

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

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**YETİŞKİNLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ
ÖZ YETERLİLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Betül GÜRCÜOĞLU

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN**

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Betül GÜRCÜOĞLU

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Özyeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 24.06.2025

Sayfa Sayısı : 107

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

Danışmanları

Dizin Terimleri : Ebeveyn tutumları, öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş

Türkçe Özet : Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının (duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik) öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkileri incelemektir.

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

Betül GÜRCÜOĞLU

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YETİŞKİNLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ
ÖZ YETERLİLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Betül GÜRCÜOĞLU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN

İstanbul – 2025

BEYAN

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

Betül GÜRCÜOĞLU

.../.../2025



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Betül GÜRCÜOĞLU' nun "Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Öz Yeterlilik Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Selcen*
YETKİN ÖZDEN
(Danışman)

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Fatima Elif*
ERGÜNEY OKUMUŞ

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Hatice*
Kübra AYDIN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2025

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada, yetişkin bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının (duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik) öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Aynı zamanda, öz yeterlik düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde ebeveyn tutumlarının aracı rol oynayıp oynamadığı değerlendirilmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütölmüş ve veri analizi SPSS 25.0 programı aracılığıyla geręekleřtirilmiřtir.

Araştırma bulgularına göre, öz yeterlik değişkeni, psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur ($\beta = ,536$; $p < ,01$). Aynı zamanda, ebeveyn tutumlarının alt boyutlarından duygusal sıcaklık ile öz yeterlik arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = ,401$; $p < ,01$). Aşırı koruyuculuk ve reddedicilik tutumları ise öz yeterliği negatif yönde yordayan faktörler olarak belirlenmiştir. Özellikle reddedicilik ile öz yeterlik arasında anlamlı ve negatif bir ilişki ($r = -,390$; $p < ,01$) gözlemlenmiştir .

Aracılık analizleri sonucunda, öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde “algılanan reddedicilik” tutumunun kısmi aracılık rolü oynadığı saptanmıştır. Yapılan regresyon analizine göre, öz yeterlik algısı arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği, ancak ebeveynin reddedicilik eğilimi arttığında bu ilişkinin zayıfladığı görölmüştür.

Sonuç olarak, ebeveyn tutumlarının bireylerin öz yeterlik düzeylerini ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşlarını önemli ölçüde etkilediği sonucuna varılmıştır. Özellikle demokratik ve destekleyici ebeveynlik yaklaşımlarının bireylerin öz yeterlik algısını güçlendirdiği, bu algının ise yaşam doyumunu ve ruhsal iyi oluş üzerinde pozitif etkiler sağladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, bireyin yaşamının erken dönemlerinde maruz kaldığı ebeveyn tutumlarının, yetişkinlikteki psikolojik işleyiş üzerinde etki yaratmasının mümkün olacağını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn tutumları, Öz yeterlilik, Psikolojik iyi oluş

SUMMARY

This study investigated the effects of perceived parental attitudes—specifically emotional warmth, overprotectiveness, and rejection—on adults' self-efficacy and psychological well-being. Furthermore, it examined whether these parental attitudes played a mediating role in the relationship between self-efficacy and psychological well-being. The research employed a correlational survey model, and data were analyzed using SPSS 25.0.

Findings indicated that self-efficacy significantly predicted psychological well-being ($\beta = .536$; $p < .01$). A significant positive correlation was found between emotional warmth and self-efficacy ($r = .401$; $p < .01$), while overprotectiveness and rejection were negatively associated with self-efficacy. In particular, rejection was negatively and significantly correlated with self-efficacy ($r = -.390$; $p < .01$).

Mediation analyses revealed that perceived parental rejection had a partial mediating effect on the relationship between self-efficacy and psychological well-being. Regression analysis showed that as self-efficacy increased, psychological well-being also improved; however, higher levels of perceived parental rejection weakened this relationship.

In conclusion, perceived parental attitudes have a substantial impact on individuals' levels of self-efficacy and, consequently, on their psychological well-being. Supportive and emotionally warm parenting approaches were found to strengthen self-efficacy beliefs, which in turn enhanced overall life satisfaction and emotional well-being. These results underscore the enduring influence of early parental interactions on adult psychological functioning.

Keywords: Parental attitudes, Self-efficacy, Psychological well-being

İÇİNDEKİLER

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

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Algılanan Ebeveyn Tutumları	4
1.1.1. Ebeveyn Tutumu Kavramı	5
1.1.2. Ebeveyn Tutumlarının Sınıflandırılması	6
1.1.2.1. Demokratik Tutum	6
1.1.2.2. Otoriter Tutum.....	8
1.1.2.3. Aşırı Koruyucu Tutum	9
1.1.3. Ebeveyn Tutumlarının Kuramsal Çerçevesi.....	10
1.1.3.1. Psikanalitik Kuram	11
1.1.3.2. Davranışçı Kuram.....	11
1.1.3.3. Baumrind'in Kuramı	12
1.1.3.4. Maccoby ve Martin'in Modeli.....	13
1.1.3.5. Schaefer'in Modeli	13
1.1.3.6. Lamborn ve Diğerlerinin Modeli.....	14
1.1.4. Ebeveyn Tutumlarının Önemi	15
1.1.5. Öz Yeterlik İnancının Gelişimi	25
1.1.6. Öz Yeterlik Türleri	26
1.2. Psikolojik İyi Oluş	30
1.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı	30
1.2.2. Psikolojik İyi Oluşun Kuramsal Çerçevesi.....	31
1.2.2.1. Psikanalitik Kuram	31
1.2.2.2. Amaca Ulaşma Kuramı	32
1.2.2.3. Bireysel Psikoloji Kuramı	33
1.2.2.4. Çoklu Çelişki Modeli	33
1.2.2.5. Psikososyal Gelişim Kuramı	34
1.2.2.6. Dinamik Denge Modeli	34
1.2.2.7. Aşağıdan Yukarı Durumsal Etkiler Yaklaşımı.....	34
1.2.2.8. Akış Kuramı	35
1.2.2.9. Öz-Belirleme Kuramı	35
1.2.2.10.Hümanist Yaklaşım	36
1.2.3. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları.....	37

1.2.4. Öz-Kabul	37
1.2.4.1. Başkaları İle Olumlu İlişkiler	37
1.2.4.2. Özerklik	38
1.2.4.3. Çevresel Hakimiyet	38
1.2.4.4. Yaşam Amaçları	38
1.2.4.5. Kişisel Gelişim	39
1.2.5. Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Faktörler.....	39
1.2.6. Psikolojik İyi Oluşun Farklı Açılardan Değerlendirilmesi.....	40
1.2.6.1. Kültürel ve Evrensel Boyutta Psikolojik İyi Oluş	40
1.2.6.2. Pozitif Psikoterapi ve Danışmanlıkta Psikolojik İyi Oluş	41
1.2.6.3. Toplumsal Düzeyde Psikolojik İyi Oluş.....	41
1.2.6.4. Sosyal Desteğin Rolü ve Aile İlişkileri	42
1.2.6.5. Eğitim ve Mesleki Gelişim Faktörleri	42
1.2.6.6. Psikolojik İyi Oluşun Ölçülmesi ve Araştırmalar	43

İKİNCİ BÖLÜM GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı.....	45
------------------------------	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Bulgular	50
3.2. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular.....	54
3.3. Araştırmanın Amacına İlişkin Bulgular	55

TARTIŞMA	60
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
KAYNAKÇA	73
EKLER.....	86

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Frekans Analizi Sonuçları	50
Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	54
Tablo 3. Öz Yeterlik Düzeyinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 4. Öz Yeterlik Düzeyinin Algılanan Duygusal Sıcaklık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 5. Öz Yeterlik Düzeyinin Algılanan Aşırı Koruyuculuk Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 6. Öz Yeterlik Düzeyinin Algılanan Reddedicilik Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	57
Tablo 7. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	57
Tablo 8. Öz Yeterlik Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Aracı Rolüne Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	58

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca bilgi ve emekleriyle bana destek olan tez danışmanım Sayın Dr. Selcen Yetkin Özden'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Tüm bu zorlu süreçte destekleriyle yanımda olan çok sevdiğim aileme ve nişanlıma teşekkür ediyorum. Özellikle pes etmeme müsaade etmeyip bana motivasyon kaynağı olan abime gönülden teşekkür ediyorum. Son olarak anket çalışmasına katılarak çalışmaya katkılarını sunan tüm katılımcılara ve emeği geçen herkese içten teşekkürlerimi sunuyorum.



GİRİŞ

Bireylerin yetişkinlik dönemine ulaşana dek yaşadıkları aile ortamı, onların kişilik gelişimi, duygusal olgunluğu ve toplumsal uyum becerileri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Aile içinde deneyimlenen duygu, düşünce ve davranış örüntüleri, aynı zamanda bireylerin ileriki yaşlarda benlik saygısı, özgüven, sorumluluk duygusu ve sosyal beceriler gibi pek çok alanda nasıl şekilleneceğinin de ipuçlarını sunmaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar, çocukların yaşam boyu taşıyacakları inanç sistemlerinin önemli bir kaynağı niteliğindedir. Özellikle, ebeveynin duygusal sıcaklık göstermesi, çocuğa güvende ve kabul edildiği hissini verirken; aşırı koruyucu veya reddedici tutumlar, bireyin kendine yönelik algılarında ve sosyal ilişkilerinde çeşitli zorluklara yol açabilmektedir.

Gelişimsel psikoloji alanında, ebeveyn tutumlarının bireylerin özgüven seviyelerini ve benlik algılarını doğrudan etkilediği sıklıkla vurgulanmaktadır. Aile içindeki etkileşim biçimi, çocuğun hatalarından ders alabilmesine, özgürce kendini ifade edebilmesine ve çevresel zorluklarla baş etme becerilerini geliştirmesine zemin hazırlayabilir. Buna karşılık, ebeveynlerin çocuğu gereğinden fazla kontrol etmesi, hata yapmasına veya sorumluluk almaya yönelik girişimlerde bulunmasına engel olması, bireyin “başaramayacağı” yönündeki inançlarını pekiştirebilir. Aynı şekilde, ebeveynlerin çocuğun duygu ve düşüncelerine uzak kalması ya da sevgisini koşullu olarak sunması, yetişkinlikte “değersizim” veya “yetersizim” duygusuna katkı yapabilir. Bu tür inançların izleri, yaşamın ilerleyen dönemlerinde de silinmeden kalabilmekte; akademik, mesleki ve sosyal alanlarda düşük özgüven, kaygı, motivasyon eksikliği gibi farklı tezahürlerle kendini gösterebilmektedir.

Bir başka önemli kavram ise bireylerin öz yeterlik algısıdır. Öz yeterlik, kişinin belirli bir görevi veya eylemi başarıyla yerine getirebileceğine dair öz inancını ifade eder. Erken yaşlardan itibaren ebeveyninden duyduğu “bunu yapabilirsin” mesajları veya “sen yapamazsın” gibi olumsuz yaklaşımlar, çocuğun kendi kapasitesine ilişkin algısını biçimlendirir. Çocuk, destekleyici ve güven verici bir aile ortamında büyüdüğünde, ileride karşılaştığı zorluklara karşı daha dirençli olabilir. Buna karşın, aşırı otoriter veya reddedici bir aile tutumuna maruz kalmak, bireyde “çaba göstersem

de sonuç alamam” düşüncesine yol açabilir (Bandura, 1997; Schunk ve Pajares, 2002). Dolayısıyla yetişkinlikte öz yeterlik inancının yüksek olması, kişinin mesleki ve sosyal yaşamında daha atılgan ve yaratıcı olmasına, duygusal zorluklarla daha başarılı biçimde baş etmesine imkan tanır. Düşük öz yeterlik ise, bireyde “nasılsa başaramam” inancını güçlendirerek denemeden vazgeçme veya ilk başarısızlıkla geri çekilme davranışlarına zemin hazırlayabilir.

Psikolojik iyi oluş, günümüzde pozitif psikolojinin en temel kavramlarından biri olarak dikkat çekmektedir. Bireylerin kendilerini mutlu, huzurlu, anlamlı ve tatmin olmuş hissetmeleri yalnızca dışsal faktörlerin olumlu olmasına değil, aynı zamanda içsel bir denge durumuna da bağlıdır. Ebeveyn tutumları, bu içsel dengeyi etkileyen önemli etmenlerden biridir. Sevildiğini, değer gördüğünü ve bireysel farklılıklarının kabul edildiğini hissedilen bir çocuk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde daha özgüvenli ve kendisiyle barışık bir yapı sergileyebilir. Bu durum, günlük yaşamda stresi azaltmakla kalmaz, sosyal ve mesleki ilişkileri de güçlendirir. Aksine, ebeveyn tarafından sürekli eleştirilen, ihmal veya reddedilme duygusunu yoğun yaşayan bireylerde ise anksiyete, depresif duygu durum ve yalnızlık hissi gibi olumsuzlukların ortaya çıkma olasılığı artmaktadır. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş, hem öz yeterlik algısı hem de ebeveyn tutumları tarafından doğrudan ya da dolaylı şekilde etkilenebilen bir üst kavram olarak görülebilir (Ryff, 1989; Deci ve Ryan, 2008; Günay & Demir, 2011).

Yetişkinlik döneminde de ebeveynlerle olan etkileşim sıklıkla devam etmekte, özellikle aile bağlarının güçlü olduğu toplumlarda bireyin duygu durumunu yönlendirmeye devam etmektedir. Bir başka deyişle, kişi büyüyüp kendi ailesini kursa, iş hayatında önemli roller üstlense dahi, ebeveynlerin geçmişteki yaklaşımlarının izdüşümleriyle yüzleşmeye devam edebilir. Kimi zaman birey, yeni deneyimlerle ve sosyal destek mekanizmalarıyla bu etkileri telafi ederek kendine güven duygusunu güçlendirebilirken; kimi zaman da geçmişin olumsuz aile deneyimleri kişinin yeni başarısızlık beklentilerini tetikleyebilir. Bu bağlamda, algılanan ebeveyn tutumlarının yetişkinlikteki öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki rolünü incelemek, aile işlevselliği ve ruh sağlığı alanındaki çalışmalara kuramsal ve pratik açıdan katkı sunabilir. Bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları duygusal sıcaklık, aşırı

koruyuculuk veya reddedicilik gibi tutumların, öz yeterlik inancıyla nasıl kesiştiği ve bu kesişimin nihayetinde psikolojik iyi oluşu ne şekilde etkilediği, araştırmanın temel odağını oluşturmaktadır.

Ebeveyn tutumları, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birbiriyle olan etkileşimini anlamak, sadece çocukluk veya ergenlik dönemine dair değil, yetişkinlik dönemine dair de önemli sonuçlar doğurmaktadır. Bu çalışmada bu etkileşimin kapsamlı bir analizine girilmekte, yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının, onların öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerindeki etkisi araştırılmaktadır. Araştırmanın temel amacı, duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutlarının öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktır. Bunun yanında, ebeveyn tutumlarının aracı rolü incelenerek, yetişkinlerin benlik inançları ve ruhsal dengeleri arasındaki bağı güçlendiren veya zayıflatan aile faktörlerinin netleştirilmesi hedeflenmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Algılanan Ebeveyn Tutumları

Ebeveynlerin, çocuklarını yetiştirirken benimsedikleri davranış kalıpları ve düşünce biçimleri hem çocukların kişilik yapılanmasında hem de toplumsal hayata uyum süreçlerinde son derece belirleyici olmaktadır (Demir, 2007). Bu tutumlar, sosyal ve kültürel faktörlerin etkisiyle çeşitlenmekte ve çocuğun cinsiyetinden eğitim düzeyine kadar pek çok unsurla etkileşim halinde şekillenmektedir (Yıldız, 2004). Özellikle günümüz toplum yapısında, ebeveynlerin çocuğa karşı sergilediği tutumlar, aile yapısının ve kültürel beklentilerin dönüştüğü bağlamlarda daha da önemli hale gelmektedir.

Algılanan ebeveyn tutumları, çocuğun aile içinde deneyimlediği davranış ve iletişim biçimleri aracılığıyla çocuğun bakış açısına yansımaktadır (Sak vd., 2015). Bu süreçte ebeveynlerin çocuklar üzerindeki etkisi, sadece doğrudan talepkâr ya da kural koyucu yaklaşımlar ile sınırlı kalmamakta, aynı zamanda duyarlılık, samimiyet ve sevgi gibi duygusal boyutları da içermektedir. Bazı araştırmacılar, ebeveynlik biçimlerini farklı şekillerde sınıflandırarak, bu davranış kalıplarının çocuklar üzerinde yarattığı etkileri incelemiştir (Baumrind, 1966; Maccoby ve Martin, 1983; Demir, 2007). Maccoby ve Martin tarafından yapılan çalışmalar, ebeveyn tutumlarının “talepkarlık (demandigness)” ve “duyarlılık (responsiveness)” olmak üzere iki temel boyutta ele alındığını göstermektedir (akt. Power, 2013). Talepkarlık boyutu, çocuğun davranışlarının denetim altına alınması, kural ve disiplin yoluyla yönlendirilmesi ile ilişkilendirilmektedir. Duyarlılık boyutu ise ebeveynin, çocuğun bireyselliğine ve gereksinimlerine yanıt verebilme becerisini; kabul ve sevgi ekseninde destek verme yaklaşımını ifade etmektedir. Bu iki boyutun kesişmesiyle, otoriter, demokratik, izin verici ve ihmalkar olmak üzere dört temel ebeveyn tutumunun ortaya çıktığı öne sürülmektedir (akt. Power, 2013).

Benzer şekilde, ebeveyn tutumları üzerine yapılan çok sayıda çalışma, ebeveynlerin çocukları ile etkileşimlerinde başlıca denetim ve duygusal ilişki boyutları

üzerinden hareket ettiklerini vurgulamaktadır (Schaefer, 1965; Rohner, 1986; Günalp, 2007). Denetim boyutu; aşırı katı ve kısıtlayıcı yaklaşımdan, hoşgörülü ve esnek kontrol mekanizmasına kadar uzanan bir yelpaze çizmektedir. Duygusal ilişki boyutu ise çocuğu merkeze alan, sıcak ve kabul edici tutumlardan, reddedici veya ihmalkâr tutumlara kadar farklı uçlarda konumlanabilmektedir (Filiz ve Yaprak, 2009). Baumrind, Larzalere ve Owens (2010), bu geniş yelpazeyi otoriter, yönlendirici, izin verici, demokratik, yeterince iyi, ilgisiz ve güvenilir gibi farklı kategorilere ayırarak analiz etmektedir. Bakhla ve arkadaşları (2013) ise daha sınırlı bir çerçevede demokratik, otoriter ve izin verici olmak üzere üç temel ebeveyn tutumundan söz etmektedir.

Literatürde gözlemlenen çeşitli sınıflandırmalar, aslında benzer temel yaklaşımlara işaret etmekte olup, her biri ebeveynlik stili kavramını farklı odaklarla ele almaktadır. Kimi araştırmacı, demokratik veya hoşgörülü yanları ön plana çıkarırken, bir başkası kontrol ve cezalandırma mekanizmalarına ağırlık vermektedir (Hibbard ve Walton, 2014). Ancak temel ortak nokta, ebeveynlik stillerinin çocuk gelişiminde oynadığı kritik rolün vurgulanmasıdır. Bu doğrultuda, ilerleyen bölümlerde ağırlıklı olarak benimsenen sınıflandırma esas alınarak demokratik, otoriter, aşırı koruyucu ve izin verici tutumların ayrı başlıklar altında incelenmesi hedeflenmektedir.

1.1.1. Ebeveyn Tutumu Kavramı

Ebeveyn tutumu kavramı, anne ve babaların çocuklarını yetiştirme sürecinde izledikleri yaklaşım biçimlerini, davranış kalıplarını ve duygu durumlarını kapsamaktadır (Demir, 2007). Bu kavram, sadece çocuğun eğitime veya gelişimine yönelik belirli eylemleri değil, aynı zamanda ebeveynlerin dünyayı nasıl algıladığı, çocukla kurdukları iletişimde hangi değerleri benimsedikleri ve hangi duygu-düşünce temelleri üzerinden hareket ettiklerini de içine almaktadır. Ebeveynler, kendi çocukluk yaşantılarından, kültürel faktörlerden, toplumsal beklentilerden ve kişisel deneyimlerinden etkilenerek çocuklarına karşı belirli bir tutum geliştirmektedirler (Yıldız, 2004).

Ebeveyn tutumları, çocuğun kişilik gelişiminin yönünü, sosyal ilişkilerdeki başarısını ve akademik alandaki motivasyonunu doğrudan etkileyebilmektedir (Sak vd., 2015). Örneğin; demokratik yaklaşım sergileyen bir ailenin çocuğu, daha kendine güvenen ve özgür düşünebilen bir birey olarak yetişme eğilimi gösterirken, otoriter ailelerde büyüyen çocuklarda çekingenlik veya saldırganlık gibi uç davranışlar gözlenebilmektedir (Demir, 2007). Ayrıca ebeveynlerin toplum içindeki konumu, ekonomik ve kültürel düzeyleri ile eğitim seviyeleri de tutumlarının biçimlenmesinde belirleyici olmaktadır (Yılmaz, 2019).

Dolayısıyla ebeveyn tutumu basitçe “çocuğu nasıl büyütmek istediği” ne dair bir plan olmaktan öte, çok boyutlu ve dinamik bir süreçtir. Bu süreç, zamanla değişen toplumsal normlar, çocuğun gelişim dönemi ve ebeveynlerin kendini geliştirme çabası gibi faktörlerin etkisiyle dönüşmektedir (Yıldız, 2004). Nitekim çağdaş ebeveynlik yaklaşımları, yalnızca disiplin ve kontrol mekanizmalarının değil, sevgi, anlayış ve bireyselliğe saygının da kritik önemini vurgulamaktadır (Sak vd., 2015). Bu nedenle, ebeveyn tutumu kavramı, çocuğun tüm gelişim alanlarıyla doğrudan veya dolaylı etkileşime giren kapsamlı bir çerçeve olarak kabul görmektedir.

1.1.2. Ebeveyn Tutumlarının Sınıflandırılması

Ebeveyn tutumlarının sınıflandırılması konusunda literatürde mutlak bir uzlaşıdan söz etmek mümkün olmamaktadır. Ancak çalışmalar, genel olarak benzer nitelikleri dikkate alarak belli başlı tutum kategorileri belirlemiştir. Bu başlıklar altında, ailelerin çocuğa yaklaşımı, kontrol düzeyi, duygusal sıcaklık derecesi ve çocuğun bireyselliğini tanımaya yönelik çaba gibi ölçütler değerlendirilmektedir (Günalp, 2007). Bu bölümde, literatürde sıkça karşılaşılan demokratik, otoriter, aşırı koruyucu ve izin verici tutumlar ele alınmaktadır.

1.1.2.1. Demokratik tutum

Demokratik tutum, ebeveynlerin çocuklarına belli çerçeveler sunarken aynı zamanda onların duygu ve düşüncelerini dikkate aldıkları bir yaklaşımı ifade etmektedir. Bu yaklaşım, aile içinde alınan kararlarda çocuğun fikirlerini alma, onun isteklerini dinleme ve gereksinimlerini gözetme temelinde şekillenmektedir. Ebeveyn,

çocuğu çok yönlü desteklemekte ve sağlıklı bir iletişim kurarak onun gelişimsel gereksinimlerini hesaba katmaktadır (Yavuzer, 2007).

Bu tür bir tutumda, kurallar belirli bir düzeyde varlığını sürdürmekte ancak kuralların uygulanış biçimi çocuğun özgürce kendini ifade etmesine engel olmamaktadır. Demokratik tutumu benimseyen ebeveynler, çocuğun hatalarını cezalandırma yoluyla değil, daha çok rehberlik ve açıklama yaparak düzeltme yöntemiyle yaklaşmaktadır. Bu yaklaşım, çocuğun duygu ve düşüncelerine değer verildiğini ona hissettirmekte, benlik saygısını ve sorumluluk duygusunu olumlu yönde etkilemektedir (Akın, 2000).

Demokratik tutum aynı zamanda çocuğun yaratıcılığını ve bağımsızlığını destekleyen bir çerçeve sunmaktadır. Bornstein ve Bornstein (2007), çocuğun fiziksel ve ruhsal gelişimi açısından uygun kontrolün demokratik yaklaşım sayesinde sağlanabileceğini savunmakta ve bu sayede çocuğun kendisini özgürce ifade edebileceğini belirtmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000). Çocuğun istekleri, ebeveyn tarafından gereksiz ya da önemsiz görülme, mümkün olduğunca yapıcı biçimde değerlendirilmektedir (Latouf, 2008). Demokratik tutumda, disiplin anlayışı bir korku veya baskı unsuruna dayanmamakta, daha ziyade karşılıklı güven ve saygı çerçevesinde sürdürülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000).

Grolnick'e (2003) göre, demokratik tutuma sahip ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuklar, sosyalleşme süreçlerinde daha başarılı olmaktadır. Bu çocuklar, hem bağımsız hareket edebilme yetisi kazanmaları hem de dış dünyaya karşı daha açık olmaları nedeniyle çeşitli becerileri daha kolaylıkla edinmektedirler. Nitekim söz konusu çocuklar, özgüvenli, yaratıcı ve problem çözme becerilerine yatkın bireyler olarak yetişmektedir (Yılmaz, 1999). Ayrıca bu tutum, yalnızca psikolojik gelişimi değil, akademik başarıyı ve hatta gelecekteki siyasi tercih ve eğilimleri dahi etkileyebilmektedir (Bougher, 2017; Ogoma, 2019). Böylece demokratik tutum, çocuğun çok yönlü gelişiminde kilit bir araç olarak değerlendirilmektedir.

1.1.2.2. Otoriter tutum

Otoriter tutum, ebeveynin çocuktan koşulsuz itaat beklentisi içinde olduğu, sıkı kural ve cezaların yer aldığı, çoğu zaman sevginin koşullu olarak gösterildiği bir yaklaşım biçimidir. Bu tutumu benimseyen ebeveynler, çocuğun fikirlerini veya duygularını dikkate almak yerine, kendi belirledikleri doğrular ve kurallar çerçevesinde hareket edilmesini şart koşmaktadır (Baumrind, 1968). Çocuk, bu katı kurallara uymadığında fiziksel veya sözlü ceza görebilmektedir. Ebeveynler, çoğu zaman çocuğa herhangi bir durumu açıklamak yerine, “sorgulamadan kabul edilmesi gereken” buyurgan bir iletişim şekli sergilemektedir.

Otoriter tutumda, çocuğa söz hakkı tanınmamakta; aile içi problemlerin çözümünde ya da çocuğu ilgilendiren konularda çocuğun görüşü nadiren dinlenmektedir. Böyle ailelerde çocuklar, sıklıkla duygusal ihtiyaçlarını ebeveynleriyle paylaşmakta zorlanmaktadırlar. Bunun bir sonucu olarak da düşük özgüven, kaygı bozuklukları ve karar verme güçlüğü gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Özen, 2001). Yine de, bazı aileler, kültürel veya geleneksel değerler doğrultusunda bu tutumu olumlu olarak değerlendirebilmekte ve “saygılı, sessiz, uslu” çocuk yetiştirme amacıyla aşırı denetim uygulayabilmektedir (Yavuzer, 2007).

Mesleki karar alma sürecinde de otoriter ailelerin çocukları, özgürce kendilerini ifade edemedikleri için kendi yeteneklerini keşfetmekte veya deneyimlerini artırmakta yetersiz kalmaktadır. Bu durum, geleceğe yönelik planlamalarda veya kariyer seçiminde kararsızlığı körüklemektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Otoriter ebeveyn yaklaşımı, çocuğun yaş ve gelişim özelliklerini yeterince dikkate almamakta, çocuğu yalnızca ebeveynin koyduğu kurallara ve yüksek beklentilere uyum sağlaması gereken bir varlık olarak görmekte, bu sebeple de çocuğun duygusal ve zihinsel ihtiyaçları göz ardı edilmektedir (Sezer, 2010).

Bu yaklaşımın sonucunda, çocuklarda içe kapanma veya isyankârlık gibi zıt uçlarda davranış örüntüleri görülebilmektedir. Bazı çocuklar otoriteye boyun eğerek pasif, çekingen veya aşırı hassas bir yapıya bürünürken, bazıları ise bu baskıya agresif tepkilerle karşılık verebilmektedir. Öte yandan otoriter tutum, kısa vadede ebeveyn kontrolünü kolaylaştırırsa da uzun vadede çocuğun bağımsız kişilik gelişimini,

girişimcilik yeteneğini ve sosyalleşme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 2003).

1.1.2.3. *Aşırı koruyucu tutum*

Aşırı koruyucu tutum, ebeveynlerin çocuklarını sürekli denetim ve gözlem altında tutmaya çalıştığı, çocuklar için her türlü engel ve riski ortadan kaldırmayı hedefleyen, ancak bu süreçte çocuğun özgürleşmesine ve sorumluluk kazanmasına ket vuran bir yaklaşım biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu tutuma sahip anne babalar, çocuklarının karşılaşılabileceği herhangi bir zorluğa veya tehdiye izin vermemek adına sıkı bir kontrol mekanizması geliştirmektedirler (Semerci, 2007).

Böyle bir tutum içinde yetişen çocuklar, kendi kararlarını almaya yönelik yeterince deneyim yaşayamadıkları gibi, risk almayı da öğrenememektedirler. Bu durum, özgüven eksikliği, sosyal girişkenlikte yetersizlik ve sorumluluk duygusunun gelişmemesi gibi problemlere yol açmaktadır (Gültekin, 2006). Aşırı koruyucu anne ve babalar, çocuğun ufak hatalarını bile “büyük bir sorun” olarak değerlendirmekte ve çocuğu tamamen hatadan uzak tutmaya çalışmaktadırlar. Halbuki hatalar, çocuğun deneyim kazanması ve öğrenmesi için doğal bir süreçtir. Bu hakkın çocuktan alınması, onun kritik düşünme, problem çözme ve kendi davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşebilme kabiliyetini ciddi ölçüde sınırlandırmaktadır (Dursun, 2010).

Öte yandan, aşırı koruyucu tutum, ergenlik dönemiyle birlikte çocukta isyankâr tavırların gelişmesine veya tam tersi aşırı pasif bir kimlik oluşumuna neden olabilmektedir. Ebeveynin sürekli müdahalesine maruz kalan çocuğun, gelecekte bağımsız bir yaşam sürdürmeye dair motivasyonu düşük kalabilmekte, aynı zamanda kendi duygu ve düşüncelerini savunmaktan kaçınan bir yapıya bürünebilmektedir (Semerci, 2007). Bu tutum sonucunda, çocuk “yaşamın her alanında korumaya ihtiyaç duyduğu” na dair bir algıya kapılmakta ve yetişkinlik döneminde de benzer korumacı rolü üstlenen partner arayışına girebilmektedir (Gültekin, 2006). Böylece aşırı koruyucu ailelerde yetişen bireyler, özerklik, sorumluluk ve sosyal beceriler açısından yeterince gelişmemektedirler.

1.1.2.4. İzin verici tutum

İzin verici tutum, ebeveynlerin çocuklarını oldukça geniş bir özgürlük alanı içinde yetiştirdiği, kontrol mekanizmalarının neredeyse hiç devreye girmediği veya çok düşük düzeyde kaldığı bir ebeveynlik biçimi olarak görülmektedir. Bu yaklaşımda ebeveynler, çocuğun davranışlarını kısıtlamaktan kaçınmakta; hatta çocuğu şımartmaya meyilli bir tavır sergilemektedirler. Çocuk, aile içinde serbestçe hareket etmekte, koyulan kuralların sayısı sınırlı olmaktadır (Gülay ve Önder, 2011).

Bunun bir sonucu olarak, çocuklar, “disiplin” kavramını deneyimleyemedikleri için, toplumsal ortamlarda sınırlarını bilmekte güçlük çekebilmektedirler (İkiz, 2015). Ebeveynler tarafından “çocuğun ihtiyacı” adı altında her talep karşılandığında, çocuk, sorumluluk alma veya davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşme becerilerini geliştirememektedir (Latouf, 2008). Ebeveynin bu aşırı esnek tutumu, çocuğu zamanla dürtü kontrolü konusunda zayıf bir hale getirmektedir. Dolayısıyla izin verici tutumun, özellikle erken çocukluk döneminde, çocuğun benmerkezci, sabırsız ve sınır tanımayan bir kişilik yapısı oluşturması ihtimali artmaktadır (Grolnick, 2003).

Baumrind’in çalışmalarında, izin verici tutumun kendi içinde çeşitli alt türlere ayrıldığını görmekteyiz. Örneğin “izin verici-uzlaşmaz” ve “izin verici-hoşgörülü” ebeveynlik biçimleri, çocuktan talep ettikleri olgunluk düzeyine ve kontrol derecesine göre farklılaşmaktadır (Sarwar, 2016). İhmal boyutuna varan izin vericilikte ise çocuğa neredeyse hiç rehberlik veya ilgi gösterilmemekte, ebeveyn çocuğun sosyal ve duygusal gereksinimleriyle yeterince ilgilenmemektedir (Power, 2013). Bu durum, çocuğun düzensiz, fevri ve benmerkezci davranışlar geliştirmesine zemin hazırlayabilmektedir (Latouf, 2008). Özellikle 8–9 yaş gibi bilişsel gelişimin kritik olduğu dönemlerde, izin verici tutum altında yetişen çocukların dürtü kontrol bozukluğu, düşük motivasyon ve sosyal uyum eksikliği yaşadıkları bildirilmektedir (Grolnick, 2003).

1.1.3. Ebeveyn Tutumlarının Kuramsal Çerçevesi

Ebeveyn tutumlarının kuramsal temelleri, çocuk gelişimi alanında önde gelen çeşitli psikoloji kuramcılarının çalışmalarına dayanmaktadır. Bu kuramsal

yaklaşımlar, ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimi farklı dinamikler üzerinden incelemekte, çocuğun davranışlarının, kişiliğinin ve duygusal gelişiminin nasıl şekillendiğini açıklamaya çalışmaktadır.

1.1.3.1. Psikanalitik kuram

Psikanalitik kurama göre çocuklar, erken dönem deneyimleri doğrultusunda kişilik yapılanmalarını oluşturmaktadırlar (Yılmaz, 2000). Freud, yaşamın ilk beş yılının kişiliğin temelini belirlediğini, bu dönemde bebeğin bakımını üstlenen kişi veya kişilerle kurduğu ilişkinin, çocuğun duygusal ve psikoseksüel gelişiminde büyük rol oynadığını öne sürmektedir (Morss, 2020). Anne veya babanın, bebeğin gereksinimlerini karşılama biçimi, bebeğin ilerleyen yaşlarda geliştireceği güven duygusu, özgüven ve ilişki kurma becerileri açısından kritik görülmektedir.

Psikanalitik kuram, ebeveyn tutumlarını; çocuğun libidinal ihtiyaçlarına yanıt verme, duygusal doyum sağlama ve çocuğun bilinçdışı çatışmalarını yönetme noktasında değerlendirilmektedir (Yılmaz, 2000). Örneğin; anal dönemde çocuğun tuvalet eğitimi sırasındaki ebeveyn tutumu, çocuğun ileride geliştireceği düzenlilik veya dağınıklık, katılık veya esneklik gibi kişilik özelliklerini etkileyebilmektedir (Morss, 2020). Dolayısıyla ebeveyn tutumlarının çocukta kalıcı izler bıraktığı düşüncesi, psikanalitik görüşün önemli savlarından biri olmaktadır.

1.1.3.2. Davranışçı kuram

Davranışçı kuram, çocuğun çevreden aldığı uyarıcılara göre tepki verdiğini ve davranışlarının pekiştiriciler yoluyla şekillendiğini öne sürmektedir (Yılmaz, 2007). Bu bakış açısında ebeveyn tutumları, çocuğun belirli davranışlarının pekiştirilmesi ya da bastırılması için uygulanan yöntemler bütünü olarak değerlendirilmektedir. Örneğin; çocuğun olumlu davranışları ödüllendirildiğinde, bu davranışın sıklığının artacağı, olumsuz davranışın cezalandırıldığında ise davranışın ortadan kalkabileceği varsayılmaktadır.

Davranışçı yaklaşım; ebeveynlerin tutumlarını koşullu öğrenme, taklit ve model alma süreçleriyle de ilişkilendirmektedir. Çocuk, ebeveynin sergilediği davranışları gözlemleyerek öğrenmekte ve içselleştirmektedir (Çakır, 2017).

Dolayısıyla otoriter, demokratik veya aşırı koruyucu bir ebeveynlik tarzına maruz kalan çocuğun, ileride kendi ebeveynlik stilini de bu deneyimler çerçevesinde oluşturması olası görülmektedir.

1.1.3.3. Baumrind'in kuramı

Baumrind, ebeveyn tutumlarının ve bunların çocuklar üzerindeki etkilerinin incelenmesi alanında öncü çalışmalarıyla tanınmaktadır. Özellikle “ebeveyn kontrolü” ve “destek – bakım” boyutlarını ele alan kuramı, ebeveynlik stillerine dair ayrıntılı bir çerçeve sunmaktadır (Çakır, 2017). Bu kurama göre dört temel boyut bulunmaktadır:

- 1. Olgunluk Beklentisi:** Çocuğun zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan ulaşması beklenen düzeyin ebeveyn tarafından nasıl değerlendirildiğini ve desteklendiğini ifade etmektedir.
- 2. Açık İletişim:** Ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimin ne kadar şeffaf ve çift yönlü olduğunu betimlemektedir.
- 3. Ebeveyn Kontrolü:** Disiplin, kural koyma, cezalandırma ve rehberlik gibi kontrol mekanizmalarının derecesini kapsamaktadır.
- 4. Destek – Bakım:** Ebeveynlerin çocuğa duyduğu sevgi, şefkat, ilgi ve duygusal sıcaklık boyutunu yansıtmaktadır.

Baumrind, bu dört boyuta dayanarak üç temel ebeveynlik stilini tanımlamaktadır:

1. Otoriter,
2. Demokratik ve
3. İzin Verici tutum (Akt.Çakır, 2017).

Otoriter tutumun baskın olduğu ailelerde yüksek kontrol ve yüksek olgunluk beklentisi, ancak düşük iletişim ve düşük destek düzeyi bulunmaktadır. Demokratik tutumda, kontrol dengeli biçimde uygulanmakta ve çocuğa sevgi, ilgi ile birlikte yüksek düzeyde iletişim sağlanmaktadır. İzin verici tutumda ise kontrol veya olgunluk beklentisi düşük olmakla birlikte, destek ve iletişim nispeten yüksek olabilmektedir. Baumrind' in modelinde, her ailenin bu üç stilden birini daha baskın biçimde uyguladığı kabul edilmektedir. Ancak zaman içerisinde, ebeveynlik stili farklı durumlara göre değişiklik gösterebilmektedir (Maccoby ve Martin, 1983).

1.1.3.4. Maccoby ve Martin'in modeli

Maccoby ve Martin, Baumrind'in ebeveynlik kuramını genişleterek ebeveyn tutumlarını "talepkarlık" ve "duyarlılık" boyutlarında değerlendirmektedir (Power, 2013). Bu iki boyutun kesişimi, ebeveynlik stillerini dört farklı kategoriye ayırmaktadır:

Otoriter (Yüksek Talepkarlık – Düşük Duyarlılık): Bu ailelerde katı kurallar, yüksek beklentiler ve düşük düzeyde duygusal destek bulunmaktadır.

Otoritatif (Açıklayıcı / Demokratik) (Yüksek Talepkarlık – Yüksek Duyarlılık): Hem kurallar hem de anlayışın ön planda olduğu, çocuğun ihtiyaç ve duygu durumuna değer verilen tutumdur.

İzin Verici / Şımartan (Düşük Talepkarlık – Yüksek Duyarlılık): Kontrolün oldukça düşük olduğu fakat sevgi ve ilginin yüksek seyrettiği aile tipidir.

İzin Verici / İhmalkar (Düşük Talepkarlık – Düşük Duyarlılık): Hem kontrolün hem de duygusal desteğin minimum olduğu, çocuğa neredeyse hiç ilgi veya rehberlik sunulmayan aile tutumudur.

Bu model, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki hem kural ve disiplin boyutunu hem de sevgi ve ilgi boyutunu bütüncül bir yaklaşımla incelemektedir. Maccoby ve Martin, izlenen tutumların çocuğun sosyal, duygusal ve akademik gelişimini farklı şekillerde etkilediğini vurgulamaktadır (Dursun, 2010).

1.1.3.5. Schaefer'in modeli

Schaefer, anne ve baba tutumlarının çocuklar üzerindeki etkisini iki uçlu boyut üzerinden tanımlamaktadır. İlk boyut "kontrol – özerklik" eksenini, ikinci boyut ise "sevgi – düşmanlık" eksenini olarak ifade edilmektedir. Ebeveynin çocuğa sağladığı özerklik derecesi ve çocuğa gösterdiği sevginin miktarı, bu iki eksenin uç noktaları arasında konumlanmaktadır (Şanlı ve Öztürk, 2015).

Bu modelde, ebeveyn tutumları dört farklı alt türe ayrılmaktadır:

1. Sevgi – Özerklik
2. Sevgi – Kontrol
3. Düşmanlık – Özerklik
4. Düşmanlık – Kontrol

Söz konusu alt türler, ebeveynin çocuğa yaklaşımının hem duygusal (sevgi-düşmanlık) hem de yapısal (özerklik-kontrol) boyutunu açığa çıkarmaktadır. Örneğin; “düşmanlık – kontrol” kombinasyonu, çocuğun sürekli eleştirilmesi ve sıkı denetim altında tutulmasıyla karakterize olmaktadır. Buna karşın, “sevgi – özerklik” kombinasyonunda ebeveyn, çocuğa özgürleşme imkânı sağlarken sıcak ve kabul edici bir ilişki de yürütmektedir (Mattanah, 2005).

1.1.3.6. Lamborn ve diğerlerinin modeli

Lamborn ve arkadaşları (1991), ebeveyn tutumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirdikleri ölçekle, ebeveyn yaklaşımını üç temel boyutta incelemektedir: Kabul – İlgi, Kontrol – Denetleme ve Psikolojik Özerklik (Onuk ve Tekin, 2017). Bu yaklaşım, ebeveynlerin çocuklarını ne ölçüde kabul ettiğini ve onlarla ne kadar sıcak, yakın bir ilişki kurduğunu (kabul-ilgi); çocuğa yönelik kural ve disiplin uygulamalarının ne derece kapsamlı olduğunu (kontrol-denetleme) ve çocuğun bireyselliğine, özerkliğine ne ölçüde saygı duyulduğunu (psikolojik özerklik) analiz etmektedir.

Bu modelde ebeveyn tutumları, otoriter, demokratik, izin verici ve ihmalkâr şeklinde sınıflandırılmaktadır. Kabul – İlgi boyutu yüksek olan ebeveynlerin çocukları, sıcak ve destekleyici bir aile ortamında yetişmekte; kontrol – denetleme boyutu yüksek ailelerde ise disiplin ve kural uygulamaları ön planda olmaktadır. Psikolojik özerklik boyutu yüksek olan aileler, çocuğa kendi kararlarını alma ve duygu-düşüncelerini özgürce ifade etme hakkı tanıma eğilimi göstermektedirler (Onuk ve Tekin, 2017). Dolayısıyla bu üç boyut, ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimin hem yapısal hem de duygusal yönlerini bütüncül biçimde yansıtmaktadır.

1.1.4. Ebeveyn Tutumlarının Önemi

Ebeveyn tutumlarının çocukların kişilik gelişimi, akademik başarıları ve duygusal sağlıkları üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu çok sayıda araştırmada ortaya konmaktadır (Kaya, 1997). Özellikle demokratik yaklaşımın ön planda olduğu ailelerde yetişen çocukların daha özgüvenli, girişken ve sorumluluk sahibi bireyler haline geldikleri gözlenmektedir (Latouf, 2008). Bu çocuklar, fikirlerini ifade etmekten çekinmemekte ve toplumsal bağlamda daha kolay uyum sağlamaktadırlar (Sümer vd., 2010). Duygusal açıdan da düzenli bir yapıya sahip olmaları, sosyal ortamlarda daha rahat iletişim kurabilmeleri ve akademik süreçlerde daha yüksek motivasyon sergilemeleri mümkün olmaktadır (Towe-Goodman ve Teti, 2008).

Buna karşın otoriter tutum, çocukta düşük benlik saygısı, yüksek kaygı düzeyi, saldırganlık veya içe kapanma gibi olumsuzlukları beraberinde getirebilmektedir (Hart vd., 2003; Sümer vd., 2010). Otoriter ailelerde yetişen çocuklar, genellikle hata yapmaktan korkmakta ve ebeveynin baskıcı yaklaşımı nedeniyle kendi duygu ve düşüncelerini özgürce dile getirememektedirler (Kaya, 1997). Bu durum, çocuğun gelecekteki sosyal ilişkilerinde de risk faktörü oluşturmakta, baskı gördüğü ortamlarda öfke patlamaları veya saldırganlık gibi tepkileri tetikleyebilmektedir (Snyder vd., 2003).

Aşırı koruyucu tutuma sahip ailelerin çocukları, kendilerini korumaktan ve hata yapmaktan çekinen, dolayısıyla da özgüven geliştirmede eksiklik yaşayan bireyler olarak ortaya çıkabilmektedir (Günel, 2007). Sorumluluk duygusu da yeterince gelişmemekte, bu bireyler çoğunlukla başkalarından yardım bekleyen veya karar vermekten kaçınan bir yapıya sahip olmaktadır (Kaya, 1997). İzin verici ebeveyn yaklaşımına maruz kalan çocuklarda ise dürtüsellik, benmerkezcilik, düşük motivasyon ve kurallara uyum zorluğu gibi davranış örüntüleri sıklıkla gözlemlenmektedir (Grolnick, 2003). Abartılı biçimde hoşgörülü ebeveynlik, çocuğun sınır kavramı geliştirmesini engellemekte, bu nedenle toplumsal yaşamda ortak kuralları benimsemesinde güçlükler yaşamasına yol açmaktadır (Latouf, 2008).

Özetlemek gerekirse, ebeveyn tutumları, bir çocuğun zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminde temel belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır. Demokratik

tutum, genellikle en sağlıklı gelişim modelini desteklerken, otoriter, aşırı koruyucu veya izin verici tutumlar çeşitli kişilik ve davranışsal sorunlara zemin hazırlayabilmektedir (Gottman, 1997; Towe-Goodman ve Teti, 2008). Bu nedenle ebeveynlerin tutum ve davranışlarında, çocukların yaş, gelişim özellikleri ve bireysel ihtiyaçları gözetilerek denge kurma becerisi hayati önem taşımaktadır.

1.1.5. Ebeveyn Tutumlarını Etkileyen Faktörler

Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar, çeşitli bireysel, kültürel ve toplumsal faktörlerin etkileşimi sonucu şekillenmektedir (Yavuzer, 2002). Bu faktörler, ailenin sosyoekonomik düzeyinden eğitim seviyesine, ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimlerinden çocuğun cinsiyetine kadar geniş bir yelpazede ele alınmaktadır. Aşağıda, ebeveyn tutumlarını etkileyen bazı temel unsurlar sıralanmaktadır:

Ebeveynlerin Çocuk Hakkındaki Hayalleri: Ebeveynler genellikle çocuk doğmadan önce onun nasıl bir birey olacağına ilişkin beklentiler geliştirmektedir. Çocuğun bu beklentilere uymaması durumunda hayal kırıklığı yaşanmakta ve bu durum, çocuğa karşı tutumun olumsuzlaşmasına yol açabilmektedir (Pickhardt, 2010).

Kültürel Değerler ve Toplumsal Normlar: Ailelerin çocuk yetiştirme biçimleri, içinde buldukları toplumun gelenekleri, inançları ve değerleri tarafından büyük ölçüde yönlendirilmektedir (Özyürek ve Şahin, 2010). Bazı kültürlerde otoriter tutum daha makbul görülürken, bazı kültürlerde özgürlükçü ve demokratik yaklaşımlar ön planda bulunmaktadır.

Ebeveynlerin Psikolojik Durumu ve İlişkisel Memnuniyeti: Eşler arasındaki ilişki kalitesi, ebeveynlik tutumlarının doğrudan belirleyicilerinden biri olmaktadır. Evliliklerinde mutsuz olan veya duygusal ihtiyaçlarını karşılayamayan ebeveynler, aşırı korumacı veya aşırı kontrolcü davranışlar sergileyebilmektedir (Yavuzer, 2002).

Ebeveynlerin Kendi Çocukluk Deneyimleri: Ebeveynler, kendi anne babalarından gördükleri tutumları bilerek ya da farkında olmadan tekrar edebilmektedirler. Olumsuz deneyimler yaşamış olanlar, benzer bir ortam yaratmak istemediği halde, yeterli

farkındalık ve destek olmadığı takdirde aynı yaklaşımı benimseyebilmektedir (Özyürek ve Şahin, 2010).

Çocuğun Kişilik Özellikleri, Cinsiyeti ve Doğum Sırası: Ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımlarında, çocuğun davranış biçimi, cinsiyeti, yetenekleri ve hatta ailenin ilk çocuğu olup olmadığı gibi faktörler etkili olmaktadır. Örneğin ilk doğan çocuk genellikle daha fazla ilgi görmekte, bu durum ebeveyn tutumlarını şekillendirebilmektedir (Özyürek ve Şahin, 2010).

Ailedeki Diğer Yetişkinlerin Varlığı: Büyük anne, büyük baba ya da diğer akrabaların aile içinde aktif rol alması, çocuğa karşı sergilenen tutumu önemli ölçüde etkilemektedir. Farklı yetişkinlerin de çocuğun eğitime veya davranışlarına müdahale etmesi, ebeveynlerin tutumunda tutarlılık sağlanmasını güçlendirebilmektedir (Özyürek ve Şahin, 2010).

Ekonomik Koşullar ve Eğitim Seviyesi: Gelir düzeyi, ailelerin çocuk yetiştirme tutumlarında belirleyici bir değişken olabilmektedir. Ekonomik güçlükler, ebeveynlerin sürekli endişeli ve stresli hissetmelerine neden olmakta, bu da çocukla iletişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı şekilde ebeveynlerin eğitim düzeyi yükseldikçe, genellikle demokratik ve açıklayıcı yaklaşımlara daha yatkın oldukları gözlemlenmektedir (Özyürek ve Şahin, 2010).

Bu faktörlerin her biri, ebeveyn tutumunun nasıl ortaya çıktığını ve çocuğun kişilik gelişimini nasıl şekillendirdiğini daha iyi anlamak açısından önemli veriler sunmaktadır. Ebeveynlerin kendi rollerinin farkında olması ve çocuk yetiştirme yaklaşımlarını bilinçli bir şekilde düzenleyebilmesi, sağlıklı aile dinamiklerinin sürdürülmesi ve çocuğun çok yönlü gelişiminin desteklenmesi bakımından kritik önem taşımaktadır. Algılanan ebeveyn tutumları, çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Demokratik, otoriter, aşırı koruyucu ve izin verici gibi temel kategoriler, ebeveynlerin çocuğa yönelik sergilediği davranışlarda talepkârlık, duyarlılık, kontrol, disiplin ve sevgi düzeyleri açısından farklılıklar göstermektedir (Demir, 2007; Yıldız, 2004). Bu farklı tutumların her biri, çocukların benlik saygısı, özgüven, karar verme becerileri ve toplumsal uyum gibi kritik alanlarda olumlu veya olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Sak vd., 2015).

Psikanalitik kuram, davranışçı kuram, Baumrind'in modeli, Maccoby ve Martin'in modeli, Schaefer'in yaklaşımı ve Lamborn'un ölçeği gibi çeşitli kuramsal çerçeveler, ebeveyn tutumlarını açıklarken farklı odaklara değinmekte, ancak temelde ebeveyn-çocuk etkileşiminin kritik önemine vurgu yapmaktadır. Bu kuramların ortak paydası, çocuğun erken yaşlardan itibaren kazandığı deneyimlerin, onun gelecekteki kişilik yapılanması ve toplum içindeki işlevselliği açısından belirleyici olduğudur (Yılmaz, 2000; Yılmaz, 2007; Çakır, 2017).

Ebeveyn tutumlarının önemine dair birçok çalışmada, demokratik tutumun çocuk gelişiminde genel olarak daha sağlıklı çıktılar ürettiği aktarılmaktadır (Grolnick, 2003; Kaya, 1997). Buna karşın otoriter, aşırı koruyucu veya izin verici yaklaşımların çeşitli davranışsal ve duygusal problemlere zemin hazırladığı görülmektedir (Yavuzer, 2007; Semerci, 2007). Bununla birlikte her ebeveynlik stilinin kültürel, sosyoekonomik ve aile içi dinamikler tarafından etkilendiğini belirtmek gerekmektedir (Yavuzer, 2002; Özyürek ve Şahin, 2010).

1.2. Öz Yeterlik

Bireylerin hayatlarını şekillendiren kararlar ve gerçekleştirdikleri davranışlar, büyük ölçüde kendi yeterlik algılarıyla ilişkili olmaktadır. İnsanlar, benliklerine dair algıladıkları kapasiteyi aşan görevlerden veya etkinliklerden genellikle kaçınmakta, buna karşın kendi yeteneklerine inanç besleyen bireyler daha yüksek düzeyde çaba göstererek yeni deneyimler yaşama eğilimi göstermektedirler (Bandura, 1986). Bu genel çerçevede, "öz yeterlik" kavramının gerek eğitim ortamlarında gerekse iş ve günlük yaşamda ne kadar önemli olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin yeni sorumluluklar almaktan çekinmedikleri, sorunlar karşısında dirençli oldukları ve başarısızlıklardan hızlıca ders çıkararak yollarına devam edebildikleri bilinmektedir. Diğer yandan öz yeterlik algısı düşük olan bireyler, karşılaştıkları zorluklara daha çabuk boyun eğebilmekte, hatta kimi zaman denemeden vazgeçerek kendilerini potansiyel gelişim alanlarından mahrum bırakmaktadırlar (Pajares, 1992).

Daha genel anlamda, öz yeterlik seviyesinin bireylerin motivasyonunu ve eyleme geçme isteğini güçlendirdiği, dolayısıyla "başarıya ulaşma konusunda"

belirleyici bir unsur olduğu vurgulanmaktadır (Altunçekiç vd., 2005). Bu bölümde, öz yeterlik kavramına ilişkin tanım, bu kavramı etkileyen faktörler, ilgili kuramsal alt yapı ve öz yeterlik türleri ele alınmaktadır.

1.2.1. Öz Yeterliğin Tanımı

Öz yeterlik en genel ifadeyle, bireylerin belli bir görevi ya da davranışı etkin biçimde gerçekleştirme konusundaki inançları ve algıları şeklinde tanımlanmaktadır (Bandura, 1986). İnsanlar, günlük yaşantılarında veya iş hayatında karşılaştıkları görevleri bu inançları çerçevesinde yorumlayarak harekete geçmektedirler. Başka bir deyişle, zorluk derecesi yüksek bir etkinliğin üstesinden gelip gelemeyeceklerine dair değerlendirmelerini, kendi yeterlik algıları üzerinden yapmaktadırlar. Eğer kişi, “Bu işi yapabilirim” düşüncesine sahipse, genellikle efor sarf etmekte ve karşılaştığı engelleri aşabilmek için de ısrarla çaba göstermektedir. Buna karşılık, “Ben bu görevi yapamam” şeklindeki bir öz yeterlik inancı, henüz başlamadan vazgeçme veya en ufak bir başarısızlık deneyiminde pes etme eğilimi doğurmaktadır (Pajares, 1992).

Öz yeterlik kavramı, insan motivasyonunu ve öğrenme süreçlerini yakından etkilediği için, eğitim bilimlerinde ve psikolojide sıklıkla ele alınmaktadır. Öğretmenlerin öz yeterlik inançlarının, öğrencilerin derse katılım düzeylerini arttırdığı, onlara daha başarılı olmaları için farklı öğrenme stratejileri sunduğu ve genel akademik performansı yükselttiği konusunda pek çok araştırma bulgusu bulunmaktadır. Öz yeterlik inancı, yalnızca bir davranışı gerçekleştirip gerçekleştirilememeye durumunu değil, aynı zamanda kişinin duygusal dayanıklılık düzeyini ve öğrenme motivasyonunu da kapsamaktadır. Gerçekte öz yeterlik algısı yüksek olan bireyler, başarısızlık tehlikesine rağmen ısrarcı oldukları gibi, engelleri aşma konusunda da daha yaratıcı stratejiler geliştirebilmektedir (Pajares, 2002).

Bandura'nın (1986) “Bireylerin kapasiteye duyduğu öz inanç” olarak ifade ettiği öz yeterlik, kişinin mevcut becerilerini en etkili şekilde kullanabilmesine dair özgüveni içerir. Bu bakımdan, hem akademik ortamlarda hem de mesleki yaşantıda öz yeterlik, bireyin potansiyelini ne oranda eyleme dönüştürdüğünü gösteren önemli bir belirleyici olmaktadır (Altunçekiç vd., 2005). Bireyin, “Kendi kapasitelerimin farkındayım, bu görevi yapabilecek donanıma sahibim” diyebilmesi, pratikte çok daha

yüksek performansa ve sorunlarla etkin şekilde başa çıkmaya zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla öz yeterlik inancı, yalnızca bir “inanç” olmanın ötesinde, bireyin davranışsal performansını, akademik başarısını ve kişisel doyum düzeyini derinden etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

1.2.2. Öz Yeterliği Etkileyen Faktörler

Öz yeterlik algısının oluşumunda ve güçlenmesinde çok çeşitli faktörlerin rol oynadığı belirtilmektedir. Bandura (1986), bu faktörleri dört ana başlıkta incelemektedir: Bireyin kendi yaşantıları (kendi kişisel başarı veya başarısızlık deneyimleri), başkalarının yaşantılarından çıkarılan sonuçlar (dolaylı yaşantılar veya sosyal modeller), sözel ikna (etraftan gelen geribildirimler ve destekleyici veya eleştirel yorumlar) ve bireyin psikolojik durumu (duygu durumu, anksiyete, öz güven düzeyi vb.). Bu faktörlerin her biri, öz yeterlik inancının güçlenmesini veya zayıflamasını belirleyici olabilmektedir (Figen ve Mete, 2009).

Kişisel Deneyimler: Öz yeterlik üzerindeki en temel ve güçlü etken, bireyin geçmişte edindiği başarı ya da başarısızlık deneyimleridir. Tekrarlanan olumlu sonuçlar, bireyde “Ben bunu yapabilirim” düşüncesini pekiştirmekte, dolayısıyla daha fazla girişimde bulunma ve zorluklarla yüzleşme isteğini artırmaktadır (Akkuzu ve Akçay, 2012). Buna karşın, bir görevde yaşanan sürekli başarısızlıklar, öz yeterliği olumsuz yönde etkileyebilmekte ve kişinin kendini yetersiz görmesine neden olmaktadır (Kotaman, 2008).

Başkalarının Deneyimleri (Dolaylı Yaşantılar): İnsanlar çoğu zaman, benzer yeteneklere veya benzer imkânlarla sahip oldukları kişilerin deneyimlerinden etkilenmektedir. Model alınan kişinin başarılı olması, gözlemci konumundaki bireyin de “Ben de yapabilirim” şeklinde düşünmesine katkı sunmaktadır. Ancak bu etki, kişisel deneyim kadar güçlü değildir. Yine de kişinin herhangi bir alanda yeterli deneyimi yoksa, başkalarının deneyimlerini gözlemleyerek öz yeterlik inancında artış veya azalış yaşaması mümkündür (Özerkan, 2007).

Sözel İkna: Sosyal çevreden gelen olumlu veya olumsuz geribildirimler, öz yeterlik algısını belirli bir ölçüde etkilemektedir. Arkadaşlar, aile üyeleri, öğretmenler veya iş

arkadaşları tarafından gösterilen destekleyici tutumlar, bireyin kendine duyduğu güveni artırabilmektedir. Örneğin bir öğrenci, öğretmeninden “Sen bu konuda gerçekten yeteneklisin, çaba göstermeye devam et” gibi teşvik edici sözler duyduğunda, ilgili göreve yönelik motivasyonu yükselmektedir. Buna karşılık, sürekli eleştirel veya aşağılayıcı geribildirim alan bireyin öz yeterlik algısı zayıflayabilmektedir (Figen ve Mete, 2009).

Psikolojik Durum (Duygusal ve Bilişsel Faktörler): Bireyin ruh hali, kaygı düzeyi ve genel duygusal durumu da öz yeterlik inancını doğrudan şekillendirmektedir. Stresli veya depresif bir ruh hali, “Başaramam, yapamam” düşüncesini güçlendirebilirken; olumlu duygular, öz yeterlik inancını beslemekte ve bireye daha fazla azim kazandırmaktadır. Başka bir deyişle, kişinin kendini iyi hissetmesi, zihinsel ve duygusal enerjisini daha yapıcı biçimde kullanmasını sağlamaktadır (Figen ve Mete, 2009).

Netice itibarıyla öz yeterlik, bu dört temel kaynağın etkileşimiyle sürekli biçimde gelişen ve değişen bir yapıdır. Kişisel başarı öyküleri ve tecrübeler, en güçlü kaynak olmakla birlikte, çevresel koşullar, model alınan bireylerin başarı veya başarısızlıkları, sosyal destekler ve duygusal faktörler de öz yeterlik algısının oluşumunu önemli ölçüde yönlendirmektedir (Akkuzu ve Akçay, 2012). Dolayısıyla öz yeterlik, sabit veya doğuştan gelen bir özellik olarak görülmemeli, sosyal etkileşimler ve bireysel deneyimler ışığında zamanla güçlendirilebilen bir yetkinlik algısı olarak değerlendirilmelidir.

1.2.3. Öz Yeterlik ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Öz yeterlik kavramı, en temelde Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'ndan (daha sonra Sosyal Bilişsel Kuram olarak adlandırılmıştır) köken almaktadır. Bu kurama göre, bireylerin davranışları yalnızca çevresel faktörler veya içsel dürtülerle açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı sergilemektedir (Bandura, 1986). Davranış; kişisel inançlar, beklentiler, duygusal durumlar ve çevresel koşullar arasındaki karşılıklı etkileşimin bir ürünü olarak görülmektedir. Bu durum “karşılıklı belirleyicilik” (reciprocal determinism) kavramı ile ifade edilmektedir.

Bandura, öz yeterlik kavramını kuramına ekleyerek, bireylerin kendi duygularını ve düşüncelerini yönlendirebilecekleri, böylelikle de hedefleri doğrultusunda çaba sarf ederek istenen sonuçlara ulaşabilecekleri fikrini vurgulamaktadır (Bandura, 1997). Sosyal öğrenme kuramı, başlangıçta “gözlem yoluyla öğrenme” fikrini temel almış, daha sonra “motivasyon” ve “öz düzenleme” gibi unsurları da bünyesine katarak gelişmiş ve Sosyal Bilişsel Kuram ismini almıştır (Bandura vd., 1996).

Bu bağlamda, öz yeterlik kavramı, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilecekleri yönündeki öz-sistemlerinin bir parçası olarak tanımlanmıştır. Bir başka deyişle, insanların dış dünyada var olan uyarıcılara tamamen pasif biçimde tepki vermediği; aksine, davranışlarını aktif biçimde düzenleyebildikleri ve kendi işlevselliklerini olumlu yönde şekillendirebildikleri ifade edilmektedir (Schunk ve DiBenedetto, 2016).

Öz yeterlik algısı, gerçek kapasiteden ziyade bireyin o kapasiteyi nasıl algıladığıyla ilgilidir. Bu noktada Bandura (1986), insanların her zaman “gerçek” yetenek düzeylerinin tam olarak farkında olmadığını, bazen kendilerini olduğundan daha güçlü veya daha zayıf hissedebildiklerini belirtmektedir. Kişi, kapasitesini olduğundan düşük algırsa, potansiyelini yeterince kullanamamakta; kapasitesini olduğundan yüksek algırsa, genellikle daha fazla çaba göstermekte ve bu çaba performansı olumlu yönde etkileyebilmektedir (Tschannen-Moran vd., 1998).

Sosyal bilişsel kuramın bir uzantısı olarak öz yeterlik, bireyin hedefe ulaşma, zorlukların üstesinden gelme ve çevresini etkileme süreçlerinde merkezî bir rol üstlenmektedir. İnsanlar, “Ben bu görevi yerine getirebilirim” şeklinde bir inanca sahipse, bu inanç onları daha çok çabalamaya, daha az pes etmeye ve alternatif çözüm yolları aramaya sevk etmektedir. Buna karşın, öz yeterlik inancı zayıf olan kişiler, ufak bir engel gördüklerinde dahi başarısızlık korkusuyla geri çekilmekte ya da “Zaten olmaz” düşüncesiyle vazgeçebilmektedirler (Cattaneo ve Chapman, 2010). Dolayısıyla öz yeterlik hem bireysel hem de kolektif düzeyde (örneğin bir çalışma grubu ya da örgüt içindeki yeterlik algısı) çeşitli sonuçlar doğurmakta ve insan işlevselliğinin temel yapı taşlarından biri haline gelmektedir.

1.2.4. Öz Yeterliğin Kaynakları

Sosyal bilişsel kuramın öncüsü olan Albert Bandura (1977), öz yeterlik kavramının gelişiminde dört temel kaynaktan söz etmektedir. Bu kaynaklar, bireyin bir görevi yerine getirme becerisine dair öz inancını biçimlendirmekte ve güçlendirmektedir. Söz konusu dört temel kaynak şu şekilde özetlenebilir:

Tamamlanmış Başarılı Performanslar (Kişisel Başarı Deneyimleri): Kişinin geçmişte belirli bir alanda elde ettiği başarılar, öz yeterlik algısının en etkili kaynağı olarak görülmektedir. Örneğin, bir öğrenci daha önce matematik sınavlarından yüksek notlar aldıysa, öz yeterlik algısı yükselmekte ve gelecekteki matematik sınavlarına daha özgüvenli girmektedir. Bu başarılı performanslar, kişinin “Ben bu işi yapabilirim” şeklindeki inancını sağlamlaştırmakta ve ilerleyen zamanlarda ortaya çıkabilecek başarısızlık deneyimlerine karşı bir dayanıklılık sunmaktadır (Bandura, 1977; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2018).

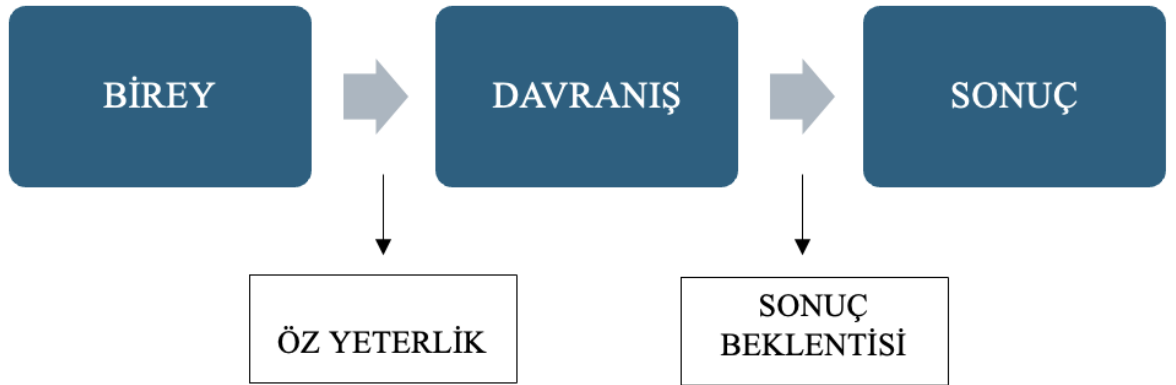
Dolaylı Yaşantılar (Model Alma): İnsanlar, kendi deneyimlerinin yanı sıra, çevrelerindeki kişilerin başarı ve başarısızlıklarından da etkilenmektedir. Eğer model alınan kişi benzer koşullarda veya benzer yetenek düzeyinde olup bir görevi başarıyla tamamlamışsa, gözlemcinin öz yeterlik algısı olumlu etkilenmektedir. Ancak model başarısız olursa, bu durum öz yeterlik algısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bandura, 1977). Dolaylı yaşantılar, kişisel başarı deneyimleri kadar güçlü olmamakla birlikte, deneyimsiz bireyler için önemli bir kaynak olabilir.

Sözel İkna (Sözlü Geri Bildirimler): Çevreden gelen destekleyici veya eleştirel nitelikteki sözlü mesajlar, öz yeterlik algısında belirli bir düzeyde etkili olmaktadır. Örneğin, bir öğretmenin öğrenciye “Bu konuda çok iyi gidiyorsun, devam et” demesi, öğrencinin o göreve dair inancını pekiştirebilmektedir. Ancak bu sözel ikna etkisi, kişisel başarı deneyimleri kadar kalıcı değildir. Bu nedenle gerçekçi olmayan veya abartılı övgüler, kısa vadeli bir motivasyon sağlasa da kalıcı bir öz yeterlik artışı yaratmayabilir (Bandura, 1977; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2018).

Fizyolojik Durum (Duygusal ve Bilişsel Süreçler): Kişinin o anki ruh hali, kaygı düzeyi veya bedensel uyarılmışlık durumu da öz yeterliği etkileyebilmektedir. Örneğin

çok kaygılı veya stresli olduğu anlarda birey, öz yeterlik algısında düşüş yaşayabilmekte ve “Bu işi başaramayacağım” endişesine kapılabilmektedir (Bandura, 1977). Diğer yandan, olumsuz bedensel sinyaller, kişinin otomatik olarak yetersiz olduğuna dair bir işaret gibi algılanabilmektedir. Tersine, rahat ve olumlu bir bedensel-psikolojik durumda olmak, öz yeterliğin daha yüksek algılanmasını kolaylaştırmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2018).

Bu dört kaynağın etkileşimi, öz yeterlik algısının büyüklük (zorluk derecesi), genellik (durumlar arası aktarılabilirlik) ve güç (dayanıklılık) boyutlarını şekillendirmektedir (Bandura, 1977). Kimi bireyler yalnızca basit görevlere yönelik öz yeterlik hissederken, kimileri daha karmaşık ve zorlayıcı işlere karşı dahi yüksek öz yeterlik sergileyebilmektedir. Ayrıca öz yeterlik, genel yaşam alanına veya spesifik bir göreve yönelik olabilir. Genelleştirilmiş öz yeterlik algısı yüksek olanlar, farklı ortamlarda da “Zorluklarla baş edebilirim” düşüncesi taşıyabilirken, bazı kişiler belli alanlarda (örn. sosyal ilişkiler) güçlü öz yeterlik gösterip, başka alanlarda (örn. akademik başarı) zayıf hissedebilmektedir (Scherbaum, Cohen-Charash ve Kern, 2006).



Şekil 1. Öz yeterlik ve sonuç beklentisi ilişkisi

Kaynak: Bandura, 1977.

Öz yeterlik, tamamen içsel bir inanç olmanın ötesinde, mevcut becerilerin etkin kullanımına dair bir irade ve kararlılık sürecini de içermektedir (Bandura, 1977). Kişi, “Yapabilirim” düşüncesiyle yalnızca kendine güvenmekle kalmamakta, aynı zamanda

gerekli adımları atmakta ve potansiyel engeller karşısında yılgınlığa kapılmadan çözümler aramaktadır. Dolayısıyla öz yeterlik, başarının hem temel dinamiklerinden biri hem de kişinin duygusal iyi oluşunu destekleyen bir çerçeve sunmaktadır.

1.1.5. Öz Yeterlik İnancının Gelişimi

Öz yeterlik inançları, bireyin bebeklik döneminden başlayarak gelişen, çevresel deneyimlerle ve bilişsel, duygusal olgunlaşmayla şekillenen bir süreç sonucu ortaya çıkmaktadır (Flammer, 1995). Sosyal bilişsel teori, insanların çevrelerine yalnızca tepki veren pasif varlıklar olmadığını; aksine, aktif seçimler ve düzenlemeler yaparak çevrelerini etkileyebildiklerini vurgulamaktadır (Maddux, 2009). Bu açıdan, öz yeterlik inançlarının erken gelişiminde sembolik düşünme kapasitesi ve neden-sonuç ilişkilerini kavrama becerisi önemli rol oynamaktadır. Bebeklikten itibaren çocuklar, kendi eylemlerinin çevrede nasıl sonuçlar yarattığını gözlemleyerek “Belli bir eylemde bulunursam, çevrede değişim meydana getirebilirim” fikrini içselleştirmektedirler (Bandura, 1977).

Ebeveynlerin tutum ve davranışları, bu gelişim sürecinde kritik bir belirleyici olmaktadır. Duyarlı ve teşvik edici ebeveynler, çocuğun “Kendi başıma yapabiliyorum” düşüncesini pekiştirmekte ve yeni deneyimlere cesaretlendirmektedir. Buna karşın, aşırı koruyucu veya sürekli eleştirel ebeveyn tutumları, çocuğun kendi eylemlerine dair kontrol algısını zayıflatabilmektedir (Bandura, 1977; Maddux, 2009). Çocuk, çevresini keşfederken engelleniyor ya da başarısızlığından dolayı sürekli azarlanıyor ise, öz yeterlik inancı yıpranabilmekte ve ilerleyen yaşlarda daha çekingen bir yaklaşıma dönüşebilmektedir.

Flammer (1995), bebeklik döneminden itibaren ilk üç-dört yıl içinde öz yeterlik inancının temel yapısının oluşmaya başladığını öne sürmektedir. Öncelikle çocuk, basit olaylar arasındaki bağıntıları ve kendi eylemlerinin bu olayları nasıl etkilediğini anlamaya başlamaktadır. Ardından, hedeflerle ilgili başarı veya başarısızlık deneyimlerini değerlendirmeyi öğrenmekte, “Daha fazla çaba gösterirsem hedefime ulaşabiliyorum” şeklindeki telafi ilişkilerini kavramaktadır. Okul dönemi ve ergenlikte, akademik başarı, sosyal ilişkiler ve fiziksel beceriler gibi farklı alanlardaki deneyimler, öz yeterlik inançlarının daha da çeşitlenmesine ve karmaşıklaşmasına yol

açmaktadır. Bu süreçte birey, yalnızca “Yapabilirim veya yapamam” ikileminden sıyrılarak, hangi alanda ne kadar çaba göstermesi gerektiği, ne derece yetenekli olduğu ve başarısızlık durumunda hangi alternatif yolların denenebileceği gibi daha ince ayrımları öğrenmektedir (Flammer, 1995).

Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi, öz yeterlik inancının daha geniş alanlara yayıldığı, yeni beceriler ve roller kazandığı kritik bir aşama olarak kabul edilmektedir. Artık birey, bilişsel ve sosyal açıdan daha olgun olduğu için, çeşitli yaşam alanlarında (eğitim, kariyer, kişisel ilişkiler vb.) edindiği deneyimleri sentezleyerek genel bir yeterlik algısına ulaşabilmektedir (Bandura, 1977). Bu noktada da “genel öz yeterlik” kavramı gündeme gelmektedir. Kişi, farklı görev veya durumlarda gösterdiği başarılarından hareketle, yeni karşılaştığı herhangi bir görevde de başarılı olabileceğine dair bir temel inanç geliştirebilmektedir. Dolayısıyla öz yeterlik, hem belli görevlere özgü hem de genel düzeyde “hayatla başa çıkma becerisi” olarak kendini gösterebilmektedir (Aypay, 2010).

1.1.6. Öz Yeterlik Türleri

Bandura'nın öz yeterlik kavramı, zaman içinde araştırmacıların farklı alanlara ve bağlamlara uyarlamalarıyla çeşitlenmiş; bu sayede akademik öz yeterlikten sosyal öz yeterliğe kadar uzanan geniş bir yelpazede incelenmeye başlanmıştır (Yalnız, 2014). Öz yeterlik algısının belirli bir görev veya bağlamla sınırlı tutulması, o alanda kişinin ne kadar kendine güvendiğini gösterirken, genel öz yeterlik anlayışı, bireyin farklı koşullarda da benzer inançları korumasını ifade etmektedir (Aypay, 2010). Aşağıda günümüzde yaygın biçimde kullanılan bazı öz yeterlik türleri özetlenmektedir:

Sosyal Öz Yeterlik: İnsanların yeni ilişkiler kurma, iletişim başlatma ve sürdürebilme becerilerine dair inançları olarak tanımlanmaktadır. Birey, sosyal bir ortamda kendini ifade edip arkadaşlıklar geliştirebileceğine, sosyal problemleri çözebileceğine inandığında sosyal öz yeterlik algısı yüksek sayılmaktadır (Sherer, 1983; Gecas, 1989). Bu inanç, topluluk önünde konuşmaktan grup çalışmalarına kadar pek çok toplumsal durumda etkilidir.

Duygusal Öz Yeterlik: Duygusal zeka kavramının öz yeterlik perspektifiyle birleşmesinden türeyen bir kavramdır (Totan, 2010). Bireyin kendi duygularını tanıma, düzenleme ve olumsuz duygusal durumlarla başa çıkabilme yeteneğine dair inancını içerir. Petrides (2006), duygusal öz yeterliği, kişisel becerilere dair algıları ve kişinin duygusal süreçlerde kendine ne kadar güvendiğini ölçen bir mekanizma olarak görmektedir. Duygusal öz yeterlik, stresli durumlarla karşılaşıldığında kişinin duygu durumunu dengeleyebilmesi ve sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi noktasında büyük önem taşımaktadır (Valois, 2008).

Akademik Öz Yeterlik: Bireyin eğitim süreçlerinde, özellikle ders çalışırken veya akademik performans sergilerken başarılı olabileceğine dair inancını ifade etmektedir (Bandura, 1986). Öğrenciler, akademik alanda öz yeterlik düzeyleri yüksekse, derslerde daha fazla katılım göstermekte, hedefleri doğrultusunda daha çok çaba sarf etmekte ve başarısızlık durumunda tekrar deneme eğilimi göstermektedir. Dolayısıyla akademik öz yeterlik, öğrenme motivasyonunu ve öğrencinin akademik başarısını artıran kritik bir faktördür (Cıla, 2015).

Mesleki Öz Yeterlik: Bireyin kendi mesleki alanda başarılı olabileceğine, karşılaşılan iş problemlerini çözebileceğine, mesleki becerilerini geliştirebileceğine dair inancını yansıtır (Barlow, 2002). Çalışanlar, mesleki öz yeterlik düzeyleri yüksek olduğunda, iş yerinde karşılaştıkları zorluklarda daha yaratıcı çözümler üretebilmekte ve stresle daha etkili biçimde başa çıkabilmektedirler.

Teknoloji/İnternet Öz Yeterliği: Günümüzün dijital çağında, teknoloji veya internet kullanımını konusundaki öz yeterlik de önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Mayall, 2008). Bireyin bilgisayar programlarını, online araçları ve dijital platformları verimli bir şekilde kullanabilmesine dair inancı, hem iş hem de eğitim süreçlerinde belirleyici olmaktadır.

Bu türlerin her biri öz yeterliğin belirli bir alan veya görevle ilişkilendirildiğini göstermekte olup, temelde aynı sosyal bilişsel mekanizmalara dayanmaktadır: Birey, “Ben bu alandaki becerileri öğrenebilir ve kullanabilirim” düşüncesine sahipse, davranışları da daha fazla azim, kararlılık ve girişkenlikle şekillenmektedir. Aksi durumda, öz yeterlik inancı zayıf kaldığında, birey ilgili alanda başarısızlığı daha

çabuk kabullenmekte veya hiç denemeden geri çekilebilmektedir. Dolayısıyla öz yeterlik, sadece teorik bir kavram olarak değil, gerçek hayatta insanların öğrenme ve gelişim süreçlerini yönlendiren bir “psikolojik güdüleyici” olarak önem kazanmaktadır. Öz yeterlik, kişinin kendi kapasitesine ve bu kapasiteyi etkin biçimde kullanarak başarılı sonuçlar elde edebileceğine dair inancını tanımlayan çok yönlü bir kavramdır (Bandura, 1986). Bu inancın oluşumunda, bireyin daha önceki başarı/başarısızlık deneyimleri, çevresindeki insanların rol modeli işlevi, sosyal çevrenin sözel geribildirimleri ve kişinin duygusal-bilişsel durumu gibi faktörler kritik rol oynamaktadır (Figen ve Mete, 2009). Yüksek öz yeterlik inancı, kişinin engeller karşısındaki direnç seviyesini ve ısrarcılığını artırırken, düşük öz yeterlik inancı ise potansiyel başarı fırsatlarından vazgeçmeye ve olumsuz benlik algısının derinleşmesine yol açabilmektedir (Pajares, 2002).

Sosyal bilişsel kuram, öz yeterlik kavramının “karşılıklı belirleyicilik” ekseninde geliştiğini ve bireylerin davranışlarının pasif biçimde dış etmenlerce belirlenmediğini vurgulamaktadır. Tam tersine, insanlar kendi bilişsel ve duygusal süreçlerini düzenleyerek, çevreyle etkileşim içinde aktif bir konumda bulunmaktadır (Bandura, 1997; Cattaneo ve Chapman, 2010). Bu kuramsal arka plan, öz yeterlik inancının dinamik ve geliştirilebilir bir nitelik taşıdığını göstermektedir. Yani öz yeterlik, sabit veya kalıtsal bir özellik olmayıp, bireyin deneyimleri, öz değerlendirmeleri ve başkalarıyla kurduğu etkileşimler vasıtasıyla güçlenen veya zayıflayan bir inanç sistemi şeklinde tanımlanmaktadır.

Eğitim dünyasında, öğretmenlerin öz yeterlik inançlarının öğrencinin akademik başarısı ve öğrenmeye karşı motivasyonu ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Pajares, 1992). Öğretmenin yüksek öz yeterlik algısı, ders içinde farklı yöntem ve materyalleri denemesine, öğrencileri teşvik etmesine ve onlara uygun öğrenme ortamları sunmasına yol açmaktadır. Benzer şekilde, öğrencinin akademik öz yeterlik düzeyi yükseldikçe, başarısızlık korkusu azalmakta, derse katılım artmakta ve öğrenme sürecine yönelik olumlu tutum gelişmektedir (Cıla, 2015).

İş hayatında da öz yeterlik, çalışanların stresle başa çıkabilme, yenilikçi düşünme ve verimli çalışma becerilerini belirleyen önemli bir faktör olarak kabul

edilmektedir (Barlow, 2002). Mesleki öz yeterlik algısı yüksek olan kişiler, yeni projelere daha kolay adapte olabilmekte ve karmaşık iş problemlerine yaratıcı çözümler ararken yılmınlığa kapılmamaktadırlar. Benzer biçimde, sosyal ilişkilerde ve duygusal süreçlerde yüksek öz yeterlik algısı, bireylerin topluluk içinde özgüvenli davranmalarını, kendi duygu durumlarını daha iyi yönetmelerini ve sağlıklı iletişim kurmalarını kolaylaştırmaktadır (Sherer, 1983; Petrides, 2006).

Öte yandan, öz yeterlik inancı aşırı gerçek dışı olduğunda, kişiler gereğinden fazla risk alarak farklı türde başarısızlıklarla karşılaşabilmektedir. Dolayısıyla ideal olan, bireyin gerçek beceri düzeyiyle uyumlu, aynı zamanda onu gelişmeye teşvik edecek ölçüde yüksek bir öz yeterlik düzeyine sahip olmasıdır. Bu denge sayesinde, birey hem potansiyelini gerçekleştirmek için yeterli motivasyona kavuşmakta, hem de gerçekçi hedefler koyarak adım adım ilerlemeyi öğrenmektedir (Bandura, 1977; Tschannen-Moran vd., 1998).

Öz yeterlik kavramının çok çeşitli uygulama alanları bulunmaktadır. Eğitimde, mesleki gelişimde, rehabilitasyon programlarında, psikolojik danışmanlık ve terapide öz yeterlik düzeyini artırmaya yönelik müdahaleler önemli yer tutmaktadır. Örneğin, kendine uygun modellerin gözlemlenmesi, pozitif geribildirim ve gerçekçi hedef belirleme, öz yeterliğin yükselmesini sağlayan stratejiler olarak sayılmaktadır. Ayrıca, kişinin kaygı ve stresle baş etmesine yardımcı olmak, gevşeme teknikleri öğretmek veya olumlu düşünce kalıplarını benimsetmek de öz yeterlik algısını geliştirmeye yönelik ek yöntemler arasında yer alır. Bu çabaların ortak hedefi, bireylerin “ben yapabilirim” duygusunu besleyerek hem kendilerine hem de çevrelerine daha fazla katkı sağlayacakları bir özgüven ve azim ortamı yaratmaktır (Bandura, 1977).

Öz yeterlik, sosyal bilişsel kuramın merkezinde yer alan, bireysel motivasyon ve başarının temel dinamiklerinden biridir. Kişisel deneyimler, model alma, sözel ikna ve psikolojik durum gibi kaynaklardan beslenerek şekillenen bu inanç sistemi, insanların eylemlerini, düşüncelerini ve duygularını derinden etkilemektedir (Bandura, 1986). Eğitim, meslek, duygusal ve sosyal ilişkiler alanlarında yüksek düzeyde öz yeterlik, bireyi hem daha üretken hem de daha dayanıklı kılmakta; düşük düzeyde öz yeterlik ise gelişim olanaklarını sınırlandırabilmektedir (Altunçekiç vd., 2005). Bu

nedenle, öz yeterlik inancının hangi faktörlerle ilişkili olduğu ve nasıl güçlendirilebileceği konusunun, hem kuramsal hem de uygulamalı araştırmalarda kapsamlı biçimde ele alınması, bireylerin ve toplumların refahına doğrudan katkı sunmaktadır.

1.2. Psikolojik İyi Oluş

1.2.1. Psikolojik İyi Oluşun Tanımı

Pozitif psikoloji literatüründe giderek daha fazla önem kazanan kavramlardan biri, “iyi oluş” (well-being) olarak ifade edilmektedir (Zümbül, 2019). İyi oluş, bireyin ruh sağlığının olumlu yönlerini temsil etmekte ve mutluluk, yaşam tatmini, kişisel farkındalık gibi öğeleri de içermektedir (Diener, 2000). Bu kapsamlı kavram, kişinin yalnızca ruhsal açıdan değil, sosyal ve bilişsel yönlerden de kendini iyi hissetmesine, hayatından keyif almasına ve olumlu bir bakış açısıyla yaşamasına işaret etmektedir.

Ryff ve Keyes (1995), psikolojik iyi oluşu; bireyin olumlu bir gelişim seyri içinde olması, başkalarıyla kurduğu ilişkilerde doyuma ulaşması, kendi kapasitesini ve sorumluluklarını gözeterek yaşamını şekillendirmesi şeklinde tanımlamaktadırlar. Bu tanım, bireyin yalnızca kendi iç dünyasına hapsolmediğini, aksine sosyal çevresiyle etkileşim halinde “iyi olmayı” deneyimlediğini de göstermektedir. Keyes (1998), “iyi oluş” kavramını öznel iyi oluşun da ötesine taşıyarak, sosyal alanlarda kabul görme, toplumsal bütünlük ve uyum gibi daha geniş unsurları işin içine katmaktadır.

Ruh sağlığı alanında, araştırmalar uzun süre depresyon, anksiyete, travma vb. olumsuzluklara odaklanmış olsa da, güncel eğilim bu olumsuzlukların yanı sıra “iyi oluş” olarak nitelenen daha pozitif boyutları araştırmaya yönelmektedir (Springer ve Hauser, 2006). İyi oluş kavramını incelemek için iki ana bakış açısı öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki hedonik (hazcı) yaklaşım olup, mutluluğu, haz alma davranışını ve acıdan kaçınmayı merkeze koymaktadır. İkincisi ise eudaimonik (kendini gerçekleştirme ve anlam odaklı) yaklaşım olarak adlandırılmakta, bireyin yalnızca haz elde etmesinin yeterli olmadığını, yaşamda bir anlam bulmanın ve potansiyelini hayata geçirmenin gerçek iyi oluşu sağladığını savunmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993).

Eudaimonik gelenek, “iyi bir yaşam” veya “iyi bir ruh” (eu-daemon) fikrine dayanmaktadır (Burns, 2016). Buna göre, mutluluk duygusu tek başına kalıcı bir iyilik halini yansıtmayabilir. Bireyin gerçek benliğini tanıyıp geliştirmesi, toplumsal yaşama katkı sağlayarak sorumluluk üstlenmesi ve kendine özgü amaçlar doğrultusunda ilerlemesi, eudaimonik yaklaşım tarafından vurgulanmaktadır. Genel hatlarıyla, öznel iyi oluş çoğunlukla mutluluk ve yaşam memnuniyeti ekseninde bir denge durumunu; psikolojik iyi oluş ise gelişimsel ve varoluşsal boyutları öne çıkaran, daha derin bir bakış açısını içermektedir (Keyes vd., 2002; Özdemir ve Çetinceli, 2023).

Günümüzde psikolojik iyi oluş denildiğinde, Carol Ryff’ün (1989) geliştirdiği “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş (ÇBPİO)” modeli sıklıkla başvurulan bir çerçeve sunmaktadır (Hamurcu, 2011). Ryff, sağlıklı ve tam işlevsel birey olma konusu üzerine kurulmuş çeşitli kuramsal yaklaşımları (Rogers, Maslow, Erikson, Jung, Allport vb.) inceleyerek, psikolojik iyi oluşu altı ana boyutta tanımlamaktadır: öz-kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları ve kişisel gelişim (Ryff ve Singer, 2008). Bu altı boyut, bireyin gerek içsel gerekse dışsal faktörlerle etkileşimini ve ruhsal sağlığını çok boyutlu biçimde analiz etmeye olanak vermektedir.

1.2.2. Psikolojik İyi Oluşun Kuramsal Çerçevesi

Psikolojik iyi oluş, tarihsel süreçte farklı teorisyen ve ekollerin ilgisini çekmiş olup, günümüzde çok yönlü bir inceleme alanı haline gelmektedir. Aşağıdaki başlıklarda, psikanalitik kökenden öz-belirleme kuramına, toplumsal yaklaşımlardan hümanist perspektiflere uzanan çeşitli teorik çerçeveler özetlenmektedir.

1.2.2.1. Psikanalitik kuram

Psikanalitik kuram, insan davranışlarını büyük ölçüde bilinçdışı süreçler, geçmiş deneyimler ve içsel çatışmalarla açıklamaktadır (Schultz ve Schultz, 2007). Freud’un, “yaşam dürtüsü (eros)” ve “ölüm dürtüsü (thanatos)” arasındaki çatışma kavramı, ruhsal dinamiklerin sürekli bir gerilim halinde olabileceğini göstermektedir (Yiğit, 2018). Ayrıca, Freud’un tanımladığı beş psikoseksüel dönemi sağlıklı biçimde

aşan çocukların ileride daha sağlam bir benlik yapısına ve ruhsal bütünlüğe sahip olacakları ileri sürülmektedir (Oymak, 2017).

Freud, bireylerin tam manasıyla sürekli mutlu olma halinin mümkün olmadığını, hayat boyunca belirli düzeyde mutsuzlukların kaçınılmaz olduğunu savunmaktadır (Geçtan, 1998). Ancak, sevgi ve çalışmaktan alınan zevkin, ruhsal sağlığın temel göstergelerinden biri olduğunu vurgulamaktadır. Alfred Adler, kişinin psikolojik olarak sağlıklı olabilmesi için aşağılık duygusunu dengeleyebilmesi, sevmeye ve sevilmeye hazır olması, toplumsal kuralları içselleştirmesi ve toplumda kabul gören bir yaşam biçimi edinmesi gerektiğini söylemektedir (Cenkseven, 2004). Jung da, bireyin bilinç ve bilinçdışı süreçlerini “bireyleşme” yoluyla bütünleştirmesinin, psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğini ifade etmektedir (Jung, 1999).

Böyle bakıldığında, psikanalitik kuram iyi oluşu, bireyin geçmişteki çatışmalarıyla sağlıklı biçimde yüzleşmesi ve içsel dürtülerini doyumlu ama toplumsal açıdan uyumlu şekilde yönetmesi olarak tanımlamaktadır. Psikanalitik ekol, aynı zamanda kişideki ruhsal enerji dengesinin ve egonun kontrol kapasitesinin, psikolojik sağlığı doğrudan etkilediğini kabul etmektedir (Nelson-Jones, 1982).

1.2.2.2. *Amaca ulaşma kuramı*

Ed Diener (1984), bireyin belirli hedeflere ulaşması ve bu hedeflerin gerektirdiği ihtiyaçları karşılaması halinde mutluluğun sağlanabileceğini öne sürmektedir. Kişi, sahiplendiği hedeflere sık ve etkili biçimde ulaşırsa yaşam memnuniyeti artmakta, ancak ulaşılamayan veya gerçekdışı hedefler söz konusu olduğunda, başarısızlık ve hayal kırıklığı duyguları baskın gelmektedir. Bu yaklaşım, insan davranışlarını, hedef belirleme ve bu hedefleri gerçekleştirme motivasyonu çerçevesinde anlamlandırmaktadır. Ek olarak, hedeflere ulaşma sürecinin uzunluğu, zorluk derecesi ve kişinin kendine dair inancı (özyeterlik) psikolojik iyi oluş açısından önem taşımaktadır. Birey, zorlu ancak uygulanabilir hedeflere sıkı çalışmayla eriştiğinde, kendine duyduğu güven artmakta, daha pozitif bir benlik algısı geliştirmektedir (Diener, 1984). Buna karşın, çatışma yaşanan alanlarda ya da destek mekanizmalarının yokluğunda hedefler ertelenmekte veya terk edilmektedir. Bu

durumda da birey, hem öznel mutluluk düzeyinde hem de daha geniş psikolojik işlevsellikte düşüş yaşayabilmektedir (Diener, 1984).

1.2.2.3. *Bireysel psikoloji kuramı*

Alfred Adler'in kurduğu bireysel psikoloji ekolü, bireyin toplumsal bir varlık olduğu vurgusuyla öne çıkmaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2004). Bu ekolde mutluluğun ve başarının, büyük oranda sosyal çevrede yer edinme, başkalarıyla sağlıklı etkileşim kurma ve "toplum hissi" geliştirme yoluyla elde edilebileceği savunulmaktadır (Corey, 2005). Adler, "yaratıcı benlik" kavramını kullanarak, kişinin kendi kişiliğini inşa etmede aktif bir role sahip olduğunu belirtmektedir. Bireysel psikolojide, toplumsal duygu yetersizliği veya ait olamama hissi, anormal davranışların temelinde yatmaktadır. Kişi, güven duygusu, sevgi ve değer görme ihtiyacını aile ve toplum içinde gidermeyi öğrenemediğinde, psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Adler'e göre, erken çocuklukta kazandırılan sosyal beceriler ve aidiyet hissi, bireyin yetişkinlikte daha mutlu ve uyumlu biri olmasına katkı sağlamaktadır (Demir, 2018). Böylece, sosyal bağlarla güçlenen ruhsal yapı, psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltmektedir.

1.2.2.4. *Çoklu çelişki modeli*

Michalos' un (1985) önerdiği çoklu çelişki modeli, sosyal karşılaştırma teorisinden yola çıkmakta, ancak bireyin farklı referans çerçevelerini dikkate alışı biçimine derinlik katmaktadır (Akın ve Akın, 2015). Bu modele göre, birey kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti, bir dizi faktörün (hedefler, değerler, diğer insanların başarı düzeyi, geçmiş deneyimler) karşılıklı etkileşimi ve uyumu üzerinden değerlendirmektedir. Eğer kişi, kendi değerleriyle ya da benimsediği modellerin değerleriyle çelişkiye düştüğünü hissederse, mutluluk düzeyi olumsuz etkilenmektedir. Benzer şekilde, hedeflerine ulaşmakta zorlanan, eski başarılarıyla şimdikini kıyaslayınca gerileme gören ya da akranlarının geldiği noktayla kendininkini kıyasladığında haksızlığa uğramış hisseden biri, psikolojik iyi oluşta düşüş yaşayabilmektedir. Dolayısıyla çoklu çelişki modeli, bireylerin öznel değerlendirmelerindeki çelişkilerin azaltılması halinde, ruhsal doyumun artacağını öne sürmektedir (Akın ve Akın, 2015).

1.2.2.5. *Psikososyal gelişim kuramı*

Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, doğumdan ölüme uzanan sekiz evre boyunca bireyin karşılaştığı krizleri veya çatışmaları nasıl çözdüğüne odaklanmaktadır (Yiğit, 2018). Her evrede olumlu ve olumsuz iki uç bulunmaktadır; örneğin ilk evrede temel güven vs. güvensizlik, ikinci evrede özerklik vs. utanç-kuşku, üçüncü evrede girişim vs. suçluluk vb. (Corey, 2005). Bu çatışmalar, sağlıklı biçimde çözümlendiğinde birey psikolojik olarak güçlenirken, çözümsüz kaldığında ilerleyen dönemlerde ruhsal sorun riski artmaktadır. Çocukluk ve ergenlikteki kritik evrelerde (örneğin kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası), bireyin sağlıklı bir kimlik duygusu inşa etmesi, yetişkinlikte de özgüveni ve sosyal becerileri etkilemektedir. Eğer çatışma uygun biçimde aşılsa, kişi daha esnek, üretken ve kendine güvenen bir yapıya bürünmektedir. Bu da ilerleyen yaşlarda psikolojik iyi oluşa katkı sunmaktadır. Aksi durumda ise birey, "Ben kimim?", "Nasıl bir hayat istiyorum?" gibi sorularla sürekli yüzleşmekte ve ruhsal açıdan dengesiz hissedebilmektedir (Yiğit,2018).

1.2.2.6. *Dinamik denge modeli*

Bruce Headey ve Alexander Wearing, kişilik yapısının bireyin iyi oluşunda kritik bir "temel denge noktası" oluşturduğunu iddia etmektedir. Örneğin dışadönük bir kişi, sosyal etkileşimler nedeniyle mutluluk seviyesinde kısa dönemli dalgalanmalar yaşayabilir, ancak yaşam olayları normalleştiğinde yine "kendi doğal mutluluk düzeyi"ne geri dönmektedir. Model, genetik eğilimlerin veya kişiliğin, iyi oluşu uzun vadede belirleyen bir çekirdek nokta olduğunu savunmaktadır. Dolayısıyla "dinamik denge", dışsal olayların mutluluk veya mutsuzluk yaratabileceğini, fakat bir süre sonra bireyin kalıtsal veya karakteristik düzeydeki temelini yansıtan iyi oluş seviyesine geri döneceğini ileri sürmektedir. Bu bakış açısı, psikolojik iyi oluşun hem sabit hem de kısa vadede değişebilen özelliklere sahip karmaşık bir yapı olduğunu düşündürmektedir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

1.2.2.7. *Aşağıdan yukarı durumsal etkiler yaklaşımı*

Bu yaklaşım, dışsal şartların (maddi refah, sosyal statü, yaşam koşulları) iyileşmesiyle bireylerde mutluluğun artacağı fikrini savunmaktadır. Ancak, bazı

kuramcılar buna karşı, içsel kişilik özelliklerinin ve bireyin kendi değer sisteminin de belirleyici olduğunu belirtmektedir (Kocaman, 2019). Sonuç olarak, psikolojik iyi oluşu tek başına dış etkenlere dayandırmak yetersiz kalmakta, bireyin mizacı, sosyal becerileri, algıları ve değerlendirme süreçleri gibi içsel dinamiklerle birleştiğinde daha bütüncül sonuçlar elde edilmektedir. Yani, “aşağıdan yukarı durumsal etkiler” perspektifi, ekonominin iyi olduğu, demografik verilerin olumlu seyrettiği ortamlarda mutluluk ve iyi oluşun kendiliğinden yüksek olacağını iddia etmekle birlikte, aynı gelir düzeyine sahip iki kişinin farklı mutluluk seviyeleri sergileyebildiğine de işaret etmektedir. Bireyin karakteri, zihinsel tutumu, beklentileri ve öznel değerlendirmeleri burada devreye girmekte, iyi oluşu tanımlarken hem dışsal hem içsel unsurların etkileşimi gözetilmektedir (Kocaman, 2019).

1.2.2.8. Akış kuramı

Mihaly Csikszentmihalyi, insanların tam odaklanma ve yüksek doyum hissiyle bir etkinliğe daldıkları “akış” (flow) deneyimini tanımlamaktadır (Güzel vd., 2019). Akış yaşantısı, kişinin yetenekleriyle görevin zorluk düzeyinin optimal uyuşması durumunda ortaya çıkmaktadır (Çetin vd., 2021). Bu ruh halinde zaman algısı kaybolmakta, birey faaliyetle bütünleşmekte ve dış dünyaya dair kaygılardan kopabilmektedir. Akış kuramı, psikolojik iyi oluşa işaret eden önemli bir kavramdır, çünkü akış deneyimi bireyin öznel mutluluk düzeyini ve içsel motivasyonunu yükseltmektedir. Sanat, spor, mesleki projeler gibi alanlarda akış deneyimini sıkça yaşayan kişiler, daha derin bir doyuma ve yaratıcılığa ulaşabilmektedir (Erdem ve Yaylı, 2022). Bu tür yoğun odaklanma durumları, ayrıca kişinin özgüvenini ve potansiyelini açığa çıkarma becerisini de artırmaktadır.

1.2.2.9. Öz-belirleme kuramı

Öz-belirleme kuramı (Self-Determination Theory), Edward L. Deci ve Richard M. Ryan (1985) tarafından geliştirilmiş olup, insan motivasyonunun temelde üç psikolojik gereksinimle ilişkilendiğini öne sürmektedir: özerklik, yeterlilik ve ilişkisel bağlar (Seçgin ve Calp, 2020). Bu ihtiyaçların tatmin düzeyi yükseldikçe, bireyin içsel motivasyonu ve psikolojik iyi oluşu da artmaktadır (Yeşilyurt, 2008).

Özerklik: Bireyin kendi kararlarını alabilmesi, dışsal kontrol yerine içsel değerlerini rehber edinmesidir.

Yeterlilik: Kişinin, başarılı olabileceğine dair inanç geliştirmesi ve becerilerini etkin kullanmasıdır.

İlişkisel Bağlar: Sosyal çevreden sevgi, destek ve aidiyet hissi duyma gereksinimidir (Seçgin ve Calp, 2020).

Öz-belirleme kuramına göre, içsel motivasyon dışsal motivasyondan daha uzun süreli ve tatmin edicidir. Birey, özerk kararlar alarak, yeteneklerini kullanarak ve sosyal bağlantılar kurarak hem özgüven hem de mutluluk hissini güçlendirir. Eğitim, iş dünyası veya spor gibi pek çok alanda, bu üç ihtiyacı besleyen uygulamaların, bireylerin potansiyelini ortaya çıkarmada son derece etkili olduğu bildirilmektedir (Deci ve Ryan, 2001).

1.2.2.10. *Hümanist yaklaşım*

Hümanist psikoloji, insanın doğuştan itibaren olumlu bir doğaya ve kendini gerçekleştirme yönünde doğal bir eğilime sahip olduğunu ileri sürmektedir. Carl Rogers, her insanın doğasındaki “büyüme, olgunlaşma ve potansiyelini açığa çıkarma” arzusu sayesinde doyumlu bir yaşama ulaşabileceğini vurgulamaktadır (Burger, 2006). Hümanist yaklaşımda “tam işlevsel birey” kavramı, deneyimlere açık, özgün, yaratıcı, duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade edebilen kişilerle özdeşleştirilir (Schultz ve Schultz, 2007). Maslow’un gereksinimler hiyerarşisi kuramında ise, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarından sonra gelen sevgi-aidiyet, saygınlık ve en üstteki kendini gerçekleştirme basamağı, psikolojik iyi oluşun doruk noktası olarak kabul edilmektedir (Burger, 2006). Bu noktaya erişen bireyler, özgünlük, gerçekçilik, önyargısızlık, dürüstlük ve iç huzur gibi özelliklerle tanımlanırlar. Hümanist kuram, ayrıca öz-şefkat, empatinin içe dönük biçimi gibi kavramları da barındırır (Rogers, 1961; Ellis, 1973; Fromm, 1963). Kişi, kendi kusurlarına ve hatalarına anlayışla yaklaşarak ruhsal dengesini sağlamlaştırabilir ve daha dayanıklı bir benlik yapısı oluşturabilir.

1.2.3. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

Carol Ryff (1989), Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli kapsamında, sağlıklı ve olgun birey olmanın altı boyutundan söz etmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Bu boyutlar, kişinin iç dünyasını, sosyal ilişkilerini ve yaşamla kurduğu anlam bağını çeşitli açılardan ele almaktadır.

1.2.4. Öz-Kabul

Öz-kabul, bireyin kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle bütüncül biçimde tanıması ve sevmesidir (Henn vd., 2016). Kişi, geçmiş deneyimlerini reddetmek yerine bunlardan ders alabilmekte, olumlu yanlarını takdir ederken olumsuz yanlarını da kabullenerek onlarla yaşamayı öğrenmektedir. Yüksek öz-kabul, bireyin kendisiyle barışık bir tutum sergilemesine, özgüvenini sağlam temeller üzerine kurmasına katkı yapmaktadır. Diğer yandan, öz-kabul düzeyi düşük bireyler, kendi kusurlarıyla yüzleşmekte zorlanmakta veya geçmiş hataları için kendini sürekli suçlamaktadır. Bu durum, depresif eğilimleri tetikleyebilmekte, öz-şefkat yoksunluğuna ve kalıcı benlik değersizliğine neden olabilmektedir. Dolayısıyla öz-kabul, psikolojik sağlamlığın ve özgüvenli bir yaşam sürmenin kritik dayanak noktalarından biri sayılmaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

1.2.4.1. Başkaları ile olumlu ilişkiler

Başkalarıyla olumlu ve yakın ilişkiler kurabilme, sosyal bir varlık olan insanın mutluluk kaynaklarından biridir (Ryff ve Singer, 1996). Arkadaşlıklar, aile bağları, romantik ilişkiler veya iş ortamındaki etkileşimler, bireyin duygusal ihtiyaçlarına cevap vermekte ve destek hissi oluşturmaktadır. Bu ilişkiler, stres ve kaygı durumlarında sığınacak bir güven kanalı sunar, aynı zamanda bireyin sevme ve sevilme gereksinimini tatmin eder. Olumlu ilişkilerin kilit noktaları arasında empati, karşılıklı saygı, dayanışma ve duygu paylaşımı bulunmaktadır. Empatik kişiler, başkalarının bakış açısını dikkate alarak daha sağlıklı diyalog kurabilmekte ve sorunları yapıcı biçimde çözebilmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Sosyal destek eksikliği veya çatışmalı ilişkiler ise yalnızlık, izolasyon ve depresyon riskini artırmakta, iyi oluşu zayıflatmaktadır.

1.2.4.2. Özerklik

Özerklik, bireyin kendi değer, ilke ve istekleri doğrultusunda karar alabilme ve bu doğrultuda yaşayabilme yetkinliğidir (Ryff, 1989). Yüksek özerklik sahibi biri, toplumsal baskılar veya onay ihtiyacı olmaksızın benimsediği doğrultuda ilerler ve kendini bu sayede daha güçlü hisseder. Bu durum elbette bir antisosyal tutum anlamına gelmemekte, aksine kişinin içsel sesini ve rehberini toplumun dayatmalarının üstünde konumlandırması demektir (Christopher, 1999). Özerk olmayan veya düşük özerkliğe sahip bireyler, başkalarının görüşlerine aşırı bağımlılık göstererek karar alma süreçlerinde gerilim yaşar. Bu bireyler, bağımsız davranmak yerine sürekli dışsal referansları takip eder ve içsel doyumunu yakalamakta zorluk çeker (Ryff, 2013). Sonuç olarak, özerklik boyutu psikolojik iyi oluş için hayati bir rol oynar; kişi, kendi yaşam standartlarını belirledikçe ve kararlarında aktif oldukça ruhsal doyum düzeyinde de artış yaşamaktadır.

1.2.4.3. Çevresel hakimiyet

Çevresel hakimiyet, bireyin yaşadığı çevreyi kendi gereksinimleri ve istekleri doğrultusunda düzenleyebilme, mevcut kaynakları ve fırsatları etkin şekilde kullanabilme kapasitesidir. Bu özellik hem fiziksel hem de sosyal çevrede aktif bir tutum almayı içerir. Örneğin, kişi iş hayatında başarılı olabilmek için kaynaklarını organize etmekte, sosyal yaşamda yeni bağlantılar kurabilmek için iletişim ağını genişletmektedir. Çevresel hakimiyeti düşük olanlar, çevrelerinden yeterince yararlanamaz veya kontrolü elde tutamazlar. Bu kontrol eksikliği, çaresizlik ve kaygı duygularının artmasına yol açar. Oysa, çevresini kendi tercihleri doğrultusunda düzenleyebilen bireyler, özgüvenli bir duruş sergileyerek ruhsal sağlıklarını korumaktadır (Ryff, 1989).

1.2.4.4. Yaşam amaçları

Yaşam amaçlarına sahip olmak, kişinin varoluşuna anlam katan ve geleceğe dair motivasyon sağlayan temel bir faktördür (Ryff ve Singer, 2008). Amaç duygusu gelişmiş bireyler, hedeflerine ulaşmada kararlı ve istikrarlı olabildikleri gibi, zorluklarla karşılaştıklarında da azim göstermektedirler. Varoluşçu psikolojiye göre,

anlam ihtiyacı insanın en temel gereksinimlerinden biridir ve bu ihtiyacın karşılanmadığı durumlarda bireyde anlamsızlık ve boşluk hissi ortaya çıkabilmektedir. Yaşam amacı boyutundan yüksek puan alan bireyler, geçmişlerine dair deneyimlerini geleceğe yönelik planları doğrultusunda anlamlandırır. Kötü deneyimler, öğrenme süreçlerine dönüştürülebilir ve kişi yoluna devam eder. Tersine, yaşam amacı eksikliği, bireyin önüne çıkan güçlükler karşısında çabuk vazgeçmesine, hayattan keyif alamamasına ve umutsuzluk hissine kapılmasına neden olabilmektedir (Ryff, 1989).

1.2.4.5. *Kişisel gelişim*

Kişisel gelişim, bireyin sahip olduğu potansiyeli harekete geçirerek sürekli bir öğrenme ve yenilenme sürecini ifade etmektedir (Ryff, 1989). İnsan, yaşamın farklı evrelerinde değişen rolleri, sorumlulukları ve öğrenmeleriyle büyüme fırsatına sahiptir. Bu fırsatları değerlendirmek, yeniliğe ve değişime açık olmak, kişinin esnekliğini artırarak psikolojik iyi oluşu beslemektedir (Seifert, 2005). Kişisel gelişimi düşük olan bireyler, yeni deneyimlerden kaçınma veya katı bir tutum sergileme eğilimindedirler. Bu durum, ruhsal dayanıklılığı ve yaratıcılığı olumsuz etkiler. Buna karşılık, kişinin kendine düzenli hedefler koyması, eğitim ve kariyer adımlarını planlaması, farklı hobiler veya ilgi alanları edinmesi, gelişim sürecini hızlandırarak bireyin özsaygısını da pekiştirmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

1.2.5. **Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Faktörler**

Psikolojik iyi oluşu açıklamak için pek çok bireysel ve çevresel faktörün etkileşimine bakmak gerekmektedir (Martire, Stephens ve Townsend, 2000). Yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, aile yapısı, eğitim düzeyi, kültür gibi unsurlar, bireyin ruhsal durumunu güçlendiren veya zayıflatan etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; yaşın ilerlemesiyle birlikte, bazı boyutlarda (özerklik, çevreye hakimiyet) artış gözlemlenebildiği, ancak kişisel gelişim veya yenilik arayışında azalma yaşanabildiği öne sürülmektedir (Posada vd., 2003; Ryff ve Keyes, 1995). Kendini kabul ve başkalarıyla olumlu ilişkiler gibi boyutlarda yaşla doğrudan bağlantılı bir değişim olmadığını savunan çalışmalar da bulunmaktadır. İnsanların zaman içinde idealleri ve gerçeklik algıları arasındaki uçurumu daha az sorun haline getirdikleri, bu sayede

belirli yönlerden ruhsal dengelerinin güçlendiği raporlanmıştır (Ryff ve Keyes, 1995; Carstensen, Isaacowitz ve Charles, 1999).

Cinsiyet faktörü konusunda, Pinguart ve Sörensen (2001) tarafından yapılan meta-analiz, kadınlar ve erkekler arasında psikolojik iyi oluşta genel bir ayırım saptamamıştır. Ancak, bazı çalışmalara göre yaşça olgun kadınların yaşam doyumu, mutluluk ve özsaygı alanlarında erkeklerden düşük puan alabildikleri belirtilmektedir (Whitbourne ve Powers, 1994). Öte yandan, kadınların “başkalarıyla olumlu ilişkiler” boyutunda daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu da bulunmuştur (Pinguart ve Sörensen, 2001). Bu bulgular, cinsiyete dair toplumsal beklentiler, sosyalleşme biçimleri ve kültürel rollerin önemli olduğunu göstermektedir. Aile yapısı ve eş ilişkilerinin de psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir belirleyici etkisi olduğu bilinmektedir. Partnerle sağlıklı bir ilişki içinde olmak, depresyon ve anksiyete riskini azaltmakta, ruhsal istikrarı artırmaktadır (Escriba-Agüir ve Tenias-Burillo, 2004). Evlilikten veya yakın birlikteliklerden tatmin duyan bireylerde, sosyal destek ağı genişlemekle kalmamakta, aynı zamanda kişisel mutluluk ve aidiyet hissi de derinleşmektedir.

Ekonomik durum ve sosyoekonomik seviye, ruhsal sağlığın yordayıcıları arasında sıkça öne çıkmaktadır. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip kişiler, yetersiz sağlık hizmeti, kısıtlı eğitim olanakları ve işsizlik gibi sorunlarla karşılaşarak stresli bir yaşam sürmektedir. Bu durum, öz-kabul, kişisel gelişim gibi boyutları zayıflatmaktadır (Marmot vd., 1998). Araştırmalar, toplumsal eşitsizliklerin artmasının yalnızca yoksullar değil, tüm toplum için ruhsal gerilimleri yükselttiğine işaret etmektedir (Davis vd., 1998).

1.2.6. Psikolojik İyi Oluşun Farklı Açılardan Değerlendirilmesi

1.2.6.1. Kültürel ve evrensel boyutta psikolojik iyi oluş

Kültürler arası psikoloji literatüründe, psikolojik iyi oluşun farklı toplumsal yapılar ve değer sistemleri içinde değişik biçimlerde yorumlandığı vurgulanmaktadır. Batı kültürlerinde özerklik ve bireysellik temaları baskın olurken, daha kolektivist toplumlardaki “uyum ve toplumsal bütünlük” önceliği, iyi oluş algısının

farklılaşmasına yol açabilmektedir. Örneğin, bazı Asya toplumlarında “başkalarıyla olumlu ilişkiler” ve topluluk uyumu, özerklikten daha fazla değer görebilmektedir (Christopher, 1999). Bu da psikolojik iyi oluşun evrensel boyutlarının yanı sıra kültürel değişkenlik gösteren kısımlarının da bulunduğunu düşündürmektedir. Din ve inanç sistemleri de iyi oluşu etkileyebilmektedir. Dini pratikler, manevi aidiyet, topluluk hissi gibi faktörler birçok insanda kişisel gelişimi, anlam bulmayı ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirerek ruhsal sağlığı desteklemektedir. Bununla birlikte, katı kurallar veya suçluluk duygusu yaratan inanç sistemleri, bazı bireylerde ters etki yaratabilmekte ve iyi oluşu zayıflatabilmektedir. Dolayısıyla, kültür ve inancın, psikolojik iyi oluşu hem koruyucu hem de potansiyel olarak risk faktörüne dönüştürebilecek unsurları mevcuttur (Koenig vd., 2012).

1.2.6.2. *Pozitif psikoterapi ve danışmanlıkta psikolojik iyi oluş*

Pozitif psikoloji hareketi, psikoterapi ve danışmanlık uygulamalarının odağına “güçlü yönleri ve erdemleri desteklemeyi” yerleştirmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşımda, kişinin sorunlarını gidermekle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda sağlıklı yönleri keşfetme ve besleme yönünde çalışmalar yapılmaktadır. Ryff’ün belirttiği altı boyut (öz-kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim) da, danışanların iyi oluşunu artırmak amacıyla terapötik hedefler olarak benimsenebilmektedir. Seanslarda danışanların, kendi yaşam amaçlarını netleştirmesi, öz-kabul düzeyini yükseltmesi, çevresel engellere karşı stratejiler geliştirmesi gibi konulara değinilmektedir. Böylece birey hem mevcut sıkıntılarını çözümler bulmakta hem de uzun vadede psikolojik sağlamlığını ve doyumunu kalıcı olarak yükseltmektedir (Rashid, 2015). Bu yaklaşım, olumsuzluklardan uzaklaşma kadar, olumluya yönelmenin de ruh sağlığı bakımından kritik olduğunu göstermektedir.

1.2.6.3. *Toplumsal düzeyde psikolojik iyi oluş*

Psikolojik iyi oluş, yalnızca bireyin içsel deneyimini etkilemekle kalmayıp, toplumsal yapı ve gelişme üzerinde de önemli yansımalar oluşturmaktadır (Keyes ve Haidt, 2003). Mutlu ve kendini iyi hissedenden kişilerin daha fazla üretkenlik, daha olumlu sosyal davranışlar ve daha yüksek yaratıcılık sergiledikleri, pek çok

araştırmayla doğrulanmaktadır. Okullarda öğrencilerin öğrenme kapasitelerini ve duygusal zekalarını geliştirmekten, iş yerlerinde çalışanların verimliliğini artırmaya kadar geniş bir yelpazede psikolojik iyi oluşun katkıları hissedilmektedir. Bu sebeple, sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplum ilişkisi karşılıklı biçimde birbirini desteklemektedir. Politika yapıcılar, ruh sağlığını güçlendiren programları destekleyerek, toplumsal sorunların da (örneğin şiddet, suç, bağımlılıklar) azalabileceğini öne sürmektedirler. Ekonomik eşitlik, adaletli gelir dağılımı, eğitimde fırsat eşitliği ve erişilebilir sosyal hizmetler gibi faktörler, insanların psikolojik iyi oluşunu artırmaya hizmet etmektedir (Ryff, 2001). Sonuçta, yüksek iyi oluş seviyesine sahip bireyler, içinde buldukları topluma da pozitif katkı sağlamaktadır.

1.2.6.4. Sosyal desteğin rolü ve aile ilişkileri

Psikolojik iyi oluş, büyük oranda aile bağları ve sosyal destek mekanizmalarıyla şekillenmektedir. Birey, çocukluğundan itibaren ebeveyn veya diğer aile üyeleriyle etkileşimde bulunarak güven duygusu, sevgi, değer verilme gibi unsurları öğrenmektedir. Olumsuz veya istismarcı aile ortamları, erken dönemden itibaren özgüveni ve ruh sağlığını zedeleyen etkilere neden olabilmektedir. Buna karşın, güvenli ve destekleyici aile ortamında büyüyen kişiler, dış dünyaya daha kolay uyum sağlayarak yetişkinlik döneminde de sağlam ilişkiler kurmaktadır (Yıldız, 2018).

Yakın arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler de bireyin duygusal açıdan beslenmesine, stresle baş etmesine ve kendini güvende hissetmesine zemin hazırlamaktadır. Bağlanma kuramına göre, güvenli bağlanma geliştiren bireyler, erişkinlik döneminde de daha sağlıklı ve doyumlu ilişkiler yaşayabilmekte, psikolojik dayanıklılık sergileyebilmektedir (Bowlby, 1988). Eşle veya partnerle olumsuz, çatışmalı veya istikrarsız ilişki sürdürmek ise iyi oluş düzeyini geriletebilmektedir (Escriba-Agüir ve Tenias-Burillo, 2004).

1.2.6.5. Eğitim ve mesleki gelişim faktörleri

Eğitim seviyesi, bireyin yaşamında karşılaştığı fırsatları ve kendini geliştirme imkanlarını doğrudan etkilemektedir. Eğitimli bireyler, daha geniş istihdam sahalarna

ulaşabilmekte, nitelikli işlerde çalışma olanağına sahip olmakta ve bu sayede ekonomik refahlarını artırabilmektedir (Ryff, 2001). Ekonomik refah, bireyin çevresini düzenleyebilmesini, kişisel ilgi alanlarını geliştirmesini ve yaşam standartlarını yükseltmesini kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla eğitim, hem maddi hem de manevi kazanımlar yoluyla psikolojik iyi oluşa hizmet etmektedir. Mesleki gelişim de, bireyin yeterlilik duygusunu ve özsaygısını destekleyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişi, çalıştığı alanda ilerledikçe, sorumluluk ve yetki artırdıkça veya başarısını kanıtladıkça özdeğer algısı da güçlenmektedir. Aksine, uzun süreli işsizlik veya mesleki tatminsizlik, kişiyi stres, güvensizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz duygularla baş başa bırakarak iyi oluşunu tehdit etmektedir (Marmot vd., 1998).

1.2.6.6. Psikolojik iyi oluşun ölçülmesi ve araştırmalar

Ryff'ün Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff ve Singer, 1996) gibi araçlar, öz-kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutlarında bireylerin puanlar almasını sağlamakta, araştırmacı ve uygulayıcılara istatistiksel veriler sunmaktadır. Bu veriler ışığında, psikolojik iyi oluşun hangi alanlarda güçlü veya zayıf olduğu, hangi değişkenlerle anlamlı ilişkiler kurduğu saptanabilmektedir.

Bireyin kişilik özellikleri, yaşam olayları, sosyal destek kaynakları veya stres düzeyleri gibi faktörlerin bu altı boyutta farklı etkilere sahip olduğu birçok araştırmada gösterilmiştir. Örneğin, akademik başarıyla kişisel gelişim arasında veya aile desteğiyle olumlu ilişkiler boyutu arasında pozitif korelasyonlar saptanabilmektedir. Böylece, pozitif psikoloji alanı, hem kuramsal çerçeveyi zenginleştirmekte hem de uygulamaya dönük ipuçları sunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin içsel ve dışsal dünyasını çok boyutlu biçimde sarmalayan, dinamik ve kişiden kişiye değişebilen bir yapıyı temsil etmektedir. Öz-kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları ve kişisel gelişim gibi Ryff'ün ortaya koyduğu altı boyut, ruhsal sağlığın güçlü ve zayıf yanlarını anlayabilmek için bütüncül bir çerçeve sunmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

Birey, bu boyutların her birinde gelişim gösterdikçe, sadece duygusal açıdan değil, bilişsel ve sosyal açıdan da daha doyumlu bir yaşam sürmektedir. Örneğin, öz-

kabulü yüksek olan bir kişi, hatalarını ve yetersizliklerini öğrenme fırsatına dönüştürerek içsel barış elde etmektedir. Özerkliği gelişmiş bir birey, toplumsal baskılara bağımlı kalmadan kendi inançlarını yaşama şansı bulurken, olumlu sosyal ilişkiler kuran kimseler de güçlü bir dayanışma ve aidiyet hissine sahip olmaktadır. Bu süreçte, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum, eğitim, kültür, inanç sistemleri gibi pek çok etken devreye girmekte, bireyin iyi oluşunu şekillendirmektedir. Pozitif psikolojinin önerdiği yaklaşımlar ve müdahaleler, bireyin hem var olan güçlü yanlarını daha iyi kullanmasına hem de zayıf kaldığı boyutlarda gelişme fırsatı yakalamasına aracılık etmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş, yalnızca bireyin kişisel huzurunu değil, toplumsal barışı ve kalkınmayı da destekleyen bir çerçeve olarak önem kazanmaktadır. Eğitim kurumlarından iş hayatına, aile ilişkilerinden terapi uygulamalarına kadar uzanan geniş bir alanda, iyi oluş odaklı yaklaşımların benimsenmesi, bireylerin sürdürülebilir mutluluk ve gelişim hedeflerine ulaşmasında kilit rol oynamaktadır. Bu sayede, toplum genelinde özgüveni daha yüksek, sosyal becerileri gelişmiş ve amaç duygusuyla hareket eden bireyler, hem kendileri için hem de diğerleriyle etkileşimlerinde daha yapıcı ve olumlu bir atmosfer yaratmaktadır. Böylece, psikolojik iyi oluş, insan yaşamının temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkmakta ve kapsayıcı bir bakış açısıyla ele alınması gereken evrensel bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu tezin ana amacı, yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarının kişilerin özyeterlilik inançları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemektir. Ebeveyn tutumlarının, yetişkinlerin kendi yeterliliklerine olan inançlarını ve genel yaşam memnuniyetlerini nasıl şekillendirdiğine dair kapsamlı bilgiler sağlamak bu çalışmanın temel hedeflerindedir. Bu genel amacın yanı sıra, araştırmanın belirli alt amaçları şunlardır:

- Yetişkinlerde algılanan farklı ebeveyn tutumlarının özyeterlilik düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek.
- Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarının yetişkinlerin psikolojik iyi oluş seviyeleri üzerindeki etkilerini belirlemek.
- Algılanan ebeveyn tutumlarının, psikolojik iyi oluş ve özyeterlilik üzerindeki aracı rolünü ortaya koymak.

Bu doğrultuda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1. Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarının özyeterlilik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H2. Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H3. Yetişkinlerde öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4. Yetişkinlerde öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeyi ilişkisinde ebeveyn tutumlarının aracı rolü vardır.

2.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, yetişkinlerin öz yeterlik düzeyleri (bağımsız değişken) ile psikolojik iyi oluş düzeyleri (bağımlı değişken) arasındaki ilişkide algılanan ebeveyn tutumları (duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik) aracı değişken olarak ele alınmıştır. Modelde ilk aşamada öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiş, ardından algılanan ebeveyn tutumları devreye sokularak öz yeterlik–psikolojik iyi oluş ilişkisinin kısmi veya tam aracılıkla değişip değişmediğine bakılmıştır. Böylece ebeveyn tutumlarının yetişkin bireylerin benlik inançlarını (öz yeterlik) nasıl şekillendirdiği ve bu inancın da psikolojik iyi oluşlarını hangi yönde etkilediği bütüncül bir yapı içinde değerlendirilmiştir. Araştırma, amacı kapsamında korelasyonel (ilişkisel tarama) modelde tasarlanmıştır.

2.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan gönüllü yetişkin katılımcılar oluşturmaktadır. Örneklem, bu kişiler arasından rastgele örneklem yöntemiyle ulaşılan 427 kişidir. Veriler, online olarak toplanmıştır. Google Forms ile oluşturulan anket linki çeşitli sosyal ağlar ve platformlarda dağıtılmıştır. Anket formu başlangıcında, gönüllü onam formu onaya sunulmuştur.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları aşağıda açıklanmaktadır:

1. Bilgilendirilmiş Onam Formu: Anket formunun başlangıcında, katılımcıların araştırmaya dahil olmayı kabul etme durumuna yönelik olarak onaya sunulacaktır.

2. Sosyodemografik Bilgi Formu: Katılımcıların yaşı, cinsiyeti gibi verilerinin toplanması için hazırlanmış olan formdur.

3. Algılanan Anne -Baba Tutumları Kısa Form (AAT-KF) ve Algılanan Baba Tutumu-Kısa Form (ABT-KF): Arrindell vd. (1999) tarafından, çocukların anne ve babalarının kendilerine yönelik davranış biçimlerine ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 29 maddeden oluşmaktadır ve anne ve baba için ayrı

formları bulunmaktadır. Duygusal Yakınlık (“İşlerim kötü gittiğinde, annem/babam beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalışırdı.”), Reddetme (“Annem/Babam küçük şeyler için bile beni sert bir şekilde cezalandırırdı”) ve Aşırı Koruma (“Annem/Babam başıma bir şey gelecek korkusuyla başka çocukların yaptığı bazı şeyleri yapmama izin vermezdi.”) olmak üzere üç boyuttan oluşan, Arindell vd. (1999) tarafından uyarlanan 23 maddeden oluşan kısa formlar için güvenilirlik katsayısı değeri .72 olarak hesaplanmıştır. Irons vd. (2006) tarafından yapılan bir başka çalışmada reddetme, aşırı koruma ve duygusal yakınlık boyutlarının güvenilirlik katsayısı değerleri sırasıyla. 89, .79 ve. 90 olarak bulunmuştur. Sümer ve Engin (2004) tarafından yapılan ölçeklerin kısa formlarının Türk çocuklarına uyarlama çalışmasında ölçeğe “Karşılaştırma” (Annem/Babam aldığım sonuçtan çok diğerlerine göre nerede olduğumu merak ederdi.”) boyutu eklenmiştir. Ölçek 6’lı Likert formundadır (1=Hiçbir zaman- 6=Her zaman), 29 maddeden oluşmaktadır ve her bir alt ölçekten alınan puanın yüksekliği o alt ölçeğe ilişkin algıyı yansıtmaktadır. Alt ölçeklerden alınan puanlar, duygusal sıcaklık için 9 ile 54 arasında, ret için 8 ile 48 arasında, aşırı koruma için 7 ile 42 arasında ve karşılaştırma için 5 ile 30 arasında değişmektedir. Bulgular AET-KF’nin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir. Yetişkin örnekleminde psikometrik değerlendirmenin yapıldığı çalışmada güvenilirlik, yapı, birleştirici ve eş zaman geçerliği açısından tatminkâr düzeyde sonuçlar elde edilmiştir (Dirik vd., 2015).

4. Genel Öz Yeterlik Ölçeği: Bireylerin çeşitli yaşam durumlarıyla başa çıkma kapasitelerine dair inançlarını ölçmeyi amaçlayan Genel Öz Yeterlik Ölçeği, ilk kez Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1979 yılında Almanya’da geliştirilmiştir. Ölçek, 1981 yılında araştırmacılar tarafından gözden geçirilmiş ve başlangıçtaki 20 maddelik form sadeleştirilerek 10 maddeye indirilmiştir. Bu nihai sürüm, dört dereceli Likert tipi (1 = Tamamen yanlış, 4 = Tamamen doğru) bir yapıdadır ve dünya genelinde birçok dile çevrilmiş; kültürler arası geçerlik ve güvenilirlik analizlerine konu olmuştur (Scholz ve ark., 2002).

Scholz ve arkadaşları (2002) tarafından yürütülen kapsamlı bir çalışmada, ölçeğin 25 farklı dile çevrilmiş versiyonları üzerinden elde edilen veriler incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, madde-toplam korelasyonlarının büyük ölçüde .30 ile .77

arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Ölçeğin genel iç tutarlılığına ilişkin hesaplanan Cronbach's Alpha katsayısı .86 düzeyinde bulunmuş; ülkeler bazında yapılan analizlerde ise bu katsayının .75 ile .91 arasında değiştiği belirlenmiştir; ayrıca, yapılan grafik analizleri, ölçeğin yapısının çoğu örneklemede tek boyutlu olduğunu göstermiştir. Bu bulgular doğrultusunda gerçekleştirilen doğrulamalı faktör analizinde, iki faktörlü modele ilişkin öneriler reddedilmiş ve ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu güçlü şekilde desteklenmiştir.

Türkiye'de ise bu ölçek Aypay (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve bu uyarlama sürecinde elde edilen iç tutarlılık katsayısı .83 olarak rapor edilmiştir. Bu sonuç, ölçeğin Türk örnekleminde de güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterli hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır. Ölçek Diener vd. (2009; 2010) tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında da Cronbach's Alpha katsayısı .80 hesaplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, IBM SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Analize geçmeden önce veri düzenlemesi yapılmış, ters kodlanması gereken maddeler ters kodlanmış ve sonrasında değişkenler hesaplanmıştır. Analizde öncelikle katılımcıların sosyodemografik bilgilerine yönelik elde edilen bulgular gösterilmiştir. Daha sonrasında araştırma değişkenleri olan öz yeterlik düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve algılanan ebeveyn tutumlarına ilişkin tanımlayıcı bulgular gösterilmiştir.

Değişkenlerin birbirlerini etkileme durumlarına çoklu regresyon analizi ile bakılmıştır. Daha sonrasında algılanan ebeveyn tutumlarının öz yeterlilik düzeyleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracı rolüne aracı değişken analizi ile bakılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Frekans Analizi Sonuçları

	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	271	63,3
Erkek	156	36,4
Eğitim		
İlkokul	15	3,5
Ortaokul	8	1,9
Lise	57	13,3
Ön lisans	74	17,3
Lisans	209	48,8
Lisansüstü	65	15,2
Meslek		
Çalışmıyor (İş arıyor)	37	8,6
Emekli	10	2,3

Ev Hanımı	68	15,9
Kamu Çalışanı	33	7,7
Öğrenci	65	15,2
Özel Sektör Çalışanı	215	50,2

Gelir düzeyi

Çok düşük	21	4,9
Düşük	59	13,8
Orta	280	65,4
Yüksek	60	14,0
Çok yüksek	8	1,9

Anne-babannın hayatta olma durumu

Anne sağ baba vefat etti	47	11,0
Baba sağ anne vefat etti	12	2,8
İkisi de vefat etti	22	5,1
İkisi de hayatta	347	81,1

Anne-baba ile görüşme durumu

İkisiyle de görüşüyorum	355	82,9
-------------------------	-----	------

Baba ile görüşüyorum, anne ile görüşmüyorum	6	1,4
Anne ile görüşüyorum, baba ile görüşmüyorum	35	8,2
İkisiyle de görüşmüyorum	13	3,0

Eğer anne-baba ile görüşülmiyorsa, görüşmeme süresi

6 aydan az	7	1,6
6 ay - 1 sene	3	,7
1-2 sene	3	,7
2 seneden fazla	29	6,8

Anne-babann evlilik birliğinin devam etme durumu

Evet	355	82,9
Hayır	73	17,1

Evlilik birliği devam etmiyorsa, ne zamandır

6 aydan az	1	,2
6 ay - 1 sene	4	,9
1-2 sene	4	,9
2 seneden fazla	56	13,1

Şu anda geçerli psikiyatrik tanı ile takip ve tedavi görme durumu

Evet	28	6,5
Hayır	400	93,5

Herhangi bir fiziksel veya zihinsel engel durumu

Evet	6	1,4
Hayır	422	98,6

Tablo 1’de görülen sosyodemografik bilgilere ilişkin frekans analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların %63,3’ü kadın, %36,4’ü ise erkektir. Eğitim düzeyi açısından en yüksek oran %48,8 ile lisans mezunlarına aittir. Bunu sırasıyla %17,3 ile ön lisans, %15,2 ile lisansüstü, %13,3 ile lise, %3,5 ile ilkokul ve %1,9 ile ortaokul mezunları takip etmektedir. Meslek dağılımına bakıldığında, katılımcıların yarısından fazlasının (%50,2) özel sektör çalışanı olduğu görülmektedir. Ayrıca %15,9’u ev hanımı, %15,2’si öğrenci, %8,6’sı iş arayan, %7,7’si kamu çalışanı ve %2,3’ü emeklidir.

Gelir düzeyi açısından, katılımcıların %65,4’ü kendilerini orta gelir grubunda değerlendirmiştir. %14,0’ı yüksek, %13,8’i düşük, %4,9’u çok düşük ve %1,9’u çok yüksek gelir grubunda yer almaktadır. Anne-babanın hayatta olma durumu incelendiğinde, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%81,1) hem annesi hem babası hayattadır. %11,0’ının annesi sağ ve babası vefat etmişken, %5,1’inin her iki ebeveyni de vefat etmiştir.

Anne-baba ile görüşme durumuna göre katılımcıların %82,9’u her iki ebeveyniyle de görüştüğünü belirtmiştir. Buna karşılık yalnızca annesiyle görüşenlerin oranı %8,2, ikisiyle de görüşmeyenlerin oranı ise %3,0’dur. Görüşmeyen bireylerin çoğu (%6,8) bu durumun 2 yıldan uzun süredir devam ettiğini ifade etmiştir. Katılımcıların %82,9’u ebeveynlerinin evlilik birliğinin sürdüğünü belirtmiş,

birlikteliğin sona erdiğini belirtenlerin %13,1'i ise bu durumun 2 yıldan uzun süredir devam ettiğini bildirmiştir.

Son olarak, katılımcıların %6,5'i anketi doldurdukları zamanda geçerli bir psikiyatrik tanı ile takip ve tedavi gördüğünü belirtirken, %1,4'ü fiziksel veya zihinsel bir engel durumuna sahip olduğunu ifade etmiştir.

3.2. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

	Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik iyi oluş	3,91	,73	-,398	-,470
Genel öz yeterlik	3,64	,72	-,336	-,345
Algılanan ebeveyn tutumları				
Duygusal sıcaklık	3,41	,96	-,298	-,580
Aşırı koruyuculuk	2,85	,90	,284	-,520
Reddedicilik	1,98	,99	1,135	,472

Tablo 2'de görülen araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları ortalama puan $3,91 \pm 0,73$ olarak bulunmuştur. Katılımcılar genel öz yeterlik ölçeğinden ortalama $3,64 \pm 0,72$ puan almışlardır. Katılımcılar algılanan ebeveyn tutumları ölçeğinin “duygusal sıcaklık” boyutundan ortalama $3,41 \pm 0,96$ puan alırken, “aşırı koruyuculuk” boyutundan ortalama $2,85 \pm 0,90$ puan, “reddedicilik” boyutundan ise ortalama $1,98 \pm 0,99$ puan almışlardır.

Değişkenlerin normal dağılım varsayımına uyma durumlarına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak karar verilmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık

değerlerinin -2 ve +2 değerleri arasında olması durumunda değişkenin normal dağılıma uyduğu söylenebilir. Tablo 2'deki bulgulara göre tüm değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmektedir.

3.3. Araştırmanın Amacına İlişkin Bulgular

Araştırmada algılanan ebeveyn tutumlarının, psikolojik iyi oluş ve özyeterlilik arasındaki ilişkideki aracı rolünü ortaya inceleneyecektir. Çalışmada katılımcıların öz yeterlilik düzeyleri bağımsız değişken olarak kabul edilirken, psikolojik iyi oluş durumları bağımlı değişken olarak, algılanan ebeveyn tutumları ölçeği alt boyutları ise aracı değişkenler olarak ele alınmıştır. Uygulanacak olan aracı değişken analizinde belirlenen öncüller şu şekildedir:

- 1- Bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
- 2- Bağımsız değişken ve aracı değişkenler arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
- 3- Aracı değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.

Bu koşullar sağlandıktan sonra gerçekleştirilecek analizde ilk olarak bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisi incelenecektir. Ardından modele aracı değişken dahil edilerek analiz genişletilecektir. Eğer aracı değişkenin modele eklenmesiyle birlikte, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki başlangıçta anlamlı olan etkisi anlamını yitirirse tam aracılık durumu söz konusu olacaktır. Öte yandan, bağımsız değişkenin etkisi anlamlılığını sürdürür fakat etkisinin gücü azalır bu durum kısmi aracılık şeklinde değerlendirilecektir.

Tablo 3. Öz Yeterlilik Düzeyinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	R ²	F
Sabit	1,986	0,156	—	12,753	.000	.271	158,014**
Öz Yeterlilik	0,528	0,042	0,520	12,570	.000	—	—

**Bağımlı değişken: Psikolojik iyi oluş.

** $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır.

Bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını ne derece etkilediği test edilmiştir. Bu amaçla yapılan Tablo 3'teki regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve öz yeterlik düzeylerinin psikolojik iyi oluş değişkeninin varyansının %27,1'ini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,271$; $F(1, 426) = 158,014$, $p < ,01$). Bulunan sonuçlara göre öz yeterlik düzeylerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir, ($\beta = ,520$, $p < ,01$).

Tablo 4. Öz Yeterlik Düzeyinin Algılanan Duygusal Sıcaklık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	R ²	F
Sabit	1,852	0,229	—	8,091	.000	.102	48,283*
Öz Yeterlik	0,429	0,062	0,319	6,949	.000	—	—

**Bağımlı değişken: Algılanan duygusal sıcaklık.

** $p < ,01$ düzeyinde anlamlıdır.

Bağımsız değişken ve aracı değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarını ne derece etkilediği test edilmiştir. Bu amaçla öncelikle katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin algılanan ebeveyn duygusal sıcaklık düzeyleri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Tablo 4'teki regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve öz yeterlik düzeylerinin duygusal sıcaklık değişkeninin varyansının %10,2'sini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,102$; $F(1, 426) = 48,283$, $p < ,01$). Bulunan sonuçlara göre öz yeterlik düzeylerinin duygusal sıcaklığı anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir, ($\beta = ,319$, $p < ,01$).

Tablo 5. Öz Yeterlik Düzeyinin Algılanan Aşırı Koruyuculuk Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	R ²	F
Sabit	4,574	0,209	—	21,848	.000	.141	70,158*
Öz Yeterlik	-0,473	0,056	-0,376	-8,376	.000	—	—

**Bağımlı değişken: Algılanan aşırı koruyuculuk.

** $p < ,01$ düzeyinde anlamlıdır.

Bağımsız değişken ve aracı değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Tablo 5'te katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin algılanan ebeveyn aşırı koruyuculuk düzeyleri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve öz yeterlik düzeylerinin aşırı koruyuculuk değişkeninin varyansının %14,1'ini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,141$; $F(1, 426) = 70,158$, $p < ,01$). Bulunan sonuçlara göre öz yeterlik düzeylerinin aşırı koruyuculuğu anlamlı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir, ($\beta = -,376$, $p < ,01$).

Tablo 6. Öz Yeterlik Düzeyinin Algılanan Reddedicilik Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	F	R^2
Sabit	3,946	0,229	—	17,207	0,000	76,526*	0,152
Öz yeterlik	-0,541	0,062	-0,390	-8,748	0,000	—	—

**Bağımlı değişken: Algılanan reddedicilik
 ** $p < 0,01$

Bağımsız değişken ve aracı değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Tablo 6'da katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin algılanan ebeveyn reddedicilik düzeyleri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve öz yeterlik düzeylerinin reddedicilik değişkeninin varyansının %15,2'sini açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,152$; $F(1, 426) = 76,526$, $p < ,01$). Bulunan sonuçlara göre öz yeterlik düzeylerinin reddediciliği anlamlı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir, ($\beta = -,390$, $p < ,01$).

Tablo 7. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	F	R^2
Sabit	3,165	0,176	—	18,006	0,000	36,698*	0,206
Duygusal sıcaklık	0,320	0,037	0,423	8,714	0,000	—	—
Aşırı koruyuculuk	-0,151	0,045	-0,187	-3,351	0,001	—	—
Reddedicilik	0,041	0,045	0,056	0,920	0,358	—	—

**Bağımlı değişken: Psikolojik iyi oluş
 ** $p < 0,01$

Aracı değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Tablo 7’de katılımcıların algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş değişkeninin varyansının %20,6’sını açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,206$; $F(3, 424) = 36,698$, $p < ,01$). Bulunan sonuçlara göre algılanan duygusal sıcaklık düzeylerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir, ($\beta = ,423$, $p < ,01$). Öte yandan algılanan aşırı koruyuculuk düzeylerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı ve negatif yönde etkilediği görülmektedir, ($\beta = -,187$, $p < ,01$). Ancak algılanan reddedicilik düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır, ($\beta = ,056$, $p > ,05$).

Tablo 8. Öz Yeterlik Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Aracı Rolüne Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model 1

Değişken	β	t	p	F	R^2
Sabit		12,753	0,000	158,014*	0,271
Öz yeterlik	0,520	12,570	0,000		

Model 2

Değişken	β	t	p	F	R^2	R^2 Değişimi
Sabit		6,267	0,000	57,420*	0,352	0,081
Öz yeterlik	0,433	9,754	0,000			
Duygusal sıcaklık	0,325	7,212	0,000			
Aşırı koruyuculuk	-0,073	-1,405	0,161			
Reddedicilik	0,113	2,028	0,043			

**Bağımlı değişken: Psikolojik iyi oluş

** $p < 0,01$

Aracı değişken analizi için gerekli olan öncüller sağlandıktan sonra yapılan aracı değişken analizinde, regresyon modeline öncelikle öz yeterlik değişkeni eklenmiş, ikinci aşamada ise modele aracı değişken olarak algılanan ebeveyn tutumları eklenmiştir. Model 2 istatistiksel olarak anlamlıdır ve öz yeterlilik ile algılanan ebeveyn tutumlarının birlikte oluşturdukları etkileşimin psikolojik iyi oluş değişkeninin varyansının %35,2’sini açıklayabildiği görülmektedir, ($R^2 = ,352$; $F(4,$

423) = 57,420, $p < ,01$). Algılanan ebeveyn tutumları aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde, öz yeterlilik düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki anlamlı etkisinin kaybolmadığı ancak azaldığı görülmektedir, ($\beta = ,433$, $p < ,01$). Bu sonuca göre algılanan ebeveyn tutumlarının öz yeterlilik düzeyleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olduğu söylenebilir.



TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının öz yeterlik inançları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, bireylerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde maruz kaldıkları ebeveyn yaklaşımlarının, yetişkinlikteki duygusal ve bilişsel işleyişlerine nasıl yansıdığını anlamaya yönelik önemli ipuçları sunmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, özellikle bireyin kendine dair inanç sisteminin (öz yeterlik) ve yaşamdan duyduğu genel memnuniyetin (psikolojik iyi oluş), ebeveyn tutumlarıyla nasıl ilişkili olduğu açıklığa kavuşturulmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın bu genel amacı doğrultusunda, üç temel boyut analiz edilmiştir: (1) algılanan ebeveyn tutumlarının öz yeterlik üzerindeki etkisi, (2) ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi ve (3) öz yeterlik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ebeveyn tutumlarının olası aracı rolü. Bu yaklaşım, yalnızca ebeveyn tutumlarının doğrudan etkilerini değil, aynı zamanda bireyin içsel kaynakları üzerindeki dolaylı etkilerini de değerlendirmeye olanak tanımaktadır.

Araştırma kapsamında test edilen hipotezler ise, ebeveyn tutumlarının hem öz yeterlik hem de psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığı varsayımına dayanmaktadır. Ayrıca, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin, ebeveyn tutumları tarafından aracı bir mekanizma yoluyla şekillenebileceği öne sürülmektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bulgular, elde edilen psikolojik yapıları anlamlandırma sürecinde önemli bir temel teşkil etmektedir. Örneklemin cinsiyet dağılımı incelendiğinde, kadın katılımcı oranının (%63,3) erkek katılımcı oranından (%36,4) belirgin şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, sosyal bilimler alanındaki birçok çalışmada gözlemlenen bir eğilimdir. Nitekim Yıldız ve Çakır (2015) tarafından yürütülen, ebeveyn tutumları ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada da benzer şekilde kadın katılım oranı yüksek bulunmuştur. Bu farklılık, kadınların psikolojik temalı araştırmalara daha fazla ilgi göstermeleri ve duygusal ifadeye yönelik daha yüksek açıklık düzeyine sahip olmalarıyla ilişkilendirilebilir (Koydemir ve Demir, 2008). Dolayısıyla, örneklemden

bu dengesizlik, araştırma bulgularının yorumlanmasında dikkate alınması gereken önemli bir unsurdur. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında, çoğunluğunun lisans (%48,8) ve lisansüstü (%15,2) düzeyinde eğitime sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırma örnekleminin genel olarak görece yüksek bir akademik geçmişe ve bilişsel donanıma sahip bireylerden oluştuğuna işaret etmektedir. Literatürde, eğitim düzeyinin bireylerin öz yeterlik algılarıyla ilişkili olabileceği yönünde bulgulara sıkça rastlanmaktadır (Bandura, 1997). Özellikle yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, problem çözme, karar verme ve stresle baş etme gibi alanlarda daha gelişmiş becerilere sahip olabildikleri ve bunun öz yeterlik düzeylerine katkı sağlayabileceği ileri sürülmektedir. Benzer şekilde, akademik düzeyin artmasıyla birlikte bireylerde bilişsel farkındalık ve öz değerlendirme kapasitesinin de yükselme eğiliminde olabileceği öne sürülmektedir. Bu durum, bireylerin ebeveyn tutumlarını daha eleştirel ve nesnel bir biçimde değerlendirebilmelerine imkân tanıyabilir. Ancak, eğitim düzeyinin tek başına koruyucu ya da risk oluşturan bir faktör olarak değerlendirilmesinin çalışmanın bulguları açısından sınırlı olduğu; diğer bireysel ve çevresel değişkenlerle birlikte ele alınmasının daha bütüncül ve geçerli bir yaklaşım sunacağı düşünülmektedir.

Gelir düzeyine ilişkin bulgular, katılımcıların önemli bir kısmının orta gelir grubunda (%65,4) yer aldığını ortaya koymaktadır. Düşük ve çok düşük gelir grubundaki bireylerin oranı ise toplamda %18,7 olarak belirlenmiştir. Sosyoekonomik düzey, bireyin psikolojik işlevselliği üzerinde belirleyici bir etkidir. Gelir seviyesi, bireyin yaşam koşullarını, stres düzeyini, sağlık ve eğitim gibi temel hizmetlere erişimini belirleyerek psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan ve dolaylı etkiler yaratmaktadır (Diener vd., 1999). Özellikle düşük gelir düzeyine sahip bireylerde, sosyal destek kaynaklarının sınırlı olması ve ekonomik belirsizliklerin yarattığı stres, hem öz yeterlik algısını hem de psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla, bu değişkenin kontrol edilmesi ya da yorumlama sürecinde dikkate alınması araştırmanın metodolojik bütünlüğü açısından önem arz etmektedir.

Meslek dağılımı açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların yarısından fazlasının özel sektör çalışanı (%50,2) olduğu, onu ev hanımı (%15,9) ve öğrenci (%15,2) gruplarının izlediği görülmektedir. Bu durum, araştırma örnekleminin aktif iş

gücüne dahil bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Özel sektörde çalışan bireylerin iş yükü, iş güvencesi ve kurumsal destek düzeylerine bağlı olarak öz yeterlik algılarında dalgalanmalar olabileceği gibi, iş-yaşam dengesi bağlamında psikolojik iyi oluşları da farklılaşabilir. Öte yandan, ev hanımları ve öğrenciler gibi geçici ya da dolaylı roller üstlenen bireylerde, sosyal rollerin tanımı ve aidiyet hissi gibi faktörler öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş ile doğrudan ilişkili olabilir.

Sonuç olarak, çalışmanın örnekleminde gözlenen demografik özellikler, elde edilen psikolojik verilerin değerlendirilmesinde bağlamsal bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi değişkenlerindeki dağılımlar, bireylerin ebeveyn tutumlarını nasıl algıladıkları ve bu algıların öz yeterlik ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri hakkında önemli ipuçları sunmaktadır. Bu nedenle, söz konusu demografik özelliklerin hem bulguların yorumlanmasında hem de gelecekteki araştırmalarda kontrol değişkeni olarak dikkate alınması önerilmektedir.

Bu araştırmada yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumlarının (duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik) öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri, ayrıca öz yeterlik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ebeveyn tutumlarının aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen veriler hem kuramsal alan yazında hem de önceki araştırmaların bulgularında yer alan kimi savları desteklemekte, aynı zamanda yetişkinlik döneminde bireylerin duygu, düşünce ve davranış örüntülerinin geçmiş ebeveyn tutumlarıyla ilişkisini bir kez daha görünür kılmaktadır. Elde edilen veriler, Bandura'nın (1997) öz yeterlik kuramı çerçevesinde, bireyin geçmiş deneyimlerinin inanç sistemlerine etkisini desteklerken; Rohner (2004), Karreman vd. (2006) ve Güngör & Demir'in (2011) çalışmalarıyla da uyumlu şekilde ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır. Benzer biçimde, Yılmaz ve Çok (2019) tarafından da olumlu ebeveynlik yaklaşımlarının hem öz yeterliği hem de iyi oluşu güçlendirdiği bulunmuştur.

Çalışmanın temel bulgularından biri, bireylerin öz yeterlik inançlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki belirleyici etkisidir. Regresyon analizi sonuçları, öz yeterliğin psikolojik iyi oluşun toplam varyansının %27,1'ini anlamlı biçimde açıkladığını ortaya koymuştur. Bu oran, özellikle bireysel özelliklerin

psikolojik işlevsellik üzerindeki etkisini araştıran sosyal psikoloji ve pozitif psikoloji literatürü bağlamında oldukça anlamlıdır. Bulgular, öz yeterlik kavramının yalnızca performansa dönük bir bilişsel şema olmakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin öznel iyi oluşuna yön veren temel psikolojik bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel kuramında tanımladığı biçimiyle, bireyin belli bir davranışı başarıyla gerçekleştirme kapasitesine yönelik öznel inancı olarak tanımlanan öz yeterliğin, yalnızca davranışsal çıktılara değil, aynı zamanda motivasyonel ve duyuşsal süreçlere de etki ettiğini bir kez daha doğrulamaktadır. Öz yeterlik düzeyi yüksek bireyler, çevresel zorlukları daha az tehdit edici algılamakta, sorun çözme stratejilerini daha etkili şekilde kullanmakta ve başarısızlıkları kişisel bir yetersizlik göstergesi olarak değil, gelişim fırsatı olarak değerlendirme eğilimi göstermektedir (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000). Bu özellikler, bireyin içsel kaynaklarına olan güvenini pekiştirerek pozitif duygulanımı desteklemekte ve psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Nitekim çalışmada da gözlemlendiği üzere, öz yeterlik düzeyi yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş puanları anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu durum, öz yeterliğin bireyin içsel denge ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini yalnızca kuramsal değil, aynı zamanda ampirik düzeyde de doğrulamaktadır. Bu bulgu, öz yeterlik ile iyi oluş arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişkinin varlığını savunan mevcut araştırmalarla da örtüşmektedir. Örneğin Siddiqui (2015), öz yeterliğin psikolojik iyi oluşun %35,6'sını açıkladığını tespit etmiş; Lizarte Simón ve arkadaşları (2024) ise öz yeterliğin, özellikle akademik bağlamda yaşanan kaygı durumlarında koruyucu bir rol oynadığını göstermiştir. Benzer biçimde Tanya'nın (2023) çalışması da bireyin zihinsel sağlığında öz yeterliğin merkezi bir düzenleyici unsur olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, öz yeterlik yalnızca bireyin davranışsal yeterliğine ilişkin bir beklenti değil; aynı zamanda psikolojik sağlamlık, öz saygı, içsel kontrol odağı ve benlik algısı gibi çok boyutlu yapılarla etkileşim halinde olan bütüncül bir kavram olarak değerlendirilmelidir. Öz yeterliği yüksek bireyler, yaşam olayları karşısında daha fazla psikolojik esneklik sergileyebilmekte; bu da öznel iyi oluş düzeylerini sürdürülebilir kılmaktadır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular öz yeterlik inancının psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu güçlü biçimde desteklemektedir. Bu çerçevede, bireylerin iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik geliştirilecek psikoeğitsel

müdahalelerde, öz yeterlik inancını güçlendirmeye yönelik yapılandırılmış içeriklere öncelik verilmesi, hem önleyici hem de geliştirici uygulamalar açısından önem arz etmektedir.

Öte yandan, ebeveyn tutumlarının öz yeterlik düzeyleriyle anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür. Bulgular, katılımcıların algıladıkları duygusal sıcaklığın artmasıyla öz yeterlik düzeylerinin pozitif yönde, aşırı koruyuculuk ve reddediciliğin artmasıyla da negatif yönde etkilendiğini ortaya koymaktadır. Ebeveyn tutumları alanyazınında sıklıkla vurgulandığı üzere (Demir, 2007; Yıldız, 2004; Sak vd., 2015; Baumrind, Larzalere ve Owens, 2010), çocukluk döneminde duyulan sevgi ve kabul, daha sonraki dönemlerde benlik algısı ve özgüven üzerinde kalıcı izler bırakmaktadır. Aile içerisinde duygusal sıcaklık gören bireyler, hata yapsalar dahi koşulsuz sevgi ve destekle karşılaştıkları için özgüvenlerini sürdürebilmektedirler (Kim & Rohner, 2002). Bu durum, “Ben başarabilirim” şeklindeki öz yeterlik inancını beslemekte ve bireyin hem sosyal ilişkilerde hem de akademik-mesleki alanlarda girişken davranmasına yardımcı olmaktadır. Bu ilişki, Türkiye’de yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Karademir ve Tezel Şahin’in (2015) gerçekleştirdiği bir çalışmada, anne ve babadan algılanan duygusal desteğin, üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, özellikle aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumlarının bireyin kendine olan güvenini ve yeterli olma inancını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, öz yeterlik inancının gelişiminde yalnızca bireysel özelliklerin değil, aile yapısı ve sosyal çevrenin de önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde deneyimlenen ebeveyn tutumları, bireyin kendini yeterli görmesinde ve yaşamla başa çıkma becerilerinin gelişmesinde temel bir etkiye sahiptir.

Ebeveynin aşırı koruyucu veya reddedici tutumlar sergilemesi, çocuğun kendi yeteneklerini deneme veya sınırlarını keşfetme fırsatlarını kısıtlamaktadır (Günalp, 2007; Semerci, 2007). Aşırı koruyuculuk, çocuğun tek başına adım atmasına, risk almasına ve başarısızlığı deneyimleyerek öğrenmesine engel olduğundan, bireyin ilerleyen yaşlarda özerklik duygusunu zayıflatmaktadır (Dursun, 2010). Bu durum, öz yeterlik inancını sarsarak “Ben tek başıma başaramam” şeklinde bir algının

gelişmesine yol açmaktadır (Muris, 2001). Reddedicilik ise sevgi ve kabul eksikliği üzerinden çocuğun kendilik algısını zedelemekte; ancak bu çalışmada reddediciliğin doğrudan psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır. Bu noktada, reddediciliğin öz yeterliği zayıflatmak suretiyle dolaylı yollarla iyi oluşu olumsuz etkileyebileceği, ancak modelde doğrudan bir ilişki ortaya çıkarmadığı görülmektedir. Benzer şekilde, bazı araştırmalar (Rohner, 2021) reddediciliğin uzun vadeli sonuçlarının kültürel, sosyoekonomik ve kişilik özellikleri gibi ek faktörlere bağlı olarak farklılaşabileceğini ileri sürmektedir.

Ebeveyn tutumlarının psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediği incelendiğinde, özellikle duygusal sıcaklığın pozitif ($\beta = ,423, p < ,01$), aşırı koruyuculuğun negatif yordayıcı olduğu ($\beta = -,187, p < ,01$); reddediciliğin ise doğrudan anlamlı yordayıcı olmadığı saptanmıştır ($\beta = ,056, p > ,05$). Bu bulgu, demokratik ve sıcak ebeveyn yaklaşımının, ileriki yaşlarda daha yüksek yaşam doyumu, daha iyi duygusal denge ve güçlü sosyal becerilerle bağlantılı olduğunu öne süren çalışmalarla uyumludur (Yavuzer, 2007; Kaya, 1997). Çünkü, duygusal sıcaklık gören bireyler, yetişkinlikte iletişim problemlerini çözme, duygu düzenleme ve sosyal destek bulma konularında daha yetkin davranabilmektedir (Sak vd., 2015). Öte yandan aşırı koruyucu ebeveynler, çocuğa her durumda müdahale ettikleri için, çocuğun inisiyatif almasını ve özerk karar vermesini engellemektedir (Özyürek ve Şahin, 2010). Aşırı koruyuculuk, dolayısıyla bireyin yetişkinlikte karşılaştığı stres kaynaklarıyla başa çıkarken yeterli deneyime sahip olmamasına ve korku kaynağı olarak gördüğü yeni durumlarla yüzleşmede zorlanmasına neden olmaktadır (Gültekin, 2006). Bu durum, iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir.

Dikkat çekici bir diğer sonuç, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ebeveyn tutumlarının kısmen aracı rol oynadığına dair bulgudur. Yapılan analizler, ebeveyn tutumlarının modele katılmasıyla birlikte, öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin azaldığını ancak tamamen kaybolmadığını göstermektedir. Bu kısmi aracılık, ebeveyn tutumlarının da önemli olduğunu, fakat öz yeterlik olgusunun bağımsız ve güçlü bir belirleyici olarak varlığını koruduğunu işaret etmektedir. ($\beta = ,433, p < ,01$.) Sosyal bilişsel kuram (Bandura, 1997) ve öz belirleme kuramı (Ryan & Deci, 2000) çerçevesinde bakıldığında, kişinin “yapabilirim” inancı

ne denli yüksek olursa olsun, aile ortamından algıladığı destek, sevgi veya aşırı kontrol gibi etkenler, bu inancın davranışa dönüşme biçimini kısmen yönlendirmektedir (Pomerantz, Cheung & Qin, 2012). Nitekim, yetişkinlikte de ebeveynlerle olan ilişki bütünü kesilmemekte, özellikle geleneksel aile yapılarında ebeveyn-çocuk bağı yoğun bir biçimde sürmektedir (Yavuzer, 2002). Aile tutumlarıyla biçimlenen erken dönem deneyimlerin, sonrasında da kişinin öz yeterlik algısını nasıl kullanacağı veya bu algıyı hangi alanlarda göstereceği açısından belirli ölçülerde belirleyici olması beklenebilir (Grolnick, 2003). Nitelikli aile etkileşimlerinin bireyin öz yeterlik algısını nasıl şekillendirdiğini ortaya koyan çalışmalar, bu ilişkinin gelişimsel bir süreklilik arz ettiğine işaret etmektedir. Örneğin, Kurt ve Aslan'ın (2020) gerçekleştirdiği araştırmada, okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin ebeveyn tutumları ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada demokratik ebeveynlik biçiminin annelerin öz yeterlik algısını güçlendirdiği, buna karşılık otoriter ve aşırı hoşgörülü tutumların ise bu algıyı zayıflattığı rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, bireyin öz yeterlik inancının yalnızca bireysel faktörlere değil, aynı zamanda içinde bulunduğu ebeveynlik iklimine duyarlı olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Özyürek ve Tezel Şahin (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada, anne-baba tutumlarının çocukların sosyal becerileri ve psikolojik uyumları üzerindeki etkisi incelenmiş; özellikle demokratik ebeveyn tutumlarının çocukların sosyal uyum düzeyini ve kişisel yeterliklerini artırdığı saptanmıştır. Bu bulgu, ebeveyn tutumlarının dolaylı biçimde bireyin psikolojik iyi oluş yapısına da katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, mevcut araştırmanın sonuçları, ebeveyn tutumlarının bireylerin öz yeterlik inançları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki dolaylı etkisine işaret eden yerli literatürle örtüşmektedir. Aile içi ilişkilerin niteliği, yalnızca çocukluk döneminde değil; bireyin yaşam boyu sergileyeceği duygusal, bilişsel ve davranışsal örüntüler üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Çalışmanın bulguları, ebeveyn tutumlarının özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarla (Ryan & Deci, 2000) ve dolayısıyla kişinin ruh sağlığı ve yaşam doyumuyla bağlantılı olduğunu teyit etmektedir. Ebeveyn duygusal sıcaklığı, çocuğun hem kabul gördüğünü hem de ihtiyaç duyduğu rehberliği aldığına dair bir duygu geliştirmesine imkân vermektedir (Kağıtçıbaşı, 2000). Aşırı koruyuculuk ise özerklik ihtiyacının karşılanmasını engellemektedir (Semerci, 2007).

Reddedicilik de zaman zaman kontrolün ötesinde bir dışlama ve değersizleştirme mesajı verdiği için, çocuğun sosyal kabul ihtiyacını baltalayarak ilişkisel bağlarda yetersizlik hisleri uyandırabilmektedir (Rohner, 2021). Ancak bu çalışma özelinde reddedicilik, istatistiksel olarak iyi oluşu doğrudan etkilemediği için, farklı medyatör veya moderatör değişkenlerin (kişilik, bağlanma stilleri, kültürel faktörler gibi) devreye girebileceği düşünülebilir.

Burada önem taşıyan bir nokta da, araştırmaya katılan yetişkinlerin büyük bölümünün (%81,1) anne ve babasının her ikisinin de hayatta olması ve yine büyük oranda (%82,9) ebeveynleriyle düzenli iletişim sürdürmesidir. Bu durum, örneklemin ebeveyn-çocuk bağının nispeten korunduğu bir gruptan oluştuğunu ortaya koymaktadır. Ebeveyn kaybı veya çok erken yaşta ebeveynlerin boşanması gibi faktörlerin var olduğu bireylerde, ebeveyn tutumlarının algılanış biçimi ve öz yeterlik ile psikolojik iyi oluş etkileşimi farklı seyredebilir (Filiz ve Yaprak, 2009). Dolayısıyla, daha heterojen örneklerle yapılacak çalışmalarda ebeveyn tutumlarının etkisi daha çeşitlilik gösteren sonuçlarla analiz edilebilir. Pinquart'ın (2017) ebeveynlik stillerine yönelik meta-analizinde, sadece “mevcut” ebeveynin tutumlarının değil, bunun yanında aile yapısı, geniş aile desteği ve çocuğun kişilik özelliklerinin de bu süreçte belirleyici olduğunu vurgulamaktadır.

Buna ek olarak, araştırmaya katılanların eğitim düzeyinin ve gelir düzeyinin yüksek oranda “orta” ya da “yüksek” kategorilerde yoğunlaşması, ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesinde kültürel ve sosyoekonomik etmenleri sınırlı biçimde yansıtmaktadır. Bazı araştırmalarda (Özyürek ve Şahin, 2010), düşük sosyoekonomik düzeyde büyüyen çocukların ebeveynler tarafından daha otoriter veya aşırı koruyucu tutumlarla karşılaştığına dair bulgular yer almaktadır. Bunun nedenleri arasında, ebeveynlerin toplumsal risk algılarının yüksek olması, ekonomik yetersizliklerin yarattığı stres ve çocuklarını “koruma” eğilimlerinin kuvvetlenmesi yer almaktadır. Dolayısıyla, bu gibi ebeveyn tutumlarının ileriki dönemlerde öz yeterlik ve psikolojik iyi oluşu nasıl şekillendirdiği, daha kapsamlı ve farklı gelir gruplarını içeren çalışmalarda araştırılabilir. Nitekim Pinquart ve Sörensen (2001) de, cinsiyet ve sosyoekonomik farklılıkların yetişkinlerin ruh sağlığındaki rolüne vurgu yapmaktadır; bazı kültürlerde özellikle kadın katılımcıların aileden algıladıkları

tutumlara karşı daha duyarlı olabildikleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveynlere ilişkin değerlendirmelerinden daha fazla etkilendiği belirtilmektedir.

Öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasında saptanan pozitif ilişkiyi, literatürdeki farklı kuramsal yaklaşımlar (örneğin Baumrind'in ebeveynlik stilleri modeli, Maccoby ve Martin'in talepkarlık-duyarlılık eksenini, Schaefer'in sevgi-düşmanlık ile özerklik-kontrol boyutu) da açıklamaktadır (akt. Power, 2013; Günalp, 2007). Ebeveynin çocuğa yönelik tutumları, hem denetim düzeyini hem de duygusal boyutu içerdiği için, ileriki yaşlarda öz yeterlik inancının pekişmesi veya zayıflaması üzerinde etkili olmaktadır (Kim & Rohner, 2002). Örneğin otoriter yaklaşım, çocuğun dış kaynaklı kontrol algısını artırarak kendi yeterlik duygusunu baskılayabilir. İzin verici veya ihmalkâr yaklaşım ise çocuğa özgürlük sunar gibi görünmekle birlikte, rehberlik eksikliği yaratarak gerekli becerilerin gelişimini sekteye uğratabilir (Grolnick, 2003). Demokratik ve sıcak tutum ise hem yeterli düzeyde rehberlik hem de sevgi sunarak, çocuğun dünyayla etkileşiminde bir denge kurmasına izin vermektedir (Kağıtçıbaşı, 2000). Bu denge, bireyin yetişkinlik döneminde öz yeterlik seviyesini artırıcı yönde etki yapmaktadır.

Araştırmanın bu noktada sunduğu özgün katkı, ebeveyn tutumlarının öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki kısmi aracılık rolünü deneysel verilerle ortaya koymasıdır. Kısmi aracılık, ebeveyn tutumlarının öz yeterlikle psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıyı bir miktar açıkladığını, ancak bu iki değişken arasındaki ilişkinin tamamının ebeveyn tutumlarıyla izah edilemeyeceğini göstermektedir. Bireyin öz yeterlik algısının temelleri aile ortamında atılmakla birlikte, yaşamın ilerleyen evrelerinde bireyin maruz kaldığı diğer çevresel faktörler (örneğin okul ortamı, akran grubu, mesleki deneyimler), kişilik özellikleri, hatta genetik yatkınlıklar da iyi oluş düzeyini etkilemektedir (Pinquart, 2017). Bazı yetişkinler, olumsuz ebeveyn tutumlarına rağmen güçlü sosyal destek ağlarına veya dirençli kişilik özelliklerine sahip olduklarında, öz yeterliklerini yeniden inşa etme şansı bulmakta ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltebilmektedirler (Frank vd., 2010).

Bu çerçevede araştırma bulguları uygulamalı ve kuramsal açıdan çeşitli önerileri beraberinde getirmektedir. Uygulama boyutunda, ebeveyn-çocuk

etkileşimine yönelik farkındalığın artırılması, ebeveynlik eğitim programları veya aile danışmanlığı hizmetleri gibi müdahalelerin yaygınlaştırılması önem taşımaktadır (Yavuzer, 2007). Çocukluk döneminde aşırı koruyucu veya reddedici tutumların yerine, duygu düzenlemeyi ve özerkliği destekleyici ortamlar sağlanması, hem kısa vadede çocukların sağlıklı bir benlik geliştirmesine hem de uzun vadede psikolojik iyi oluşun korunmasına hizmet etmektedir (Kim & Rohner, 2002). Öz yeterlik algısının geliştirilmesi açısından ise çocukların ve ergenlerin, risk alarak deneyim kazanma, başarısızlıkla yüzleşme ve sorun çözme becerilerini kullanma fırsatlarına sahip olmaları gerekmektedir (Grolnick, 2003). Eğitim ortamlarında proje tabanlı öğrenme, akran desteği, öğretmen rehberliği gibi uygulamalar, gençlerin “yapabilirim” duygusunu güçlendirebilmektedir (Muris, 2001).

Kuramsal olarak bakıldığında, bu çalışma ebeveyn tutumlarının öz yeterlik ve psikolojik iyi oluşla kesiştiği dinamikleri açığa çıkarmaktadır. Sosyal bilişsel kuramın karşılıklı belirleyicilik ilkesi (Bandura, 1986) burada da kendini göstermekte; bireyin içsel inanç sistemleri (öz yeterlik), ebeveynlerin duygusal ve davranışsal yaklaşımları (tutumlar) ve bireyin ruh sağlığı (psikolojik iyi oluş) karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir. Ayrıca, Maccoby ve Martin’in (akt. Power, 2013) duyarlılık ve talepkarlık eksenleriyle tanımladığı ebeveynlik modelleri, bu çalışmadaki duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik boyutlarıyla kısmen örtüşmektedir. Örneğin duygusal sıcaklık, ebeveyn duyarlılığının yüksek olmasına tekabül ederken, aşırı koruyuculuk yüksek talepkarlık ama düşük özerklik tanıma anlamına gelebilmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, ebeveyn tutumlarının her zaman tek başına belirleyici olmadığını, bireyin öz yeterlik düzeyinin bağımsız bir şekilde psikolojik iyi oluşu öngörebildiğini göstermektedir. Ancak, ebeveyn tutumlarının olumlu yönde algılanması bu ilişkiyi güçlendirmekte, olumsuz yönde algılanması ise bir zayıflatıcı etki yaratarak yetişkinin iyi oluşunu düşürmektedir. Kısmi aracılık, özellikle yetişkinlik döneminde de devam eden aile bağlarının önemini ortaya koymaktadır. Bazı yetişkinler, ebeveynleriyle ilişkilerini yeniden tanımlayabilmekte, geçmiş olumsuz deneyimleri telafi edebilmektedir (Pomerantz et al., 2012). Bu telafi süreci, bireyin öz yeterlik inancını korumasını ve sonuç olarak daha yüksek bir psikolojik iyi oluş sergilemesini sağlayabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçları, yetişkinlik döneminde psikolojik iyi oluş düzeyinin yükselmesinde öz yeterlik inancının önemli bir rol oynadığını ve ebeveyn tutumlarının da bu süreçte kısmen aracı işlev üstlendiğini göstermektedir. Öz yeterlik, kişinin yalnızca akademik veya mesleki hedeflerini başarması açısından değil, ayrıca duygusal ve sosyal açıdan güçlenmesi açısından da önemli bir değişken olmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgular, ebeveyn duygu sıcaklığının bireylerin iyi oluşunu artırıcı, aşırı koruyuculuğun ise azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Reddedicilik boyutunun doğrudan anlamlı bir yordayıcı olmaması, bu tutumun etkilerinin başka değişkenlerle etkileşim hâlinde ortaya çıkabileceğine işaret etmektedir.

Çalışma kapsamında ulaşılan bulgular hem ebeveynlik stillerine hem de kişisel faktörlere (öz yeterlik gibi) vurgu yapmakta, yetişkinlikte psikolojik iyi oluşun birden fazla etmenle şekillendiğini göstermektedir. Ebeveyn-çocuk ilişkisi, duygusal açıdan güçlü bir bağ, sağlıklı bir rehberlik ve uygun düzeyde özgürlük sağladığında, yetişkinlik döneminde kendine güvenen, girişken ve ruhsal yönden dengeli bireylerin yetişmesi daha olasıdır. Aşırı koruyuculuk ve reddedicilik gibi tutumlar ise benlik gelişimini zedeleyerek öz yeterlik hissini baltalamakta ve uzun vadede bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte, öz yeterlik düzeyi belli bir noktada yüksek seyrediyorsa ve bireyin yaşam deneyimlerinde başka destek mekanizmaları bulunuyorsa, ebeveyn tutumlarının negatif etkisi kısmen telafi edilebilmektedir. Çalışma sonuçları, ebeveyn tutumları ile öz yeterlik arasındaki etkileşimin karmaşık doğasını bir kez daha göstermektedir; bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda daha farklı örneklemeler, kültürler ve boylamsal dizaynlarla sürecin daha bütüncül biçimde ele alınması yararlı olacaktır (Pinquart, 2017).

Ebeveyn tutumları ile öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler, bu çalışma bağlamında hem kısmi aracı etkiye hem de güçlü bir doğrudan ilişki örüntüsüne işaret etmektedir. Duygusal sıcaklık ve aşırı koruyuculuk, yetişkinlerin duygu-düşünce dünyası üzerinde kayda değer düzeyde etkili olmakta; reddediciliğin etkisi ise bazen dolaylı mekanizmalarla ortaya çıkmaktadır. Bulgular, öz yeterlik ve

ebeveyn tutumları arasındaki etkileşimsel yapının yetişkinlik dönemindeki ruhsal iyi oluşu önemli ölçüde tahmin ettiğini göstermektedir. Bu bilgiler, ebeveyn eğitiminden psikolojik danışmanlık uygulamalarına, kurumsal rehberlik hizmetlerinden eğitim politikalarına kadar uzanan geniş bir yelpazede, hem önleyici hem de geliştirici müdahaleler için yol gösterici olacaktır.

Çalışma, ebeveyn tutumlarının yetişkinlik dönemi ruh sağlığına dair ipuçları sunması bakımından önemlidir. Aile içi etkileşimlerde çocuğun özerkliğini ve girişimciliğini destekleyen, ama bununla birlikte sevgi ve sıcaklıktan yoksun bırakmayan dengeli bir yaklaşımın yetişkinlikte olumlu yansımalar doğurduğu söylenebilmektedir. Aşırı koruyucu veya kontrolcü tutumların, bireylerin yetişkinlikte sorumluluk ve bağımsız karar alma becerilerini zayıflattığı görülmektedir. Ayrıca, ebeveyn reddediciliğinin uzun vadeli sonuçlarını daha iyi anlayabilmek için farklı demografik grupları inceleyen ileri çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma sonuçları kapsamında aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Ebeveynlerin çocuklarına duygusal sıcaklık sağlarken, aşırı koruma veya reddedicilikten kaçınmalarını hedefleyen seminerler ve atölye çalışmaları uygulanabilir. Böylece, sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkileri teşvik edilebilir.

Öz yeterlik algısının temelleri erken dönemde atıldığı için, okul öncesi ve ilköğretim çağındaki çocukların özgüven gelişimini destekleyen programlar hazırlanabilir. Bu çerçevede, çocuğun hata yapma hakkını tanıyan, problem çözme becerisini öne çıkaran eğitim ortamları oluşturulabilir.

Yetişkinlikte düşük öz yeterlik algısına sahip bireyler, profesyonel yardım alarak bu inançlarını yeniden yapılandırabilir. Bireysel veya grup terapiler, hem ebeveyn tutumlarının yarattığı olumsuz izleri dönüştürmede hem de güncel yaşamda daha güçlü bir benlik algısı kazanmada yararlı olabilir.

Ebeveyn tutumlarının ve öz yeterlik algısının farklı sosyoekonomik seviyelerde ve kültürel bağlamlarda nasıl şekillendiğinin incelenmesi için, farklı örneklerle ve boylamsal yöntemlerle araştırmalar tasarlanmalıdır. Böylelikle,

ebeveyn tutumlarının çeşitliliği ve bu tutumların yetişkinlikteki yansımaları daha kapsamlı biçimde anlaşılabilir.

Kurumlar, çalışanların öz yeterlik algısını güçlendirecek eğitimler veya mentorluk sistemleri geliştirebilir. Bu gibi uygulamalar, bireylerin mesleki ve psikolojik iyi oluşunu artırarak kurumsal verimliliğe de katkı sunabilir.

Bu araştırma, aile dinamiklerinin ve öz yeterlik algısının yetişkinlikteki iyi oluşla kesişimini bir arada ele alarak, hem kuramsal hem de uygulamaya dönük öneriler ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, ebeveyn tutumlarının olumluya evrilmesini sağlayacak eğitimler ve öz yeterlik seviyesini yükseltmeye yönelik müdahaleler, yetişkinlerin ruh sağlığını korumaya ve geliştirmeye büyük katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akın, Y. (2000). Altı Yaş Grubu Çocuklarında Başkasının Bakış Açısını Alma Yetisi Üzerinde Eğitici Drama Programının ve Aile Tutumlarının Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A., & Akın, Ü. (2015). *Psikolojide güncel kavramlar 1: Pozitif psikoloji*. Nobel Yayıncılık.
- Akkuzu, N., & Akçay, H. (2012). Kimya Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik İnançlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Dokuz Eylül Üniversitesi Örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 2195-2216.
- Altunçekiç, A., Yaman, S., & Koray, Ö. (2005). Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnanç Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma(Kastamonu İli Örneği). *Kastamonu Eğitim Dergisi*(13), 93-102.
- Aypay, A. (2010). Genel öz-yeterlik ölçeğinin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Bakhla, A. K., Sinha, P., Sharan, R., Binay, Y., Verma, V., & Chaudhury, S. (2013). Anxiety in school students: Role of parenting and gender. *Industrial Psychiatry Journal*, 22(2), 131 - 137.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

- Barlow, J. W. (2002). A job-seeking self-efficacy scale for people with physical disabilities: Preliminary development and psychometric testing. *British Journal of Guidance & Counselling*, 30(1), 37–53.
- Baumrind, D. (1968). Authoritarian v.s. Authoritative Parental Control. *Adolescence*, 3(11), 255-272.
- Baumrind, D., Larzelere, R. E., & Owens, E. B. (2010). Effects of Preschool Parents’ Power Assertive Patterns and Practices on Adolescent Development. *Parenting: Science and Practice*, 10, 156 - 201.
- Bornstein, L., & Bornstein, M. H. (2007). Parenting Styles and Child Social Development. R. E. Tremblay, R. G. Barr, & R. Peters içinde, *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development.
- Bougher, L. D. (2017). Revisiting parental influence in individual political development: Democratic parenting in adolescence. *Applied Developmental Science*, 22(4), 284-300.
- Bowlby, J. (1988). During the first third of this century there were two great proponents of developmental psychiatry—Adolf Meyer and Sigmund Freud. Both believed that. *The American Journal of Psychiatry*, 145, 1–10.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Burns, R. (2016). Psychosocial well-being. In N. A. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of geropsychology* (pp. 1–8). Springer.
- Cattaneo, L. B., & Chapman, A. R. (2010). The process of empowerment: A model for use in research and practice. *American Psychologist*, 65(7), 646–659.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi [Unpublished master’s thesis]. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141–152.

- Cıla, M. (2015). Başarılarının, Akademik Özyeterlik, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Güdülenmeden Yordanması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi, kuram ve uygulamaları*. Mentis Yayıncılık.
- Çakır, A. (2017). Anne Baba Tutumunun, Evlilikte Uyum ve Sorun Çözme Becerisine Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, E., Ünver, O., Dinç, H., & Argan, M. (2021). Akıp giden zamanları bir yerlerde bulsam! COVID-19 pandemisi esnasında akış kuramı üzerine bir fotoses incelemesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4(1), 33–52.
- Davis, M. H., Morris, M. M., & Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 468–481.
- Demir, E. K. (2007). Ebeveyn Tutum Ölçeği (ETÖ). *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, D. (2018). Bilişim öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Master's thesis, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü].
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Dursun, A. (2010). Okul öncesi dönemdeki çocukların davranış problemleriyle anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Doctoral dissertation*. DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. The Julian Press.

- Erdem, D., & Yaylı, A. (2022). Rekreasyon bağlamında Csikszentmihalyi'nin akış teorisine kuramsal bir bakış. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 98–113.
- Escribà-Agüir, V., & Tenias-Burillo, J. M. (2004). Psychological well-being among hospital personnel: The role of family demands and psychosocial work environment. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 77, 401–408.
- Figen, P. S., & Mete, S. (2009). Uyum Modeli ve Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramının Doğum Öncesi Eğitimde Kullanımı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1), 57-68.
- Filiz, Z., & Yaprak, B. (2009). A Study on Classifying Parenting Styles Through Discriminant Analysis. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 5(2), 195 - 209.
- Flammer, A. (1995). Developmental analysis of control beliefs. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 69–98). Cambridge University Press.
- Frank, G., Plunkett, S. W., & Otten, M. P. (2010). Perceived parenting, self-esteem, and general self-efficacy of Iranian American adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 738-746.
- Fromm, E. (1963). *Humanism and psychoanalysis*. Harper & Row.
- Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15, 291–316.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.
- Gottman, J. (1997). *The Heart Of Parenting. How To Raise An Emotionally Intelligent Child*. içinde London: Bloomsbury.
- Grolnick, W. S. (2003). *The Psychology of Parental Control. How well-meant parenting backfires*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gülay, H., & Önder, A. (2011). Annelerin tutumlarına göre 5-6 yaş çocuklarının sosyal- duygusal uyum düzeyleri. *Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 89 - 105.

- Gültekin, A. (2006). Çocuk ve Gençlik Edebiyatı eğitimi neden gerekli? *Varlık Dergisi*, 1189, 27 - 31.
- Güenalp, A. (2007). Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güzel, B., Karabacak, G., & İşçi, C. (2019). Turizm çalışanlarında iş doyumunu ve bütünleşme: Akış kuramı yaklaşımı. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 18(37), 445–470.
- Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar [Unpublished master's thesis]. Selçuk Üniversitesi.
- Hart, C. H., Neweel, L. D., & Olsen, S. F. (2003). Parenting skills and socialcommunicative competence in childhood. J. O. Greene, & B. R. Burleson içinde, *Handbook of communication and social interaction skills* (s. 753 - 797). Manwah, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Henn, C. M., Hill, C., & Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1–12.
- Hibbard, D. R., & Walton, G. E. (2014). Exploring the Development of Perfectionism: The Influence of Parenting Style and Gender. *Social Behavior and Personality*, 42(2), 269 - 278.
- İkiz, S. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarında fiziksel ve ilişkisel saldırganlığın ebeveyn tutumları açısından incelenmesi. *Master's thesis*. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş benlik* (B. İlhan & C. E. Sılay, Trans.). İlhan Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel Psikoloji Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*. İstanbul: Evrim Yayıncılık.

- Kaya, M. (1997). Ailede anne baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *O.M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 193 - 204.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Keyes, C. L. M., Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kim, K., & Rohner, R. P. (2002). Parental warmth, control, and involvement in schooling: Predicting academic achievement among Korean American adolescents. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(2), 127-140.
- Kocaman, E. N. (2019). Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi [Unpublished master's thesis]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik İnancı ve Öğrenme Performansının Geliştirilmesine İlişkin Yazın Taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 111-133.
- Kulaksızoğlu, A. (2003). *Kişisel Gelişim Uygulamaları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). Mesleğe ve Okula Yönelme Amaçlı Bir Grup Rehberlik Programı. A. Kulaksızoğlu içinde, *Örnek Grup Rehberlik Programları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kurt, M., ve Aslan, D. (2020). Annelerin ebeveyn tutumları ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 6(1), 45–60. [Erişim: <https://socratesjournal.com>]
- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbush, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative,

- authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62, 1049 - 1065.
- Latouf, N. C. (2008). Parenting Styles Affecting the Behavior of Five-Year Olds. *Master of Diaconiology*. University of South Africa.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (pp. 1–101). New York: Wiley.
- Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 277–287). Oxford University Press.
- Marmot, M. G., Fuhrer, R., Ettner, S. L., Marks, N. F., Bumpass, L. L., & Ryff, C. D. (1998). Contribution of psychosocial factors to socioeconomic differences in health. *The Milbank Quarterly*, 76(3), 403–448.
- Martire, L. M., Stephens, M. A. P., & Townsend, A. L. (2000). Centrality of women's multiple roles: Beneficial and detrimental consequences for psychological well-being. *Psychology and Aging*, 15(1), 148–156.
- Mayall, H. J. (2008). Differences in gender-based technology self-efficacy across academic levels. *International Journal of Instructional Media*, 35(2), 145–156.
- Morss, J. (2020). The Concept of Developmental Stage: Hall, Freud, and Piaget. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and behavioral Assessment*, 23, 145-149.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, Ed.). Cassell Educational.
- Ogoma, S. O. (2019). Parenting Styles and Learned Helplessness in Mathematics: Do Gender and Region Matter?. *International Journal of Innovation and Research in Educational Sciences*, 6(3), 391-401.

- Onuk, M. M. ve Tekin, U. (2017). İlköğretim 10-13 yaş öğrencilerinin sosyal becerilerinin anne-baba tutumları açısından incelenmesi: Eyüp ilçesi örneği. *ABMYO Dergisi*, (52), 17-32.
- Osmanoğlu, D. E., & Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 45–70.
- Oymak, C. Y. (2017). Psikolojik iyi oluş ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Master's thesis, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Özdemir, M., & Çetinceli, K. (2023). Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış: Sosyal çalışmacı örnekleminde bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, 8(3), 416–435.
- Özen, Y. (2001). *Yarına Kalmak Adına Sorumluluk Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özerkan, E. (2007). Öğretmenlerin Öz-yeterlik Algıları ile Öğrencilerin Sosyal Bilgiler Benlik Kavramları Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Edirne: Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özyürek, A. ve Şahin, T. F. (2010). Anne Baba Olmak ve Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumları. T. Güler içinde, *Anne Baba Eğitim* (s. 36-50). Ankara: Pegem Akademi.
- Özyürek, A., ve Tezel Şahin, F. (2010). Ebeveyn tutumlarının çocukların sosyal becerileri ve psikolojik uyumları üzerindeki etkisi. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 2(2), 101–115. [Erişim: <https://socratesjournal.com>]
- Pajares, F. (2002). Gender and Perceived Self-Efficacy in Self-Regulated Learning. *Theory Into Practice*, 41(2), 116-125.
- Pajares, M. F. (1992). Teachers' Beliefs and Educational Research: Clearing up a Messy Construct. *Review of Educational Research*, 62(3), 307–332.

- Petrides, K. V. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552–569.
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with internalizing symptoms in children and adolescents: A meta-analysis. *Marriage & Family Review*, 53(7), 613-640.
- Pinquart, M., ve Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological sciences and social sciences*, 56(4), P195-P213.
- Pinquart, M., ve Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266.
- Pomerantz, E. M., Cheung, C. S. S., & Qin, L. (2012). Parents: Implications for Motivation. *The Oxford handbook of human motivation*, 335.
- Posada, F. V., Tur, M. C. T., Resano, C. S., ve Olivares, M. J. O. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: Cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(3), 152–162.
- Power, T. G. (2013). Parenting Dimensions and Styles: A Brief History and Recommendations for Future Research. *Child Obes.*, 9(1), 14-21.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25–40.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rohner, R. P. (2021). Introduction to interpersonal acceptance-rejection theory (IPARTheory) and evidence. *Online readings in psychology and culture*, 6(1), 4.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Sak, R., Şahin, İ. T., Atli, S., & Şahin, B. K. (2015). Okul öncesi dönem: Anne baba tutumları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 972-991.
- Sarwar, S. (2016). Influence of parenting style on children's behaviour. *Journal of Education and Educational Development*, 3(2), 222-249.
- Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. J. (2006). Measuring general self-efficacy: A comparison of three measures using item response theory. *Educational and Psychological Measurement*, 66(6), 1047–1063.
- Scherer, M. (1983). Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological Reports*, 53, 899–902.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (Y. Aslay, Trans.). Kaknüs Yayınları.

- Schunk, D. H., ve Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation* (pp. 15–31). Academic Press.
- Schunk, D. H., ve DiBenedetto, M. K. (2016). Self-efficacy theory in education. In K. R. Wentzel & D. B. Miele (Eds.), *Handbook of motivation at school* (2nd ed., pp. 34–52). Routledge.
- Seçgin, M. G., & Calp, Ş. (2020). Sınıf öğretmeni adaylarının algıladığı yeterlik: Drama yönteminin kullanıldığı bir öz-belirleme uygulaması. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8(22), 311–332.
- Seifert, A. T. (2005). *The Ryff scales of psychological well-being*. University of Iowa.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Semerci, B. (2007). *Ergen Ruh Sağlığı*. İstanbul : Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Snyder, J., Stoolmiller, M., Wilson, M., & Yamamoto, M. (2003). Child anger regulation, parental responses to children's anger displays, and early child antisocial behavior. *Social Development*, 12, 335 - 360.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080–1102.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., & Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye'de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42 - 59.
- Şanlı, D. ve Öztürk, C. (2015). Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Tutumlar Üzerine Kültürün Etkisi. *DEUHFED*, 8(4), 240-246.

- Totan, T. İ. (2010). Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71–95.
- Towe-Goodman, N. R., & Teti, D. M. (2008). Power assertive discipline, maternal emotional involvement, and child adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 649 - 651.
- Tschannen-Moran, M. W. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68, 202–248.
- Valois, R. F. (2008). Physical activity behaviors and emotional self-efficacy: Is there a relationship for adolescents? *Journal of School Health*, 78(6), 321–327.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Whitbourne, S. K., & Powers, C. B. (1994). Older women's constructs of their lives: A quantitative and qualitative exploration. *The International Journal of Aging and Human Development*, 38(4), 293–306.
- Yalnız, A. (2014). Akademik öz-yeterlik: Olumlu ve olumsuz duygulanımın yordayıcı rolü. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 95–101.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2007). *Ana-Baba ve Çocuk* (19. b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2018). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademik Yayıncılık.
- Yeşilyurt, S. (2008). Motivational patterns and achievement in EFL writing courses: An investigation from self-determination theory perspective. *Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 135–154.
- Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn Tutumları ve Saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi*, 6(3 - 4), 131 - 150.

- Yıldız, A. (2018). Pre-service teachers' views regarding the effect of learning scientists' biographies on students' motivation. *European Journal of Education Studies*, 5(2), 133–143.
- Yılmaz, A. (2000). Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne-baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, B. Ç. Ebeveyn tutumlarının çocuk gelişimi üzerindeki etkisi. Tavsiyeediyorum.com.
https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_20794.htm
- Yılmaz, Y. (2007). Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarısı ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yiğit, E. (2018). Evli kadınlarda aile içi şiddet ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi [Unpublished master's thesis]. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20–36.

EKLER

EK-A



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 20	19.12.2024	14.00	Rektör Yardımcısı Odası

KARAR NO: 2024-20-41: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 231424024 numaralı Betül GÖRCÜOĞLU' nun, Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZEN' in danışmanlığında yürütülen "Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Özyeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 30.10.2024 tarih ve 2024-16 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Etik Kurul Başkanlığı 19.12.2024 TARİH 2024 – 20 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Aveslar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

EYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

ANKET FORMU

- 1. Adınız Soyadınız:**
- 2. Yaşınız:**
- 3. Eğitim durumunuz:**
 İlkokul Ortaokul Lise Ön lisans Lisans Lisans üstü
- 4. Mesleğiniz:**
 Kamu çalışanı Özel sektör çalışanı Öğrenci Ev hanımı
 Emekli İşsiz (iş arıyor) Çalışmıyor (iş aramıyor)
- 5. Gelir düzeyiniz:**
 Çok düşük Düşük Orta Yüksek Çok yüksek
- 6. Anne ve babanız hayatta mı?**
 İkisi de hayatta Anne sağ baba vefat etti Baba sağ anne vefat etti
 İkisi de vefat etti
- 7. Anne babanızla görüşüyor musunuz?**
 Anne ile görüşüyorum, baba ile görüşmüyorum
 Baba ile görüşüyorum, anne ile görüşmüyorum
 İkişiyile de görüşüyorum
 İkişiyile de görüşmüyorum
- 8. Eğer anne babanızla görüşmüyorsanız, ne zamandır görüşmüyorsunuz?**
 6 aydan az
 6 ay-1 sene
 1-2 sene
 2 seneden fazla
- 9. Anne babanızın evlilik birliği devam ediyor mu?**
 Evet Hayır
- 10. Anne babanızın evlilik birliği devam etmiyorsa, ne zamandır etmiyor?**
 6 aydan az
 6 ay-1 sene
 1-2 sene
 2 seneden fazla
- 11. Şu anda geçerli bir psikiyatrik tanı nedeniyle takip ve tedavi görüyor musunuz?**
 Evet, tanım
- Hayır
- 12. Herhangi bir fiziksel veya zihinsel engeliniz var mı?**
 Evet, engelim
- Hayır

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda yer alan (8) ifadeyi dikkatle okuyup, her birisine ne ölçüde katıldığınızı lütfen işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum “1”	katılmıyorum“2”	Pek katılmıyorum “3”	Katılıyorum “4”	Kesinlikle Katılıyorum “5”
1. Bir amaca yönelik, anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5
2. Sosyal ilişkilerim, amaçlarımı destekleyici nitelikte ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	1	2	3	4	5
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	1	2	3	4	5
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

Aşağıda yer alan (17) ifadeyi dikkatle okuyup, her birisine ne ölçüde katıldığınızı lütfen işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum "1"	katılmıyorum "2"	Pek katılmıyorum "3"	Katılıyorum "4"	Kesinlikle Katılıyorum "5"
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarıya kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5
5. Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda	1	2	3	4	5

onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.					
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girerim.	1	2	3	4	5
10.Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
13.Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5
14.Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5
15.Kendine güvenen biriyim.	1	2	3	4	5
16. Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği

Aşağıda yer alan (23) ifadeyi dikkatle okuyup, her birisine ne ölçüde katıldığınızı lütfen işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum "1"	katılmıyorum "2"	Pek katılmıyorum "3"	Katılıyorum "4"	Kesinlikle Katılıyorum "5"
1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.	1	2	3	4	5
2. Anne ve babam, beni överlerdi	1	2	3	4	5
3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.	1	2	3	4	5
4. Anne ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.	1	2	3	4	5
5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığımın hesabını vermek zorundaydım.	1	2	3	4	5
6. Anne ve babam, ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.	1	2	3	4	5

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.	1	2	3	4	5
8. Anne ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklardı.	1	2	3	4	5
9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.	1	2	3	4	5
10. Anne ve babam davranışları ile örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmemi neden olurlardı.	1	2	3	4	5
11. Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.	1	2	3	4	5
12. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim	1	2	3	4	5
13. Bana ailenin 'yüz karası' ya da 'günah keçisi' gibi davranılırdı	1	2	3	4	5

14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.	1	2	3	4	5
15. Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissedirdim	1	2	3	4	5
16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.	1	2	3	4	5
17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirdilerdi.	1	2	3	4	5
18. Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissedirdim.	1	2	3	4	5
19. Anne ve babamla aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissedirdim.	1	2	3	4	5
20. Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı	1	2	3	4	5
21. Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.	1	2	3	4	5
22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.	1	2	3	4	5

23. Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---



