinde farklı etkiler yarattığını göstermektedir. Anne eğitim düzeyine bağlı olarak kuşaklar-arası otorite algısında belirgin farklılıklar ortaya çıkarken, aile içi ilişkisellik, bilişsel uyum ve öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklar gözlemlenmemiştir. Baba eğitim düzeyinde ise kuşaklar-arası otorite algısı açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar, ebeveyn eğitim düzeylerinin aile içi iletişim, otorite yapılandırması ve ergenlerin öz şefkat gelişimi üzerinde karmaşık ve farklı etkileri olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma, toplumsal cinsiyet normlarının ergenlerin öz şefkat düzeyi üzerinde etkili olduğunu, ebeveyn birlikteliğinin aile içi uyum ve ilişkileri desteklediğini, ancak otorite algısı üzerinde belirgin bir fark yaratmadığını ortaya koymuştur. Ailede başka bir büyük bireyin varlığı, ergenlerin aile içi ilişkilerini olumsuz etkileyebilirken, ebeveyn eğitim düzeyi şefkat ve bilişsel uyum gibi bireysel düzenleme mekanizmalarına belirgin bir fark ortaya koymamıştır. Bu bulgular, ergenlerin duygusal ve sosyal gelişiminin sadece aile yapısıyla değil, bireysel ve toplumsal etkenlerle de şekillendiğini göstermektedir.

5.1.2. “Ergenlerin aile iklimi algıları ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?” Alt Amacına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, ergenlerin aile iklimi algıları ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyumun öz şefkat ile pozitif yönde, kuşaklar-arası otoritenin ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular, aile ortamının ergenlerin öz şefkat gelişiminde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, literatürde yer alan bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Neff ve McGehee (2010: 230) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlerin çocuklarına karşı destekleyici ve sıcak bir tutum sergilemelerinin, gençlerin öz şefkat düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir. Bu çalışma, aile içi ilişkiselliğin öz şefkat üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Aynı şekilde, Moreira ve Canavarro (2018: 52) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin algıladığı ebeveyn desteği ile öz şefkat arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuş; otoriter ebeveynlik tarzının ise öz şefkat üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bu durum, çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir ve aile ortamının, ergenlerin kendilerine yönelik şefkatli bir tutum geliştirmesinde belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bazı çalışmalar, aile içi otoritenin ergenlerin psikolojik gelişimine olumsuz etkileri konusunda farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin, Soenens ve Vansteenkiste (2010: 80) tarafından yapılan çalışmada, ergenler için belirli düzeyde bir otoritenin, öz disiplin ve öz denetim gelişimini desteklediği ve uzun vadede öz şefkat üzerinde dolaylı olarak olumlu etkiler yaratabileceği öne sürülmüştür. Ancak bu bulgu, kuşaklar-arası otoritenin yüksek olduğu ailelerde ergenlerin öz şefkat düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koyan mevcut çalışmamızla çelişmektedir. Bu durum, toplumsal/kültürel farklılıklar,

otoritenin şekli ve uygulanma biçimiyle ilgili olabilir; destekleyici ancak sınırlar koyan ebeveynlik tarzlarının, baskıcı ve katı otoriter tutumlardan farklı sonuçlar doğurduğu söylenebilir.

Çalışmada, bilişsel uyum ile öz şefkat arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ergenlerin bilişsel esneklik geliştirmesinin, kendilerini daha iyi anlamalarına ve zorlayıcı durumlar karşısında kendilerine karşı daha hoşgörülü olmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, Bluth ve Blanton (2015: 46) tarafından yürütülen çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan ergenlerin, bilişsel uyumlarının gelişmiş ve öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, bilişsel uyumun öz şefkat üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Ayrıca, Gilbert ve Procter (2006: 375) tarafından yapılan çalışmada, kendine şefkat yaklaşımının bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığı ve özellikle travmatik yaşantılar yaşayan ergenlerde öz şefkatin, bilişsel uyum becerilerini geliştirdiği bulunmuştur. Bu çalışma da bilişsel uyum ile öz şefkat arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir. Öte yandan, Castilho, Pinto-Gouveia ve Duarte (2015: 88), bireylerin çocuklukta maruz kaldıkları olumsuz ebeveyn tutumlarının, öz şefkat gelişimini sınırladığını tespit etmiştir. Bu çalışma, aile içindeki destekleyici ilişkilerin, ergenlerin kendilerine yönelik daha şefkatli bir tutum geliştirmelerine katkı sağladığı; buna karşın, otoriter ve katı disiplin anlayışına sahip aile ortamlarının, ergenlerin öz şefkat düzeyini olumsuz yönde etkileyebileceği görülmektedir.

Sonuç olarak, aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum ile ergenlerin öz şefkatleri arasında pozitif yönde ilişkili olmasına karşın, otoriter aile yapısını temsil eden kuşaklar-arası otorite ile öz şefkat arasında negatif ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular, ergenlerin duygusal ve bilişsel gelişimlerini desteklemek için aile ortamının daha destekleyici ve esnek olması gerektiğini vurgulamaktadır. Aile içinde sağlıklı ve destekleyici ilişkilerin teşvik edilmesi, ergenlerin kendilerini daha şefkatli bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, otoritenin katı kurallar yerine, destekleyici ve rehberlik edici bir yapıda uygulanması, ergenlerin kendilerine yönelik daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerini sağlayabilir.

5.1.3. “Ergenlerin aile algıları öz şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Amacına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, aile içi ilişkiselliğin öz şefkat üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu, kuşaklar-arası otoritenin ise öz şefkati negatif yönde etkilediğini, göstermektedir. Bununla birlikte, bilişsel uyumun öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Modelin genel açıklayıcılık oranı nispeten düşük olsa da bulgular aile ikliminin ergenlerin öz şefkat düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar dikkat çekmektedir. Destekleyici ebeveyn tutumları, ergenlerin kendilerine yönelik daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine olanak sağlamaktadır. Pepping, O’Donovan ve Davis (2013: 1054) tarafından yapılan araştırma, otoriter aile yapılarının ergenlerin kendilerine karşı daha eleştirel ve katı bir tutum geliştirmelerine yol açtığını ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada da kuşaklar-arası otoritenin öz şefkat üzerinde negatif bir etkisinin bulunması, bu sonucu doğrular niteliktedir. Otoriter ebeveynlerin sıkı kontrol mekanizmaları ve eleştirel tutumları, ergenlerin öz değerlendirmelerinde daha sert olmalarına neden olabilir. Öte yandan, bazı çalışmalar bilişsel uyumun da öz şefkat üzerinde etkili olabileceğini ileri sürmektedir. Moreira ve Canavarro (2016: 450), bireylerin aile içindeki düşünsel uyumu ve empatik anlayışı artırdıklarında öz şefkat düzeylerinin yükseldiğini belirtmiştir. Ancak mevcut çalışmada bilişsel uyumun öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, örneklem yapısı, kullanılan ölçekler veya kültürel farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Bu araştırmanın sonuçları, ergenlerin sağlıklı bir öz şefkat geliştirebilmeleri için aile ikliminin destekleyici ve anlayışlı bir iletişim yapısının önemini vurgulamaktadır. Aile içindeki olumlu ilişkilerin güçlendirilmesi, ergenlerin kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Bununla birlikte, kuşaklar-arası otoritenin daha esnek hale getirilmesi, ergenlerin öz şefkat gelişimini destekleyici bir unsur olarak değerlendirilebilir. Sonuç olarak, ebeveynlerin aile içindeki destekleyici ve anlayışlı bir iklim benimsemelerinin, ergenlerin öz şefkat düzeylerini artırabileceğini göstermektedir.

5.2. Öneriler

Bu çalışmada, ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile aile iklimi algıları arasındaki ilişki ele alınmış ve bu ilişkiye etki eden faktörler detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Çalışmanın sonuçları doğrultusunda, aile ortamının ergenlerin öz şefkat gelişiminde kritik bir rol oynadığı, aile içi destekleyici iletişimin öz şefkati artırırken, otoriter tutumların ise öz şefkati olumsuz etkilediği görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda aşağıda yer alan öneriler geliştirilmiştir:

- Ebeveynler, çocuklarına karşı daha sıcak, anlayışlı ve destekleyici bir iletişim dili benimsemelidir. Eleştirel ve otoriter yaklaşımlar yerine, duygusal destekleyici ifadeler kullanarak ergenlerin öz şefkat gelişimini destekleyebilirler.
- Ebeveynler, otoriteyi tamamen ortadan kaldırmadan, rehberlik eden bir otorite yaklaşımı benimsemelidir. Kurallar ve sınırlar belirlenirken, çocukların duygu ve düşüncelerine de alan tanınmalıdır.
- Geniş aile yapısında yaşayan ergenlerin aile içi ilişkisellik düzeyleri olumsuz etkilenebileceğinden, ebeveynler çocuklarıyla birebir vakit geçirmeye özen göstermelidir. Büyük ebeveynlerin aile dinamiklerine etkisi konusunda bilinçlendirme sağlanabilir.
- Özellikle düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlere yönelik, çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurmaları ve onların öz şefkat gelişimini desteklemeleri için rehberlik programları düzenlenmelidir.
- Okullarda, öğrencilerin öz şefkat gelişimini destekleyen psikolojik dayanıklılık eğitimleri verilmeli, öğrencilerin kendilerini daha iyi anlamalarını sağlayacak rehberlik programları yaygınlaştırılmalıdır.
- Okullar, ebeveynlerin çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmasını teşvik etmek için aile içi iletişim atölyeleri düzenlemelidir.
- Okullarda ve gençlik merkezlerinde, ergenlerin öz şefkat seviyelerini artırmaya yönelik farkındalık çalışmaları yapılmalı, bireysel ve grup terapileri aracılığıyla öz şefkat geliştirici uygulamalar teşvik edilmelidir.
- Aile içi iletişim sorunları yaşayan ebeveynlere yönelik, çocuklarıyla sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlayacak rehberlik hizmetleri sunulmalıdır.
- Ergenlerin öz şefkat düzeylerinin zaman içindeki değişimini izlemek için uzunlamasına çalışmalar yürütülmelidir. Bu tür araştırmalar, aile içi dinamiklerin ergenlerin psikolojik gelişimi üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamayı sağlayacaktır.

- Aile iklimi ve öz şefkat ilişkisinin farklı kültürel bağlamlarda nasıl şekillendiğini anlamak için farklı toplumsal gruplarda benzer araştırmalar yürütülmelidir.



KAYNAKÇA

- Akgül, A., Demir, M., & Yıldız, M. (2015). Aile yapısı ve ergen psikolojisi ilişkisine dair ampirik bulgular. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(1), 45–60.
- Akın, A. (2010). Self-Compassion and İnterpersonal Cognitive Distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.
- Akın, A., Uysal, R., & Çitemel, N. (2013). Çocukluk Deneyimleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1541-1550
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Self-Compassion Scale: The Study of Validity and Reliability. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz duyarlık düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akman, T. (2023) *Aile öz-yeterliği ile aile iklimi arasındaki ilişkide algılanan öz dönüşümün aracı rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aksaray, G., (2018). *Aile Psikolojisi ve Eğitimi Kitabı*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Aksoy, P. (2017). Aile İçi İlişkiler ve İletişim. G. Baran, (Ed.), *Aile Yaşam Dinamiği*. Ankara: Pelikan Yayınevi.
- Alpar, Y. H. (2022). *Okul öncesi çocukların aile iklimi algılarının resim analizi yöntemi ile incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Anılğan, H. (2022). *Ergenlerin öz-şefkat, sosyal bağlılık ve stresle başa çıkma düzeyleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

- Aras, A. (2020). *The relations among generativity, meaning in life, and depressive symptoms in Turkish elderlies: A mediation model* (Master's thesis). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Arslan, A. (2021). *Okul öncesi ve ilkokullarda uygulanan değer odaklı aile eğitim programının anne babalık becerilerine, aile iklimine ve değer odaklı yaşama etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Arslan, H. (2013). *Hint dinlerinde bir arınma ve aydınlanma yolu olarak yoga*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Arslantürk, Z., Amman, M. T. (2001). *Sosyoloji*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Atalay, Z. (2021). *Mindfulness Bilinçli Farkındalık Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*, İstanbul: İnkilap Kitapevi.
- Atasoy, S. (2010). *Psikolojik Gelişim ve Aile Dinamikleri*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Avşar, A. H. (2013). *Ergen bireylerde sosyal beceri düzeyinin kardeşli ve tek çocuk olma açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Avşar, V. (2019). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, M. (2013). *Sistemik Aile Sosyolojisi*. Konya: Çizgi Kitapevi.
- Balat, G. U. (2007). İlköğretime Başlayan Çocukların Anne Babalarının Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Okul Öncesi Eğitimden Yararlanma Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32(143).
- Balcı, S., & Demir, G. (2016). Ebeveyn eğitim düzeyi ve aile ikliminin ergen davranışları üzerindeki etkileri. *Journal of Family Studies*, 4(2), 123–138.
- Baran, G., (2017). *Aile Yaşam Dinamiği* Ankara: Pelikan Yayınevi.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, and Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>

- Bayer, A. (2013). Değişen Toplumsal Yapıda Aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 103-129.
- Belsky, J. (1984). *The Determinants of Parenting: A Process Model*. *Child Development*, 55(1).
- Berk, L. E. (2013). *Child Development* (9th ed., p. 472). Pearson.
- Berkem, N. (1999). *Ailenin psikolojik yapısı ile gençlerin benlik kavramı arasındaki ilişkinin kurulması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Assessing self-compassion in youth: Validation of the Self-Compassion Scale for Children. *Mindfulness*, 5(3), 293–302.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Adolescence*, 39, 44-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.01.003>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The Influence of Gender on Adolescent Emotional Well-Being: A Focus on Self-Compassion and Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 234-245. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0123-2>.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The Influence of Self-Compassion on Emotional Well-Being Among Early and Older Adolescent Males and Females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230. Doi: [10.1080/17439760.2014.936967](https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967)
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a Mindfulness and Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-Person Association of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Well-Being Outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118
- Bolat, Ö. (2016). *Çocukların Gelişiminde Ebeveyn Tutumları*. İstanbul: Doğan Kitap.

- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Broderick, C. B. (1993). *Understanding Family Process: Basics of Family Systems Theory*. Thousand Oaks, CA, US: Sage.
- Bulgur, S. (2023). *Bireyin içine doğduğu aile iklimi ile benlik gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Demiroğlu Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Burç, P.E. (2018). *Evlilik ve aile olguları üzerinden gündelik hayata sosyo-kültürel bir bakış*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cabrera-Suárez, M. K., Déniz-Déniz, M. D. L. C. and Martín-Santana, J. D. (2014). The Setting of Non-Financial Goals in the Family Firm: The Influence of Family Climate and Identification. *Journal of Family Business Strategy*, 5(3), 289-299. <https://doi.org/10.1016/J.Jfbs.2014.05.003>.
- Cantero-Garcia, M., & Alonso-Tapia, I. (2017). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Davranış Sorunları Üzerine Epidemiyolojik Çalışma [Epidemiological Study on Behavioral Problems in Childhood And Adolescence]. *Elektronik Eğitim Psikolojisi Araştırmaları Dergisi [Journal Of Electronic Educational Psychology Research]*, 15(2), 259-280. <http://dks.doi.org/10.14204/Ezrep.42.16062>
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the self-compassion scale in a clinical sample. *Mindfulness*, 6(1), 87-97. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0242-3>
- Chandran, A. ve Nair, BP. (2015). Ergenlerde Duygusal Zekanın Yordayıcısı Olarak Aile İklimi. *Hindistan Uygulamalı Psikoloji Akademisi Dergisi*, 41, 167-173. Doi: [10.4236/psych.2022.131003](https://doi.org/10.4236/psych.2022.131003)
- Chang, T., & Huang, J. (2016). Effects of maternal education on family communication patterns among adolescents. *Journal of Family Research*, 11(2), 110–115.

- Cırcır, O. (2023). *Ergenlerde, mükemmeliyetçilik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide iyimserlik, öz şefkat ve psikolojik iyi oluşun aracı rolünün incelenmesi ve geliştirilen bilişsel esneklik psikoeğitim programının etkililiğinin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Crea, T. M., Chan, K. And Barth, R. P. (2014). *Family environment and attentiondeficit/hyperactivity disorder in adopted children: associations with family cohesion and adaptability*. Child: Care, Health and Development, 40(6), 853–862. <https://doi.org/10.1111/Cch.12112>.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çeçen, A. R. (2007). Aile Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği (Abdö-K) Kısa Formunun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 1199-1220.
- Çelebi, S. (2022). *Ergenlerde öznel zindeliğin yordayıcısı olarak temel psikolojik ihtiyaçlar: öz-şefkatin aracı rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelik, M. (2018). The Study of Marriage Adjustment of Teachers in Terms of Life Satisfaction and the Level of Burnout. *SDU International Journal of Educational Studies*, 5(2), 40-52.
- Çetiner, T. (2021) *Üniversite öğrencilerinde uyumsuz mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz-düzenleme ve öz-şefkatin aracılık rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Master's Thesis). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Çevik, Ö. (2017). *Pozitif davranış desteği programının lise öğrencilerinin şiddet davranışına etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

- Çomaklı, D. (2006). *Türk ve alman ailesinde kadının çocuk eğitimindeki yeri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Danes, S. M., Lee, J., Stafford, K. and Heck, R. K. Z. (2008). The effects of ethnicity, families and culture on entrepreneurial experience: An extension of sustainable family business theory. *Journal of Developmental Entrepreneurship*, 13(3), 229-268
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of The Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160
- Dereli, E., & Dereli, B. M. (2017). Ebeveyn-Çocuk İlişkisinin Okul Öncesi Dönem Çocukların Psikososyal Gelişimlerini Yordaması. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 227-258.
- Dil, S., ve Bulantekin, Ö. (2011). Hemşirelik Öğrencilerinde Akademik Başarı Düzeyi ile Aile İşlevselliği ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşirelik Dergisi*, 2(1), 17-24.
- Doğan, İ. (2000). *Sosyoloji Kavramlar ve Sorunlar*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dolezal-Sams, J. M., Nordquist, V. M. ve Twardosz, S. (2009). Okuryazarlık etkileşimini desteklemek için ev ortamı ve aile kaynakları: engelli çocukların ailelerinden örnekler. *Erken Eğitim ve Gelişim*, 20(4), 603-630.
- Eker H, Taş İ, Anlı G (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Yaşamın Anlamı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Istanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1182-1199. Doi: 10.46928/İticusbe.786008
- Elkind, Ö. (1967). *Ergenlikte Benmerkezcilik*. Çocuk Gelişimi, 38(4), 1025–1034.
- Erkal, M. E. (1999). *Sosyoloji*. (10. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Erol, B. (2019). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent Resilience: A Framework For Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A. Ve Diğerleri (2019). *Öz-Merhamet Müdahaleleri ve Psikososyal Sonuçlar: RCT'lerin Meta-Analizi. Farkındalık* 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/S12671-019-01134-6>
- Fidan, T. (2018). *Çocuk, Ergen ve Aile*. G. Aksaray (Ed), *Aile Psikolojisi ve Eğitimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-000>
- Garcia, M., & Martin, R. (2014). Extended family dynamics and adolescent closeness: A study of parental attention in multi-generational households. *Journal of Family Research*, 27(2), 130–132.
- Garcia, M., Lopez, R., & Diaz, P. (2018). Maternal education and intergenerational authority in family dynamics. *Family Process*, 57(1), 90–95.
- Georgas, J., Berry, J. W., van de Vijver, F. J. R., Kağıtçıbaşı, Ç., & Poortinga, Y. H. (2006). *Families Across Cultures: A 30-Nation Psychological Study*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489822>
- Germer, C. (2004). What Is Mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C. K. (2022). *Öz-Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek [The Mindful Path To Self-Compassion]* (H. Ü. Haktanır, Çev.). Diyojen Yayıncılık (Orijinal Eserin Basım Yılı 2009)
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Giddens, A. (2000). *Sosyoloji*. (C. Güzel, Çev.). Ankara: Ayraç Yayınları.

- Gilbert, P. (2005). *Bullying In Prisons: an Evolutionary and Biopsychosocial Approach*. In J. L. Ireland (Ed.), *Bullying Among Prisoners: Innovations in Theory and Research*. Cullompton, UK: Willan.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203003459-6>
- Gilbert, P. (2009). *Introducing Compassion-Focused Therapy*. *Bjpsych Advances*, Published Online By Cambridge University Press. 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. New Harbinger Publications.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Goetz, JL, Keltner, D. Ve Simon-Thomas, E. (2010). *Merhamet: Evrimsel Bir Analiz ve Ampirik İnceleme*. Psikolojik Bülten, 136(3), 351-374.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2012). *Family Therapy: An Overview*. Cengage Learning.
- Goleman, D. (2021). *Duygusal Zekâ*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gönül, B., Işık Baş, H., & Şahin Acar, B. (2018). Aile İklimi Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Açından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 165-200.
- Güler, H. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile aile tutumunun ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Hayter, M. R. ve Dorstyn, D. S. (2014). Spina Bifidalı Yetişkinlerde Esneklik, Benlik Saygısı ve Öz-Şefkat. *Omurilik*, 52(2), 167-171
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. M. (1997). Why do parents become involved in their children's education? *Review of Educational Research*, 67(1), 3-42.

- Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). *Validation of a German version of the Self-Compassion Scale (SCS-D)*. *Mindfulness*, 2(2), 114-122.
- İçli, G. (1997). Aile Araştırmalarında Yöntem ve Yaklaşım. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, (3), 59-67
- Johnson, P., Smith, A., & Lee, C. (2012). Parental union and adolescent emotional regulation: Implications for social competence. *Journal of Adolescence*, 35(4), 789–800.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-Knowledge and The Self*. New York: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi, kuşaklararası ilişkiler ve aile uyumunun değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Karaca, N. (2014). Türkiye’de Değişen Aile Yapısı: Ilıca Şeker Fabrikası Örneği. *Folklör- Edebiyat Dergisi*, 20(79), 137-150
- Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2023). Türkiye’de Öz-Şefkat Alanında Yazılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesine Yönelik Bir İçerik Analizi. *Journal of Organizational Behavior Review (JOBReview)*, 5(1), 18-35.
- Kaya, M. (1997). Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü. *On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2013). *The Compassionate Instinct: The Science of Human Goodness*. W.W. Norton & Company.
- Kim, J., Lee, K., & Park, S. (2014). Parental education and adolescent family climate perceptions: A comparative study. *Asian Journal of Family Studies*, 9(1), 89–94.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two chair intervention*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Texas, Austin.

- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2012). Fonksiyonel Nöral Plastisite ve Şefkat Eğitiminden Sonra Olumlu Duygulanımdaki İlişkili Değişiklikler. *Serebral Korteks*, 23(7), 1552–1561. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhs142>
- Köknel, Ö. (2017). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kulaksızoğlu, A. (2003). *Kişisel Gelişim Uygulamaları*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lado, W. & Hart, C. H. (2002). Sequences in the Development of Competent Play With Peers: Social and Social Pretend Play. *Developmental Psychology*, 69(5), 31-38. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.961>
- Lai, KW ve McBride-Chang, C. (2001). Hong Kong Ergenleri Arasında İntihar Düşüncesi, Ebeveynlik Tarzı ve Aile İklimi. *Uluslararası Psikoloji Dergisi*, 36(2), 81–87. <https://doi.org/10.1080/00207590042000065>
- Lau, S., Lew, W. J., Hau, K. T., Cheung, P. C., & Berndt, T. J. (1990). Relations Among Perceived Parental Control, Warmth, Indulgence, and Family Harmony of Chinese in Mainland China. *Developmental Psychology*, 26(4), 674.
- Lazarus, R. S. (1991). *Duygu ve Adaptasyon*. Oxford : Oxford Üniversitesi Yayınları.
- Lee, S. (2018). Socio-cultural moderating effects on intergenerational authority conflicts in low maternal education families. *Journal of Adolescent Research*, 33(2), 102–107.
- Lee, S., & Choi, J. (2016). The impact of extended family structures on parent-child communication and discipline. *Family Relations*, 65(1), 55–60.
- Lockard, A. J., Hayes, J. A., Neff, K. D. & Locke, B. D. (2014). Self-Compassion Among College Counseling Center Clients: An Examination of Clinical Norms and Group Differences. *Journal of College Counseling*, 17(3), 249-259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00061.x>

- Macbeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: a Meta-Analysis of the Association Between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Makransky, J. (2012). *Compassion in Buddhist Psychology*. Wisdom Publications.
- Marsh, I. C., Chan, S.W., & Macbeth, A. (2018). *Ergenlerde Öz-Şefkat ve Psikolojik Sıkıntı- Bir Meta-Analiz*. *Farkındalık*, 9(4), 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Martinez, L., Rodriguez, P., & Gomez, A. (2016). Paternal education and intergenerational authority conflicts: A cross-sectional study. *Journal of Family Psychology*, 30(2), 112–117.
- Maslow, A. H. (1968). *Bir varlık psikolojisine doğru*. New York: Van Nostrand.
- Maurya, S., Singh, A. K., & Verma, A. (2020). Parenting Styles and Self-Compassion Among Adolescents. *Journal of Education And Practice*, 11(7), 44-51.
- Meadows, S. O., Brown, J. S., & Elder, G. H. (2006). Depressive symptoms, stress, and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 93–103. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9021-6>
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2016). Is body shame a significant mediator of the relationship between attachment and eating difficulties in adolescence? *Journal of Health Psychology*, 21(3), 450-459. <https://doi.org/10.1177/1359105316628751>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). Is body shame a relevant variable to consider when assessing the link between attachment-related emotions and self-compassion in adolescence? *Body Image*, 26, 50-57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.06.001>
- Neff, K. & Mcgehee, P. (2010). *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 223-250.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2003a). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. Doi:10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. Doi:10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2008a). Self-compassion among adolescents. Paper presented at the 38th annual meeting of the Jean Piaget Society, Quebec City, Canada
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The Role of Self-Compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. [Http://Dx.Doi.Org/10.1080/15298868.2011.639548](http://Dx.Doi.Org/10.1080/15298868.2011.639548)
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What it is, What it Does, and How it Relates to Mindfulness. *In Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (121-137). https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2016). *Self-Compassion*. In *Encyclopedia of Mental Health* (Second Edition) (Pp. 168-173). Academic Press.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- Neff, K. D., Germer, C. K. (2013). Pilot Çalışma ve Randomize Kontrollü Çalışma. Dikkatli Öz Şefkat Programı. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/Jclp.21923>
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping With Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Selfcompassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 78–106). Context Press/New Harbinger Publications.
- Neff, K., Germer, C. (2022). Öz Şefkatin Rolü. *Psikoterapi. Dünya Psikiyatrisi*, 21(1), 58. <https://doi.org/10.1002/Wps.20925>
- Neff, K.D. (2009). *The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself* Human Development 2009; 52(4), 211–214 DOI: 10.1159/000215071
- Neff, K.D. (2022). *Öz Şefkat: Kendine Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü*. (E. Güldemler, Çev.). İstanbul: Diyejen Yayıncılık. (2011).
- Neff, K.D. ve Germer, C. K. (2017). *Öz Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluşum*. J. Doty (Ed.), Oxford Merhamet Bilimi El Kitabı. (Bölüm 27, s. sayfa aralığı). Oxford Üniversitesi Yayınları.
- Nosé, L., Korunka, C., Frank, H., & Danes, S. M. (2017). Decreasing The Effects of Relationship Conflict on Family Businesses: The Moderating Role of Family Climate. *Journal of Family Issues*, 38(1), 25–51. <https://doi.org/10.1177/0192513X15573869>
- Nosé, M., Cipriani, A., Biancosino, B., Grassi, L., & Barbui, C. (2017). Open communication and its importance in family dynamics: Perspectives and approaches. *Journal of Family Psychology*, 31(2), 191-193.

- Ogden, T. H. (1990). *The matrix of the mind: Object relations and the psychoanalytic dialogue*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). *Circumplex Model of Marital and Family Systems*. In F. Walsh (Ed.), *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity* (pp. 514-547). New York: Guilford Press.
- Ozankaya, Ö. (1999). *Toplumbilim*. İstanbul: Cem Yayınları.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özcan, S. B. (2023). *Algılanan anne baba tutumlarının ergenlerin öz-şefkat düzeyleri ve iletişim becerileri üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Özdamar, K. (2016). *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme: SPSS Uygulamalı* (2. baskı). Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Özen Altınkaynak, Ş. ve Akman, B. (2019). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Okula Uyum Becerilerine Anne Baba Tutumlarının Etkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 19-36.
- Öztürk, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İklimi ve Anne Babaya Bağlanma Biçimleri ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences*, 3(1), 9-22.
- Park, S., & Lee, K. (2017). Parental education and adolescent self-compassion: The mediating effects of emotional regulation. *Journal of Adolescence*, 50, 134–138.
- Park, S., Choi, J., & Lee, K. (2019). The role of parental education in adolescent self-compassion: The mediating effects of emotional regulation. *Journal of Adolescence*, 50, 156–160.
- Patel, M., Gupta, S., & Rao, P. (2018). Extended family living arrangements and adolescent emotional adjustment: The moderating role of personal coping strategies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(2), 98–102.

- Pekşen Akça, R. (2012). Ana- Babaların Çocuk Yetiştirmede Aşırı Koruyucu Olmaları. *Kırgızistan: Akademik Bakış Dergisi, Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergi*. <http://www.akademikbakis.org>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The association between state attachment security and state mindfulness. *PLoS ONE*, 8(11), e76475. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0076475>
- Polatçı, S. & Baygın, E. (2022). Öz-Şefkatin Görev Performansı Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sermayenin Aracılık Rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 9(1), 15-29.
- Rogers, C. R. (1961). *Bir insan olmak üzerine*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rubin, J. B. (2013). *Practicing Loving-Kindness. In Mindfulness and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*, Guilford Press.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2014). *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence* (9th ed., pp. 338-339). Cengage Learning.
- Shakeshaft, R. & McLaren, S. (2022). The Relations Between the Positive and Negative Components of Selfcompassion and Depressive Symptoms Among Sexual Minority Women and Men. *Mindfulness*, 13(1), 57- 65.
- Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. (2006). Farkındalık Mekanizmaları. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373– 86
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Smith, A. B., & Johnson, C. D. (2020). The Impact of Perceived Family Climate and Self-Formation on Attachment Styles in Individuals Romantic Relationships. *Journal of Relationship Research*, 25(2), 123-145.
- Smith, A., & Lee, C. (2018). Paternal education and family authority: Implications for adolescent adjustment. *Journal of Youth Studies*, 21(3), 130–135.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-

- determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74-99.
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001>
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. Ve Cavanagh, K. (2016). What is Compassion and How Can We Measure It? A Review of Definitions and Measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Sungur, M. Z. (2012). *Aile İçi İletişim ve Çocuk Gelişimi*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Sümer, AS (2008). *Farklı öz-anlayış (öz-şefkat) düzeyindeki üniversitelerde bulduklarında anksiyete ve stresin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sznitman, G. A., Zimmermann, G., & Petegem, S. J. (2019). Further insight into adolescent personal identity states: Differences based on self-esteem, family climate, and family communication. *Journal of Adolescence*, 71, 99–109.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.003>
- Taş, B., & Bulut, S. (2019). *Yetişkin Bireylerde Aile İklimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. V. Turkcess" 21 Yüzyıl Becerileri ve 2023 Eğitim Vizyonu" Bildiri Kitabı.
- Terry, J., Kottman, M. (1995), Working with families. Guidance and counseling in the elementary and middle schools. Brown and Benchmark Publishers, (Pp: 254-281).
- Timur, S. (1972). *Türkiye 'de Aile Yapısı*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Tuzcuoğlu, N. (2007). *Aile Olmak: Anne Baba Olmanın Altın Kuralları*. (4. Baskı). İstanbul: Morpa Yayınları.
- TUZGÖL, M. (1998). *Ana-baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Aile Kavramının Sözlük Karşılığı*. Güncel Türkçe Sözlük <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 05.04.2024).
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel Davranışçı Terapi*. Ankara: Epsilon Yayıncılık

- Ulucan, S. & Gümüştekin, G. (2023). “Değerler ile Girişimcilik Niyetleri Arasındaki İlişkide Aile İkliminin Aracılık Rolünün Etkisi”. *R&S- Research Studies Anatolia Journal*, 6(2). 211- 244 <https://doi.org/10.33723/Rs.1274179>.
- Ulucanlı, B. (2017). *Aile içi ilişkilerde insan hakları sorunları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Van Steijn, D. J., Oerlemans, A. M., Van Aken, M. A. G., Buitelaar, J. K. ve Rommelse, N. N. (2015). The Influence of Parental and Offspring Autism Spectrum Disorder (ASD) and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) Symptoms on Family Climate. *Journal of Child and Family Studies*, 24(7), 2021–2030. Doi:10.1007/S10826-014- 0002-9
- Vandewater, E. A., & Lansford, J. E. (1998). Influences of Family Structure and Parental Conflict on Children's Well-Being. *Aile İlişkileri*, 47(4), 323-330. <https://doi.org/10.2307/585263>
- Wang, X., Li, Y., & Zhang, H. (2017). Adolescent self-compassion in extended family contexts: The role of emotional regulation and familial support. *Child Development Research*, 2017, Article ID 2089734, 205–208.
- Winnicott, D. W. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. New York: International UP.
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X. Ve Du, H. (2018). Child Maltreatment and Adult Depressive Symptoms: Roles of Self-Compassion and Gratitude. *Child Abuse and Neglect*, 80, 62-69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.013>
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: Öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 87-101.
- Yalçın, H. (2013). Anne-çocuk iletişimi eğitiminin etkileri. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28, 179–194.
- Yalçıntaş, Z. (2023). *Children's emotion regulation in family context: contributions of coparenting and parents' self-compassion*, (Master's Thesis). Özyeğin University, İstanbul.

- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 6(6)
- Yavuzer, H. (2000). *Ana-Baba ve Çocuk*. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2017). *Evlilik Okulu (Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri)*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2019). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yılmaz, B. (2020). *E-spor oyuncularının algıladıkları sosyal destek, aile iklimi ve yetişkin bağlanma stillerinin oyun bağımlılığı üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yiğit, M. Ç. (2022). *Yetişkinlerin ilişki rol beklentilerinin yordanmasında aile iklimi ve romantik ilişkideki bağlanma stiline rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yörükoğlu, A. (2016). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları
- Yücel, Y. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

EKLER



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı



Sayı : E-20292139-050.04-2400015482
Konu : Etik Kurul Kararı (Hülya OCAK)

29.04.2024

Sayın Hülya OCAK
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Aile Danışmanlığı Ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri ile Aile İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 25.03.2024 tarihli ve 2024/02 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek: Hülya OCAK

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: E7A7F43

Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Bilgi için :

Selda Şenol

Telefon No:

Faks No:

Telefon No:

Yeminli Katip

e-Posta:

İnternet Adresi:

Direkt Hat:

Keşif Adresi: izu@hs01.kep.tr



	ETİK ONAY BELGESİ	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	25.03.2024
Sayı	2024/02
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri ile Aile İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Hülya OCAK
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Ogün ÇAKIR
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)
Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Başkan V.

(Katıldı)
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
Üye

(Katıldı)
Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Selda ŞENOL





T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-44-102851375
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Hülya OCAK)

22.05.2024

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Valilik Makamının 22.05.2024 tarihli ve E-59090411-20-102775033 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Ayşe Nur ÇALIKÇI
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

Ek:
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
2- Rapor Örneği
3- Ölçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 32 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr Unvanı : Büro Hizmetleri
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://cvraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 2f 53- 0a54- 32c5- 80c8- 1ee9 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-20-102775033
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Hülya OCAK)

22/05/2024

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinin 07.05.2024 tarihli ve E-34555043-100-2400015890 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 13.05.2024 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri İle Aile İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : Küçükçekmece
Araştırma Yapılacak Kişiler : Ortaokul, Lise Öğrencileri
Araştırmanın Süresi : 2023 - 2024 Eğitim - Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarınıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Murat Mücahit YENTÜR
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

Mustafa KAYA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:

- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (7 Sayfa)
- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 32 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr Unvanı : Büro Hizmetleri
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://cvraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 5a8b-c960-3620-95f 0-4772 kodu ile teyit edilebilir.

101814768/4

İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü ANKET ARAŞTIRMA KOMİSYONU DEĞERLENDİRME FORMU									
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN									
Adı Soyadı:		Hülya OCAK							
Kurumu / Üniversitesi:		İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi							
Araştırma Yapılacak İller:		İstanbul							
Araştırma Yapılacak Eğitim Kurumu ve Kademesi:		,,,Liseler,,Ortaokullar							
Araştırmanın Konusu:		Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri ve Aile İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi							
Üniversite / Kurum Onayı:		Var							
Veri Toplama Araçları:		Anket							
MEB 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı 2020/2 Genelge Kapsamında Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerinde Dikkat Edilecek Hususlar									
Maddeler	Uygun	Uygun Değil	Maddeler	Uygun	Uygun Değil	Maddeler	Uygun	Uygun Değil	
2020/2 Genelgenin 1. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 2. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 3. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 4. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 5. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 6. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 7. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 8. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 9. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 10. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 11. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 12. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 13. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 14. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 15. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 16. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 17. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 18. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 19. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 20. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 21. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 22. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 23. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 24. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 25. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 26. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 27. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 28. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 28. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 30. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 31. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 32. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2020/2 Genelgenin 33. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2020/2 Genelgenin 34. Maddesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
KOMİSYON GÖRÜŞÜ									
Veri toplama araçlarının eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması ve araştırma sonuç raporunun müdürliğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması kopyuyla yürütülmesinde bir sakınca bulunmamaktadır <input type="checkbox"/> / bulunmamaktadır <input checked="" type="checkbox"/>									
Komisyon Kararı: <i>Uygun</i>						Oybirliğiyle Alınmıştır.			
KOMİSYON									
Açıklama:						Ünvan-Adı Soyadı-İmza			
						10.05.2024 Üye:			
						10.05.2024 Üye:			
						10.05.2024 Üye:			

Sayın Veli:

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, "Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri İle Aile İklimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adıyla, 01/05/2024- 01/10/2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Bu araştırma ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile aile iklimi algıları arasındaki ilişkinin incelenmesini kapsamaktadır. Araştırma, belirli demografik faktörlerin (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, çocuk sayısı/doğum sırası ve yaşanılan bölge) bu ilişki üzerindeki etkisini değerlendirmeyi hedeflemektedir.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Millî Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Hülya OCAK

İletişim bilgileri : @std.izu.edu.tr

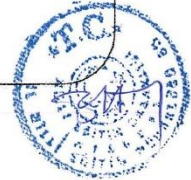
*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

.../.../.....

İsim-Soyisim İmza

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :



Sayın Katılımcımız

Katılacağımız bu çalışma, "Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri ile Aile İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adıyla Hülya OCAK tarafından 01/05/2024- 01/10/2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Bu araştırma ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile aile iklimi algıları arasındaki ilişkinin incelenmesini kapsamaktadır. Araştırma, belirli demografik faktörlerin (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, çocuk sayısı/doğum sırası ve yaşanılan bölge) bu ilişki üzerindeki etkisini değerlendirmeyi hedeflemektedir.

Araştırmanın Nedeni: Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): İstanbul İli Küçükçekmece İlçesi Resmi Ortaokul, Resmi Anadolu Lisesi, Resmi Fen Lisesi, Resmi İmam-Hatip Ortaokulu, Resmi İmam-Hatip Anadolu Lisesi, Resmi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Resmi Çok Programlı Anadolu Lisesi, Resmî Sosyal Bilimler Lisesi, Resmi Güzel Sanatlar Lisesi, Açık Öğretim İmam-Hatip Lisesi,
Araştırma Uygulaması: Anket

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Hülya OCAK

İletişim Bilgileri : @std.izu.edu.tr

Telefon No:

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

.../.../.....

İsim-Soyisim İmza:

Katılımcı Adı-Soyadı :

Telefon Numarası:

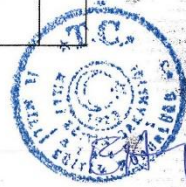


9	Yaşca daha büyük olanlar, yaşı küçük olanların ne yapıp ne ettiğiyle yakından ilgilenir					
10	Yaşca büyük olanlar, yaşı küçük olanların mutluluk ve sağlığıyla yakından ilgilenir.					
11	Yaşca büyük olanlar daha genç olanların hedeflerini fazlasıyla desteklerler.					
12	Yaşca büyük olanlar daha genç olanların ihtiyaçlarına karşı çok duyarlıdır.					
13	Daha yaşlı aile üyeleri, ailenin genç üyelerinin kafasını meşgul eden düşünce ve endişelerle yakından ilgilenirler.					
14	Yaşca büyük olanların yaşı daha küçük olanlara karşı koruyucu bir tutumu vardır.					
15	Kişiler birbirlerinin düşüncelerini önemsemmezler.					
16	Birbirimizi dinlemek için birbirimize vakit ayırırız.					
17	Zor durumlara etkili bir biçimde başa çıkarız.					
18	İhtiyacımız olduğunda birbirimize her zaman yardım edebiliriz.					
19	Zorluklarla karşılaştığımızda birlikte ve etkin bir biçimde uğraşırız.					
20	Ciddi sorunları çözmek için gereken güce sahip olduğumuzu biliriz.					



21	Beklenmeyen durumlarla mücadele etmekte kötüyüzdür.					
22	Yaşı daha küçük olanlar, yaşı daha büyük olanların isteklerine uyum göstermeye çalışır.					
23	Yaşça büyük olanların isteklerine uyulur.					
24	Yaşı büyük olanların otoritesi sorgulanmaz.					
25	Kuralları ailenin yaşı büyük olanları koyar.					
26	Kararları, yaşça büyüklüğe bakmaksızın, her bireyin eşit söz sahibi olacağı biçimde alırız.					
27	Yaşça büyük olanların sözü emir sayılır.					
28	Yaşça bakmaksızın bütün aile üyeleri eşit yetkiye sahiptir.					
29	Çoğu konu üzerinde benzer görüşlerimiz/bakış açılarımız vardır.					
30	Çoğu zaman sosyal konularla ilgili çok farklı görüşlere sahibizdir.					
31	Tutumlarımız ve inançlarımız çok benzerdir.					
32	Konular üzerinde tamamen farklı bakış açılarına sahibiz.					
33	Hayata dair değerlerimiz çok benzerdir.					
34	Benzer biçimde düşünürüz.					

9



Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissedirim.	1	2	3	4	5
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
Bir yetersizlik hissettiğimde kendime, bu yetersizlik duygusunun insanları birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım (ÖLÇEKTEN ÇIKARILAN MADDE)	1	2	3	4	5
10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım	1	2	3	4	5
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve satırsızımdır.	1	2	3	4	5

Dikkat edilecek hususlar

1. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun psikometrik özellikleri ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde incelenmiş ve bu örneklem için geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. farklı örneklem üzerinde kullanılması durumunda ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeniden incelenmesi önerilmektedir.
2. 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. Maddeler ters kodlanmaktadır.
3. Ölçekten alınan toplam puanlar kişilerin öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.
4. Ölçekte kırmızı ile yazılmış ve sayı numarası verilmemiş madde orijinal ölçeğin 10. maddesidir. Ergen örnekleminde yapılan mevcut araştırmada ilgili maddenin faktör yükü 0.30'un altında çıktığından ölçekten çıkarılmıştır. Ergen örnekleminde dışarıda bir örnekleme çalışmak isteyen araştırmacıların bu maddeyi de kullanarak ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemesi önerilmektedir.
5. Ölçeği kullanmak isteyen araştırmacıların ve uygulayıcıların etik standartlara uygun olarak izin almaksızın ölçeği kullanması uygundur.
6. Bilgi için mail adresine mail atabilirsiniz.

9

1



Demografik Bilgi Formu

Sevgili gençler;

Bu çalışmada İstanbul'da yaşayan ergenlere yönelik "Ergenlerin Öz Şefkat Düzeyleri ile Aile İklimi Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" araştırılmaktadır. Sizden istenen, her maddeyi dikkatlice okuyarak kendi durumunuza en uygun biçimde yanıtlamanızdır. Vereceğiniz içten ve doğru cevaplar, bu araştırmaya önemli katkılar sağlayacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Lütfen cevaplanmamış soru bırakmayınız. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Hülya OCAK

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Okulunuz: Ortaokul () Lise ()
3. Sınıfınız:.....
4. Yaşınız:
5. Kardeş sayınız (kendiniz dahil):
6. Kaçınıcı çocuksunuz:
7. Annenizin yaşı:.....
8. Annenizin eğitim durumu:
9. Babanızın yaşı:.....
10. Babanızın eğitim durumu:
11. Ailenizin toplam geliri:.....
12. Ailede sizinle birlikte başka biri yaşıyor mu? Evet () Hayır ()
13. Anneniz ve babanız birlikte mi? Evet () Hayır ()
14. Anneniz sağ mı? Evet () Hayır ()
15. Babanız sağ mı? Evet () Hayır ()
16. Annenizin size karşı tutumu: Otoriter () Demokratik () İlgisiz ()
17. Babanızın size karşı tutumu: Otoriter () Demokratik () İlgisiz ()



ARAŞTIRMA / ANKET GERİ BİLDİRİM FORMU

ARAŞTIRMACI BİLGİLERİ	
Adı ve Soyadı	
Unvanı	
Kurum / Üniversite	
Telefon	
E-Posta	
KATILIMCI BİLGİLERİ	
KATILIMCI / ÖRNEKLEM GRUBU	
İlçe Sayısı	
İlçe Adı	
Okul Sayısı	
Okul Adı	
Katılımcı Sayısı	
Katılım Oranı	
ARAŞTIRMA / ANKET BİLGİLERİ	
Araştırmanın Amacı / Hedefi	
Anketin Kapsamı	
Valilik Onayının Tarihi ve Sayısı	
Anket Uygulama Tarihi	
ÖLÇEK BİLGİLERİ	
Ölçek Adı	
ÖLÇEK VERİ ANALİZİ	
Araştırma Amacı Doğrultusunda Elde Edilen Bulgular	Analiz ederek maddeler halinde yazınız.
Araştırmanın Eğitim ve Öğretim Açısından Sunacağı Faydalar / Çözüm Önerileri	Maddeler halinde yazınız.

23.05.2024

Adı SOYADI
Araştırmacı

23.05.2024

Adı SOYADI
Danışman

Sayfa 1 / 1