



T.C.

İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU İLE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

Hande ÖZKOL

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

İSTANBUL

2025

T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU İLE DEPRESYON ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

Hande ÖZKOL

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Tezin Sunulduğu Tarih: 21/07/2025

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Esengül EKİCİ

İSTANBUL

2025

T.C. İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Öğrenci Adı Soyadı	Hande ÖZKOL
Öğrencinin Numarası	231107101
Anabilim Dalı	Klinik Psikoloji
Programın Adı	Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans
Çalışmanın Başlığı	Algılanan Ebeveyn Tutumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü.
Çalışmanın Türü	Yüksek lisans tezi ☒ Doktora tezi ☐ Sanatta yeterlilik tezi ☐ Proje ☐

Jürimiz **21/07/2025 tarihinde** toplanarak yukarıda detayı verilen tezi incelemiş ve **60 dakika** süreyle yapılan sözlü sınav sonunda **Hande ÖZKOL'u (oybirliği/oyçokluğu)** ile başarılı bulmuştur.

Tez Sınav Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	Karar			İmza
		Başarılı	Başarısız	Düzeltilme	
Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Hakkı Fatih DANE	✓			
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Esengül EKİNCİ	✓			
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Kübra KOÇ	✓			
Üye					
Üye					

ABD Bildirim Tarihi	
EYK Kararı Tarih ve Sayısı	

TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ÖZGÜNLÜK BEYANI

Öğrenci Adı Soyadı	Hande Özkol		
Öğrencinin Numarası	231107101		
Anabilim Dalı	Klinik Psikoloji Anabilim Dalı		
Program	Klinik Psikoloji		
Tez Başlığı	Algılanan Ebeveyn Tutumu ile Depresyon Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü		
Tez Türü	Yüksek lisans ☒	Doktora ☐	Sanatta yeterlilik
Etik Kurul İncelemesi	Yapıldı ☒	Sonuç olumlu ☒	Gerekli Değil ☐
İntihal Raporu	Olumlu ☒		
Danışman Onayı	Var ☒		
Projeyi Destekleyen Kurum			Yok ☒

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi (Üniversite) Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'ni ve Senato esaslarını inceledim. Tanımlanan azami benzerlik oranlarına göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda verilen tüm bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Yukarıda bilgileri verilen tezin, bilimsel, şekilsel ve etik kurallar çerçevesinde, Üniversite Etik İlkeleri ve Etik Kurulu Yönergesine uygun hazırlandığını ve Jüri karşısında savunulabilir olduğunu bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

HANDE ÖZKOL

I declare that I have carefully read Rumeli University (The University) Graduate Regulations Senate Principles; that according to the maximum similarity index values specified in the Principles, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the student information provided above is correct to the best of my knowledge. The thesis mentioned above is prepared compliance with The University Ethic Principles and Ethic Board Directives scientifically, formally and ethically. I hereby submit for your information that the thesis is defensible to committee members.

Sincerely

TEŞEKKÜR

Bir akademik metin olsa dahi her yazım süreci bir parça içsel dünyaya teması beraberinde getirir. İmgeler, temsiller, gözyaşları, sevgi dolu eşlikler, yas ve dahası... Bu tezin yazım aşaması benim için de bir temas süreci oldu. Bu temasın hatıramda nazik, hafif ve anlamlı bir deneyim olarak kalmasına katkıda bulunan herkese layığıınca teşekkür etmek isterim.

Değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Esengül Ekici'ye; engin bilgi ve donanımını benimle paylaşmasının yanı sıra mevcudiyetini her daim

hissettirdiği, nezaketle kapsadığı ve özenle tuttuğu için kalbimden teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama sürecimde kendi tezi için çabalarcasına emek veren Emine Özkol'a teşekkür ederim.

Bu süreçte ebediyete uğurladığım ancak zihnimdeki ve kalbimdeki temsilleriyle hep benimle olan annem Ayfer Uysal Yıldırım'a emekleri için teşekkür ederim.

Yeryüzünde ayaklarımın değebildiği bir zemin olduğunu hatırlatan, oyun kurmayı ve kurduğumuz oyunları oynamayı çok sevdiğim yaşam eşlikçim, oyun arkadaşım Hüseyin'e çok teşekkür ederim.

Hande ÖZKOL

İstanbul, Temmuz 2025

SİMGELER VE KISALTMALAR

DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
KAET-Ç	Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği- Çocuk Formu
BEE	Bilişsel Esneklik Envanteri
BDE	Beck Depresyon Envanteri
SPSS	Statistical Package for The Social Sciences
TDK	Türk Dil Kurumu

ÖZET

ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU İLE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ

Hande ÖZKOL

İstanbul Rumeli Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Esengül EKİCİ

21/07/2025, CIV

Bu çalışmanın amacı; bilişsel esnekliğin, algılanan ebeveyn tutumları ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünü saptamaktır. Bunun için Türkiye örnekleminde 444’ü kadın, 94’ü erkek olmak üzere 538 katılımcı ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara; sosyal ve demografik özelliklerinin sınıflandırılabilmesi için, “Sosyo-demografik Bilgi Formu”; ebeveynlerinden algıladıkları tutumları ölçümlemek için, “Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu”; bilişsel esneklik düzeylerini ölçümlemek için, “Bilişsel Esneklik Envanteri” ve depresif belirti düzeylerini ölçümlemek için, “Beck Depresyon Envanteri”nden oluşan anket soruları yöneltilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS (Versiyon 25) ve Jamovi (Versiyon 2.6.13) programları kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçümlerin dağılımını değerlendirmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek verilerin normallik sayıltısı değerlendirilmiştir. Ölçme araçlarının güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla McDonald Omega katsayısı ve Cronbach Alfa katsayısı hesaplanarak iç tutarlılık düzeyi analiz edilmiştir. Ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin geçerliğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Sosyo-demografik değişkenlerin ölçek puanları üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla bağımsız örneklem T-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbirleri arasındaki ilişkisine bakmak için korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırmanın

temel sorusunu yanıtlamak amacıyla regresyon tabanlı aracılık analizine (Hayes modelleri) başvurulmuştur. Yapılan analizler sonucunda; hem anne hem de babadan algılanan duygusal sıcaklık artıkça depresyon düzeyinin azaldığı, bilişsel esnekliğin arttığı; hem anne hem babadan algılanan red artıkça, depresyon düzeyinin arttığı, bilişsel esnekliğin azaldığı; anneden algılanan aşırı koruyuculuk artıkça depresyon düzeyinin arttığı, bilişsel esnekliğin azaldığı; babadan algılanan aşırı koruyuculuk artıkça depresyon düzeyinin arttığı ancak baba aşırı koruyuculuğunun bilişsel esneklik üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aracılık analizlerine istinaden; bilişsel esnekliğin anneden algılanan ebeveyn tutumları ile depresyon arasındaki ilişkide aracılık rolünün olmadığı; babadan algılanan tutumlarda ise bilişsel esnekliğin, algılanan duygusal sıcaklık ile depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Depresyon, Bilişsel Esneklik, Duygusal Sıcaklık, Aşırı Koruyuculuk, Reddedicilik

ABSTRACT

THE MEDIATION ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTAL ATTITUDE AND DEPRESSION

Hande ÖZKOL

İstanbul Rumeli University

Graduate Education Institute

Master of Science Thesis in Clinical Psychology

Advisor: Assist. Prof. Esengül EKİCİ

21/07/2025, CIV

The aim of this study is to determine the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between perceived parental attitudes and depression. For this purpose, a research was conducted with 538 participants, 444 female and 94 male, in a Turkish sample. In order to classify the social and demographic characteristics of the participants, the “Socio-demographic Information Form”; to measure the attitudes they perceived from their parents, the “Abbreviated Perceived Parental Attitudes-Child Form (KAET-C)”; to measure the levels of cognitive flexibility, the “Cognitive Flexibility Inventory”; and to measure the levels of depressive symptoms, the “Beck Depression Inventory” were used as survey questions. The data obtained from the participants were analyzed using SPSS (Version 25) and Jamovi (Version 2.6.13) programs. In order to evaluate the distribution of the measurements, the skewness and kurtosis values were examined and the assumption of normality of the data was evaluated. In order to assess the reliability of the measurement tools, McDonald Omega coefficient and Cronbach Alpha coefficient were calculated and the internal consistency level was analyzed. Confirmatory factor analysis was conducted to assess the validity of the measurements obtained from the measurement tools. Independent samples T-test and ANOVA were used to assess the effects of socio-demographic variables

on the scale scores. Appearance analyses were conducted to see the relationships between the research variables. Regression-based mediation analysis (Hayes models) was used to answer the basic question of the research. As a result of the analyses conducted; it was concluded that as the perceived emotional warmth from both mother and father increased, the depression level decreased and cognitive flexibility increased; as the perceived rejection from both mother and father increased, the depression level increased and cognitive flexibility decreased; as the perceived overprotection from mother increased, the depression level increased and cognitive flexibility decreased; as the perceived overprotection from father increased, the depression level increased, but paternal overprotection had no significant effect on cognitive flexibility. Based on the mediation analyses; it was concluded that cognitive flexibility did not have a mediating role in the relationship between perceived parental attitudes from mother and depression; and as the perceived attitudes from father had a partial mediating role in the relationship between perceived emotional warmth and depression. The findings were discussed in the light of the literature.

Keywords: Perceived Parental Attitude, Depression, Cognitive Flexibility, Emotional Warmth, Overprotection, Rejection

ŞEKİLLER

Şekil 1. Algılanan anne tutumları ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılığı 55

Şekil 2. Algılanan baba tutumları ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılığı 56



TABLÖLER

Tablo 1. DSM-5'e göre majör depresif bozukluk kriterleri (A): (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).....	7
Tablo 2. DSM-5'e göre majör depresif bozukluk kriterleri (B, C, D, E): (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)	8
Tablo 3. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler	33
Tablo 4. Ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin betimsel istatistikleri	39
Tablo 5. Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması	42
Tablo 6. Algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin yaş düzeyine göre karşılaştırılması	44
Tablo 7. Algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	46
Tablo 8. Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin psikiyatrik tedavi alma durumuna göre karşılaştırılması	48
Tablo 9. Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna göre karşılaştırılması	50
Tablo 10. Değişkenler arasındaki korelasyonlar	52
Tablo 11. Algılanan anne tutumu ile depresyon ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık analizi	53
Tablo 12. Algılanan baba tutumu ile depresyon ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık analizi	55

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	ii
TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ÖZGÜNLÜK BEYANI	iii
TEŞEKKÜR	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
ŞEKİLLER	x
TABLOLAR	xi
İÇİNDEKİLER	xii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	3
1.2 Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	5
BÖLÜM 2	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Depresyon	7
2.1.1. Depresif Bozukluk DSM-5 Tanı Kriterleri	7
2.1.2. Depresyon'un Tarihçesi	8
2.1.3. Depresyon'a Kuramsal Bakış	9
2.2. Bilişsel Esneklik	14
2.3. Algılanan Ebeveyn Tutumları	16
2.3.1. Ebeveynlik Tutumları	19
2.4. Depresyon ve Bilişsel Esneklik	21
2.5. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Depresyon	25
2.6. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Bilişsel Esneklik	28
BÖLÜM 3	32
YÖNTEM	32

3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Evren ve Örneklem	32
3.3. Verilerin Toplanması	34
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	35
3.3.2. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu (KAET-Ç)	35
3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)	36
3.3.4 Beck Depresyon Envanteri (BDE)	36
3.4. Veri Toplama Araçlarının Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	37
3.4.1. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu (KAET-Ç)	37
3.4.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)	38
3.4.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	38
3.5. Veri Toplama Araçları için Normallik Analizi	39
3.6. Veri Analizi	40
BÖLÜM 4	42
BULGULAR	42
BÖLÜM 5	57
TARTIŞMA VE SONUÇ	57
5.1. Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkilere Dair Değerlendirme	57
5.1.1. Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Cinsiyet	57
5.1.2. Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Psikiyatrik Tedavi	59
5.1.3. Depresyon ile Cinsiyet	61
5.1.4. Depresyon ve Yaş	62
5.1.5. Depresyon ve Psikiyatrik Tedavi	63
5.1.6. Bilişsel Esneklik ve Cinsiyet	63
5.1.7. Bilişsel Esneklik ve Psikiyatrik Tedavi	64
5.2. Değişkenler Arası İlişkilere Dair Değerlendirme	65
5.2.1. Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Depresyon	65
5.2.2. Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Bilişsel Esneklik	69
5.2.3. Depresyon ve Bilişsel Esneklik	71
5.2.4. Algılanan Ebeveyn Tutumları, Depresyon ve Bilişsel Esneklik	72
5.3. Sonuç ve Öneriler	77
5.3.1. Öneriler	80
5.3.2. Klinisyenler için Öneriler	81
KAYNAKÇA	82

EKLERİ.....	I
EK 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	II
EK 2 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	III
Ek 3 Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (Kaet-Ç)	V
EK 4 Bilişsel Esneklik Envanteri.....	VIII
EK5 Beck Depresyon Envanteri (BDE)	IX
ÖZGEÇMİŞ	XIII



BÖLÜM 1

GİRİŞ

İlgi kaybı ve çökkünlükle belirginleşerek dünya çapında oldukça yaygın bir şekilde görülen; bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen ve çeşitli istenmeyen sonuçlara yol açabilen depresyon, toplumun büyük bir kesimini ilgilendiren bir halk sağlığı sorunudur (Weissman vd., 1988; Fergusson ve Woodward, 2002; Köroğlu, 2006). Beck'e (1967) göre depresyonun belirtileri şu şekilde ele alınabilir: kendini suçlama ve olumsuz benlik algısı, uyku, yemek ve yaşam enerjisinde(libido) belirgin değişimler, ajitasyon, ilgi kaybı, ölüm düşünceleri, kaçınma, yalnızlık.

Depresyonun ortaya çıkmasında birden fazla etkenin rol oynadığı görülmektedir (Köroğlu, 2011). Depresyonun kökeni ve ortaya çıkış nedenleri; biyolojik, davranışsal, sosyokültürel, bilişsel ve psikanalitik perspektifle incelenmiş ve bu farklı yaklaşımların paylaştığı bir nokta erken çocukluk deneyimlerinin önemi olarak belirtilmiştir. Hem biyolojik hem de psikolojik açıdan, depresyonun ortaya çıkmasında bireyin yaşamının erken dönemlerinde tecrübe ettiği olumsuz olaylara işaret edilmiştir (Dahl vd., 2000). Her insan dünyaya gözleri açmasıyla birlikte onu tutacak, bakım verecek kişilere ihtiyaç duyar. Bu kişiler genel olarak en yakındaki kişiler olan anne-baba olmaktadır. Bu noktada kişinin erken çocukluk döneminin büyük bir parçasını ebeveynlerinin oluşturduğunu söylemek mümkündür. Baumrind'e (1971) göre insanoğlu büyürken ona bakım vereniyile kurduğu ilişki onun hem dünyaya hem de kendine yönelik algısının temelini oluşturur. Bireyin büyürken açık iletişimde olduğu, sevginin hissedildiği, gerekli sınırların uygun biçimde çerçevelendiği bir ortamda olması sağlıklı bir psikolojik zeminin inşası için önemlidir. Şeffaf iletişimin olmadığı, duygusal ihtiyaçların karşılanmadığı ve çatışmaların olduğu bir çevrede büyümek bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları tutumları olumsuz etkileyecek ve bireyleri

depresyona yatkın bir duruma getirecektir. Bu bağlamda ebeveynlerin çocuk büyütürken sergiledikleri davranışlar çocuklarının hayatında önemli bir yere sahiptir. Algılanan olumsuz anne-baba tutumları kişileri depresyona yatkın hale getirebilmektedir (Muris ve Merchelbach, 1998).

Erken dönem çocukluk deneyimlerinin depresyondaki öneminin yanı sıra depresyon bilişsel işlevleri de bozabilmektedir (Dahl vd., 2000; Öztürk ve Uluşahin, 2020). Ayrıca olay ve durumlara yüklenen çarpıtılmış ve olumsuz anlamlar depresyon için risk faktörleridir (Beck, 1967). Bu da bilişsel süreçlerin depresyondaki rolüne işaret etmektedir. Bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi, bunları yönetebilmesi ve konforlu bir yaşam sürdürebilmesi için bilişsel süreçlerin önemi büyüktür. Bilişsel esneklik kavramı depresyonun bilişsel boyutunda etkili bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Bilişsel esneklik; pratik olarak bireylerin değişen bağlama göre uyumlanabilme, kendilerine yaratıcı yollar bulabilme ve zor durumlarla başa çıkabilme kapasitesi olarak ifade edilebilir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bireyin yaşamsal durumlara uyum sağlayabilmeleri için esnek bir düşünsel düzeyde olması önemlidir. Problemler kaçınılmaz bir parça olarak hayatımızda ve insani deneyimimizde yer alsa da bilişsel esneklik istenmeyen durumlarla başa çıkmak için bir gerekliliktir (D'Zurilla ve Nezu, 2003). Anne ve babanın çocuklarına yönelik davranışları çocukların psikolojik gelişiminde çok önemli bir yere sahip olup ebeveynlerinden kabul edici, sıcak bir davranış örüntüsü gözlemleyen çocuklar bilişsel becerilerini geliştirme konusunda avantajlı durumda olmaktadır (Fan ve Zhang, 2014).

Robin ve Foster'a (1989) göre anne ve babaların kendileri çeşitli bilişsel çarpıtmalara, olumsuz genellemelere sahiplerse bu özellikleri çocuklarına da öğretmeleri söz konusu olmaktadır. Bu bağlamda ebeveynlerin çocuk yetiştirme biçimleri bireylerin bilişsel esnekliğinin gelişimi için önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Esasen bilişsel

esnekliğin yeterli gelişimi için gerekli faktörlerden biri makul ebeveyn tutumlarıdır. Ebeveynlerin yaklaşımları, sevgisi, disiplin yöntemleri ve çocukla olan iletişim biçimleri; çocuğun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini doğrudan etkilerken uyumsuz, tutarsız veya olumsuz davranışlar da çocuğun ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Perris vd., 1994). Tüm bu bilgilerin ufkunda algılanan ebeveyn tutumları, depresyon ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumu, depresyon ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bilişsel esnekliğin, algılanan ebeveyn tutumları ile depresyon arasındaki ilişkide etkili olan mekanizmalardan biri olup olmadığının anlaşılmasıdır.

1.2 Araştırmanın Önemi

Depresyonun ortaya çıkmasında ve sürmesinde pek çok faktör rol oynar (Koroğlu, 2011). Bu faktörler arasında bilişsel faktörler ve ebeveyn tutumları literatürde önemli bir yer tutar. Bilişsel esneklik kavramı bu bilişsel faktörlerden biri olup algılanan ebeveyn tutumları da bireyin çocukluk döneminde anne ve babasının kendisine yönelik yaklaşımlarını nasıl hatırladığını işaret eden bir ifadedir. Anne ve baba tutumları çocuğun gelişimi üzerinde kalıcı etkiler bırakan psikososyal etmenler arasında yer alır ve bireylerin erken dönem deneyimlerini şekillendirir. İlgili literatürde algılanan ebeveyn tutumunun ve bilişsel esnekliğin depresyonu yordadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Alan yazın incelendiğinde; depresyon ve bilişsel esneklik (Dağ ve Gülüm, 2013; Özdemir, 2019; Reis, 2020), algılanan ebeveyn tutumu ve depresyon (Huang vd., 2009; Yıldız ve Dağ, 2017; Yalçın ve Özdemir, 2021; Tut, 2021), algılanan ebeveyn tutumu ve bilişsel esneklik (Sucu, 2020; Alhas 2021) arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar görülmektedir. Alan yazında,

algılanan ebeveyn tutumu ile depresyon ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı bilişsel faktörlerin ve bilişsel esneklikle ilişkili olan bazı değişkenlerin aracılık etkisinin araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır (Dağ ve Gülüm, 2014; Bayat, 2015). Bu bağlamda algılanan ebeveyn tutumlarının depresyon ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün saptanmasının ebeveyn tutumlarından depresyona doğru giden ilişkinin açıklanması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca araştırma değişkenlerinin farklı bir çalışmada bir arada ele alınmaması sebebiyle bu araştırmada ilgili değişkenlerin bir arada araştırılması çalışmanın literatüre özgün bir katkı sunacağını öngörmektedir. Araştırma bulgularına göre algılanan ebeveyn tutumunun depresyona etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün anlaşılmasının, yapılacak psikolojik müdahalelerin belirlenmesi ve etkin kılınması açısından depresyonun klinik tablosunun hafifletilmesinde ya da klinik depresyona yönelik önleyici çalışmalar yapılabilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber bu çalışmanın bu alanda yapılacak olan ileriki çalışmalar için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1. Ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık, reddedici tutum ve aşırı koruyucu tutumlar (algılanan ebeveyn tutumu) ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Bilişsel esneklik ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3. Ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık, reddedici tutum ve aşırı koruyucu tutumlar (algılanan ebeveyn tutumu) ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4. Bilişsel esneklik değişkeninin, algılanan ebeveyn tutumları (duygusal sıcaklık, reddedici tutum ve aşırı koruyucu tutumlar) ile depresyon ilişkisinde aracılık rolü vardır.

H5. Depresyon düzeyi, çeşitli sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, daha önce psikiyatrik tedavi alma durumu, şu an psikiyatrik tedavi alma durumu) göre farklılaşmaktadır.

H6. Algılanan ebeveyn tutumları, çeşitli sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, daha önce psikiyatrik tedavi alma durumu, şu an psikiyatrik tedavi alma durumu) göre farklılaşmaktadır.

H7. Bilişsel esneklik düzeyi, çeşitli sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, daha önce psikiyatrik tedavi alma durumu, şu an psikiyatrik tedavi alma durumu) göre farklılaşmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Katılımcıların sosyo-demografik bilgi formunu ve veri toplama araçlarını doldururken objektif ve içten bilgi verdikleri varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların anket sorularını anlama, doğru biçimde cevaplama kapasitesine sahip oldukları varsayılmıştır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın örneklemini Türkiye’de bulunan, Mart 2025- Mayıs 2025 tarihleri arasında kolayda örnekleme yoluyla ulaşılan 538 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma bulguları bu kapsamda erişilen örneklem ve temsil ettiği evrenle sınırlıdır.
2. Araştırmadaki erkek katılımcı oranı %17.5 ile sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilen veriler araştırmamızda kullanılan veri toplama araçlarından (Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu, Bilişsel Esneklik

Envanteri, Beck Depresyon Envanteri) elde edilen verilerle ve bu ölçme araçlarının ölçtüğü kavramlarla sınırlıdır.

4. Araştırmada beyan edilen kişisel bilgiler, Sosyo-demografik Bilgi Formu'nun ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.



BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Depresyon

Dünya çapında oldukça yaygın bir şekilde görülen; bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen ve çeşitli istenmeyen sonuçlara yol açabilen depresyon, aynı zamanda toplumun büyük bir kesimini etkileyen bir halk sağlığı sorunudur (Weissman vd., 1988; Fergusson ve Woodward, 2002; Köroğlu, 2006). Beck’e (1967) göre depresyonun belirtileri şu şekilde ele alınmaktadır: Kendini suçlama ve olumsuz benlik algısı, uyku, yemek ve yaşam enerjisinde(libido) belirgin değişimler, ajitasyon, ilgi kaybı, ölüm düşünceleri, kaçınma, yalnızlık. Depresif semptom belirtilerinin az olması durumunda dahi bireylerin mutsuzluğa, durgunluğa sürüklenebilmesi sebebiyle depresyon belirtilerinin fark edilmesi önleyici ruh sağlığı için önemlidir (Hisli, 1989).

2.1.1. Depresif Bozukluk DSM-5 Tanı Kriterleri

Tablo 1’de belirtilen “A” tanı kriterlerinden en az bir tanesi “ilgi kaybı” ya da “çökkünlük” olmalıdır. İlgi kaybı veya çökkünlük dahil olmak üzere A tanı kriterlerinden en az beş belirti, en az iki hafta süresince ve günün çoğunluğunda işlevselliği etkileyecek biçimde bulunmalıdır.

Tablo 1. DSM-5’e göre majör depresif bozukluk kriterleri (A): (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)

A)
-Çökkünlük
-Keyif alamama ve etkinliklere ilgi kaybı
-Kiloda belirgin değişiklikler(alma/verme) ve iştah değişiklikleri

- Fazla ya da az uyuma
- Enerji kaybı/yorgunluk
- Psiko-devinimsel yavaşlama ya da ajitasyon
- Suçluluk ve değersizlik duyguları
- Dikkat ve odaklanma sorunları
- Tekrarlayan ölüm ya da intihar düşünceleri

Tablo 2. DSM-5'e göre majör depresif bozukluk kriterleri (B, C, D, E): (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)

- B)** A kümesindeki belirtiler sosyal yaşamda, iş yaşamında işlevsellikte bozulmaya yol açmalıdır.
- C)** A kümesindeki belirtiler fizyolojik ya da madde kullanımına bağlı herhangi bir sebeple açıklanamamalıdır.
- D)** Majör depresyon belirtileri şizofreni ya da psikoz gibi başka bozukluklarla açıklanamamalıdır.
- E)** Majör depresif bozuklukta hipomani ya da mani dönemi hiçbir zaman geçirilmemiştir.

2.1.2. Depresyon'un Tarihçesi

Latince'de kökeni “depressus” olan depresyon kelimesi, tarihçesi itibariyle eski Antik Çağ'a kadar uzanmaktadır. Yunan doktor Hipokrat depresyonun fizyolojik bir problem olabileceğine değinip, kara safra fazlalılığı sebebiyle gerçekleşebileceğini işaret etmiştir (Yetken ve Özgen, 2007). 1952 yılında psikiyatrik bozukluklar ilk kez Diagnostic and Statistical Manual-I (DSM-I) “Tanı ve İstatistik El Kitabı”nda tanımlanana kadar; İbni Sina, R. Burton, Philippe Pinel, Kahlbaum ve Kraepelin gibi bilim insanları depresyona ve

psikiyatrik sorunlara dair çeşitli fikirler ortaya sürmüştür. Akabinde 1967’de DSM 2, 1980 yılında DSM 3, 1987 yılında DSM 3-R, 1994 yılında ise DSM 4’ün yayımlanmasıyla depresyona dair etiyolojik ve durumsal açıklamalar geliştirilerek tanı ölçütleri geliştirilmiştir (Şan, 2020). DSM 5’te "Duygudurum Bozuklukları" ve “Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırması” bölümlerinde mani çeşitleri ve depresyonun tanı kriterlerine yer verilmiştir (Ögel vd., 2000; Köknel, 2000).

2.1.3. Depresyon’a Kuramsal Bakış

Varoluşçu Bakış

Varoluşçu perspektifle depresyon kavramına baktığımızda bu yaklaşımın bütünsel bir bakış sunduğu görülür. Varoluşçu bakış; depresyonu belirli bir faktöre indirgmeden, bireyin depresyonunu onun öznelliğinde ve tüm yönleriyle ele almayı önermektedir. Bu bakışa göre bir çeşit majör depresyon yoktur. Majör depresif bozukluğa sahip danışan sayısı kadar depresyon çeşidi vardır. Bu yaklaşım depresyona transdiagnostik bir bakış önermektedir. Depresyon; dünya ile her daim karşılıklı etkileşimde olan insan için dünya ile aynı frekansta buluşmadığı bir süreç olarak tanımlanabilir (Akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017). Strasser danışanların anlamlarını kaybettiklerinde depresyonun ortaya çıkabileceğini söyler ve ekler: “Anlam; değerlerimizle, özlemlerimizle ve hayatta kalma stratejilerimizle bağlantılıdır.” (Akt., Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017). Strasser, (2001) bireyin depresyondan çıkabilmesini varoluşsal kaygılarla yüzleşmesine, yaşamına anlam katabilecek bir yol yaratabilmesine bağlamaktadır. Kişi, kendisini varoluşsal açıdan kendisi için anlamlı bir biçimde yeniden konumlandırarak depresyondan çıkabilir. Bir başka varoluşçu Frankl (2006), depresyonu, bireyin yaşamında anlam yaratamaması ve anlam eksikliğini telafi etmeye yönelik başarısızlık olarak tanımlamaktadır. May’e (1969) göre depresyon, kişinin varoluşsal boşluk ve anlamsızlık hissiyle başa çıkmaya çalışırken

yaşadığı derin içsel krizin bir suretidir. İnsan, hayatın anlamını sorgulayan bir varoluştur. Ölüm, özgürlük, yalnızlık gibi temel varoluşsal sorunlarla yüzleştğinde, bu sorulara bir çözüm bulamaması ya da kendi anlamını yaratamaması halinde depresif ruh haline sürüklenebilir.

Psikanalitik Bakış

Psikanalitik kurama göre depresyon; kayıplara, içsel çatışmalara ve bastırılmış duygulara yönelik bir tepki olup çoğu zaman kişinin bilinçdışı düzeyde yaşadığı suçluluk, öfke ve hayal kırıklığı ile ilişkilidir (Öztürk, 2004; Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015). Freud, yas ve melankoli kavramlarının üzerinde durduğu çalışmasında depresyona doğrudan bir tanım getirmese de melankoli olarak bahsedilen; yitirilen bir nesneye duyulan öfkenin dışa yönlendirilememesi, bu öfkenin içe dönerek bireyin kendisine yönelmesini ve kendini suçlama eğilimini diğer depresif durumlardan ayırıştırarak tanımlamaktadır (Akt., Leader, 2018). Freud'un melankolinin özellikleri olarak belirttiği deneyimlere baktığımızda bu özelliklerin günümüz depresyon tanımına oldukça benzediğini görülür. Ancak depresyon, yas ve melankolinin klinik görünümleri değişebilmektedir. Ayrıca Freud için yas ve melankoli kavramlarını birbirinden ayırştıran temel unsur öz saygıda azalma olup melankolide kaybedilen nesne ile özdeşleşme benliğin tümüne yayılmış durumdadır (Akt., Leader, 2018). Bununla birlikte depresyonda bilinç düzeyinde ya da bilinçdışı düzeyde sevgi nesnesi yitimi bulunurken melankolik kişi neyi kaybettiğini bilmemektedir (Dilbaz ve Seber, 1993; Akt., Leader, 2018). Melankoli kavramı tarih boyunca farklı bağlamlarda kullanılmış, bir dönem ise depresyonun bir alt tipi olarak belirtilmiştir (Türkçapar, 2004). Oldukça erken dönem çalışmalar olduğunu düşündüğümüzde psikanalitik düzlemde melankoli olarak bahsettiğimiz bu durumun bizzat majör depresyonu karşılamadığını ancak depresyon deneyimine bakışımıza önemli bir ışık tuttuğu söylenebilir. Çocuğun gelişim sürecindeki olağan bir süreç olan depresif pozisyon konumundaki çatışma halinin çözülememesi, bireyin

“iyi” içsel nesneler oluşturamaması halinde bu kişilerin yetişkinlik döneminde kendi yıkıcı tutumları ile içsel nesnelere zarar verme, sevgi yitimi gibi kaygılarının depresyona sebep olabileceğini ifade edilmiştir (Klein, 1986; Akiskal, 2007). Kohut, (1971) bireyin gelişim sürecinde “aynalama” kavramının önemine değinerek bu kavramın bireyin kendilik imgesi oluşumundaki önemine dikkat çekmektedir. Çocukluk döneminde, özellikle anne-baba ya da bakım veren gibi çocuğun hayatındaki temel figürlerden yeterli sevgi ve destek alamayan, yeterince aynalanmayan birey kendilik imgesini sağlıklı kuramayabilir, benlik bütünlüğünü ve temel güven hissini kaybedebilir bu kayıpla birlikte kişi kendini yeniden inşa etmek amacıyla dış dünyadan onay aramaya yönelebilir. Dış dünyadan yeterince onay alamadığında ise içsel bir boşluk ve hayal kırıklığı duygusuyla karşılaşmak durumunda kalarak depresyon geliştirmeye meyilli olabilir (Özmen, 2001; Busch vd., 2004). Kohut (1998), bireyde kendiliğin önemli ölçüde hasara uğraması sonucunda bireyin çocukluk dönemindeki oral, anal, fallik gibi basamaklara regrese olabileceğini bu sayede depresyondan kendini koruyabileceğini ifade etmiştir. Carl Gustav Jung, depresyonun sebebi olarak libidinal enerjinin bastırılmasını işaret ederken bu fikre ek olarak depresyon deneyiminde kişinin sürekli olarak geçmişe yönelik tekrarlı düşünceleri olabileceğini vurgulamıştır. Bu geçmişe yöneliş kişinin geçmişte deneyimlediği ancak bilinç düzeyine çıkmayan düşüncelerin, bilinç düzeyine çıkmasını sağlamaktadır (Akt., Littauer, 2000). Jung dış dünya tarafından kabul edilmesi güç, bastırılmış dürtü ve arzuları bireyin “gölge” yanı olarak ifade eder ancak ona göre “gölge” kişinin keşfetmesi ve onunla yaşamayı kabul etmesi gereken bir parçadır (Akt., Fordham, 2015). Buna göre; depresyon, kişinin bilinçdışındaki derin katmanlara inmesi, kendisini daha iyi biçimde tanıması ve bastırılan bu arzu, dürtülerle yani kişinin gölge yanıyla tanışması için bir vesile olabilir. Bowlby’nin (1998) bağlanma kuramına göre ise depresyon, bireyin sevgi nesnesini kaybetmesi ve ardından içine atıldığı

yas süreciyle gerçekleşebileceği gibi, bireyin güvensiz bağlanma dinamikleriyle de ilgili olabilir.

Bilişsel Bakış

Bilişsel kuramın öncüsü Beck'e (1967) göre benliğe, geleceğe ve dünyaya dair olumsuz yöndeki atıflar depresyonun temel zeminini oluşturur. Bilişsel kurama göre olumsuz erken çocukluk dönemi deneyimleri ile o dönemdeki bilişler sıradan olumsuz düşüncelere göre daha kalıcı hale gelip şemaları oluşturur ve şemalar bilişsel yapının temelinde yer alır (Dozois ve Beck, 2008). Bu olumsuz atıflı şemalar benzer olumsuz deneyimler yaşandığında aktifleşir. Şema aktifleşmesi kişinin erken çocukluk döneminde edindiği olumsuz bilişleri geleceğe taşıyabileceğini işaret etmektedir (Akt., Davison and Neale, 2004). Burns'e (1980) göre, depresyon sadece duygusal değil, aynı zamanda bilişsel bir süreçtir. Olumsuz düşünceler, kişinin dünyayı ve kendini algılayış biçimini biçimlendirir. Depresyon kişinin zihinsel işleyişini sekteye uğratar ve karar verme ya da harekete geçme gibi eylemlerde sıkıntı yaşamasına sebep olur. Depresyondaki kişi; kararsızlık, umutsuzluk ve olumsuz beklentiler çemberinde sıkışıp kalabilir. Burns (1980), bilişsel terapinin bu olumsuz düşünce döngülerini kırmak için etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedir. Bilişsel yaklaşımın önemli kuramcılarından Albert Ellis, önermiş olduğu A-B-C modelinde; kişinin deneyimlediği olayların (A), direkt olarak duygusal çıktılara (C) yol açmadığını; bu süreçte araya giren inanç ve düşüncelerin (B) duygusal çıktıyı belirlediğini söylemektedir. Ellis, depresyonu da biliş hataları ile olumlu olmayan duygular arasındaki güçlü ilişki ile açıklamaktadır. Bu açıklamaya göre depresyondaki bir bireyde ortaya çıkan olumsuz duygular bireyin düşünceleri ve inançlarıyla alakalıdır (Akt., Ingram, 2009).

Davranışçı Bakış

Skinner, depresyonu bireyin yaşam koşullarındaki olumlu pekiştiricilerin azalmasıyla birlikte davranışlarında meydana gelen zayıflama olarak ele almaktadır. Bu kurama göre olumlu pekiştiricilerdeki azalma devam ettikçe eylemsizlik yani depresyon da devam edecektir (Akt., Batur ve Demir, 2009). Davranışçı kurama göre kişi çocukluğunda deneyimlediği olumsuz yaşantıları yetişkinlik döneminde deneyimlediğinde, o dönemdeki çaresizlik ve karamsarlık hislerini hatırlayıp kendisini benzer bir çaresizlikte bulabilir. Seligman hayvanlar üzerinde yaptığı araştırmalarda, kontrol edilemez ve kaçışsız olarak algılanan bir duruma sürekli maruz kalan hayvanların, bir süre sonra hiçbir şey yapmamaya eğilimli olduklarını keşfetmiştir. Bu eğilimin insanlarda da geçerli olduğunu ileri sürerek depresyonun, bireylerin yaşadıkları olumsuz koşullar karşısında çaresizlik ve güçsüzlük hisleriyle bağlantılı olduğunu ifade etmektedir. Seligman bu döngüyü “öğrenilmiş çaresizlik” olarak tanımlamaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik, bireyin kontrol edemediği olumsuz bir yaşantının ardından bu olumsuzluğu kontrol edebileceği yeni deneyimlerde de artık kontrol etmeyi ve değiştirmeyi denememesi durumudur (Norman, 1988). Davranışçı kurama göre birey, öğrenilmiş çaresizlik ile yaşadığı olumsuz durumları aşamayacağını düşünüp depresyona yatkın bir duyguduruma gelebilmektedir.

Alternatif Bakışlar

Depresyona alternatif bakışlar, psikolojik ve sosyolojik kuramları dışlamadan, bilakis onların ışığında bu duygudurum bozukluğuna bazı korelasyonel saptamalar sunmaktadır. Leader (2018), depresyon kavramına alternatif bir görüş getirir. Bu görüşe göre depresyon; toplumsal değişimlerin olağan bir çıktısıdır. Gelişen dünyanın ekonomik güdümleri ile bireyden beklenen daimi işlevsellik; topluluk olma, birlik olma duygularının alışı olmasına ve bireylerin yalnızlaşmasına sebep olmaktadır. Topluluğun desteğinden yani önemli bir kaynağından yoksun bırakılan birey olağan bir şekilde depresyona

sürüklenmektedir. Depresyon birey açısından, dünyanın ondan daimi olarak talep ettiği “işlevselliğe” içsel bir başkaldırma deneyimidir (Akt., Leader, 2018).

Hari (2020), depresyon üzerine gerçekleştirdiği araştırmalarının sonucunda depresyona sebep olan etmenleri dokuz sebep ile açıklamaktadır. Bu sebepler: “Anlamli çalışmadan kopuk olmak”, “diğer insanlardan kopuk olmak”, “anlamli değerlerden kopuk olmak”, “çocukluk travmasından kopuk olmak”, “statü ve saygıdan kopuk olmak”, “doğal dünyadan kopuk olmak”, “umutlu ya da güvenli bir gelecekte kopuk olmak”, “genetik faktörler”, “beyindeki değişimler”. Hari’nin bahsetmiş olduğu maddeleri incelediğimizde bu maddelerin birçoğunun toplumsal faktörlerle çok yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Žižek’e göre (2008), öfke ifade edilemediğinde ve anlamlandırılmadığında bireylerin yıkıcı şiddetine ya da içe çekilip depresyona girmelerine neden olmaktadır. Kapitalist toplumlarda bireyleri sessiz bir depresyona sürüklemenin bireylerin öfkelerini kontrol etmede en etkili yol olduğunu öne sürmektedir.

2.2. Bilişsel Esneklik

Türk Dil Kurumu’nun tanımlamasına göre “esnek” kelimesi; “bir dış gücün etkisi altında uzama, kısalma, eğrilme vb. biçim değişikliklerine uğradıktan sonra, etkinin kalkmasıyla eski biçimini alabilme özelliğinde olan”, “değişik yorumlara elverişli”, “görüş ve tutumlarında katı olmayan” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, t.y.). Bilişsel kelimesi ise; “zekanın işleyişiyle ilgili olan” olarak ifade edilmektedir. Bilişsel esneklik kavramına kelime anlamlarından yola çıkarak bir tanım getirecek olursak; bireylerin değişen bağlama göre uyumlanabilme, bağlam ve koşullar değiştiğinde bu durumlarla başa çıkabilme, farklı ve değişen koşullarda kendilerine yaratıcı yollar bulabilme kapasitesi olarak ifade edilebilir. Bilişsel esneklik, bilişsel modelin önerdiği gibi, bireylerin durumlara verdiği tepkileri anlamaya yönelik önemli bir değişken olarak incelenmektedir. Bilişsel

esnekliğe kuramsal bir tanım getiren Dennis ve Vander Wal'a (2010) göre bu kavram, kişilerin değişen çevresel koşullara göre düşüncelerini adapte edebilme yeteneklerini ifade etmekte ve üç temel alana odaklanmaktadır:

1-Zor durumlar karşısında bireyin kendisini kontrol sahibi hissetme durumu

2-Yaşamda beliren yeni durumlarda potansiyel alternatiflerin farkında olma becerisi

3-Zor durumları çözmek için çeşitli ve yaratıcı çözüm yolları üretme yeteneği

Bilişsel esneklik kavramını pratik olarak bireylerin değişen bağlama göre uyumlanabilme ve kendilerine yaratıcı yollar bulabilme kapasitesi olarak ifade edebiliriz. Cox'a (1980) göre bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler kendiliğinden gerçekleşen durumlara daha kolay uyum sağlarken düşük bilişsel esnekliğe sahip olanlar uyumlanmakta zorlanmaktadırlar. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler sorumluluk alma konusunda daha rahat bir tutumda olabilirlerken bilişsel esnekliği düşük düzeyde olan kişiler inisiyatif alma konusunda geri planda durmaya eğilimlidir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler kendilerini sorumlulukları konusunda daha yeterli hissedip daha girişken olabilmektedir (Akt., Altunok, 2023). Bilişsel esnekliği yüksek bireyler zorlayıcı durumlarda uyumsuz düşünceler yerine dengeleyici, uyumlu düşünceler bulabilirler ve bu zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmek için farklı çözüm yolları geliştirebilirler (Gülüm ve Dağ, 2012). Bilişsel esneklik; bireylerin olayları ve durumları bütüncül bir bakış ile ele alabilmesinde etkili olabilmektedir. Bu sebeple bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler stres faktörünün yoğun olduğu durumlarda sorunlara alternatif bakış açıları geliştirebilirler (Thurston ve Runco, 1999). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, değişime kendilerini açabilirler ve öğrenmeye çalıştıkları konuya tamamen odaklanıp bu konularda çözümleyici düşünceler üretebilmektedir. Bilişsel esnekliği düşük bireylerin ise dikkatleri dağıktır ve değişikliklere direnme eğilimindedir (Jonassen ve Grabowski, 1993). Bilişsel esnekliği yüksek bireyler problemlerle

karşılaştıklarında, bu durumları bakış açılarını geliştirebilecekleri bir gelişim alanı olarak görebilirler (Çelikkaleli, 2014). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler, kararlarını daha sağlıklı bir şekilde alır ve özsaygıları daha yüksektir. Olaylara farklı açılardan bakabilmekle birlikte içsel kontrol becerileri gelişmiştir. Bu özellikler; onların karşılaştıkları zorluklara dair atıflarını daha kolay aşılabilir algılamalarına, zorluklara yaratıcı çözümler üretmelerine dolayısıyla zorlukları aşmada başarılı olmalarına olanak sağlamaktadır. Psikolojide gelişimsel yaklaşıma göre insanlar farklı gelişim dönemlerinde farklı öğrenme ve adaptasyon kabiliyetine sahip olup her bireyin öğrenme ve uyum yetenekleri farklı biçimlerde ve düzeylerde gelişmektedir (Gopnik vd., 2017). Her bireyin gelişimsel dönemlerinde geliştirdikleri bilişsel esneklik düzeyleri de farklı olacaktır. Ayrıca bilişsel esneklik anne baba tutumuyla da ilişkilidir (Bilgin, 2009). Daha katı ve esnek olmayan bir yapıya sahip bireylere kıyasla, daha esnek bir yapıya sahip olmak, bireylerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sıkıntılarla daha az karşılaşmalarına yardımcı olabilir. Yani, esneklik, bireylerin zorlu durumlarla başa çıkabilme becerilerini artırarak, bu tür psikolojik semptomların daha düşük seviyelerde olmasına katkı sağlamaktadır (Fresco vd., 2006). Bilişsel esneklik kavramı iki alt boyuttan temel almaktadır. Bu iki boyut; “kontrol” ve “alternatifler”dir. Kontrol boyutu bireylerin olaylar ve durumlar üzerindeki kontrol edilebilirlik algısını ifade ederken alternatifler boyutu olaylara ve durumlara farklı bakış açısı geliştirebilme, yaratıcı ve alternatif çözümler bulabilme becerisi olarak görülür (Dağ ve Gülüm, 2012).

2.3. Algılanan Ebeveyn Tutumları

“Algılanan ebeveyn tutumu” kavramı ; bireyin, anne ve babasının tutumlarını, davranışlarını ve genel ebeveynlik yaklaşımlarını öznel bir perspektiften değerlendirmesi sonucunda ebeveynlerine yönelik algısını şekillendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Le

Grange vd., 2010). Algılanan ebeveynlik tutumu, ebeveynlerin davranışlarının çocuğun gözünde nasıl anlam kazandığını ve çocuk için ne bir anlam ifade ettiğini açıklamaktadır. Yurdakul ve arkadaşlarına (2013) göre, çocukların kişiliklerinin gelişiminde ve şekillenmesinde büyük bir öneme sahip olan ebeveynlik kavramının ise, pek çok farklı tanımı ve yorumu bulunmaktadır. Ebeveynlik, yalnızca çocuğa fiziksel bakım sağlamakla sınırlı kalmaz, aynı zamanda çocuğun psikolojik, duygusal, davranışsal ve sosyal gelişimlerini de kapsayan çok boyutlu bir süreçtir. Ebeveynler, çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını karşılamalarıyla beraber onların duygusal ve psikolojik sağlığını destekleyerek, olumlu davranışlar geliştirmeleri için rehberlik ve öncülük ederler. Çocuğun sosyal bir birey olması, toplumla sağlıklı ilişki geliştirebilmesi amacıyla çeşitli eğitim ve sosyal deneyimlere yönlendirirler. Bu bağlamda ebeveynlik, çocuğun genel gelişiminin her alanını etkileyen ve şekillendiren çok kapsamlı bir sorumluluk alanını ifade etmektedir (Yurdakul vd., 2013). Ebeveyn davranışları, çocuğun psikososyal gelişiminde önemli bir etkidir. Ebeveynlerin olumsuz veya uyumsuz tutumları, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve psikopatolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Perris vd., 1994). Bireyleri yetiştirirken birden fazla doğru tutum ve yaklaşımın olduğundan bahsedilebilir. En temelde bireyin büyürken; iletişimin açık olduğu, sevginin hissedildiği, gerekli sınırların uygun biçimde çerçevelendiği bir ortamda olması bireyin sağlıklı gelişimi için önemlidir (Sanders ve Turner, 2018). Açık iletişim, sevgi, sağlıklı sınırlar gibi faktörlerin sağlanamadığı bir dış gerçeklikte; bireyin çatışmalı ve zorlayıcı koşullara sahip bir çevreye ve olumlu olmayan ebeveyn tutumlarına maruz kaldığını düşünebiliriz. Bu tür olumsuz ortam koşulları bireyin ruh sağlığı gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Çocuğa aktarılan davranışlar, çocuğa belli bir duygusal ortam yaratan tutumlar ve ebeveynlerin beklentileri; ebeveyn yetiştirme tutumlarını içermektedir (Darling vd., 1993). Ebeveynlerin çocuklarına olan tutumları pek çok farklı sebep ile değişebilmektedir. Her ebeveynin

çocuklarına olan tutumları kendi öznel koşullarına göre dönüşüp çeşitlenebilmektedir (Kılçık, 2024). Ebeveynlik tutumlarına yönelik çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Baumrind (1971) ebeveynlik tutumlarını; “demokratik”, “otoriter” ve “izin verici” olarak sınıflandırmaktadır.

Demokratik Ebeveyn Tutumu: Çocuklarının bağımsızlıklarını desteklerken onların davranışlarını sınırlayan ve gerektiği durumlarda kontrol eden ebeveyn tutumudur (Baumrind, 1991). Çocuklarına sevgi gösterirler fakat onları sık boğaz etmezler. Çocuklarının yapılandırıcı hatalar yapmalarına izin verirler. Çocuklarına sevgi ve ilgilerini hissettirirken onları boğmazlar. Demokratik ebeveyn tutumunda olan bakım verenler çocuklarına deneyimlettikleri ilgi alaka ile çocuklarından beklentilerini uygun bir dengeye oturtabilmektedirler. Demokratik ebeveyn tutumuyla büyüyen çocukların sosyalleşme becerilerinde ve ilişki kurmada başarılı oldukları görülmüştür (Muraco vd., 2020).

Otoriter Ebeveyn Tutumu: Otoriter ebeveynler, çocuklarına çok sert ve akla uymayan sınırlar çizerek bu çerçeveye itaat edilmesini beklemektedirler (Demir, 2023). Çocuklarını kontrol etmek için şiddetin farklı biçimlerini uygulamaktan geri durmazlar. Otoriter ebeveyn tutumu kısıtlayıcı bir ortam yaratır. Otoriter ebeveyn tutumu ile yetişen çocuklar sosyalleşmede zorlanmakla birlikte benlik saygıları daha düşüktür (Muraco vd., 2020).

İzin Verici Ebeveyn Tutumu: İzin verici ebeveynlerde ilgi ve alakanın varlığından bahsedebilirken kontrol ve sınır odaklarının düşük olduğunu gözlemledik. İzin verici tutumda olan ebeveynler çizdikleri sınırların uygulanıp uygulanmadığıyla ilgilenmezler. Bahsettiğimiz ebeveyn tutumlarından izin verici ebeveyn tutumu ve otoriter ebeveyn tutumu oldukça farklı ve zıt gözükse de benzer sonuçlara sebep olabilmektedir. İki tutum da çocukların sağlıklı psikolojik gelişimi için uygun koşulların yaratılmasını engellemektedir (Muraco vd., 2020).

Çocuklar üzerinde ebeveyn tutumlarının etkilerini anlamaya yönelik literatürde Rohner (1975) tarafından geliştirilen “Ebeveyn Kabul ve Red Kuramı” bulunmaktadır. Bu kuram, çocuklukta ebeveynlerden algılanan kabul edilme veya reddedilme durumlarının bireylerin bilişsel, duygusal, davranışsal gelişimleri üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik bir yaklaşımdır (Akt., Eryavuz, 2006). Esasen literatürde ebeveyn tutumlarına yönelik pek çok yaklaşım ve sınıflandırma bulunmaktadır. Bu çalışmada Rohner’in Kabul/Red teorisinden de beslenmekte olan ve literatürde önemli bir yer tutan Perris ve arkadaşlarının (1994) öne sürdüğü “duygusal sıcaklık”, “aşırı koruma” ve “reddedicilik” eksenli ebeveynlik tutumları temel alınacaktır.

2.3.1. Ebeveynlik Tutumları

Duygusal Sıcaklık

Duygusal sıcaklık, ebeveynlerce çocuğa sağlanan bakım, kabul, sevgi ve desteğin bir ifadesi olup bakım verenler ile çocuk ilişkisindeki duygusal etkileşimi işaret eden sözsel ve fiziksel her davranış duygusal sıcaklık kapsamında ele alınmaktadır (Rohner vd., 2005). Ebeveyn sıcaklığı ise, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına karşı özenli ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmalarını ifade etmektedir. Ebeveyn sıcaklığı çocuğun duygu ve davranışlarını kabul etme, ona duygusal sıcaklık gösterme ve sevgiyi açıkça ifade etme gibi ebeveyn davranışlarıyla doğrudan ilişkilendirilirken çocuğun duygusal gelişimini destekleyen ve onun güvenli bir bağ kurmasına yardımcı olan önemli bir faktördür (Muris vd., 2000). Bu tür duygusal temasın sağlandığı bir ebeveynlik, çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlayarak sağlıklı bir benlik algısının ve olumlu duygusal ilişkilerin temelini atmasına olanak sağlamaktadır (Muris vd., 2000). Duygusal sıcaklığın ifade biçimleri kültürden kültüre değişebilmekte olup aynı topluma ait farklı kuşaklar arasında da bu bağın

ifadesi değişebilmektedir (Demir, 2023). Duygusal sıcaklığın sağlanması anksiyete ve depresyon gibi bozukluklarda koruyucu faktörlerdendir (Rothenberg vd., 2020).

Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu

Ebeveynlerin çocukları üzerine çok fazla eğildiği, yoğun bir şekilde korumacı tutumda olduğu yaklaşım aşırı koruyucu ebeveyn tutumu olup aşırı koruyucu tutumda olan ebeveynler, çocukların hayatın doğal akışında deneyimlemesi gereken riskli durumlara ve zorluklara karşı fazla korumacı olduğundan çocukların psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ungar, 2009). Yetişkin bireylerin, ebeveynlerinin onları büyütürken sergilediği tutumları aşırı korumacı algılaması halinde kendilerini sınırları ihlal edilmiş ve yetişkinlikte bile çocuk gibi hissedebilmektedir (Parker, 1979). Ebeveynlerinin aşırı koruyucu olduğunu düşünen bireyler, bu davranışlar nedeniyle kendilerini olgunlaşmamış, kişisel hayatları olmayan bireyler olarak gibi hissedebilmekte olup ebeveynlerin aşırı korumacı yaklaşımı, bu bireylerin özerklikleriyle ters bir ilişki göstermektedir (Parker, 1979; Holmbeck vd., 2002). Duygusal sıcaklığın yeterli sağlanması depresyon ve anksiyete gibi bozuklarda koruyucu faktör olmasının aksine aşırı koruyucu ebeveyn tutumu depresif duygu ve kaygının artmasına yol açabilmektedir (Biggam ve Power, 1998). Ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumu, genellikle çocuğunun davranışlarını aşırı derecede kontrol etmeyi, özerkliğini kısıtlamayı ve isteklerini yerine getirmemesi durumunda onu utandırmayı veya suçluluk hissettirmeyi içeren psikolojik kontrol yöntemlerini kullanmayı içermekte olup bu tür ebeveynlik yaklaşımı, özellikle çocuğa yönelik artan davranışsal kontrol ve bireyselliğinin engellenmesi açısından aşırı koruyucu tutumlarla örtüşen bir yapıyı işaret etmektedir (Holmbeck vd., 2002).

Reddedici Ebeveyn Tutumu

Reddetme, ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri eleştirel, yargılayıcı tutumlar ve davranışlarla tanımlanmakta olup bu davranışlar, çocuğun duygusal ihtiyaçlarına

duyarsız kalarak, onları olumsuz bir şekilde değerlendirmek ve sürekli olarak eleştirmek şeklinde ortaya çıkmaktadır (Dirik vd., 2015). Her birey büyürken tüm koşullardan bağımsız olarak kabul, onay ve olumlu yaklaşıma ihtiyaç duymaktadır. Temel kabul ve olumlu tutum yaklaşımı ebeveynler tarafından sağlanmadığında çocuk kendisini reddedilmiş hissetmektedir. Reddedilmiş hisseden çocuklar; yetersizlik, özgüven sorunları, tepkisizlik, tutarsızlık, saldırganlık gibi sorunlar yaşayabilmektedir (Rohner vd., 2005). Çocuğun ebeveyninin tutumunu algılama biçimi onun kendi öznel yorumlamasına bağlı olup ebeveyni tarafından kabul edilmediğini hisseden çocuk bu reddediciliği kendi perspektifinden algılamaktadır (Kaya ve Gündüz, 2019). Öyle ki ebeveyn reddi, ebeveynlerin gerçekleştirdiği belirli bir davranış dizisinden ziyade, çocuğun ebeveynlerinin tutum ve davranışlarına ilişkin sahip olduğu algı ve inançlarla ilgilidir. Bu durum, çocuğun ebeveynlerinin onlara karşı olan ilgisizliği veya duygusal uzaklığını, reddedilme olarak yorumlamasıyla şekillenmektedir. Yani, ebeveyn reddi, çocuğun ebeveynlerinin davranışlarını ne şekilde anlamlandırdığı ve içselleştirdiğine dair bir duygu ve düşünce biçimidir. Ebeveynlere yönelik algı, çocuğun ebeveynleriyle kurduğu ilişkiyi ve genel psikolojik sağlığını doğrudan etkilemektedir (Rohner, 2005). Reddedici ebeveyn tutumu, aşırı korumacı ebeveyn tutumunun çıktılarına benzer olarak depresyon ve kaygıyı tetikleyebilmektedir (Demir, 2023).

2.4. Depresyon ve Bilişsel Esneklik

İnsanların çevrelerine ve durumlara karşı geliştirdikleri düşünce süreçleri, duygusal ve fiziksel yanıtlarını belirleyip bu yanıtlar ise onların dünyayla etkileşim biçimlerini yönlendirir. Bilişsel model, bireylerin yaşadıkları deneyimler doğrultusunda duygu, düşünce ve davranışlarının nasıl birbirleriyle bağlantılı olduğunu ve nasıl sürekli bir etkileşim içinde olduklarını açıklar (Miller, 2012). Depresif düzeyi yüksek bireyler katı bir biliş yapısına

sahip olup siyah-beyaz, ya hep ya hiç gibi düşünce yapısına sahip olabilirler. "Ya hep ya hiç" tarzındaki katı ve aşırı uç düşünce kalıpları, bireylerin rasyonel olmayan ve gerçek dışı inançları benimsemelerini ve bunlara dayalı olarak düşünmelerini kolaylaştırmakta olup bu tür düşünceler, genellikle ya tamamen iyi olmak ya da tamamen kötü olmak gibi keskin sınırlar arasında düşünmeyi gerektirir ve bu da kişiyi daha esnek ve gerçekçi bir bakış açısı geliştirmekten alıkoymaz (Moore, 1996). Ayrıca bu tarz düşünsel kalıplar, otomatik olarak ortaya çıkan olumsuz düşüncelerle birleşerek depresif belirtilerin oluşmasına ve depresif ruh halinin devam etmesine yol açmaktadır (Moore, 1996). Bireyin yaşamının erken dönemlerinde deneyimlediği olaylar sonucu edindiği inanç ve düşünceler; değişime tahammülsüz, işlevsiz ve esnemez yapıda ise bu durum bireyin depresyona yatkın olmasına ve olası depresyonun sürmesine sebep olmaktadır (Sungur, 1994). Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımı depresyonun tedavisinde faydalanılan yaklaşımlardan biridir. Bilişsel terapi, depresyon yaşayan bireylerin düşünsel süreçlerinde önemli değişiklikler meydana getirebilmiştir (Beck vd. 1979). Depresif bireylerin olumsuz düşüncelerini ve inançlarını yeniden yapılandırarak daha sağlıklı ve olumlu bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Bu bilişsel değişim sağlandığında, bireylerin duygusal durumları da olumlu yönde etkilenir ve depresif belirtiler hafıflar. Depresif düşünceler ve algılar ortadan kalktıkça, bireyin davranışları da değişir (Hollon vd., 1996; Young vd., 2001). Depresyonun bilişsel modeline göre depresyondaki bireyin işlevsel olmayan katı inançlarını; kendine, dünyaya ve geleceğe dair olumsuz atıflarını; işlevsel olan ve bilişsel çarpıtmalardan arındırılmış mantıklı düşüncelerle değiştirmek bilişsel terapinin hedeflerinden bazılarıdır (Beck vd., 1979; Young vd., 2001). Bilişsel modelin uygulandığı psikoterapi süreçlerini bu hedef bağlamında değerlendirdiğimizde, sürecin bireye olan katkılarından ve psikoterapi sürecinden beklenen çıktılardan biri bireylerin bilişsel esnekliğini artırmak olacaktır (Sapmaz ve Doğan, 2013).

Esasen bireylerin düşünce süreçlerini daha esnek ve dengeli bir hale getirmeyi amaçlayan bilişsel davranışçı terapi, katı düşünce kalıpları yerine daha gerçekçi ve uyumlu düşünme biçimleri geliştirilmesine yardımcı olarak bireylerin olumsuz düşüncelerini fark edip farklı bakış açıları kazanması ve olayları siyah-beyaz yerine daha dengeli bir şekilde değerlendirmesine imkan tanır. Bu sayede bilişsel esneklik artar, kişi zorluklarla daha sağlıklı mücadele edip esnek tepkiler verebilir.

Sonuç olarak, bilişsel davranışçı terapi, bireylerin düşünme biçimlerini daha uyumlu ve sağlıklı hale getirir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Psikolojik rahatsızlıklar, bireylerin düşünsel süreçlerine, özellikle olumsuz genelleme yapma eğilimlerine doğrudan etki edebilir. Negatif genelleme, bireylerin olumsuz bir olayı ya da deneyimi tüm yaşamlarına ya da diğer benzer durumlara uygulanabilir bir şekilde genişletmeleri anlamına gelir (Epstein ve Meier, 1989). Bu tür düşünsel kalıplar, kişinin zihinsel süreçlerini daraltarak, olayları ve durumları daha karamsar bir perspektiften değerlendirmesine neden olup bireyin değişime ve iyileşmeye karşı direnç geliştirmesine yol açar. Negatif düşünceler içeren bir biliş, esneklikten yoksundur çünkü kişi, olayları tek bir, olumsuz bakış açısıyla ele alır ve alternatif çözümler ya da düşünceler geliştirmekten zorlanır. Bununla birlikte bilişsel esneklik, kişinin düşüncelerini farklı açılardan değerlendirme ve gerektiğinde değiştirme yeteneğini ifade eder. Bu esneklik, bireyin daha sağlıklı ve pozitif bir düşünme biçimi geliştirmesinin temelini oluşturur. Bu nedenle bilişsel esneklik, yalnızca olumsuz düşüncelerle başa çıkma değil, aynı zamanda daha pozitif ve yapıcı bir bakış açısına sahip olma açısından da kritik bir rol oynar (Özdemir, 2019). Bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması, kişilerin stresli yaşamsal olaylarına dar bir bakış açısıyla tepki vermesine yol açarak olumsuz durumların daha karamsar ve çarpıtılmış bir şekilde değerlendirilmesine neden olur. Düşük bilişsel esneklik, kişinin stresli olaylarla başa çıkma yeteneğini sınırlayarak depresif semptomların

gelişimi için zemin oluşturmakla birlikte esnek düşünce yapısı eksikliği, bireyi olumsuz düşüncelere ve depresyona daha yatkın hale getirir (Fresco vd., 2007).

Alan yazında depresyon ve bilişsel esnekliğin ilişkisinin incelendiği bazı çalışmalar aşağıda verilecektir. Bilişsel esnekliğin “kontrol” ve “alternatifler” olarak iki alt boyutu olduğundan bahsetmiştik. Kontrol alt boyutu, kontrol odağı kavramı ile yakından ilişkidir. Bu sebeple “kontrol odağı” kavramı ile depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara da bu bölümde yer verilecektir.

Özdemir’in (2019) yaşları 18-45 aralığında olan 287 kadın, 96 erkek katılımcıdan oluşan örneklem grubu ile gerçekleştirdiği çalışmasında analizlerine göre bilişsel esneklik puanlarının depresyon puanlarını yordadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Asıcı ve İkiz’in (2015) üniversite öğrencileri örneklemini ile gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklik ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Dağ ve Gülüm (2013) Türkiye’nin çeşitli şehirlerinden 661 kadın ve 331 erkek 992 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun depresyonu yordayıcı rolü olduğunu saptamıştır.

Hayes ve arkadaşlarının (2006) çalışmasına göre bilişsel esnekliği düşük olan bireyler depresyon ve diğer duygu durum bozukluklarına daha yatkın olmaktadır.

Güler’in (2015) 141 üniversite öğrencisi ve 220 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında bilişsel esnekliğin depresif semptom düzeyinin negatif yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yazar ve Meterellioz’ün (2019), 18-65 yaş arasındaki 200 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklik düzeyi ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu ilişkide umutsuzluk

bir etken olarak rol oynarken bilişsel esneklik-kontrol alt boyutunun depresif semptomlar ile umutsuzluk etkeni olmadan doğrudan ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Kara, Güzel ve Uçan'ın (2016) 198 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmaya göre depresyon, motivasyonsuzluk ve sorumluluk duygusu değişkenleri kontrol odağı ile ilişkili bulunmuştur.

Kaçar-Başaran, Özyağcı ve Arkar (2019) 359 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada tekrarlayıcı düşünme aracılığıyla ortaya çıkan depresif belirtilerde dışsal kontrol odağının düzenleyici etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kaşdarma ve Kantar'ın (2021) 189 üniversite öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada dışsal kontrol odağının depresyon düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu ortaya konmuştur.

2.5. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Depresyon

Ebeveyn davranışları, bir çocuğun psikososyal gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Ebeveynlerin yaklaşımları, sevgisi, disiplin yöntemleri ve çocukla olan iletişim biçimleri; çocuğun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini doğrudan etkileyip uyumsuz, tutarsız veya olumsuz davranışlar ise, çocuğun ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Perris vd., 1994). Olumsuz tutumlar, çocuğun özsaygısını zedeleyebilir, güven duygusunu sarsabilir ve ilerleyen yıllarda psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Dolayısıyla ebeveynlerin çocuğa sağlıklı bir ortam sunmaları, onların psikopatolojik sorunlarla karşılaşma riskini azaltmada kritik bir öneme sahiptir.

Rohner'in (1980) Ebeveyn Kabul-Red Teorisi, çocukların ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını algılama biçimlerini inceleyen bir teoridir. Ebeveyn Kabul-Red Teorisi, özellikle çocukların ebeveynlerinden aldıkları duygusal geri bildirimlerin, kabul ve red

duyguları üzerinden nasıl şekillendiğini ve bu algıların çocukların psikolojik gelişimleri üzerinde nasıl etkiler yarattığını ifade etmektedir. Ebeveynlerin, çocuklarıyla olan ilişkilerinde sergiledikleri kabul edici ya da reddedici tutumların; çocuğun güven duygusu özsaygısı, psikolojik iyilik hali üzerinde önemli etkiler yarattığına dikkat çekilmektedir.

Depresyonun kökeni ve ortaya çıkış nedenleri; biyolojik, davranışsal, sosyokültürel, bilişsel ve psikanalitik perspektifle incelenmiş ve bu farklı yaklaşımların paylaştığı bir nokta erken çocukluk deneyimlerinin önemi olarak ifade edilmiştir. Hem biyolojik hem de psikolojik açıdan, depresyonun gelişiminde, bireyin erken yaşamında tecrübe ettiği olumsuz olaylara işaret edilmiştir (Dahl vd., 2000). Ebeveynlerin çocuklarına duygusal sıcaklık sağlanması anksiyete ve depresyon gibi bozukluklarda koruyucu faktörlerdendir (Rothenberg vd., 2020). Ebeveynlerin reddedici tutumları, ilgisizliği ve cezalandırıcı olmaları bireyin güvenli bağlanma biçimi geliştirmesini engelleyerek depresyona yatkın hale getirecektir (Busch vd., 2004).

Ebeveyn tutumları bireyin yalnızca çocukluk deneyimlerini değil, yetişkinlik dönem yaşantılarını da etkilemektedir (Dahl vd., 2000). Otoriter ebeveyn tutumu bireyde genelleme, seçici soyutlama, keyfi yordama gibi birçok bilişsel hataya sebep olabilmekte olup bu bilişsel hatalar kişinin depresyonun bilişsel zemini oluşturan kendini, dünyayı, geleceği olumsuz olarak değerlendirmesine yol açabilmektedir (Robin ve Foster, 1989). Alan yazında ebeveyn tutumları ve depresyon ilişkisinin incelendiği bazı çalışmalar aşağıda verilecektir.

Mcginn ve arkadaşlarının (2005) araştırmasında bazı olumsuz ebeveynlik tarzlarının duygu durum bozukluklarıyla ilişkili olduğu ve bu tarzda yetiştirilen bireylerin depresyona daha yatkın olduğu öne sürülmektedir.

Khalque ve Ali'nin (2017) yeryüzünün 4 kıtasında gerçekleşen, toplamda 16 ülke vatandaşı olan 13.406 kişi ile yapılan 35 farklı araştırmanın metanalizinde algılanan ebeveyn reddinin benlik algısında olumsuzluğa, olumsuz dünya görüşüne sebep olduğunu belirtmiştir. Khaleque ve Ali'nin (2017) gerçekleştirdiği çalışmada çocukların annelerinden algıladıkları ebeveyn tutumunun babalarından algıladıkları ebeveyn tutumuna göre çocuğun psikososyal adaptasyonunu daha fazla etkilediği ortaya konmuştur.

Yıldız ve Dağ (2017) algılanan ebeveyn kabul-reddinin depresif belirtileri ve öfke ifade biçimi araştırdıkları çalışmalarında çökkün duygudurum ile algılanan ebeveyn tutumlarının ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla beraber ebeveynlerin her ikisinden de algılanan reddedicilik çökkünlüğü yordamaktadır.

VanderValk, ve arkadaşlarının (2008) ergenlerle gerçekleştirilen çalışmasında çökkün duygu durum ile algılanan ebeveyn tutumlarının karşılıklı olarak birbirini yordadığı görülmüştür.

Trumpeter, O'Leary, Watson, ve Weathington (2008); üniversite öğrencisi 232 bireyin katılımı ile gerçekleştirdiği, ebeveyn olarak anneden algılanan sevgi tutarsızlığı ve empatinin benlik saygısı ile depresyon üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmalarında katılımcıların annelerinden algıladıkları sevgi tutarsızlığının ruh sağlığı sorunlarını yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Campos, Besser ve Blatt (2013), 200 kişinin katılımıyla gerçekleşen; kendini eleştirmenin, ebeveynin reddediciliği ile intihar düşünceleri ve depresyon arasındaki ilişkideki aracılık rolünü araştırdıkları çalışmalarında katılımcı bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları reddedici tutumun kendini eleştirme davranışını ve kendini eleştirme

davranışının da intihara yönelik düşüncelerin oluşmasını ve depresyonu yordadığını ifade etmişlerdir.

Ceylan, Binay, Yalçın ve Bilginer (2016), 118 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, ebeveynlerin demokratik tutumu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu, depresyon ile otoriter ve koruyucu tutum arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yalçın ve Özdemir (2021) 15-18 yaş aralığında 517 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, algıladıkları ebeveyn tutumu demokratik olan bireylerin depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu, algıladıkları ebeveyn tutumu otoriter bireylerin ise daha yüksek depresyon düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Huang ve arkadaşlarının (2009), 4400 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında ailelerinden algıladıkları sevgi ve ilgi düşük olan, sevgi yoksunluğu deneyimleyen bireylerin depresyon düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

2.6. Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Bilişsel Esneklik

Anne ve babanın çocuklarına yönelik davranışları ve onlara hissettirdikleri çocukların bireysel gelişiminde çok önemli bir yere sahip olup ebeveynlerinde kabul edici, sıcak bir davranış örüntüsü gözlemleyen çocukların bilişsel becerileri otonomi geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (Fan ve Zhang, 2014). Aynı zamanda ebeveynlerin davranışları çocuklarının benlik algılarını, nasıl biri olacaklarını, psikolojik durumlarını ve yaşamı algılama biçimlerini kayda değer derecede etkilemektedir (Yörükoğlu, 2004). Anne ve babalar kendi deneyimleri ve çıkarımları doğrultusunda çocuklarını yaşam becerileri konusunda eğittikleri için kendileri çeşitli bilişsel çarpıtmalara, olumsuz genellemelere sahiplerse bu özellikleri çocuklarına da öğretmeleri söz konusu olmaktadır (Robin ve Foster,

1989). Bu sebeple bireylerin büyürken ebeveynlerinden deneyimlediği her türlü duygu, düşünce, davranış örüntüsü onların duygu, düşünce ve davranış repertuarını da etkilemektedir.

Bandura ve Wessels'e (1997) göre, bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi inancı onların sosyal hayatta problem çözmeye yönelik tutumlarını etkilemekte olup sosyal yetkinlik beklentisi inancı ise anne ve babanın yaklaşımlarıyla doğrudan ilişkilidir. Çocukların ebeveynlerine yönelik olumlu algıları; organizasyon ve sorun çözme becerilerini de etkilemektedir (Samuelson vd., 2012). Ayrıca anne-baba ve çocuk arasındaki çatışmalı atmosfer çocuğun bilişsel esnekliğinin gelişimini sekteye uğratabilir (Ahn vd., 2009).

Bilişsel esneklik, bağlanma biçimlerinin temelini atıldığı ebeveyn ilişkileriyle de yakından ilişkilidir. Güvenli bağlanan bireylerin sorun çözme konusunda kendilerine yönelik algıları daha olumluyken, güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler farklı çözüm yolları bulma konusunda daha dezavantajlı durumdadır (Güngör, 2000; Bozkurt, 2014). Gülüm ve Dağ'a (2012) göre, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin zorlayıcı durumlarda uyumsuz düşünceler yerine dengeleyici, uyumlu düşünceler bulabilmesi ve bu zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmek için farklı çözüm yolları geliştirebilmesi daha olasıdır. Tüm bu bilgiler ışığında değerlendirdiğimizde ebeveynlerin çocuk yetiştirirken benimsediği tutumların bireylerin bilişsel esneklik gelişim düzeyi ile ilişkisi aşıkardır.

Bilgin (2009), çeşitli değişkenlerin bilişsel esneklik ile ilişkisini araştırdığı, 155 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında otoriter anne-baba tutumunun bilişsel esnekliğin negatif yönlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Alhas (2021), ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelediği, 15-18 yaş arası 503 ergenlik dönemindeki bireyle gerçekleştirdiği araştırmasında bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan demokratik ebeveyn

tutumu arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşırken bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu ortaya koymuştur.

Arman (2024), 14-18 yaş aralığındaki 494 bireyle gerçekleştirdiği çalışmasında anne babadan algılanan kabulün bilişsel esnekliği anlamlı derecede yordadığı, anne babadan algılanan denetimin ise bilişsel esnekliği azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

Kıran ve Tatlıcı (2021), lise düzeyindeki bireylerle gerçekleştirdiği çalışmalarında anne-baba tutumunu demokratik algılayan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kahraman ve İkiz (2021), 295 ergenlik dönemindeki birey ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, ebeveynlerine duygusal olarak ulaşabilen katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Edemen (2021), 200 yetişkin ile gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların anne babaya bağlanma ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hatipoğlu (2022), 243 kadın, 107 erkek, 18-58 yaş aralığındaki 350 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında ebeveynden algılanan red artıkça bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmaya göre algılanan ebeveyn reddi bilişsel esneklik ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Akkaya (2021) 18-65 yaş aralığında 400 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında anne ve babadan algılanan reddediciliğin, bilişsel esnekliğin negatif yönlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Keskin'in (2021) 127 kadın, 78 erkek toplam 205 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, anneden algılanan otoriter ve koruyucu tutumun dış kontrol odağı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu ortaya konmuştur.

Dedeler (2016), 424 kadın, 261 erkek 18-63 yaş aralığındaki toplamda 685 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında anne-baba reddi ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, 18 yaş üstü bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma değişkenlerinin birbiri ile korelasyonel ilişkileri ve sosyo-demografik değişkenlerine göre farklılaşma durumlarının incelenmesi de araştırmanın amaçlarındandır. Bu amaç doğrultusunda, araştırmada betimsel yöntemlerden tarama ve yordayıcı korelasyonel model kullanılmıştır (Şata, 2020). İlişkisel araştırmalar, iki veya ikiden daha çok sayıda olan değişkenlerin arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeye yönelik olan araştırma modelleridir (Karasar, 2014). Çalışmaya Mart 2025 ve Mayıs 2025 tarihleri arasında Türkiye’de yaşayan 552 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılımda 18 yaş ve üzeri olma, okur-yazar olma, çalışmaya katılmaya gönüllü olma koşulları gözetilmiştir. Araştırmaya ölçekleri aynı soruya birden çok yanıt vererek cevaplamış, yaş kriterini karşılamayan ya da uç değerlerde kalan kişilerin verileri çıkartılarak toplam 538 katılımcının verileri dahil edilerek veriler analiz edilmiştir. Çalışmaya katılım koşulları şu şekildedir:

- 18-65 yaş aralığında olmak
- Okur-yazar olmak
- Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde yaşayan 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Araştırma, bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumu ile depresyon düzeyleri

arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemeye yönelik ilişkisel tarama modeli kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu tür araştırmalarda, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlandığından, örneklemin temsiliyet düzeyi kadar, değişkenler arasındaki ilişkiyi yansıtabilecek çeşitlilikte bireylerden oluşması da önem arz etmektedir (Karasar, 2014).

Araştırmanın örneklemini, 18 yaş ve üzerindeki bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen bireyler oluşturmuştur. Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşabileceği, gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve araştırmanın ölçütlerini karşılayan bireylerden veri toplamasına olanak sağlayan olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biridir (Büyüköztürk vd., 2016). Bu yöntem, geniş coğrafi alanlara yayılmış hedef kitlelere ulaşmanın zor olduğu durumlarda araştırmacıya pratik bir veri toplama süreci sağlar.

Araştırmanın başlangıcında 552 bireyden veri toplanmıştır. Ancak veri setinin analiz öncesi hazırlık sürecinde eksik (kayıp) değerler ve uç değerler incelenmiştir. Kayıp veri analizi sonucunda bazı katılımcıların yanıtlarında sistematik olmayan eksiklikler olduğu tespit edilmiş, bu veriler veri bütünlüğünü sağlamak adına analiz dışı bırakılmıştır. Ayrıca, ölçeklerin toplam puanları standart puanlara (z-puanları) dönüştürülmüş ve ± 3.00 aralığının dışında kalan aşırı uç değerlere sahip olan bazı katılımcıların verileri de dışlanmıştır. Bu süreç sonunda toplamda 14 katılımcının verisi çıkarılmış ve analizler 538 kişilik örneklem üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ilişkin sosyo-demografik bilgiler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler		Frekans/Ort.	Yüzde/SS
Cinsiyet	Kadın	444	82.5
	Erkek	94	17.5

Medeni durum	Bekar	298	55.4
	Evli	240	44.6
Şu anda psikoterapi alma durumu	Hayır	438	81.4
	Evet	100	18.6
Daha önce psikiyatrik ilaç tedavisi alma durumu	Evet	254	47.2
	Hayır	284	52.8
Şu anda psikiyatrik ilaç tedavisi alma durumu	Evet	106	19.7
	Hayır	432	80.3
Yaş	--	33.43	8.88
Eğitim süresi	--	16.10	3.40
Toplam		538	100.0

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olduğu görülmektedir. Medeni durumları incelendiğinde, evli ve bekarların birbirine yakın oranlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların hemen hemen yarısının daha önce psikiyatrik ilaç aldığı ve şu an ise bu oranın yaklaşık %20 olduğu tespit edilmiştir. Yaş dağılımlarına bakıldığında ortalamanın 33.43 ± 8.88 olduğu ve eğitim sürelerinin ise 16.10 ± 3.40 olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yürütülmesi İstanbul Rumeli Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'nın E-53938333-050-50342 sayılı, 2025/02 toplantı numaralı, 14 madde numaralı karar örneği ile onaylanmıştır. Araştırma verileri online form aracılığıyla internet ortamında toplanmıştır. Araştırmada yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin ölçümler geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçme araçları ile sağlanmıştır. Ölçme araçları katılımcıların öz bildirimlerine yönelik olduğundan katılımcılar ölçeklere kendileri cevap vermişlerdir.

Katılımcılara “Bilgilendirilmiş Onam Formu” verilerek katılımcıların gönüllü katılımı sağlanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılım gönüllülük esasınca olduğundan, katılımcılar “Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu” ile bilgilendirilerek katılım onayları alınmıştır. Katılımcıların Sosyal Demografik bilgilerini öğrenebilmek için “Sosyo-demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Depresif belirti düzeylerini belirleyebilmek için “Beck Depresyon Envanteri” kullanılmıştır. Katılımcıların anne ve babalarından algıladıkları ebeveyn tutumlarını ölçebilmek için; “Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu (KAET-Ç)” kullanılmıştır. Bilişsel esneklik düzeylerinin ölçülmesi için; “Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)” kullanılmıştır. Araştırma verileri Sosyo-Demografik Bilgi Formu (EK 2), Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu (KAET-Ç) (EK 3), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) (EK 4), Beck Depresyon Envanteri (BDE) (EK 5) kullanılarak toplanmıştır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, mesleği, geçmiş ve güncel psikiyatrik ilaç kullanımı, psikoterapi alma durumu gibi soruları içeren demografik bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup toplamda sekiz soru içeren bir envanterdir.

3.3.2. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu (KAET-Ç)

1999 yılında Arrindell ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek, yetişkin bireylerin çocukken ebeveynlerinin tutumlarından yola çıkarak değerlendirdikleri 23 soru içeren kısa formdur. Ölçekte dörtlü derecelendirme kullanılmıştır. Puanlar 1-2-3-4’tür. 23 maddelik formun yedi maddesi duygusal sıcaklık boyutu, dokuz maddesi aşırı koruma boyutu, yedi maddesi ise reddedicilik boyutunu ölçmektedir. Hem anne hem de baba tutumları için duygusal sıcaklık boyutunda 2, 6, 9, 12, 14, 19 ve 23 olmak üzere 7 madde, aşırı koruyuculuk

alt boyutunda 3, 5, 8, 10, 11, 17,18, 20 ve 22 olmak üzere 9 madde ve reddedicilik alt boyutunda 1, 4, 7, 13, 15, 16 ve 21 olmak üzere 7 madde yer almaktadır. Ölçekte yer alan maddelerden sadece 17. madde özgün çalışmada olduğu gibi tersten kodlanarak (1=4, 2=3, 3=2, 4=1) puanlamaya dahil edilmektedir. Geçerlik ve güvenirliği Dirik, Yorulmaz ve Karancı (2015) tarafından yapılmıştır. Envanterde katılımcıların babadan algıladıkları yaklaşımların iç tutarlılığı 0,79, 0,73, ve 0,71 iken anneden algıladıkları yaklaşımların iç tutarlılığı 0,75, 0,72, ve 0,64'tür (Dirik vd., 2015).

3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

2010 yılında Dennis ve Vandel Wal tarafından ilk kez geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlamasını 2012 yılında Gülüm ve Dağ gerçekleştirmiştir. Bireylerin zorlayıcı durumlarda bağlama uygun, yaratıcı düşünceler ve çözümler üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır. Alternatifler ve kontrol olmak üzere iki alt ölçeğe sahiptir. Alternatifler alt ölçeği, bireylerin yeni gelişen durumlarda alternatifleri görebilme ve yaratıcı çözümler geliştirebilme becerilerini ölçerken kontrol alt ölçeği bireylerin sıkıntılı durumlar karşısında kendilerini kontrol sahibi görebilme yetilerini değerlendirmektedir (Dağ ve Gülüm, 2012). Alternatifler alt boyutu 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20 maddelerinden oluşurken kontrol alt boyutu 2, 4, 7, 9, 11, 15, 17 maddelerinden oluşur. 20 maddelik ölçekte alınabilecek puanlar minimum 20, maksimum 100'dür. Puan yükseldikçe bilişsel esnekliğin arttığı sonucuna varılmaktadır. Uyarlama çalışmasında, alternatifler ve kontrol alt boyutlarının envanterin bütünü ile iç tutarlılık katsayıları; 0,90, 0,89, 0,85 olarak tespit edilmiştir (Dağ ve Gülüm, 2012).

3.3.4 Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Dilimize çevirisi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Hisli (1989) tarafından yapılan ölçeğin ilk versiyonu Beck ve arkadaşları (1961) tarafından hazırlanmıştır. Beck Depresyon

Envanteri bireylerin çökkün durumlarının düzeyini ve şiddetini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur (Beck, 1961). Amacı tanı koymaktan ziyade depresif düzeyi ölçmektir. Ölçek toplamda 21 sorudan oluşmakta olup her bir soru 0-1-2-3 olarak puanlanmaktadır. Alınabilen maksimum puan 63'tür ve bu puan klinik depresyonu göstermektedir (Hisli, 1989). Hisli (1989) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa 0.80 bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

3.4.1. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu (KAET-Ç)

Bu araştırmada kullanılan algılanan ebeveyn tutumu ölçeğinden elde edilen ölçümlerin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi, güvenirliği için ise McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Geçerlik çalışması hem anne hem de baba tutumu için yapılmıştır. Algılanan anne tutumu için yapılan DFA analizi sonucunda RMSEA = .070, SRMR= .073, CFI = .95, NNFI = .94, NFI = .94 ve GFI = .96 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ölçme aracından elde edilen ölçümlerin geçerli olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik için McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Duygusal sıcaklık alt boyutu için $\omega = .87$, $\alpha = .87$, aşırı koruyuculuk alt boyutu için $\omega = .85$, $\alpha = .84$ ve Reddedicilik alt boyutu için $\omega = .83$, $\alpha = .82$ olarak belirlenmiştir. Ölçme aracı için elde edilen güvenirlik katsayılarının .82 ile .87 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Literatürde, güvenirlik değerinin .70 ve üzeri olması yüksek güvenirlik düzeyine işaret ederken (Salvucci vd., 1997), .60 ile .70 arasındaki değerlerin ise kabul edilebilir güvenirlik düzeyini temsil ettiği belirtilmektedir (Griethuijsen vd., 2014). Bu bağlamda, kullanılan ölçme aracından elde edilen güvenirlik değerlerinin yüksek güvenirlik düzeylerini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Algılanan baba tutumu için yapılan DFA analizi sonucunda RMSEA = .060, SRMR = .065, CFI = .96, NNFI = .96, NFI = .94 ve GFI = .96 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ölçme aracından elde edilen ölçümlerin geçerli olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik için McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Duygusal sıcaklık alt boyutu için $\omega = .87$, $\alpha = .87$, aşırı koruyuculuk alt boyutu için $\omega = .85$, $\alpha = .84$ ve Reddedicilik alt boyutu için $\omega = .82$, $\alpha = .81$ olarak belirlenmiştir. Ölçme aracı için elde edilen güvenirlilik katsayılarının .81 ile .87 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Literatürde, güvenirlilik değerinin .70 ve üzeri olması yüksek güvenirlilik düzeyine işaret ederken (Salvucci vd., 1997), .60 ile .70 arasındaki değerlerin ise kabul edilebilir güvenirlilik düzeyini temsil ettiği belirtilmektedir (Griethuijsen vd., 2014). Bu bağlamda, kullanılan ölçme aracından elde edilen güvenirlilik değerlerinin yüksek güvenirlilik düzeylerini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır.

3.4.2. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Bilişsel Esneklik Envanterinden elde edilen ölçümlerin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi, güvenirliliği için ise McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Ölçme aracı için yapılan DFA analizi sonucunda RMSEA = .076, SRMR = .100, CFI = .96, NNFI = .95, NFI = .94 ve GFI = .96 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ölçme aracından elde edilen ölçümlerin geçerli olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik için McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Alternatifler alt boyutu için $\omega = .88$, $\alpha = .87$ ve kontrol alt boyutu için $\omega = .89$, $\alpha = .89$ olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, Bilişsel Esneklik Envanterinden elde edilen güvenirlilik değerlerinin yüksek güvenirlilik düzeylerini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır.

3.4.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanterinden elde edilen ölçümlerin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi, güvenirliliği için ise McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı

kullanılmıştır. Ölçme aracı için yapılan DFA analizi sonucunda RMSEA = .060, SRMR= .056, CFI = .96, NNFI = .95, NFI = .94 ve GFI = .97 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ölçme aracından elde edilen ölçümlerin geçerli olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik için McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Buna göre $\omega = .88$ ve $\alpha = .87$ olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, depresyon ölçeğinden elde edilen güvenirlilik değerlerinin yüksek güvenirlilik düzeylerini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. 13 ve 19 numaralı maddelerin hata varyans değerlerinin kabul edilebilir olmadıkları fakat genel model veri uyumunun yüksek olduğu belirlendiğinden ölçme aracından çıkartılmamıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları için Normallik Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin dağılımını belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Ayrıca verilerin betimlenmesi için betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin betimsel istatistikleri tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin betimsel istatistikleri

Ölçek	Alt boyutu	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan anne tutumu	Duygusal sıcaklık	1.00	4.00	2.68	0.76	-0.27	-0.79
	Aşırı koruyuculuk	1.00	4.00	2.55	0.73	0.06	-0.90
	Reddedicilik	1.00	3.86	1.79	0.68	0.95	0.14
Algılanan baba tutumu	Duygusal sıcaklık	1.00	4.00	2.41	0.79	-0.03	-1.03
	Aşırı koruyuculuk	1.00	4.00	2.25	0.71	0.46	-0.54
	Reddedicilik	0.97	3.71	1.69	0.66	1.06	0.44
Bilişsel esneklik	--	1.77	5.00	3.62	0.64	-0.07	-0.33
Depresyon	--	0.10	2.05	0.77	0.43	0.67	0.01

Tablo 4 incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin çarpıklık değerlerinin ± 3.00 aralığında ve basıklık değerlerinin ise ± 10.00

aralığında olduğu gör÷lmektedir. Bu bulgu değerlere ait dağılımların normal dağılım sergilediklerine işaret etmektedir (Kline, 2015). Bu bulguya göre ölçme araçlarının normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ortalama değerleri incelendiğinde, bireylerin algılanan anne tutumlarından duygusal sıcaklık ve aşırı koruyuculuğun ortalamanın üstünde, reddedicilik algılarının ise ortalamanın altında olduğu gör÷lmektedir. Algılanan baba tutumlarının da benzer düzeyde olduğu ama anne tutumlarına göre biraz daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin bilişsel esneklik puanlarının ise oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin depresyon düzeyleri incelendiğinde ise ortalamadan oldukça düşük oldukları tespit edilmiştir.

3.6. Veri Analizi

Araştırmanın veri analizi, çalışmanın amacına uygun olacak şekilde detaylı bir biçimde planlanmış ve gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, örneklemin genel özelliklerini ve temel değişkenlerin dağılımlarını tanımlamak amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Ölçümlerin dağılımını değerlendirmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş, böylece verinin normal dağılıma uygunluğu kontrol edilmiştir.

Ölçme aracının güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla, hem McDonald Omega katsayısı hem de Cronbach Alfa katsayısı hesaplanarak iç tutarlılık düzeyi analiz edilmiştir. Ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Araştırma değişkenlerinin birbirleri arasındaki ilişkisine bakmak için korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırmanın temel sorusunu yanıtlamaya yönelik olarak, değişkenler arasındaki aracılık etkilerini belirlemek amacıyla regresyon tabanlı aracılık analizine (Hayes modelleri) başvurulmuştur. Bu analiz kapsamında, dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için %95 güven aralığına dayalı bir bootstrapping süreci uygulanmış

ve bootstrap örnekleme sayısı 10.000 olarak belirlenmiştir. Aracılık etkilerinin test edilmesinde, Preacher ve Hayes (2004) tarafından önerilen prosedür esas alınmıştır.

Sosyo-demografik değişkenlerin ölçek puanları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için iki grup arasındaki farklılıklar bağımsız örneklemler t-testi ile, ikiden fazla grup arasındaki farklılıklar ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Tüm analizler, SPSS (Versiyon 25) ve Jamovi (Versiyon 2.6.13) paket programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM 4

BULGULAR

Araştırma kapsamında ilk olarak katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin sosyo demografik değişkenlere göre farklılaşması incelenmiştir. Bu bağlamda öncelikle katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p	d
Duygusal sıcaklık-Anne	Kadın	444	2.66	0.78	536	1.13	.261	--
	Erkek	94	2.76	0.69				
Aşırı koruyuculuk-Anne	Kadın	444	2.59	0.74	536	2.99	.003	0.34
	Erkek	94	2.35	0.65				
Reddedicilik-Anne	Kadın	444	1.84	0.69	536	3.49	.001	0.40
	Erkek	94	1.57	0.55				
Duygusal sıcaklık-Baba	Kadın	444	2.39	0.79	536	0.98	.330	--
	Erkek	94	2.48	0.79				
Aşırı koruyuculuk-Baba	Kadın	444	2.28	0.73	536	1.93	.054	--
	Erkek	94	2.12	0.62				
Reddedicilik-Baba	Kadın	444	1.71	0.67	536	1.30	.194	--
	Erkek	94	1.61	0.61				
Bilişsel esneklik	Kadın	444	3.57	0.63	536	3.87	.000	0.43
	Erkek	94	3.85	0.61				
Depresyon	Kadın	444	0.81	0.44	536	5.77	.000	0.54
	Erkek	94	0.58	0.33				

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların duygusal sıcaklık-anne, duygusal sıcaklık-baba, aşırı koruyuculuk-baba, reddedicilik-baba ilişkin puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların cinsiyetleri fark etmeksizin duygusal sıcaklık-anne, duygusal sıcaklık-baba, aşırı koruyuculuk-baba, reddedicilik-baba düzeyinin benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların aşırı koruyuculuk-anne ilişkin puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 2.99$, $p < .05$, $d = 0.34$). Ortalamalar incelendiğinde, kadınların annenin koruyuculuk algılarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların reddedicilik-anne ilişkin puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 3.49$, $p < .05$, $d = 0.40$). Ortalamalar incelendiğinde, kadınların annenin reddedicilik algılarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların bilişsel esnekliğe ilişkin puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 3.87$, $p < .05$, $d = 0.43$). Ortalamalar incelendiğinde, erkeklerin bilişsel esneklik düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların depresyona ilişkin puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 5.77$, $p < .05$, $d = 0.54$). Ortalamalar incelendiğinde, kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerle göre daha yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Anlamlı bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte orta etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşması incelendikten sonra, bu değişkenlerin yaş düzeyine göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin yaş düzeyine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	sd	F	p	Fark
Duygusal sıcaklık- Anne	18-26 yaş (1)	109	2.87	0.73	3-534	4.54	.004	1 > 4
	27-30 yaş (2)	132	2.74	0.77				
	31-35 yaş (3)	124	2.63	0.74				
	36 yaş ve üstü (4)	173	2.55	0.77				
Aşırı koruyuculuk- Anne	18-26 yaş (1)	109	2.47	0.81	3-534	0.93	.425	--
	27-30 yaş (2)	132	2.61	0.76				
	31-35 yaş (3)	124	2.59	0.67				
	36 yaş ve üstü (4)	173	2.53	0.69				
Reddedicilik-Anne	18-26 yaş (1)	109	1.68	0.66	3-534	1.29	.278	--
	27-30 yaş (2)	132	1.78	0.69				
	31-35 yaş (3)	124	1.83	0.69				
	36 yaş ve üstü (4)	173	1.83	0.67				
Duygusal sıcaklık- Baba	18-26 yaş (1)	109	2.55	0.81	3-534	1.87	.135	--
	27-30 yaş (2)	132	2.44	0.83				
	31-35 yaş (3)	124	2.34	0.78				
	36 yaş ve üstü (4)	173	2.35	0.73				
Aşırı koruyuculuk- Baba	18-26 yaş (1)	109	2.19	0.73	3-534	0.87	.455	--
	27-30 yaş (2)	132	2.25	0.76				

	31-35 yaş (3)	124	2.33	0.70				
	36 yaş ve üstü (4)	173	2.23	0.68				
	18-26 yaş (1)	109	1.63	0.67				
Reddedicilik-Baba	27-30 yaş (2)	132	1.67	0.64	3-534	1.41	.238	--
	31-35 yaş (3)	124	1.80	0.69				
	36 yaş ve üstü (4)	173	1.68	0.64				
	18-26 yaş (1)	109	3.56	0.67				
	27-30 yaş (2)	132	3.51	0.59				4 > 1
Bilişsel esneklik	31-35 yaş (3)	124	3.51	0.63	3-534	9.57	.000	4 > 2
	36 yaş ve üstü (4)	173	3.83	0.60				4 > 3
	18-26 yaş (1)	109	0.75	0.45				
	27-30 yaş (2)	132	0.84	0.48				
Depresyon	31-35 yaş (3)	124	0.79	0.40	3-534	2.68	.046	2 > 4
	36 yaş ve üstü (4)	173	0.71	0.40				

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların aşırı koruyuculuk-anne, reddedicilik-anne, duygusal sıcaklık-baba, aşırı koruyuculuk-baba ve reddedicilik-babaya ilişkin puanların yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların yaş düzeyleri fark etmeksizin aşırı koruyuculuk-anne, reddedicilik-anne, duygusal sıcaklık-baba, aşırı koruyuculuk-baba, reddedicilik-babaya ilişkin puanların benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların duygusal sıcaklık-anne ilişkin puanların yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($F_{(3-534)} = 4.54$, $p < .05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi (varyansların homojenliği sağlandığından) yapılmış ve 18-26 yaş aralığındaki katılımcıların annelerine ilişkin duygusal sıcaklık algılarının 36 yaş ve üstü bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların bilişsel esnekliğe ilişkin puanların yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($F_{(3-534)} = 9.57, p < .05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi yapılmış ve 36 yaş ve üstü katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin diğer yaş gruplarındaki bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların depresyona ilişkin puanların yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($F_{(3-534)} = 2.68, p < .05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi yapılmış ve 27-30 yaş aralığındaki katılımcıların depresyon düzeylerinin 36 yaş ve üstü bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin yaş düzeyine göre farklılaşması incelendikten sonra, bu değişkenlerin eğitim düzeyine göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	sd	F	p	Fark
Duygusal sıcaklık-Anne	Lise ve altı (1)	81	2.49	0.80	3-534	2.84	.037	3 > 1
	Önlisans (2)	140	2.63	0.75				
	Lisans (3)	159	2.77	0.74				
	Lisansüstü (4)	158	2.73	0.77				
Aşırı koruyuculuk-Anne	Lise ve altı (1)	81	2.42	0.69	3-534	1.19	.312	--
	Önlisans (2)	140	2.54	0.75				
	Lisans (3)	159	2.59	0.71				
	Lisansüstü (4)	158	2.59	0.74				
Reddedicilik-Anne	Lise ve altı (1)	81	1.71	0.68	3-534	0.43	.735	--
	Önlisans (2)	140	1.79	0.70				
	Lisans (3)	159	1.80	0.66				
	Lisansüstü (4)	158	1.82	0.67				
	Lise ve altı (1)	81	2.31	0.76	3-534	2.61	.051	--

Duygusal sıcaklık-Baba	Önlisans (2)	140	2.34	0.75	3-534	1.62	.185	--
	Lisans (3)	159	2.38	0.81				
	Lisansüstü (4)	158	2.55	0.80				
Aşırı koruyuculuk-Baba	Lise ve altı (1)	81	2.15	0.64	3-534	1.62	.185	--
	Önlisans (2)	140	2.21	0.71				
	Lisans (3)	159	2.24	0.76				
Reddedicilik-Baba	Lisansüstü (4)	158	2.35	0.71	3-534	0.73	.536	--
	Lise ve altı (1)	81	1.64	0.63				
	Önlisans (2)	140	1.65	0.63				
Bilişsel esneklik	Lisans (3)	159	1.75	0.68	3-534	1.16	.325	--
	Lisansüstü (4)	158	1.71	0.67				
	Lise ve altı (1)	81	3.74	0.64				
Depresyon	Önlisans (2)	140	3.61	0.63	3-534	0.71	.545	--
	Lisans (3)	159	3.61	0.66				
	Lisansüstü (4)	158	3.59	0.62				
Depresyon	Lise ve altı (1)	81	0.74	0.43	3-534	0.71	.545	--
	Önlisans (2)	140	0.81	0.46				
	Lisans (3)	159	0.75	0.42				
Depresyon	Lisansüstü (4)	158	0.76	0.43	3-534	0.71	.545	--
	Lise ve altı (1)	81	0.74	0.43				
	Önlisans (2)	140	0.81	0.46				

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların aşırı koruyuculuk-anne, reddedicilik-anne, duygusal sıcaklık-baba, aşırı koruyuculuk-baba, reddedicilik-baba, bilişsel esneklik ve depresyona ilişkin puanların eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların eğitim düzeyleri fark etmeksizin aşırı koruyuculuk-anne, reddedicilik-anne, duygusal sıcaklık-baba, aşırı koruyuculuk-baba, reddedicilik-baba, depresyon ve bilişsel esnekliğe ilişkin puanların benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların duygusal sıcaklık-anne ilişkin puanların eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($F_{(3-534)} = 2.84, p < .05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi yapılmış ve eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların annelerine ilişkin duygusal sıcaklık algılarının eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılaşması incelendikten sonra, bu değişkenlerin daha önce psikiyatrik tedavi alma durumuna göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin psikiyatrik tedavi alma durumuna göre karşılaştırılması

Değişken	Psikiyatrik tedavi	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p	d
Duygusal sıcaklık-Anne	Evet	254	2.66	0.74	536	0.67	.501	--
	Hayır	284	2.70	0.78				
Aşırı koruyuculuk-Anne	Evet	254	2.73	0.72	536	5.58	.000	0.48
	Hayır	284	2.39	0.69				
Reddedicilik-Anne	Evet	254	1.93	0.69	536	4.52	.000	0.39
	Hayır	284	1.67	0.64				
Duygusal sıcaklık-Baba	Evet	254	2.40	0.79	536	0.37	.713	--
	Hayır	284	2.42	0.79				
Aşırı koruyuculuk-Baba	Evet	254	2.32	0.72	536	2.09	.040	0.18
	Hayır	284	2.19	0.71				
Reddedicilik-Baba	Evet	254	1.78	0.67	536	2.75	.006	0.24
	Hayır	284	1.62	0.64				
Bilişsel esneklik	Evet	254	3.50	0.63	536	4.13	.000	0.35
	Hayır	284	3.73	0.63				
Depresyon	Evet	254	0.89	0.44	536	6.29	.000	0.54
	Hayır	284	0.66	0.40				

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların duygusal sıcaklık-anne ve duygusal sıcaklık-baba ilişkin puanların geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna fark etmeksizin duygusal sıcaklık-anne, duygusal sıcaklık-baba düzeyinin benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların aşırı koruyuculuk-anne ilişkin puanların geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir (t_{536}

= 5.58, $p < .05$, $d = 0.48$). Ortalamalar incelendiğinde, geçmişte tedavi alanların annenin koruyuculuk algılarının psikiyatrik tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamli bulunan farklıliğin pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklıliğin pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların reddedicilik-anne ilişkin puanların geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 4.52$, $p < .05$, $d = 0.39$). Ortalamalar incelendiğinde, geçmişte tedavi alanların annenin reddedicilik algılarının psikiyatrik tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamli bulunan farklıliğin pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklıliğin pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların aşırı koruyuculuk-baba ilişkin puanların geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 2.09$, $p < .05$, $d = 0.18$). Ortalamalar incelendiğinde, geçmişte tedavi alanların babanın koruyuculuk algılarının psikiyatrik tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamli bulunan farklıliğin pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklıliğin pratikte önemsiz etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların reddedicilik-baba ilişkin puanların geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 2.75$, $p < .05$, $d = 0.24$). Ortalamalar incelendiğinde, geçmişte tedavi alanların babadan reddedicilik algılarının psikiyatrik tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamli bulunan farklıliğin pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklıliğin pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların bilişsel esnekliğe ilişkin puanların geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} =$

4.13, $p < .05$, $d = 0.35$). Ortalamalar incelendiğinde, geçmişte psikiyatrik tedavi alan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin almayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların depresyona ilişkin puanların geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 6.29$, $p < .05$, $d = 0.54$). Ortalamalar incelendiğinde, geçmişte psikiyatrik tedavi alan katılımcıların depresyon düzeylerinin almayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte orta etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna göre farklılaşması incelendikten sonra, bu değişkenlerin şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 9’de verilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon düzeylerinin şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna göre karşılaştırılması

Değişken	Psikiyatrik tedavi	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p	d
Duygusal sıcaklık-Anne	Hayır	438	2.70	0.76	536	1.17	.241	--
	Evet	100	2.60	0.78				
Aşırı koruyuculuk-Anne	Hayır	438	2.51	0.73	536	2.45	.015	0.27
	Evet	100	2.71	0.72				
Reddedicilik-Anne	Hayır	438	1.75	0.66	536	2.50	.013	0.28
	Evet	100	1.94	0.72				
Duygusal sıcaklık-Baba	Hayır	438	2.42	0.78	536	0.75	.454	--
	Evet	100	2.36	0.81				
Aşırı koruyuculuk-Baba	Hayır	438	2.23	0.71	536	1.67	.095	--
	Evet	100	2.36	0.72				
Reddedicilik-Baba	Hayır	438	1.68	0.66	536	1.06	.292	--

	Evet	100	1.76	0.67				
	Hayır	438	3.68	0.62				
Bilişsel esneklik	Evet	100	3.35	0.63	536	4.81	.000	0.53
	Hayır	438	0.74	0.42				
Depresyon	Evet	100	0.88	0.46	536	2.92	.004	0.33

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların duygusal sıcaklık-anne, duygusal sıcaklık-baba, aşırı koruyuculuk-baba ve reddedicilik-baba ilişkin puanların şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna fark etmeksizin duygusal sıcaklık-anne, duygusal sıcaklık-baba, aşırı koruyuculuk-baba ve reddedicilik-baba düzeyinin benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların aşırı koruyuculuk-anne ilişkin puanların şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 2.45$, $p < .05$, $d = 0.27$). Ortalamalar incelendiğinde, şu anda tedavi alanların annenin koruyuculuk algılarının psikiyatrik tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların reddedicilik-anne ilişkin puanların şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 2.50$, $p < .05$, $d = 0.28$). Ortalamalar incelendiğinde, şu anda tedavi alanların annenin reddedicilik algılarının psikiyatrik tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların bilişsel esnekliğe ilişkin puanların şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 4.81$, $p < .05$, $d = 0.53$). Ortalamalar incelendiğinde, şu anda psikiyatrik tedavi alan

katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin almayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Anlamli bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte orta etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların depresyona ilişkin puanların şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{536} = 2.92$, $p < .05$, $d = 0.33$). Ortalamalar incelendiğinde, şu anda psikiyatrik tedavi alan katılımcıların depresyon düzeylerinin almayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anlamli bulunan farklılığın pratik anlamlılığı için Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve bu farklılığın pratikte küçük etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Fark analizleri yapıldıktan sonra, araştırma kapsamındaki değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Değişkenler arasındaki korelasyonlar

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Duygusal sıcaklık-Anne	--						
2.Aşırı koruyuculuk-Anne	-.12*	--					
3.Reddedicilik-Anne	-.55**	.51**	--				
4.Duygusal sıcaklık-Baba	.64**	-.08	-.33**	--			
5.Aşırı koruyuculuk-Baba	-.14*	.62**	.34**	-.04	--		
6.Reddedicilik-Baba	-.28**	.34**	.56**	-.42**	.55**	--	
7.Bilişsel esneklik	.15*	-.12*	-.11*	.13*	-.06	-.09*	--
8.Depresyon	-.17**	.28**	.31**	-.21**	.18**	.24**	-.41**

** $p < .001$; * $p < .05$.

Tablo 10, anne-baba tutumları, bilişsel esneklik ve depresyon değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon katsayılarını göstermektedir. Anneye ait duygusal sıcaklık, reddedicilik ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($r = -.55$, $p < .001$) ve depresyon ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki içindedir ($r = -.17$, $p < .001$). Benzer şekilde, babaya ait duygusal sıcaklık, baba reddediciliği ($r = -.42$, $p < .001$) ve depresyon ($r = -.21$, $p < .001$) ile negatif yönde anlamlı olarak ilişkilidir.

Anne aşırı koruyuculuğu, hem anne reddediciliği ($r = .51, p < .001$) hem de baba aşırı koruyuculuğu ($r = .62, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı korelasyon göstermektedir. Anne ve baba reddediciliği arasında da pozitif ve güçlü bir ilişki bulunmaktadır ($r = .55, p < .001$). Depresyon, hem anne ($r = .31, p < .001$) hem de baba reddediciliği ($r = .24, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir.

Bilişsel esneklik; hem anne aşırı koruyuculuğu ($r = -.12, p < .05$), anne reddediciliği ($r = -.11, p < .05$) hem de baba reddediciliği ($r = -.09, p < .05$) ile negatif yönde anlamlı korelasyon göstermektedir. Anne duygusal sıcaklığı ($r = .15, p < .05$) ve baba duygusal sıcaklığı ($r = .12, p < .05$) ise bilişsel esneklikle pozitif yönde anlamlı ilişkidir.

Öte yandan, bilişsel esneklik ile depresyon arasında negatif yönde güçlü bir ilişki bulunmuştur. ($r = -.41, p < .001$). Bu sonuç, bilişsel esnekliğin artmasının depresif semptomları azaltılabileceğine işaret etmektedir. Sonuç olarak değişkenler arasındaki ilişkiler genel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendikten sonra belirlenen hipotezlerin test edilmesine ilişkin sonuçlar incelenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda algılanan ebeveyn tutumları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmesi hedeflenmiş ve modeller sırasıyla test edilmiştir. İlk olarak algılanan anne tutumları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 11’de verilmiştir.

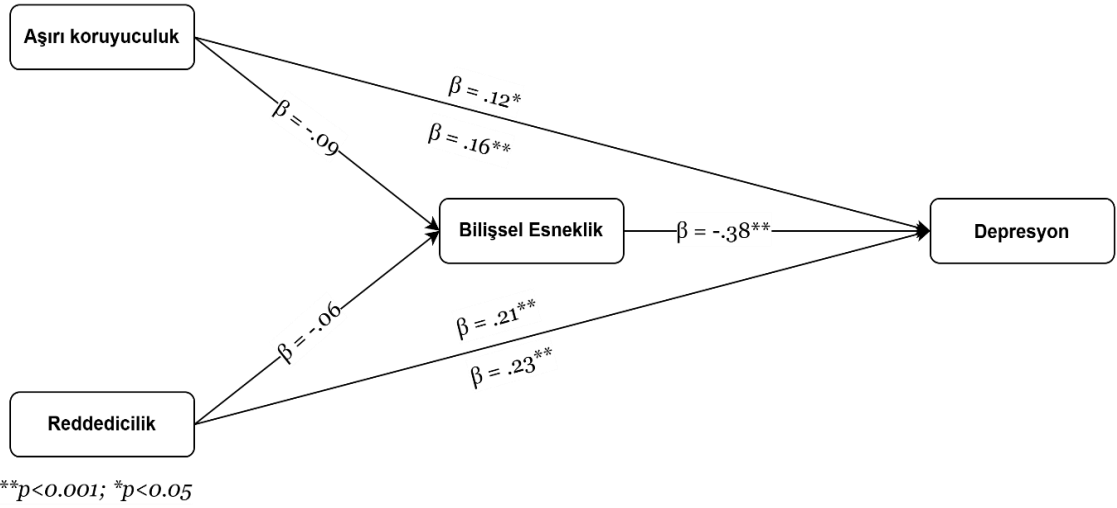
Tablo 11. Algılanan anne tutumu ile depresyon ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık analizi

Yol	Etki	B	%95 Güven Aralığı		β	p-value
			Alt	Üst		
Dolaylı	AF2 $\Rightarrow$ BE $\Rightarrow$ D	0.02	-0.00	0.04	0.03	.076
	AF3 $\Rightarrow$ BE $\Rightarrow$ D	0.02	-0.01	0.04	0.02	.226
	AF2 $\Rightarrow$ BE	-0.08	-0.16	0.01	-0.09	.072

	BE $\Rightarrow$ D	-0.26	-0.31	-0.21	-0.38	<.001
	AF3 $\Rightarrow$ BE	-0.06	-0.15	0.04	-0.06	.223
Doğrudan	AF2 $\Rightarrow$ D	0.07	0.02	0.13	0.12	.004
	AF3 $\Rightarrow$ D	0.13	0.08	0.19	0.21	<.001
Toplam	AF2 $\Rightarrow$ D	0.09	0.04	0.15	0.16	<.001
	AF3 $\Rightarrow$ D	0.15	0.09	0.21	0.23	<.001

Not: AF2: Aşırı koruyuculuk, AF3: Reddedicilik, BE: Bilişsel esneklik, D: Depresyon.

Tablo 11 incelendiğinde, anne aşırı koruyuculuğu (toplam etki, $\beta = .23$, $p < .001$) ile anne reddediciliği (toplam etki, $\beta = .16$, $p < .001$) düzeyinin depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Anne duygusal sıcaklığı depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahip olmadığı için modelden çıkartılmıştır. Anne aşırı koruyuculuğu (doğrudan etki, $\beta = -.09$, $p > .05$) ile anne reddediciliği (doğrudan etki, $\beta = -.06$, $p > .05$) düzeyinin bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin depresyon üzerindeki etkisi incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (doğrudan etki, $\beta = -.38$, $p < .001$). Aracı değişken (bilişsel esneklik) modele dahil edildiğinde, hem anne aşırı koruyuculuğu (doğrudan etki, $\beta = .12$, $p < .05$) hem de anne reddediciliği (doğrudan etki, $\beta = .21$, $p < .001$) düzeyinin depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak hala anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre hem anne aşırı koruyuculuğu ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide (dolaylı etki, $\beta = .03$, $p > .05$) hem de anne reddediciliği ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide (dolaylı etki, $\beta = .02$, $p > .05$) bilişsel esnekliğin aracı rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Test edilen modele ilişkin şekilsel gösterim şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Algılanan anne tutumları ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılığı

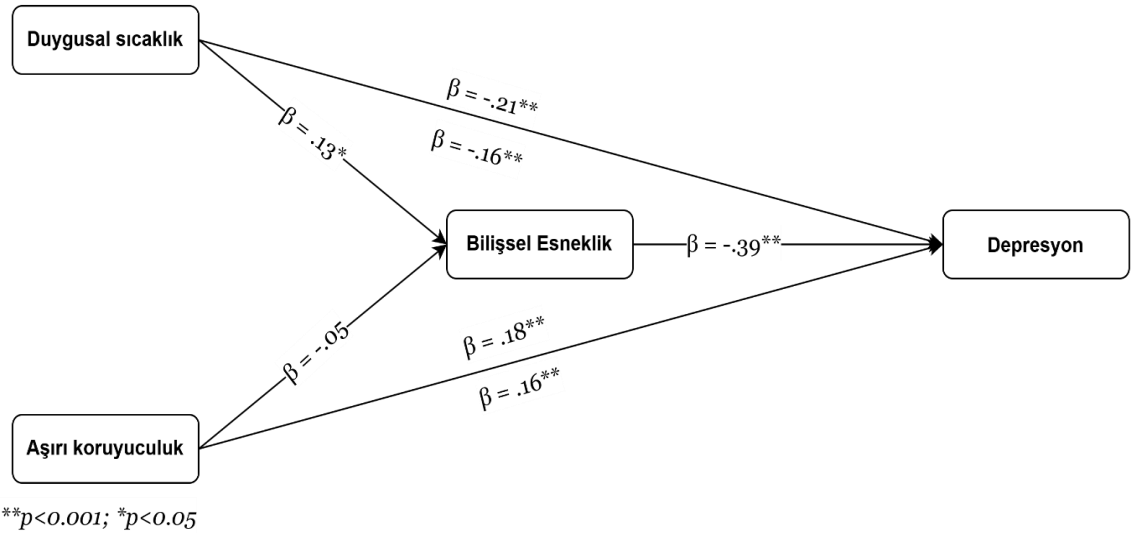
Tablo 12. Algılanan baba tutumu ile depresyon ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık analizi

Yol	Etki	B	%95 Güven Aralığı		β	p-value
			Alt	Üst		
Dolaylı	BF1 $\Rightarrow$ BE $\Rightarrow$ D	-0.03	-0.05	-0.01	-0.05	.004
	BF2 $\Rightarrow$ BE $\Rightarrow$ D	0.01	-0.01	0.03	0.02	.216
	BF1 $\Rightarrow$ BE	0.11	0.04	0.17	0.13	.002
	BE $\Rightarrow$ D	-0.26	-0.31	-0.21	-0.39	<.001
	BF2 $\Rightarrow$ BE	-0.05	-0.12	0.03	-0.05	.212
Doğrudan	BF1 $\Rightarrow$ D	-0.09	-0.13	-0.05	-0.16	<.001
	BF2 $\Rightarrow$ D	0.10	0.05	0.14	0.16	<.001
Toplam	BF1 $\Rightarrow$ D	-0.12	-0.16	-0.07	-0.21	<.001
	BF2 $\Rightarrow$ D	0.11	0.06	0.16	0.18	<.001

Not: BF1: Duygusal sıcaklık, BF2: Aşırı koruyuculuk, BE: Bilişsel esneklik, D: Depresyon.

Tablo 12 incelendiğinde, baba duygusal sıcaklığı (toplam etki, $\beta = -.21$, $p < .001$) ile baba aşırı koruyuculuğu (toplam etki, $\beta = .18$, $p < .001$) düzeyinin depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Baba reddediciliği depresyon üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkiye sahip olmadığı için modelden çıkartılmıştır. Baba

duygusal sıcaklığı düzeyi bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (doğrudan etki, $\beta = .13$, $p < .05$). Baba aşırı koruyuculuğu düzeyinin bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (doğrudan etki, $\beta = -.05$, $p > .05$). Bilişsel esnekliğin depresyon üzerindeki etkisi incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (doğrudan etki, $\beta = -.39$, $p < .001$). Aracı değişken (bilişsel esneklik) modele dahil edildiğinde, hem baba duygusal sıcaklığı (doğrudan etki, $\beta = -.16$, $p < .05$) hem de baba aşırı koruyuculuğu (doğrudan etki, $\beta = .16$, $p < .001$) düzeyinin depresyon üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak hala anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre, baba duygusal sıcaklığı ile depresyon arasındaki ilişkide (dolaylı etki, $\beta = -.05$, $p < .05$) bilişsel esneklik aracı role sahip iken baba aşırı koruyuculuğu ile depresyon arasındaki ilişkide (dolaylı etki, $\beta = .02$, $p > .05$) bilişsel esnekliğin aracı rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Test edilen modele ilişkin şekilsel gösterim şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Algılanan baba tutumları ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılığı

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada algılanan ebeveyn tutumları, depresyon ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın sorularına yanıt bulmak amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerle ortaya çıkan bulgular literatür eşliğinde tartışılacaktır. İlk olarak araştırma değişkenlerinin sosyo-demografik verilerle olan ilişkisi ele alınmıştır. Ardından algılanan ebeveyn tutumları, depresyon ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Son olarak algılanan ebeveyn tutumları ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü tartışılmıştır. Araştırma sorularına ilişkin verilerin değerlendirilmesinin ardından çalışmaya ait sonuçlar, tartışma, çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler ifade edilmiştir.

5.1. Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkilere Dair Değerlendirme

5.1.1. Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Cinsiyet

Araştırmamızın bulgularına göre hem anneden hem de babadan algılanan duygusal sıcaklığın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürde benzer bulgulara sahip çalışmalar bulunmaktadır (Durlanık ve Uzman, 2022; Ceylan, 2022; Akpınar, 2023; Sezen, 2024). Çalışmamızın sonuçlarının aksine anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklığın cinsiyete göre değiştiğine dair sonuçlara sahip araştırmalar da bulunmaktadır (Stephens, 2009; Akgül ve Dirik, 2018; Cankardaş, 2019) Literatürdeki farklı sonuçların sebebi çalışılan örneklemelerin farklılığı, çalışmanın yapıldığı dönemin ve dolayısıyla sosyokültürel ortamın farklı olması, veri toplama araçlarının farklılığı ve kullanılan veri analiz yöntemlerinin farklılığı olabilir.

Kadın katılımcıların annelerinden algıladıkları aşırı koruyucu tutumun erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızın bulgularında olduğu gibi

anneden algılanan aşırı koruyucu tutumun cinsiyete göre değiştiği çalışmalar (Sentse vd. 2009; Akgül ve Dirik, 2018; Köksal, 2022) bulunmakta olup anneden algılanan aşırı koruyuculuğun cinsiyete göre değişmediği çalışmalar da bulunmaktadır (Xu vd., 2017; Akpınar, 2023; Sezen, 2024). Çalışmamızda bu farklılığın pratikte küçük ancak anlamlı bir etkisinin olmasının yanı sıra bu sonucun sebeplerinden biri Türkiye’deki kadın bireylerin sosyopolitik koşulları olabilir. Türkiye’de yaşayan bir kadın hem küçük bir kız çocuğuyken hem de yaşamının diğer dönemlerinde erkeklerden daha fazla kez kendini dezavantajlı konumda bulabileceği deneyimler yaşamaktadır. Bu sebeple ilerleyen süreçte anne olan kadın, kendi yaşadığı olumsuz deneyimleri kız çocuğunun da yaşamaması için daha fazla denetim uygulamayı ve aşırı koruyucu davranmayı seçmiş olabilir. Dünya üzerinde de kız çocuklarının çocukken erkek çocuklara göre iki kat daha fazla cinsel istismara maruz kalması, yoksulluk gibi sıkıntılarda kadınların erkeklere nazaran daha çok stres faktörüne maruz kalması gibi çeşitli psikososyal ve kültürel koşullar göz önünde bulundurulduğunda kız çocuklarının erkek çocuklarına kıyasla ebeveynlerinden daha yüksek oranda denetim ve kontrol mekanizması deneyimlediği görülmektedir (Nolen- Hoeksema, 2001; Muñiz-Rivas vd.; 2019).

Bulgulara göre kadınların annelerinden algıladıkları reddedici tutum erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Literatürde benzer sonuçlara sahip çalışmalar bulunmaktadır (Hussain ve Munaf, 2012; Tut, 2021; Köksal, 2022). Kadınların annelerinden algıladıkları reddedici tutumunun erkeklere kıyasla daha yüksek olmasının sebeplerinden biri aynı cinsiyetten ebeveynle kurulan özdeşim sonucu daha yakın ilişki geliştirilmesi ve bu duruma istinaden aynı cinsiyetteki ebeveyn tarafından kabul edilmeme, sevilme gibi durumlara daha duyarlı hale gelme olabilir. Bir başka yönden; toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle toplumda kadın ve erkeklere biçilen roller farklılaşmaktadır. Ayrıca kadın bireylerin olumlu olmayan duygularını bildirmeye erkeklere göre daha meyilli olduğu

belirtilmektedir (Brody, 1985). Bu sebeple çalışmamıza katılan kadın katılımcılar reddedilmiş hissetmeye yönelik bildirimlerini daha rahat yapmış olabilir. Kadınların duygularına sahip çıkması ve ifade edebilmesi erkeklere nazaran daha makul karşılanmaktadır. Katılımcı kadınlar annelerine yönelik reddedilme gibi olumsuz atıflarını ifade etmede daha rahat hissetmiş olabilir. Çalışmamızın sonucunun aksine erkeklerin annelerinden algıladıkları reddedici tutumun kadınlardan daha yüksek olduğu ya da cinsiyete göre değişmediği çalışmalar da bulunmaktadır (Akgül ve Dirik, 2018; Cankardaş, 2019). Literatürdeki farklı sonuçların sebeplerinden bazıları çalışılan örneklemin çeşitliliği, veri analiz yöntemlerinin ve hassasiyetlerinin farklılığı olabilir.

Genel çerçevede değerlendirdiğimizde kadınların annelerinden algıladıkları olumsuz tutumlar erkeklerin annelerinden algıladıkları olumsuz tutumlara göre yüksek durumdadır. Bu durumun sebeplerinden biri belirtildiği gibi; kadınların duygularına sahip çıkması ve ifade edebilmesinin erkeklere nazaran daha kabul edilebilir karşılanması olabilir. Kadınların annelerinden algıladıkları olumsuz tutumlar erkeklere göre farklılaşmaktayken babadan algılanan olumsuz tutumlar her iki cinsiyette de benzer düzeydedir. Bunun sebeplerinden biri toplumda “anneye” atfedilen olumlu atıfların ve beklentilerin daha yüksek olması olabilir. Özellikle toplumumuzda bir bakım veren olarak anneden beklenen görevler ile babadan beklenen görevler farklı ve asimetriktir. Dolayısıyla katılımcıların olası bir beklentisizlik hali babaya yönelik olumsuz atıfların oluşmasında cinsiyete yönelik farklılığı engellemiş olabilir.

5.1.2. Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Psikiyatrik Tedavi

Geçmişte psikiyatrik tedavi alan katılımcıların hem anne hem babalarından algıladıkları aşırı koruyucu ve reddedici tutumların geçmişte psikiyatrik tedavi almayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerden algılanan reddedici ve aşırı koruyucu tutumların bireyleri psikopatoloji geliştirmeye meyilli duruma getirdiğine

ilişkin literatürde çalışmalar bulunmaktadır (Rohner, 1975; Muris ve Merchelbach, 1998; Vulic-Prtoric ve Macuka, 2006; Campos vd., 2013; Dirik vd., 2015; Tufail ve Majeed, 2015; Khaleque ve Ali, 2017; Yıldız ve Dağ, 2017). Katılımcıların geçmişte psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duymasına sebep olan sorunların yordayıcılarından biri ebeveynlerinden algılanan aşırı koruyucu ve reddedici tutumlar olabilir. Yani geçmişte psikiyatrik tedavi alan bireyler algıladıkları olumsuz ebeveyn tutumlarının da etkisiyle psikopatoloji geliştirmiş ve çözüm arayışına girerek psikiyatrik tedavi desteği almış olabilir. Ebeveyn reddi; olumsuz benlik atıfları, kaygıda artma, güven hissinde azalma gibi durumlara sebep olabileceğinden dolayı olarak ilişkilene problemlerine de sebep olarak psikiyatrik başvuru olasılığını artırabilir (Clare, 2018). Bilişsel kurama göre olumsuz erken çocukluk dönemi deneyimleri ile o dönemdeki bilişler sıradan olumsuz düşüncelere göre daha kalıcı hale gelip şemaları oluşturabilir. Ayrıca bazı psikolojik bozuklukların olumsuz bilişler geliştirmeye sebep olduğu bilinmektedir. Majör depresif bozukluk bu psikopatolojilerden biridir. Beck'e (1967) göre benliğe, geleceğe ve dünyaya dair olumsuz yöndeki atıflar depresyonun temel zeminini oluşturur. Bir başka yönden değerlendirdiğimizde terapötik süreçler bireylerin ebeveynlerine yönelik algılarını etkilemiş olabilir. Semptom ortadan kalktığında daha önce fark edilmeyen olumsuz tutumlar fark edilebilir duruma gelmiş olabilir. Patihis ve arkadaşlarına (2019) göre terapötik süreçlerde bazı bilişlerin fark edilip yeniden değerlendirilmesi sebebiyle anne, baba ve çocuk arasındaki ilişki ve birbirlerine dair atıflar da süreçle birlikte değişebilir.

Güncel durumda psikiyatrik tedavi alan katılımcıların annelerinden algıladıkları aşırı koruyucu ve reddedici tutumların güncel durumda psikiyatrik tedavi almayanlara göre farklılaştığı bulunmuştur. Tıpkı geçmişte psikiyatrik tedavi alan katılımcılarda olduğu gibi güncel durumda psikiyatrik tedavi alanların da anneden algıladıkları olumsuz tutumlar tedavi almayanlara göre yüksektir. Literatürde benzer bulgulara sahip çalışma bulunmaktadır (Ağyol, 2024). Ayrıca anneden algılanan reddedici ve aşırı koruyucu tutumların bireyleri

psikopatoloji geliştirmeye meyilli duruma getirdiğine ilişkin literatürde çalışmalar bulunmaktadır (Rohner, 1975; Muris ve Merchelbach, 1998; Vulic-Prtoric ve Macuka, 2006; Campos vd., 2013; Dirik vd., 2014; Tufail ve Majeed, 2015; Khaleque ve Ali, 2017; Yıldız ve Dağ, 2017).

Çalışmaya dair sonuçlardan biri anneden algılanan olumsuz tutumlar güncel psikiyatrik tedavi alma durumuna göre değişirken babadan algılanan aşırı koruyucu ve reddedici tutumların güncel psikiyatrik tedavi alma durumuna göre farklılaşmadığının görölmesidir. Terapötik sürecin ıktıları üzerine yürütölün bir çalışmada da yapılan terapötik müdahaleler sonrasında bireylerin özellikle annelerine ilişkin atıflarının daha olumsuz hale gelebileceğinden bahsedilmiştir (Lunding ve Hoffart, 2016). Bu ve başka pek çok faktör bu sonuca sebep olabileceği gibi Türkiye’de yaşayan bireylerin aile yapısında genellikle birincil bakım verenin anne olmasından ve anne figürüne atfedilen düşlemlerden kaynaklı annenin olumsuz tutumlarının bireylerin ruhsallığında daha az telafi edilebilir algılanması olabilir. Yani çoğunlukla birincil bakım veren olmayan babadan algılanan olumsuz tutumlar bireylerin ruhsallığında daha telafi edilebilir deneyimlenmiş olabilir. Bunun yanı sıra geçmişte psikiyatrik tedavi alan katılımcılarla şu anda psikiyatrik tedavi alan katılımcıların bireysel farklılıklarından kaynaklı böyle bir sonuca ulaşılmış olabilir.

5.1.3. Depresyon ile Cinsiyet

Çalışmamızda katılımcıların depresyon düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını görmekteyiz. Kadın katılımcıların depresyon düzeyi erkeklere göre daha yüksek durumdadır. Literatürde ağırlıklı olarak araştırma bulgularımızın sonuçlarını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Küey ve Küey 1988; Petersen vd., 1991; Piccinelli ve Wilkinson 2000; Ünal vd., 2002; Tut, 2021) Dünya üzerindeki pek çok yerde gerçekleştirilen çalışmalara göre majör depresif bozukluk kadınlarda erkeklere göre iki kat fazla görölürken bu farklılığın olağan toplumsal cinsiyet rollerinin belirgin biçimde hüküm sürdüğu

topluluklarda öne çıktığı görülmektedir (Weissman ve Olfson, 1995; Seedat vd., 2009). Nolen- Hoeksema'ya (2001) göre bu durum; kız çocuklarının çocukken erkek çocuklara göre iki kat daha fazla cinsel istismara maruz kalması, yoksulluk gibi sıkıntılarda kadınların erkeklere nazaran daha çok stres faktörüne maruz kalması gibi çeşitli psikososyal ve kültürel koşullar göz önünde bulundurularak değerlendirilebilir. Toplumumuzda da kadınların erkeklere nazaran pek çok alanda dezavantajlı durumda olduğunu göz önünde bulundurursak bu bulgu beklenen bir sonuçtur. Bir başka açıdan toplumumuzda psikolojik sorunlara dair “zayıflık”, “fazla hassasiyet” vb. olumsuz atıflar bulunmaktadır. Atanmış toplumsal cinsiyet rolleri erkeklere “güçlü olmak”, “duygularını gizlemek” gibi roller biçtiğinden erkek bireyler zor duygulara yönelik dışavurumunu ketleyebilmektedir. Erkek katılımcılar sorulara yanıt verirken bu atıflardan etkilenmiş olabilir. Ayrıca kadın bireylerin olumlu olmayan duygularını bildirmeye erkeklere göre daha meyilli olduğu belirtilmektedir (Brody, 1985). Kadın katılımcılar depresif semptomlarını bildirmekte daha açık davranmış olabilir.

5.1.4. Depresyon ve Yaş

27-30 yaş arasındaki katılımcıların depresyon düzeyi 36 yaş ve üzeri bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Yang'a (2007) göre, yaş artıkça depresyon görülme olasılığı ve depresif semptomlar da azalmaktadır. Literatürde depresyonun bireylerin orta yaş dönemine tekabül eden süreçte daha sık görüldüğü ve yaş ilerledikçe depresif semptomların azaldığı çalışmalar bulunmaktadır (Craig ve Van Natta 1979; Hirschfeld ve Cross, 1982; Ünal vd., 2002; Şan, 2020). Bazı araştırmalarda da yetişkinliğin erken dönemlerinde orta yetişkinlik dönemine göre depresif belirtilerin daha fazla olduğu belirtilmiş olup bu belirtilerin 80 yaş ve sonrasında yükselişe geçtiği de ifade edilmiştir (Teachman, 2006; Ho vd., 2016). Sonuçlar literatürü destekler niteliktedir.

5.1.5. Depresyon ve Psikiyatrik Tedavi

Geçmişte psikiyatrik tedavi alan katılımcıların depresyon düzeyleri ile tedavi almayanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Geçmişte psikiyatrik tedavi gören katılımcıların depresyon düzeyi görmeyenlere göre daha yüksektir. İlgili bulgu hayatının herhangi bir döneminde majör depresif epizod deneyimleyen bireylerin depresif dönemi yeniden yaşama ihtimalinin olduğuna dair görüşü destekler niteliktedir (Solomon vd., 2000). Bununla birlikte majör depresif bozukluğa sahip hastalar yeterli ve doğru tedaviye ulaşamadıklarında tekrarlama eğiliminin arttığı ifade edilmiştir (Keller, 1993). Geçmişte majör depresif bozukluk tanısı ile tedavi gören katılımcıların güncel durumda psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın olması ve daha yüksek depresif düzeyde olmaları bu açıdan da beklenen bir durumdur.

Güncel durumda psikiyatrik tedavi alan katılımcıların depresyon düzeyleri ile tedavi almayanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur. İlgili bulgunun güncel durumda majör depresif bozukluk tanısı olan bireyleri de kapsadığı göz önünde bulundurulduğunda şu anda psikiyatrik tedavi gören katılımcıların henüz tedavisi tamamlanmadığı için depresif düzeyleri almayanlara göre daha yüksek olabilir. Depresif duygudurumun majör depresif bozukluk tanı kriterlerini karşılamayan ancak belirli düzeyde depresif duygu durumunun eşlik ettiği farklı psikopatolojilerin varlığı bilinmektedir. İlgili psikopatolojiler sebebiyle gelişen sosyal, biyolojik, çevresel etkenlerle birlikte depresif duygu durum düzeyi daha yüksek olabilir.

5.1.6. Bilişsel Esneklik ve Cinsiyet

Araştırma bulgularına göre erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeyi kadın katılımcılara göre yüksek bulunmuştur. Alan yazında ilgili bulguyu destekleyen farklı çalışmalar bulunmaktadır (Altunkol, 2011; Sapmaz ve Doğan, 2013; Asıcı ve İkiz, 2015;

Peker-Akman ve Demir, 2021). Bilişsel esnekliğin cinsiyete göre değişmediğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Martin ve Rubin, 1995; Kim vd., 2006; Kercood vd., 2017; Kahraman, 2024). Çalışmamızda erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeyinin kadın katılımcılara göre yüksek olmasının sebeplerinden biri toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle erkek ve kadın bireylerin yetiştirilme tarzındaki farklılıklar olabilir. Ülkemizde erkek bireyler girişken olmaya, ileri atılmaya ve dolaylı olarak fazla ve farklı yönde deneyim kazanmaya daha uygun yetiştirilmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015). Daha fazla deneyimle karşılaşmak bilişsel esnekliğin gelişmesine yönelik daha fazla alana sahip olmak demektir. Erkek katılımcılar bilişsel esnekliğini geliştirecek daha fazla alana sahip olduğundan çalışmamızda bu sonuca ulaşmış olabiliriz. Ancak ilgili envanterin bir öz-bildirim envanteri olması sebebiyle erkek katılımcıların kendilerine atfettiği; olayları kontrol edilebilir algılama ve sorunlara alternatif çözüm üretebilme becerileri deneysel yöntemle elde edilecek sonuçlarla farklılık gösterebilir.

5.1.7. Bilişsel Esneklik ve Psikiyatrik Tedavi

Geçmişte psikiyatrik tedavi alan katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri tedavi almayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin depresif semptom düzeyi ve kaygının yordayıcısı olduğu bilinmektedir (Dağ ve Gülüm; 2013). Geçmişte psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duyan katılımcıların bilişsel esnekliklerin düşük olması psikopatoloji geliştirmelerine sebep olmuş olabilir. Bununla birlikte çeşitli psikopatolojiler de bireylerin yeni gelişen durumlarda kontrol sahibi hissetmelerini ve alternatif çözümler üretebilmelerini zorlaştırabilir. Örneğin panik bozukluğu olan bir kişinin panik atağın ne zaman geleceğine dair kaygısı artmış kontrol algısı azalmıştır. Benzer bir durum travma sonrası stres bozukluğunda da görülebilir. Travmatik deneyim bireyin dünyayı kontrol edilebilir algılama eğilimine ket vurur böylece kişinin sorunlar ve yeni deneyimler karşısında müdahale imkanı olduğuna dair algısını yerle bir eder. Psikiyatrik tanı almak bilişsel esneklik düzeyinin düşük

olmasıyla açıklanabileceği gibi, bilişsel esneklik düzeyinin psikiyatrik tanı semptomları sebebiyle düşmesi de söz konusu olabilir.

Güncel durumda psikiyatrik tedavi alan katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri tedavi almayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Esnek olmayan bilişsel yapı yüksek depresif düzeyle bağlantılıdır (Fresco vd., 2007). Şu anda psikiyatrik tedavi alan katılımcıların tedaviye başvurma sebeplerinin ortaya çıkmasında bireylerin bilişsel esnekliklerinin düşük olması ve bu sebeple psikopatoloji geliştirmeye yatkın olmaları bir etken olabilir. Bir başka açıdan ise bazı psikopatolojilerin ve travmatik deneyimlerin bireylerin kontrol algısını etkilemesidir. İlgili durum bireylerin mevcut tanısı sebebiyle bilişsel esneklik düzeyinin değişmesinden kaynaklı da olabilir.

5.2. Değişkenler Arası İlişkilere Dair Değerlendirme

5.2.1. Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Depresyon

Çalışma sonuçlarına göre depresyon hem anneden hem de babadan algılanan reddedici tutum ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içindedir. Literatürde benzer bulgulara sahip pek çok çalışma bulunmaktadır (Vulic-Prtoric ve Macuka 2006; Campos vd., 2013; Tufail ve Majeed, 2015; Khaleque ve Ali, 2017; Yıldız ve Dağ, 2017). İhmal edilen, reddedilen çocuklar fikirlerini makul yollarla dışa vurmakta zorlanmalarıyla birlikte bu çocukların öfke düzeyleri de daha yüksektir (Garbarino 1999). Rohner'e (1975) göre ebeveynlerin çocuğu reddetme şekli düşmanca ya da saldırganca olduğunda çocukların da dışa vurulan ya da içe atılan biçimlerde öfke, saldırganlık ve agresyon geliştirebileceğini ifade etmiştir. Reddedilmiş hisseden çocuklar; yetersizlik, özgüven sorunları, tepkisizlik, tutarsızlık, saldırganlık gibi sorunlar yaşayabilmektedir (Rohner vd., 2005). Klasik psikanaliz depresyonu nesneye yönelik çifte değerliliğin bir sonucu olarak içe yöneltilmiş saldırganlık olarak değerlendirmektedir (Kristeva, 2020). Reddedilmiş çocuk ebeveyninden

algıladığı bu olumsuz tutum sebebiyle geliştirdiği saldırganlığı ve öfkeyi içe yani kendine yönltebilir. Bu içe yöneltme ise depresyona yol açabilir. Araştırma sonuçlarına göre hem anne hem babadan algılanan ebeveyn reddinin depresif düzeyi yordadığı görüşünün sebeplerinden biri çocuğun ebeveynine yöneltmediği saldırganlığı kendine yöneltmiş ve depresyona meyilli duruma gelmiş olabileceğidir. Bir başka açıdan değerlendirdiğimizde; bireyin dünyadaki ilk eşlikçileri anne ve babasıdır. Çocuklar benliklerine dair ilk atıflarını anne ve babalarının onlara bakışları üzerinden yapar. Anne ve babası tarafından kabul görmeyen, onaylanmayan, ihmal edilen kişi için dünyanın onu kabul etmesini, sevmesini beklemek daha zordur. Majör depresif bozuklukta değersizlik, sevilmemeye, yetersizlik sık görülen duygu ve düşüncelerden olup ebeveynleri tarafında reddedilmiş hissedilen çocuğun kendini kabul etmesi, sevmesi, değer biçmesi de zor hale gelmektedir (Küey 1998; Wu vd., 2023).

Bulgular hem anneden hem babadan algılanan aşırı koruyucu tutumların depresyon düzeyi ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Literatürdeki pek çok çalışma bu bulguyu desteklemektedir (Mcclun ve Merrell, 1998; Dirik vd., 2014). Klinik ve klinik olmayan örnekleme yapılan çalışmalarda da psikopatolojik semptomların varlığına hem anne hem de babadan algılanan aşırı koruyucu ve reddedici tutumların etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Muris ve Merchelbach, 1998; Dirik vd., 2014). Aşırı koruyucu tutumda olan ebeveynler, çocukların hayatın doğal akışında deneyimlemesi gereken riskli durumlara ve zorluklara karşı fazla korumacı olduğundan çocukların psikolojik gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ungar, 2009). Büyürken hayatın olağan zorlu deneyimleriyle karşılaşması engellenmiş, fazla korunmuş çocuklar yetişkinlik döneminde artık kendi başlarına mücadele edilmesi gereken zorluklarla karşılaştıklarında bu zorlukların farklı versiyonlarıyla karşılaşmış ve çözüm yolu üretebilmiş kişilere göre psikolojik olarak daha fazla zorlanıyor olabilirler.

Cheng ve arkadaşlarının (2023), 6985 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği gözlemsel çalışmada, algılanan ebeveyn tutumlarının özellikle yeni başlangıçlı majör depresif bozukluk oranlarını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür.

Çalışmanın sonuçlarına göre babadan algılanan duygusal sıcaklık, depresyon ile negatif yönlü anlamlı ilişki içindedir. Literatürde benzer bulguya sahip çalışmalar bulunmaktadır (Dirik vd., 2015; Yıldız ve Dağ, 2017; Gürkan, 2023). Ebeveynlerce çocuğa gösterilen bakım, kabul, sevgi ve desteğin ifadesi olan duygusal sıcaklığın sağlanması anksiyete ve depresyon gibi bozukluklarda koruyucu faktörlerdendir (Rohner vd., 2005; Rothenberg vd., 2020). Nesne ilişkileri kuramı bireylerin büyürken dürtüsel doyumun yanı sıra ilişkisel temasa ihtiyaç duyduğunu ifade eder (McWilliams, 2009). Bu ilişkisel temasın ebeveyn tutumlarındaki karşılığının duygusal sıcaklık olduğunu söyleyebiliriz. Bireyin “iyi” içsel nesneler oluşturmaması halinde bu kişilerin yetişkinlik döneminde kendi yıkıcı tutumları ile içsel nesnelere zarar verme, sevgi yitimi gibi kaygılarının depresyona sebep olabileceğini ifade edilmiştir (Klein, 1986; Akiskal, 2007). Bu bağlamda çalışmamızın sonucu literatürü destekler niteliktedir.

Çalışmanın sonuçlarına göre anneden algılanan duygusal sıcaklık ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Literatürde genel olarak benzer bulguya sahip çalışmalar görülmektedir (Yıldız ve Dağ, 2017; Gürkan, 2023). Duygusal sıcaklığın sağlanması anksiyete ve depresyon gibi bozukluklarda koruyucu faktörlerdendir (Rothenberg vd., 2020). İnsanoğlunun ilk aynası, ilk eşlikçisi olan annesi ile ilişkisi kişinin ruhsallığında çok önemli bir yere sahiptir. Kendisini ilk kez annesinin gözlerinde gören bebek parlaklığını yitirmiş gözlerde kendi yansımasını yeterince iyi göremediğinde çeşitli zorlanmalar yaşayabilir. Andre Green’in (1983) “Ölü Anne” olarak ifade ettiği bu anneler çeşitli sebeplerle yasta, cansız, depresif ve uzak olan yani duygusal sıcaklık hissettirmekten yoksun olan annelerdir. Green (1983), ölü anne imgesine sahip bireylerin farklı savunmalar

geliştirerek üç farklı ihtimali kendine görev edinme durumundan bahseder. Bu savunmalardan biri çocuğun annesinden duygusal yatırımını geri çekmesi bir diğeri ise depresif anne ile özdeşim kurmasıdır. Her iki durumda da çocuğun düşleminde “ölü” olan annesi ve kendisi için görev edinebileceği üç şey vardır. Bunlardan ilkinde birey, depresif anne ile özdeşleşebilir ve bu özdeşimdeki cansızlıktan kurtulmak istercesine nesneye öfkelenerek, haz ve keyif arayışına girerek ya da anlam inşasıyla meşgul olarak bir yol çizebilir. İkicisi; depresif, ölü anneyi canlandırmak istercesine onu yaşatmaya, neşelendirmeye çalışıp ona yaşamın keyiflerini sunmaya çalışabilir. Son olarak annenin yasını tuttuğu nesne ile rekabet etmeye çalışabilir. İlgili bulgunun açıklanmasında; duygusal olarak besleyemeyen depresif anneyle özdeşleşen bireylerin nesneye (anneye) yöneltmediği öfkeyi içe yöneltmesi ile depresif semptom geliştirmesi bir sebep olabilir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım, bireylerin duygu durumlarını etkileyen temel etkenin deneyimledikleri olayın kendisinden çok bu olaylara yükledikleri anlamlar olduğu savunup erken gelişim dönemlerinde edinilen bilişsel şemalar ve temel inançların psikopatoloji gelişiminde rol oynadığını ifade eder (Beck, 1967). Kişilerin erken gelişim dönemlerinde deneyimledikleri anne-baba tutumları bu bilişsel şemalar ve temel inançların oluşmasında rol oynayan faktörlerdendir. Ebeveynlerden algılanan sıcak ve destekleyici tutumlar benlik saygısının ve güven duygusunun oluşumunu destekleyerek olumlu şemalar yaratılmasına katkıda bulunurken algılanan reddedicilik ve aşırı koruma olumsuz şemaların oluşmasına sebep olabilir (Young vd., 2006). Duygusal sıcaklığın yeterince sağlanmadığı çevrede büyüyen çocuk öz değerini sorgulayıp sürekli dışsal onaya ihtiyaç duyduğu bir şema yapılanması geliştirebilir. Bu durumda birey yeterince dışsal onay alamadığı deneyimler sonrasında depresif semptomlar geliştirebilir (McLeod vd., 2007).

5.2.2. Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel esnekliğin anne-baba tutumlarıyla yakından ilişkili olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Koesten vd., 2009; Curran ve Andersen 2017; Jen vd., 2019). Araştırmamızın sonuçlarına göre anneden algılanan duygusal sıcaklık bilişsel esnekliği pozitif yönlü yordamaktadır. Literatürde anneden algılanan duygusal sıcaklığın bilişsel esnekliğin pozitif yordayıcısı olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Bilgin, 2009; Ahn vd., 2009; Wu vd., 2020). Anneden algılanan aşırı koruyucu ve reddedici tutumlar ise bilişsel esneklik ile negatif yönlü anlamlı ilişki içerisindedir. Literatürde ebeveynlerden algılanan aşırı koruyucu ve reddedici tutumların bilişsel esneklik ile negatif yönlü bir ilişkide olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Dedeler 2016; Sucu, 2020; Tatlıcı ve Kıran, 2021; Alhas, 2021; Akkaya, 2021; Hatipoğlu, 2022). Bulgular literatürdeki sonuçları destekler niteliktedir.

Bulgulara göre babadan algılanan duygusal sıcaklık bilişsel esnekliği pozitif yönlü yordamaktadır. Literatürde benzer sonuca sahip çalışmalar bulunmaktadır (Ahn vd., 2009; Bilgin, 2009; Tatlıcı ve Kıran, 2021). Babadan algılanan reddedici tutum ise bilişsel esneklik ile negatif yönlü anlamlı ilişki içerisindedir. Literatürde çalışmamızın sonucu destekleyen farklı çalışmalar bulunmaktadır (Dedeler 2016; Sucu, 2020; Tatlıcı ve Kıran, 2021; Alhas, 2021; Akkaya, 2021; Hatipoğlu, 2022). Çalışmamızda literatürdeki pek çok çalışmanın (Dedeler 2016; Sucu, 2020; Tatlıcı ve Kıran, 2021; Alhas, 2021; Akkaya, 2021, Hatipoğlu, 2022) aksine babadan algılanan aşırı koruyucu tutum bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Ancak Bilgin'in (2009) bilişsel esnekliğin yordanmasına yönelik değişkenleri incelediği çalışmasında çalışmamızla benzer bir sonuca ulaştığını görmekteyiz. Bu bulgunun anlaşılmasında ebeveyn rollerinin kültürel bağlama göre değişmesi önemli bir nokta olabilir. Kağıtçıbaşı'na (2007) göre, ataerkil düzenin hakim olduğu toplumlarda babadan algılanan koruyucu yaklaşımlar ilgi ve güven gibi algılanabilmektedir. Bu tür bir

algı babanın aşırı koruma ve denetiminin çocuklar üzerindeki olumsuz etkisini baskılayıp çocuğun bunu olumlu bir yaklaşım olarak değerlendirmesine sebep olabilir. Bunun yanı sıra bilişsel davranışçı terapi yaklaşımında olayın kendisinden çok bireyin olaylara atfettiği anlamlar önemlidir (Beck, 1967). Bireyler babadan algılanan aşırı korumayı kendi geçmiş deneyimlerine, bağlanma biçimlerine ve bilişsel süreçlerine göre değerlendirdiğinde bu tutum onların bilişsel yapılanmasında bilişsel esnekliği etkileyecek şekilde olumsuz sonuca sebep olmamış olabilir.

Psikanalitik perspektife göre baba figürü, bireyin toplumla karşılaşmasında kural koyucu bir etkiye sahiptir (Düşgör, 2023). Bu açıdan babadan algılanan aşırı koruyuculuğun bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini negatif yönde etkilemesi beklenen sonuçtur. Kuralları katı olup çocuğunun hayatla karşılaşmasına yeterince izin vermeyen anne-babanın; çocuğunun bilişsel olarak esnek bir birey olmasını da engellemiş olması beklenir. Ebeveynlerin çocuklarını büyütürken aşırı koruyucu olması çocuğun dünyayı keşif alanını kısıtlar. Her bireyin gelişim dönemlerine uygun olarak belli zorluklarla karşılaşması ve aşması gerekir. Ancak aşırı koruyucu ebeveynler gerek zorluklarla karşılaşmasına imkan vermeyerek gerekse çocuğun aşması gereken zorlukları ortadan kaldırarak çocuğun bilişsel esneklik gelişimine zarar verme potansiyeline sahiptir. Benzer durum reddedici ebeveyn tutumları için de geçerlidir. İhmal eden, hatalarıyla kabul etmeyen, yeterince sevgi ve ilgi vermeyen ebeveynlerin çocukları dünyayı keşfetmek için yeterli güveni hissetmekte zorlanabilir. Böylece deneyimsel alanı yine kısıtlanır ve bilişsel esneklik gelişimi sekteye uğrar. Her çocuk dünyanın yorucu ve zorlu yanlarıyla karşılaşırken onu özenle izleyen gözlerle ve onu yüreklendiren ebeveynlere ihtiyaç duyar. Böylece dünya onun için kontrol edebileceği zorluklarla karşılaşacağı bir oyun alanına dönüşebilir. Bilişsel davranışçı terapi kuramına göre erken gelişim dönemi deneyimleri ve ebeveyn tutumları bireylerin temel inançlarının ve bilişsel şemalarının oluşumunda önemli bir role sahiptir (Beck, 1967). Aşırı

koruma, reddetme gibi yaklaşımlar çocukların kendilik algısını olumsuz biçimde şekillendirerek değersizlik, yetersizlik temel inançları geliştirmelerine neden olur. Bu bilişsel yapılar ise bireylerin olaylara farklı açılardan bakmasını ve alternatif yolları görmesini engelleyerek bilişsel esnekliğin zayıflamasına yol açar (Leahy, 2016). Nitekim araştırmalar da algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarının bilişsel esnekliği zayıflattığını ve bunun depresif semptomlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Gabrys vd., 2018; Peng vd., 2021). Çalışmamızda ve literatür çalışmalarında görüldüğü gibi erken dönem olumsuz ebeveyn-çocuk etkileşimleri bireyin esnek düşünme becerisini sınırlandırarak psikolojik zorluklara zemin hazırlayabilir. Bu sebeple çalışmamızın bilişsel esneklik, anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklık, anneden algılanan aşırı koruyuculuk ve anne ile baba reddediciliğe dair sonuçları beklendiği gibidir. Yalnızca babadan algılanan aşırı koruyucu tutumunun bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamaması beklenenin aksi yöndedir.

5.2.3. Depresyon ve Bilişsel Esneklik

Çalışmamızın bulgularına göre bilişsel esnekliğin depresyonun negatif yönlü anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Literatürde depresif semptom düzeyi ile bilişsel esneklik arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Dennis ve Wal, 2010; Gündüz, 2013; Sapmaz ve Doğan, 2013; Dağ ve Gülüm, 2013; Yazar ve Meterelliyoğlu, 2019; Sarı, 2024). İlgili bulgu çalışmamızın hipotezini destekler niteliktedir. Esnek olmayan bilişsel yapı yüksek depresif düzeyle bağlantılıdır (Fresco vd., 2007). Katı düşünsel kalıplar, otomatik olarak ortaya çıkan olumsuz düşüncelerle birleşerek, depresif belirtilerin ve depresif ruh halinin devam etmesine yol açmaktadır (Moore, 1996). Bilişsel esneklik katı olmayan zihin yapısıyla ilişkilidir. Bu kavram bireyin kontrol algısını ve alternatifler üretebilme becerisini ifade eden ederken hayatın çeşitli zorluklarına karşı bireyler için bir kalkan görevi görmektedir. Zorluklarla karşılaşan kişinin onlarla baş edemeyeceğini düşünmesi onları depresyona yatkın hale getirmektedir. Ayrıca depresyonun

bilişsel modeli depresyondaki bireyi işlevsel olmayan katı inançları; kendine, dünyaya ve geleceğe dair olumsuz atıfları olan kişi olarak açıklamaktadır (Beck vd., 1979). Bilişsel esneklik, yalnızca olumsuz düşüncelerle başa çıkma değil, aynı zamanda daha pozitif ve yapıcı bir bakış açısına sahip olma açısından da kritik bir rol oynar (Özdemir, 2019). Bilişsel esneklik düzeyinin düşük olması, kişilerin stresli yaşamsal olaylarına dar bir bakış açısıyla tepki vermesine yol açabilir. Bu durum olumsuz durumları daha karamsar ve çarpıtılmış bir şekilde değerlendirmeye sebep olabilir.

5.2.4. Algılanan Ebeveyn Tutumları, Depresyon ve Bilişsel Esneklik

Çalışmanın modeline ilişkin aracılık analizlerine istinaden anneden algılanan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik de modele dahil edildiğinde duygusal sıcaklığın bu modelde depresyonu yordaması istatistiksel olarak anlamlı olmamaktadır. Green'e göre (1986), anneden yeterince duygusal sıcaklık alamayan kişi için olası senaryolardan biri de bilinçdışındaki ölü anneyi yani gerçeklikteki cansız ve depresif anneyi yaşatma çabasıyla kendisini depresyona bile giremeyen bir durumda, özümsemeyen sahte bir canlılık ve telaşa bulması olabilmektedir. Bu durumda bu çocuk için anneden alamadığı duygusal yakınlık semptomatik olarak depresif duygudurumu işaret etmediğinden kişi ancak reddedici ya da aşırı koruyucu tutumlar da eşlik ettiğinde semptom çıkarabilir duruma geliyor olabilir. Nitekim fazla denetleyen ya da reddeden bir anne yaşayan bir annedir.

İlgili bulgunun bir başka sebebi de bireylerin depresif semptom düzeyinde anneden algılanan duygusal sıcaklığın, anneden algılanan olumsuz tutumlar için koruyucu nitelikte olmaması olabilir. Bireyin annesinden aldığını düşündüğü sıcaklık, sevgi ve alaka ne kadar fazla olsa da bu sevgi ve alakaya reddedici ya da aşırı koruyucu davranışlar eşlik ettiğinde bireylerin depresyona yatkınlığı sürebilir. Bir başka yönden değerlendirdiğimizde; Türkiye örneğinde gerçekleştirilen bu çalışmada katılımcıların içinde bulunduğu sosyokültürel yapı gereği annenin duygusal sıcaklığı beklenen ve sıradan bir yaklaşımla kabul edicilik

anneye, kural koyuculuk ise babaya atfedilmiştir. Bu sebeple anneden algılanan reddedici ve aşırı koruyucu tutum bireyleri daha fazla etkiliyor olabilir. Ayrıca bu sonuç, erken çocuklukta temel bakım veren anne ile yaşanan olumsuz deneyimlerin daha derin ve kalıcı etkiler bırakabileceği yönündeki görüşü destekler niteliktedir (McLeod vd., 2007).

Çalışmamızda anne aşırı koruyuculuğu ile depresyon düzeyi ve anne reddediciliği ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç anneden algılanan duygusal sıcaklık, aşırı koruyucu ve reddedici tutumların depresyonla olan ilişkisinde bir aracı değişken olarak bilişsel esneklik sürece dahil edilse dahi bu ilişkiyi anlamlı bir şekilde etkilemediğini ifade etmektedir. Bilişsel şemalar ve bireylerin düşünme biçimleri sadece anne ve baba tutumlarıyla değil çok sayıda çevresel ve içsel dinamiklerle şekillenmektedir (Beck ve Haigh, 2014). Bu bağlamda değerlendirdiğimizde anneden algılanan tutumlardan depresyona giden yolda, bilişsel esneklik faktöründen daha etkili olan farklı mekanizmaların olması bu sonuca sebep olmuş olabilir. Ayrıca bazı çalışmalarda bilişsel esnekliğin aracılık rolünün yanı sıra düzenleyicilik rolü üstlendiği görülmüştür (Gabrys vd. 2018). Anneden algılanan tutumlar farklı aracı ya da düzenleyici değişkenler üzerinden depresyonu yorduyor olabilir. Yani bireyin algıladığı anne tutumları ile depresif belirtileri arasındaki ilişki bilişsel esnekliğin aracı yoluyla değil, başka yollarla kurulmuş olabilir. Ayrıca bireylerin değişen durumları kontrol edilebilir algılama ve sorunlara yaratıcı çözümler üretebilme becerilerinin yüksek olması anneden algılanan olumsuz tutumlar söz konusu olduğunda depresyona karşı yeterli derecede koruyan bir faktör olmayabilir. Ebeveyn tutumları, depresyon ve bilişsel esnekliğin bir arada çalışıldığı araştırmaların olmaması sebebiyle bu bulgu literatüre yeni kazandırılmış ve geliştirilebilir bir bilgidir.

Araştırma sonuçlarına göre modelin aracılık analizlerine istinaden babadan algılanan duygusal sıcaklık, reddedicilik ve aşırı korumacı tutumun depresyona etkisi birlikte

değerlendirildiğinde babadan algılanan duygusal sıcaklık ve aşırı koruyucu tutumun etkisi hala anlamlıyken reddedici tutumun anlamlı bir yordayıcılığı kalmamıştır.

Aracı değişken modele dahil edildiğinde babadan algılanan aşırı koruyucu ve reddedici tutumların depresyonla olan ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü yokken babadan algılanan duygusal sıcaklığın depresyonla ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anneden algılanan olumsuz ebeveyn tutumlarında olduğu gibi babadan algılanan olumsuz ebeveyn tutumları için de depresyonla olan ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık etkisi bulunmamaktadır. Bu bulgunun sebebi örneklem seçimi olabileceği gibi bireylerin değişen durumları kontrol edilebilir algılama ve sorunlara yaratıcı çözümler üretebilme becerilerinin yüksek olmasının babadan algılanan olumsuz tutumlar söz konusu olduğunda depresyona karşı koruyucu bir faktör olmaması da olabilir. Ayrıca algılanan olumsuz tutumların depresyonla olan ilişkisi bilişsel esneklik aracılığıyla değil farklı aracı ya da düzenleyici değişkenlerle ilişkili olabilir.

Babadan algılanan duygusal sıcaklığın depresyonla ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün olması ise hipotezimizi doğrulayan bir bulgudur. Bir bireyin babasından almayı umduğu sevgi, bakım ve ilginin yeterince sağlanmaması durumunda kişi depresyona yatkın olmaktadır. Ancak bilişsel esneklik bir aracı değişken olarak sürece dahil edildiğinde babadan yeterli seviyede alınamayan sevgi ve duygusal sıcaklığın depresyonu yordama düzeyi anlamlı derecede değişebilmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek bireyler zorlayıcı durumlarda uyumsuz düşünceler yerine dengeleyici, uyumlu düşünceler bulabilirler ve bu zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmek için farklı çözüm yolları geliştirebilirler (Gülüm ve Dağ, 2012). Babadan algılanan duygusal sıcaklık söz konusu olduğunda; kişilerin zorlayıcı durumlarla baş edebilmesi ve bilişsel modelde depresyonu açıklayan faktörlerden biri olan olumsuz bilişler yerine dengeleyici bilişler geliştirebilmesi depresyona karşı koruyucu bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal sıcaklık gibi olumlu yaklaşımlar bireylerin

“değerliyim”, “sevilmeye değer biriyim” gibi temel inançlar geliştirmelerini destekleyerek zorlu durumlar karşısında bilişsel esneklik geliştirme olasılıklarını artırabilir (Leahy, 2016). Bu olasılığın artması ise depresif semptom gelişimini engelleyebilir.

Literatürde ebeveyn tutumları ile depresyon ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün araştırıldığı bir çalışma bilindiği kadarıyla bulunmamaktadır. Ancak bilişsel esnekliğin aracılık rolü üstlendiği çeşitli bağlamlar (Dağ ve Gülüm, 2013) bulunmakta olup aracılık analizlerimiz bu bağlamda ve araştırma değişkenlerimizle yakından ilişkili olan; kontrol odağı, psikolojik esneklik ve bağlanma örüntüleri çerçevesinde tartışılacaktır.

Dağ ve Gülüm’ün (2013) bağlanma örüntüleri ve psikopatoloji arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünü araştırdıkları çalışmada, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun bu ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır.

Dağ ve Gülüm’ün (2014), yetişkin bağlanma stilleri ile psikopatoloji arasındaki ilişkide kontrol odağının aracılık rolünü incelediği çalışmasında, kontrol odağının bu ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği görülmüştür.

Bayat’ın (2015) çalışmasında kontrol odağının ebeveynlerden algılanan kabul-red ile psikopatolojik belirtiler arasında kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada babadan algılanan kabul-red düzeyinin psikopatolojik belirtileri anneden algılanan kabul-red’e göre daha yüksek oranda yordadığı görülmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar da (Rohner, 1998; Veneziona, 2003) benzer bulguyu desteklemektedir. Bu çalışmalarda bir değişken olarak ele alınan kontrol odağı kavramı bilişsel esneklik-kontrol boyutuyla çok yakın bir kavram olduğundan çalışmamızdan elde edilen sonuçların literatürü desteklediği söylemek mümkündür.

İkinci dalga psikoterapi yöntemlerinden Bilişsel Davranışçı Terapilerden temel alan bir kavram olan bilişsel esneklik, üçüncü dalga yöntemlerden Kabul ve Kararlılık

Terapisinde geliştirilip, kapsamı genişletilerek psikolojik esneklik olarak karşımıza çıkmaktadır (Aslan ve Turk, 2022). Son dönemdeki bir çalışma ebeveynlerden algılanan olumsuz tutumların depresyonu psikolojik esneklik aracılığıyla dolaylı olarak yordadığını; algılanan düşük duygusal sıcaklığın ise psikolojik katılık ve düşük özsaygı aracılığıyla dolaylı olarak açıkladığını göstermektedir (Peng vd., 2021). Çalışmamızda ise babadan algılanan duygusal sıcaklığın bilişsel esneklik kısmi aracılığıyla depresif semptomları yordadığı görülmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım perspektifinden değerlendirdiğimizde olumsuz ebeveyn tutumları bireylerin bilişsel esnekliğini zayıflatıp işlevsiz şemaların yerleşmesine sebep olarak depresyon riskini artırabilir.

Aynı zamanda son dönemlerde ergenler ve genç yetişkinler yapılan geniş kapsamlı araştırmalarda algılanan anne-baba tutumlarının depresif semptomlar üzerindeki etkileri pek çok farklı mekanizma üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Bu mekanizmalardan bazıları özgüven, öz şefkat, psikolojik esneklik, sosyal destek gibi psikososyal faktörlerdir. Çin örneğinde yapılan 14.724 ergenin katılımıyla gerçekleşen bir çalışmada olumsuz ebeveyn tutumlarının depresif semptomlara etkisinde özgüvenin ve sosyal destek mekanizmalarının aracılık etkisinin olduğu ortaya konmuş olup bir başka meta analiz çalışmasında ise ebeveynlerden algılanan desteğin özgüveni artırarak depresif semptomların azaltılmasında etkili olduğu belirtilmiştir (Kang vd., 2024; Tehrani vd., 2025). 1839 ergen ile yapılan bir başka güncel çalışmada ise ebeveynlerin bakımı ve otonomi teşviğinin ergenlerin depresif semptom düzeyiyle ilişkisi öz-şefkat aracılığıyla açıklanmıştır (Ren vd., 2024). Çalışmamızın ve yakın tarihli pek çok çalışmanın sonuçlarının ifade ettiği üzere ebeveyn tutumlarının bireylerin ruh sağlığı üzerinde hem doğrudan hem de çeşitli psikososyal ve bilişsel araçlar üzerinden etkili olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik de bu etkenlerden biri olarak görülmektedir.

Çalışmamızda anneden algılanan tutumların depresyon ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün olmaması ancak babadan algılanan duygusal sıcaklığın depresyon ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolünün olmasına yönelik bulgumuz literatürde babadan algılanan tutumların psikopatolojiyi yordamasında anneden algılanan tutumlara göre daha etkili olduğu yönündeki çalışmaları (Rohner, 1998; Veneziya, 2003; Bayat, 2015) destekler niteliktedir. Bununla birlikte anneden algılanan tutumlardan depresyona giden yol doğrudan bir ilişkiyle kuruluyor olabilir. Ya da başka değişkenler bu süreçte aracılık ya da düzenleyicilik rolü üstleniyor olabilir. Algılanan ebeveyn tutumları, depresyon ve bilişsel esnekliğin bir arada çalışıldığı araştırmaların olmaması sebebiyle bu bulgu özgün ve geliştirilmeye açık bir bulgudur.

5.3. Sonuç ve Öneriler

Güncel araştırma bulguları, anneden ve babadan algılanan ebeveynlik tutumlarının hem depresyon hem de bilişsel esneklik ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda anneden algılanan aşırı koruyuculuk, anneden algılanan reddedicilik, depresyon düzeyi ve bilişsel esneklik cinsiyete göre; anneden algılanan duygusal sıcaklık, depresyon düzeyi ve bilişsel esneklik yaşa göre; anneden algılanan duygusal sıcaklık eğitim düzeyine göre; anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk, anneden ve babadan algılanan reddedicilik, depresyon düzeyi ve bilişsel esneklik geçmişte psikiyatrik tedavi alma durumuna göre; anneden algılanan aşırı koruyuculuk, anneden algılanan reddedicilik, depresyon düzeyi ve bilişsel esneklik şu anda psikiyatrik tedavi alma durumuna göre farklılaşmaktadır.

Araştırmamızda kadın katılımcıların anneden algıladıkları aşırı koruyucu ve reddedici tutumlar erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmamızda 18-26 yaş aralığındaki bireylerin anneden algıladıkları duygusal sıcaklığın 36 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların anneden algıladıkları duygusal sıcaklığın eğitim düzeyi lise ve altı olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda geçmişte psikiyatrik tedavi alan katılımcıların annelerinden algıladıkları aşırı koruyucu ve reddedici tutumun geçmişte psikiyatrik tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda geçmişte psikiyatrik tedavi alan katılımcıların babalarından algıladıkları reddedici tutumun geçmişte psikiyatrik tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda güncel durumda psikiyatrik tedavi alan katılımcıların anneden algıladıkları aşırı koruyucu ve reddedici tutumların güncel durumda psikiyatrik tedavi almayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda kadınların depresyon düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda 27-30 yaş aralığındaki bireylerin depresyon düzeylerinin 36 yaş ve üzeri bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda hem güncel durumda psikiyatrik tedavi alan katılımcıların hem de geçmişte psikiyatrik tedavi almış katılımcıların depresyon düzeyinin almayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda 36 yaş ve üzeri katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda hem güncel durumda psikiyatrik tedavi alan katılımcıların hem de geçmişte psikiyatrik tedavi almış katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin almayanlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklığın depresyon düzeyi ile negatif yönlü; anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile depresyon düzeyinin ise pozitif yönlü ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklığın bilişsel esneklik ile pozitif yönlü; anneden algılanan aşırı koruyucu ve reddedici tutum ile bilişsel esnekliğin ve babadan algılanan reddedici tutum ile bilişsel esnekliğin ise negatif yönlü ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda bilişsel esnekliğin depresyonun negatif yönlü anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın temel hipotezlerinden olan, bilişsel esnekliğin algılanan ebeveyn tutumları ile depresyon arasındaki ilişkide aracılık rolünün olması beklentisi yalnızca babadan algılanan duygusal sıcaklık ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin kısmi aracılık rolünün olması açısından beklenen sonucu desteklemektedir. Ancak anneden algılanan duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk, reddedicilik; babadan algılanan aşırı koruyuculuk, reddedicilik ile depresyon arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün bulunmaması hipotezimizin kısmi olarak doğrulanabildiğini ifade etmektedir.

5.3.1. Öneriler

Araştırmamızda katılımcıların yaklaşık %82.5'lik kısmının kadın olması sebebiyle sonuçların daha genel popülasyonda değerlendirilebilmesi açısından ilerleyen araştırmalarda erkek ve kadın katılımcı oranının birbirine daha yakın olması tercih edilebilir.

Araştırmamızda ebeveynlik tutumları duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ekseninde değerlendirilmiştir. Ancak ebeveynlik tutumlarına yönelik literatürde daha farklı ve çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Algılanan ebeveyn tutumları, depresyon ve bilişsel esneklik değişkenlerinin araştırılacağı diğer çalışmalarda farklı ebeveynlik tutumu ölçeklerinden faydalanılabilir.

Araştırmamızda ebeveynlik tutumları bireylerin çocukken ebeveynlerinden algıladıkları, hatırlarında kalanlar ekseninde ele alınmıştır. Benzer bir çalışma ebeveynlerin kendi ebeveynliklerine yönelik öz bildirimlerini de içeren karşılaştırmalı bir model tasarlanarak gerçekleştirilebilir.

Araştırmamızda nicel veriler ekseninde ölçeklerle elde edilen sonuçlara dayanan algılanan ebeveynlik tutumları bildirimleri nitel çalışmalarla araştırılabilir.

Araştırmamızda bireylerin ebeveynlerine yönelik algılanan çift tutumları incelenmemiştir. Psikanalitik perspektiften daha kapsamlı değerlendirme yapmak isteyen araştırmacılar benzer bir modele algılanan çift tutumlarını da dahil ederek araştırma gerçekleştirebilir.

Araştırmamızda bilişsel esneklik değişkenine yönelik sonuçlar katılımcıların öz bildirimlerine dayanarak ölçülmüştür. Benzer bir çalışma bilişsel esnekliğin nöropsikolojik testlerle ölçülmesi ile gerçekleştirilebilir.

Araştırmamızda aracılık analizlerine istinaden elde edilen sonuçlara göre, anneden algılanan tutumlardan depresyona giden yolda başka aracı ve düzenleyici değişkenlerin rol oynama ihtimali olması sebebiyle bu alanda farklı aracı ve düzenleyici değişkenlerle de çalışmalar planlanabilir.

5.3.2. Klinisyenler için Öneriler

Araştırmamızda literatürün de genel olarak desteklediği üzere bilişsel esneklik depresyonun anlamlı yordayıcısı olarak tespit edilmiştir. Bu bağlamda depresif semptomlar belirten danışanlar için bilişsel esnekliği artırmaya yönelik terapötik çalışmalar danışanların majör depresif bozukluk geliştirmemesi için koruyucu faktör olabilir.

Araştırmamızda literatürün de desteklediği üzere ebeveynlik tutumlarının hem depresyonu hem de bilişsel esnekliği yordadığı görülmektedir. Bu bağlamda aile ile çalışan klinisyenler psiko-eğitim süreçlerine ebeveynlik tutumlarının çocukların psikolojik ve bilişsel gelişimine etkisine dair bilgilendirmeler dahil edebilir.

Araştırmamızda literatüre yeni kazandırılmış bir bilgi olan babadan algılanan duygusal sıcaklığın depresyonu yordamasında bilişsel esnekliğin aracılık rolünün bulunması bilgisine istinaden özellikle babadan yeterli düzeyde alınamayan sevgi, ilgi kaynaklı depresif semptom gösteren bireylere yönelik bilişsel esneklik geliştirme çalışmaları terapötik süreçlere dahil edilebilir.

Araştırmamız psikolojik müdahalelerde yoğunlukla odak noktası olan anneye odaklanmanın yetersiz olabileceğini ve babanın bireyin gelişim sürecindeki duygusal rolünün depresyonun önlenmesinde önemli rolünü işaret etmektedir. Bu bağlamda psikoterapi sürecinde babayla olan ilişkinin detaylı olarak çalışılması ve ebeveynlere yönelik psikoeğitim süreçlerine babaların daha fazla dahil edilmesi uzun vadeli toplum/birey ruh sağlığı açısından kritik gözükmemektedir.

KAYNAKÇA

- Ağyol G, (2024). Yetişkinlerde durumluk-sürekli kaygı, somatizasyon ile algılanan ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 903186). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ahn, A.J. Kim, B.S.K. & Park, Y.S. (2009). Asian cultural values gap, cognitive flexibility, coping strategies, and parent-child conflicts among Korean Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(4), 353- 363.
<https://doi:10.1037/19481985.S.1.29>
- Akgül, G., Dirik, G., (2018). Perceived parental attitudes and hopelessness in predicting social anxiety symptoms of Turkish male and female adolescents, *International Journal of Arts and Social Science* 1(3), 42.
- Akiskal, H. S. (2007). Duygudurum bozuklukları: Tarihsel gelişim ve kavramın tanımı. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 8, 1559-1575.
- Akkaya, G. (2021). An exploration of alexithymia in adulthood: The predictive power of perceived parenting attitudes and cognitive flexibility. (Tez No. 698677). [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Akpınar, D. (2023). Beliren yetişkinlikte narsisizm, algılanan ebeveynlik biçimleri ve sosyal medyanın kendini nesneleştirme üzerindeki etkisi. (Tez No. 816700). [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Alhas, U. (2021). Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 693466). [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez No. 299899). [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Altunok, Ş. (2023). Bilişsel esnekliğin iletişim çatışması ve empati ile ilişkisi. (Tez No. 831585). [Yüksek lisans tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Arman, E. (2024). Ergenlerin algıladığı ebeveynlik tutumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve bilişsel esneklik. (Tez No. 851242). [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., ... & van der Ende, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and individual Differences*, 27(4), 613-628.
- Asıcı, E. & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Aslan, Ş., & Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy*. Cambridge University Press.
- Başoğlu, C., Buldukoğlu, K. (2015). Depresif bozukluklarda psikososyal girişimler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 1-15.
<https://doi.org/10.5455/cap.20140426072955>

- Batur, S., & Demir, H. K. (2009). Depresyonun tedavisi: Bilişsel davranışçı yaklaşım. *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, 4, 15-56.
- Baumrind, D. (1971). "Current Patterns of Parental Authority." *Developmental Psychology*, 4(1): 1- 103.
- Baumrind, D. (1971). Harmonious parents and their preschool children. *Developmental Psychology*, 4(1), 99-102.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance abuse. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-94.
- Bayat, B. (2015). Algılanan ebeveyn kabul reddinin yetişkinlik dönemindeki psikopatoloji ile ilişkisi: Kontrol odağının ve benlik kurgularının aracı rolü. (Tez No. 814540). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Haper & Row.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 1-24.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbauch, J. (1961). *Beck depression inventory (BDI)*. Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, 10(1), 1-24.

- Biggam, F. H., & Power, K. G. (1998). The quality of perceived parenting experienced by a group of Scottish incarcerated young offenders and its relation to psychological distress. *Journal of Adolescence*, 21(2), 161-176.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Society for Personality*, 37(3), 343-354.
- Bowlby J. (1998). *Attachment and Loss, Vol. II. Seperation, anxiety and anger*, Australia, Pimlico.
- Bozkurt, A. (2014). Evli bireylerde bağlanma stilleri, aile içi eşler arası şiddet ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Tez No. 360176). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Brody, L. R. (1985). Gender differences in emotional development: A review of theories and research. *Journal of Personality*, 53(2), 102- 149. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1985.tb00361.x>
- Brody, L. R. (1985). Gender differences in emotional development: A review of theories and research. *Journal of Personality*, 53(2), 102- 149. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1985.tb00361.x>
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. Harper Collins.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. Harper Collins.
- Busch, F. N., Rudden, M., & Shapiro, T. (2004). *Psychodynamic treatment of depression*. American Psychiatric Pub.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2. Basım). Pegem Akademi.

- Campos, R. C., Besser, A., & Blatt, S. J. (2013). Recollections of parental rejection, self-criticism and depression in suicidality. *Archives of Suicide Research*, 17(1), 58-74.
- Cankardaş, S. (2019). Kadın ve erkeklerde olumsuz değerlendirilme korkusunun belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumları ve benlik saygısının rolü. *Studies in Psychology*, 39(1), 79-97. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/46458/567925>
- Ceylan, T. M. (2022). Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ile algıladıkları ebeveyn tutumlarının incelenmesi. (Tez No. 721266) [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ceylan, V., Binay, H., Yalçın, M. H., & Bilginer, M. A. (2016). Çocukların algıladıkları anne baba tutumları ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3, 7-11.
- Cheng, J., Liu, D., Zheng, H., Jin, Z., Wang, D. B., Liu, Y., & Wu, Y. (2023). Perceived parenting styles and incidence of major depressive disorder: results from a 6985 freshmen cohort study. *BMC psychiatry*, 23(1), 230.
- Clare, T. (2018). Processing perceived parental rejection through personal development. *Researching Lesser-Explored Issues in Counselling and Psychotherapy* <https://doi:10.4324/9780429479571-4>
- Cox, K. S. (1980). The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University.
- Craig T. J., & Van Natta P. A. (1979). Influence of demographic characterization two measures of depressive symptoms: The relation of prevalence and persistence of symptoms with sex, age, education and marital status. *Arch Gen Psychiatry*, 36:149-154.

- Curran, T. & Andersen, K. K. (2017). Intergenerational patterns of cognitive flexibility through expressions of maternal care. *Personality and Individual Differences*, 108, 32– 34. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.001>.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- D' Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2003). *Problem solving therapies*. K.S. Dobkinson (Ed.), The Guilford Press.
- Dağ, İ. & Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Dahl, R.E., Birmaher, B., Williamson, D.E., Dorn, L., Perel, J., Kaufman, J., Brent, D.A., ... Ryan, N. D. (2000). Low growth hormone response to growth hormone releasing hormone in child depression. *Biological Psychiatry*, 48(10), 981-988. [https://doi:10.1016/S0006-3223\(00\)00932-X](https://doi:10.1016/S0006-3223(00)00932-X)
- Darling, N., Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: Integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.
- Davison, C. G., & Neale, J. M. (2004). *Anormal psikolojisi*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Dedeler, M. (2016). Yaşamı sürdürme nedenleri: Ebeveyn kabul reddi, duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik açısından bir değerlendirme. (Tez No. 437245). [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Demir, G. (2023). (Duygu düzenleme güçlüğü ile algılanan ebeveyn tutumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve öz-şefkatin aracı rolü. (Tez No. 829986). [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi

- Dennis, J.P., & Vander Wal, J.S. (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 34, 241-253.
- Deurzen, E., & Arnold-Baker, C. (2017). *İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar*. Alethia Kitap.
- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz dergisi*, 1(3).
- Dirik, G., Yorulmaz, O. & Karancı, A. N. (2015). Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi: kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 123-130.
- Dozois, D. J., & Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. *Risk Factors in Depression*, 119-143. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00006-X>
- Durlanık, H. K., & Uzman, E. (2022). Orta çocukluk dönemindeki çocuklarda aile aidiyetinin algılanan ebeveyn tutumları ve empati ile ilişkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 69-83.
- Düşgör, B. (2023), *Şair Divanı- Şiir ve Psikanaliz Üzerine*, Sanat Kritik Yayınları.
- Edemen, Y. A. (2021). Kişilerin ebeveynlerine bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki (Tez No. 693946). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Epstein, S., & Meier P. (1989) Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social psychology*, 57, 323-350.

- Eryavuz, A., (2006). Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul veya reddinin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkileri. (Tez No. 204929). [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Fan, J. & Zhang, L. (2014). The role of perceived parenting styles in thinking styles. *Learning and Individual Differences*, 32, 204–211. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.03.004>.
- Fergusson, D., & Woodward, L. (2002). Mental health, educational, and social role outcomes of adolescents with depression. *Arch Gen Psychiatry*, 59, 225-231.
- Fordham, F. (2015). *Jung psikolojisinin ana hatları*. Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2000). *Duyulmayan anlam çılgılığı*. Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Fresco, D. M., Rytwinski, N. K. & Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 595–608. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.595>.
- Fresco, D. M., Williams, N. L., & Nugent, N. R. (2006). Flexibility and negative affect: Examining the associations of explanatory flexibility and coping flexibility to each other and to depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 201-210.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 2219.
- Garbarino, J. (1999) *Lost boys: Why our sons turn violent and how we can save them, Violence by children and adolescent*. Anchor Books,

- Gopnik, A., O'Grady, S., Lucas, C. G., Griffiths, T. L., Wente, A., Bridgers, S., ... & Dahl, R. E. (2017). Changes in cognitive flexibility and hypothesis search across human life history from childhood to adolescence to adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(30), 7892-7899.
- Green., A. (1983). *The dead mother. In on private madness*, Hogart Press and the Institutute of Psychoanalysis,
- Griethuijsen, R. A. L. F., Eijck, M. W., Haste, H., Brok, P. J., Skinner, N. C., Mansour, N., et al. (2014). Global patterns in students' views of science and interest in science. *Research in Science Education*, 45(4), 581–603. <https://doi.org/10.1007/s11165-014-9438-6>
- Güler, B. (2015). Ergenlerde bilişsel esneklik ölçümü ve depresyon belirtileri ile ilişkisi. (Tez No. 408601). [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Gülüm, I. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
- Gülüm, İ. V., & Dağ, İ., (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244-252.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085. <https://doi:10.12738/estp.2013.4.170>.
- Güngör, D. (2000). Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında ana babalık stillerinin rolü. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Gürkan M., D., (2023). Major depresif bozukluk tanılı ergenlerde ebeveyn tutumu ve ebeveyne bağlanmanın intihar olasılığı ile ilişkisinin incelenmesi. (Tez No. 826183). [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Hale, W.W., VanderValk, I., Akse, J. *et al.* (2008). The interplay of early adolescents' depressive symptoms, Aggression and Perceived Parental Rejection: A Four-Year Community Study. *J Youth Adolescence* 37, 928–940. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9280-0>
- Hari, J. (2019). *Kaybolan bağlar: Depresyonun gerçek nedenleri ve beklenmedik çözümler*. Metis Yayınları.
- Hatipoğlu, F. N. (2022). Kaygının yordayıcıları olarak ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma. (Tez No. 719276). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*, 44, 1– 25.
- Hirschfeld M. A., & Cross C. K. (1982). Epidemiology of affective disorders. *Arch Gen Psychiatry*, 39:35-46.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği.(A reliability and validity study of Beck Depression Inventory in a university student sample). *J. Psychol.*, 7, 3-13.
- Ho, R. C., Ong, H., Thiaghu, C., et al. (2016). Genetic variants that are associated with Neuropsychiatric systemic lupus erythematosus. *J Rheumatol*, 43, 541–51.

- Hoffart Lunding, S. & Hoffart, A. (2016). Perceived parental bonding, early maladaptive schemas and outcome in schema therapy of cluster c personality problems. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 23(2), 107-117. <https://doi: 10.1002/CP.1938>.
- Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., & Evans, M. D. (1996). *Cognitive therapy in the treatment and prevention of depression*. P. M. Salkovskis (Ed.), Frontiers of cognitive therapy .Guilford Press.
- Holmbeck, G. N., Johnson, S. Z., Wills, K. E., McKernon, W., Rose, B., Erklin, S., & Kemper, T. (2002). Observed and perceived parental overprotection in relation to psychosocial adjustment in preadolescents with a physical disability: the mediational role of behavioral autonomy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 96.
- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., ... & Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490.
- Hussain, S. & Munaf, S. (2012). Perceived Father Acceptance-Rejection in Childhood and Psychological Adjustment in Adulthood. *International Journal of Business and Social Science*, 3(1), 149-156.
https://www.ijbssnet.com/journals/Vol_3_No_1_January_2012/16.pdf
- Ingram, R. (2009). Cognitive theories of depression. *The international encyclopedia of depression*.
http://search.credoreference.com/content/entry/spiedep/cognitive_theories_of_depression
ssio n/0

- Jen, C. H., Chen, W. W. & Wu, C. W. (2019). Flexible mindset in the family: Filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1715–1730. <https://doi.org/10.1177/0265407518770912>.
- Jonassen, D. H., & Grabowski, B. (1993). *Handbook of individual differences, learning and instruction*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kaçar-Başaran, S., Özyağcı, B., & Arkar, H. (2019). Zarardan kaçınma, tekrarlayıcı düşünme, kontrol odağı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler: durumsal aracılık modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(83), 57-69.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Kahraman, T. G. (2024). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve eşikaltı depresyon belirtileri arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü. (Tez No. 883585). [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kahraman, M., & İkiz, E. (2021). Ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, benlik kurgusu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 58-76.
- Kang, B., Li, Y., Zhao, X., Cui, X., Qin, X., Fang, S., . . . & Liu, X. (2024). Negative parenting style and depression in adolescents: a moderated mediation of self-esteem and perceived social support. *Journal of Affective Disorders*, 345, 149-156.
- Kara, F., Güzel, A., & Uçan, S. (2016). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin kontrol odağı algısı ve ilişkili bazı faktörlerin belirlenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(3), 148-159.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.

- Kaşdarma, E., & Kantar, A. (2021). Kontrol odağı ile depresyon: Stresle baş etme stratejilerinin çoklu aracılık rolü. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13), 21-41.
- Kaya, F. Ş., & Gündüz, İ. (2019). Anne-babası evli veya boşanmış olan çocukların algıladıkları ebeveyn tutumu ile somatizasyon belirtileri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 35-56.
- Keller, M. B. (1993). The difficult depressed patient in perspective. *J Clin Psychiatry*, 54(2), 4-8.
- Kercood, S., Lineweaver, T. T., Frank, C. C., & Fromm, E. D. (2017). Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 329-344.
- Keskin, Ş. (2021). Üniversite öğrencilerinde ahlaki uzaklaşma, algılanan anne-baba tutumu ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler. (Tez No. 701746). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Khaleque, A., & Ali, S. (2017). A systematic review of meta-analyses of research on interpersonal acceptance–rejection theory: Constructs and measures. *Journal of Family Theory & Review*, 9(4), 441-458.
- Kılçık, D. G. (2024). Algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yeme davranışı ile ilişkisinin incelenmesi. (Tez No. 854344). [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kim, B. S., & Omizo, M. M. (2006). Behavioral acculturation and enculturation and psychological functioning among Asian American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 12, 245.

- Klein, M., (1986). *The selected melanie klein, (ed.) J Mitchell*, Penguin.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Koesten, J., Schrod, P. & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82–94. <https://doi.org/10.1080/10410230802607024>.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the self: A Systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. The University of Chicago Press
- Kohut, H. (1998). *Kendiliğin çözümlenmesi*. Metis Yayınları.
- Köknel, Ö. (2000). Duygudurum bozukluklarının tarihçesi. *Duygudurum Dizisi*, (1), 5–11.
- Köksal, S. (2022). Algılanan ebeveyn tutumlarının sınır kişilik özelliği ve yetişkin bağlanma stilleri üzerinde yordayıcı etkisi. (Tez No. 748192). {Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi}. YÖK Tez Merkezi.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon*. HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımları*. HYB Yayıncılık.
- Kristeva, J. (2009), *Kara güneş -Depresyon ve Melankoli-*, Bağlam Yayınları.
- Küey, L. (1998). Birinci basamakta depresyon: Tanıma, ele alma, yönlendirme. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-12.
- Küey, L., & Küey, Y. (1988). Depresyon ve kadın: Gözden geçirme. 24. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Ankara.
- Le Grange D, Lock J, Loeb K, & Nicholls D. (2010) Academy for eating disorders position paper: The role of the family in eating disorders. *Int J Eat Disord*. 43(1), 1–5.
- Leader, D. (2018). *Depresyon, yas ve melankoli*. Encore Yayınları.

- Leahy, R. L. (2016). Emotional schema therapy: A meta-experiential model. *Australian Psychologist*, 51(2), 82-88.
- Littauer, F. (2000). *Depresyonu yenmek*. Sistem Yayıncılık.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- May, R. (1969). *Love and will*. W. W. Norton & Company.
- Mcclun, L. A., & Merrell, K. W. (1998). Relationship of perceived parenting styles, locus of control orientation, and self-concept among junior high age students. *Psychology in the Schools*, 35(4), 381–390. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(199810\)35:43.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(199810)35:43.0.CO;2-S)
- McGinn, L. K., Cukor, D., & Sanderson, W. C. (2005). The relationship between parenting style, cognitive style, and anxiety and depression: Does increased early adversity influence symptom severity through the mediating role of cognitive style?. *Cognitive therapy and research*, 29, 219-242.
- McLeod, B. D., Weisz, J. R., & Wood, J. J. (2007). Examining the association between parenting and childhood depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(8), 986-1003.
- McWilliams, N. (2009). *Psikanalitiktanı: klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak (1. Baskı)*. (E. Kalem, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları
- Miller, A. (2012). The Instructor's manual accompanies the DVD Aaron Beck on Cognitive Therapy with Aaron T. Beck. Mill Valley: Psychotherapy.net.
- Moore, R. G. (1996). It's the thought that counts: The role of intentions and metaawareness in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10, 255–269.

- Muñiz-Rivas, M., Vera, M., & Povedano-Díaz, A. (2019). Parental Style, Dating Violence and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2722.
- Muraco J. A., Ruiz W., Laff, R., Thompson R., & Lang D. (2020). “Baumrind’s parenting styles”, *parenting and family diversity issues*, Ames, IA: Iowa State University Digital Press. <https://doi:10.31274/isudp.8>.
- Muris, P., & Merckelbach, H. (1998). Perceived parental rearing behaviour and anxiety disorders symptoms in normal children. *Personality and individual differences*, 25(6), 1199-1206.
- Muris, P., Meesters, C., Merckelbach, H. & Hülßenbeck, P. (2000). Worry in children is related to perceived parental rearing and attachment. *Behaviour Research and Therapy*, 38(5), 487-497. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00072-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00072-8)
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 173-176.
- Norman, D. (1988). *The Psychology of Everyday Actions. The Psychology of Everyday Things*”. Basic Books.
- Ögel, K., Özmen, E., & Boratav, C. (2000). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 3-16.
- Özdemir, Y. A. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin toplumsal cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik düzeyleri bakımından incelenmesi. (Tez No. 579680). [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.
- Özmen, M. (2001). Depresyonda Dinamik Nedenler. *Duygudurum Bozuklukları Dizisi*, 1(6), 283-287.

- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2020). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevi.
- Parker, G. (1979). Reported parental characteristics in relation to trait depression and anxiety levels in a non-clinical group. *Australian and New zealand Journal of Psychiatry*, 13(3), 260-264.
- Patihis, L., Cruz, C. S., & Herrera, M. E. (2019). Changing current appraisals of mothers leads to changes in childhood memories of love toward mothers. *Clinical Psychological Science*, 7(5), 1125-1143. <https://doi:10.1177/2167702619842468>
- Peker Akman, T. & Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5 (9), 11-20. <https://doi:10.31461/ybpd.879554>.
- Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., & Luo, J. (2021). Parenting style and adolescent mental health: The chain mediating effects of self-esteem and psychological inflexibility. *Frontiers in Psychology*, 12, 738170.
- Perris, C., Arrindell, W. A. & Eisemann, M. (1994). *Parenting and psychopathology* (1st ed.). John Wiley and Sons.
- Petersen, A. C., Sarigiani, P. A., & Kennedy, R. E. (1991). Adolescent depression: Why more girls. *J Youth Adolesc*, 20, 247-271.
- Piccinelli, M., & Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression: Critical review. *Br J Psychiatry*, 177, 486-492.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36, 717-731.

- Reis, N. (2020). Ödüle/cezaya duyarlılık, bilişsel esneklik ve depresyon arasındaki ilişki: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. (Tez No. 659437). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.
- Ren, Y., Zhang, S., Huang, C., Zhang, J., Jiang, T., & Fang, Y. (2024). Perceived parental rearing styles and depression in Chinese adolescents: the mediating role of self-compassion. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1417355.
- Robin, A. L., & Foster, S.L. (1989). *Negotiating parent-adolescent conflict: A behavioral family systems approach*. Guilford Press.
- Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: a worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection*. HRAF Press.
- Rohner, R. P. (1998). Father love and child development: History and current evidence. *Current Directions in Psychological Science, 7*(5), 157-161.
- Rohner, R. P. ve Rohner, E. C. (1980). Antecedents and consequences of parental rejection: A theory of emotional abuse. *Child Abuse ve Neglect, 4*(3), 189- 198. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(80\)90007-1](https://doi.org/10.1016/0145-2134(80)90007-1).
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos, 33*(3), 299-334.
- Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Alampay, L. P., Al-Hassan, S. M., Bacchini, D., Bornstein, M. H., ... & Yotanyamaneewong, S. (2020). Examining effects of mother and father warmth and control on child externalizing and internalizing problems from age 8 to 13 in nine countries. *Development and psychopathology, 32*(3), 1113-1137.
- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S., & Saba, M. (1997). Measurement Error Studies at the National Center for Education Statistics.

- Samuelson, K.W., Krueger, C.E. & Wilson, C. (2012). Relationships between maternal emotion regulation, parenting, and children's executive functioning in families exposed to intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(17), 3532- 3550. <https://doi.org/10.1177/0886260512445385>
- Sanders, M. R., & Turner, K. M. T. (2018). *The importance of parenting in influencing the lives of children*. M. R. Sanders & A. Morawska (Ed.), *Handbook of parenting and child development across the lifespan*. Springer.
- Sapmaz F., & Doğan, T. (2013), Bilişsel Esnekliğin Değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161. <https://doi.org/10.1501/Egifak0000001278>
- Sarı, Y. (2024). Depresyon tanılı hastalarda bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin semptom şiddetine etkileri. (Tez No. 852661). [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Seedat, S., Scott, K. M., Angermeyer, M. C., Berglund, P., Bromet, E. J., Brugha, T. S., ... & Kessler, R. C. (2009). Cross-national associations between gender and mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Archives of general psychiatry*, 66(7), 785-795.
- Sentse, M., Veenstra, R., Lindenberg, S., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2009). Buffers and risks in temperament and family for early adolescent psychopathology: Generic, conditional, or domain-specific effects? The trails study. *Developmental Psychology*, 45(2), 419– 430. <https://doi.org/10.1037/a0014072>

- Sezen, B. E. (2024). Algılanan ebeveyn tutumları, narsisizm ve tanrı algısı üzerine bir araştırma. (Tez No. 869830). [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Solomon, D. A., Keller, M. B., Leon, A. C., Mueller, T. I., Lavori, P. W., Shea, M. T., & Endicott, J. (2000). Multiple recurrences of major depressive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 157, 229-233.
- Stephens, M. A. (2009). *Gender differences in parenting styles and effects on the parent-child relationship* [Master's thesis, Texas State University]. <https://hdl.handle.net/10877/3300>
- Strasser, J., P. (2001). Existential dimensions of depression. *Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 4(3), 157-173.
- Sucu, B.T. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerinin algılanan anne baba tutumu ve bilişsel esneklik düzeyleri açısından incelenmesi. (Tez No. 627968). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Sungur, M. Z. (1994). Kognitif görüş bağlamında depresyon ve antisipasyon. *3PPsikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 2 (4), 5-23
- Şan, M., A., (2020). Evcil hayvan sahiplerinde depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi. (Tez No. 646309). [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Şata, M. (2020). Nicel araştırma yaklaşımları. E. Oğuz. (Ed.), *Eğitimde araştırma yöntemleri* (1.baskı) içinde (s. 77-90). Eğiten Kitap Yayınları.
- Tatlıcı, M.E. ve Kıran, B. (2021). Lise öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumlarına göre bilişsel esnekliklerinin ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 7(47), 1496-1506.

- Teachman, B. A. (2006). Aging and negative affect: the rise and fall and rise of anxiety and depression symptoms. *Psychology and Aging*, 21(1), 201.
- Tehrani, H. D., Yamini, S., & Vazsonyi, A. T. (2025). The links between parenting, self-esteem, and depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 97(2), 315-332.
- Thurston, B. J., & Runco, M. A. (1999). *Flexibility*. In S. Pritzker (Ed.) *Encyclopedia of creativity*. Elsevier.
- Trumpeter, N. N., Watson, P. J., O'Leary, B. J., & Weathington, B. L. (2008). Self-functioning and perceived parenting: Relations of parental empathy and love inconsistency with narcissism, depression, and self-esteem. *The Journal of Genetic Psychology*, 169(1), 51–71. <https://doi.org/10.3200/GNTP.169.1.51-71>
- Tufail, H., Majeed, S., & Khan A. Q., (2015) Perceived parental acceptance - rejection and its relation wıth depression and self esteem in patients with substance abuse disorder. *J Pak Psychiatr Soc*, 12, 2.
- Tut, B. (2021). Algılanan ebeveyn tutumları ve bireysel değęerler ile depresyon arasındaki ilişkinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. (Tez No. 687272). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Türkçapar, H. (2004). Melankolili depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 20-31.
- Türk Dil Kurumu (t.y.). *Esnek*. İçinde *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim tarihi: Haziran 20, 2025, <https://sozluk.gov.tr/>
- Ungar, M. (2009). Overprotective parenting: Helping parents provide children the right amount of risk and responsibility. *The American Journal of Family Therapy*, 37(3), 258-271.

- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., & Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15.
- Van Deurzen, E., & Arnold-Baker, C. (2017). *İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar: Terapi uygulama el kitabı*. Aletheia Kitap.
- Veneziano, R. A. (2003). The importance of paternal warmth. *Cross-Cultural Research*, 37(3), 265-281.
- Vulić-Prtorić, A., & Macuka, I. (2006). Family and coping factors in the differentiation of childhood anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79(2), 199-214.
- Weissman, N. M., Leaf, P. J., & Tishler, G. I (1988). Affective disorders in five united states communities. *Psychol Med*, 18, 141-153.
- Weissman, M. M., & Olfson, M. (1995). Depression in women: implications for health care research. *Science*, 269(5225), 799-801.
- Wu, C.W., Chen, W.W. & Jen, C.H. (2020). Emotional intelligence and cognitive flexibility in the relationship between parenting and subjective well-being. *Journal of Adult Development*, 28(1), 106-115.
- Wu, S. L., Woo, P. J., Yap, C. C., & Lim, G. J. R. Y. (2023). Parenting practices and adolescents' mental health: the Mediating role of perceived maternal and paternal acceptance-rejection and adolescents' self- efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1052.
- Xu, J., Ni, S., Ran, M., & Zhang, C. (2017). The relationship between parenting styles and adolescents' social anxiety in migrant families: A study in Guangdong, China. *Front. Psychol.*, 8, 626.

- Yalçın, H., & Özdemir, E. (2021). Anne-baba tutumlarının ergenlerdeki depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (7), 229-248.
- Yang, Y. (2007). Is old age depressing? Growth trajectories and cohort variations in late-life depression. *J Health Soc Behav*, 48, 16–32.
- Yazar, M., S., & Şenyaşar-Meterelliyoğlu, K., (2019). Klinik Olmayan Populasyonda Depresif Semptomatoloji, Bilişsel Esneklik ve Umutsuzluk İlişkisinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 155 – 163.
- Yetken, S., & Özgen, F. (2007). Tarihsel Bakış İçinde Depresyon. *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi*, 47(3), 1–5
- Yıldız, M., & Dağ, İ. (2017). The Examination of the relationship between perceived parental acceptance-rejection and anger expression styles and depressive symptoms. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema therapy: A practitioner's guide*.
- Young, J. E., Weinberger, A. D. & Beck, A. T. (2001). *Cognitive therapy for depression*. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*. Guilford Press.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik sağlığı ve ruhsal sorunlar*. Özgür Yayınları.
- Yurdakul, I., Dönmez, O., Yaman, F. & Odabaşı, H. F. (2013). Dijital ebeveynlik ve değişen roller. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(4), 883-896.
- Žižek, S. (2008). *Violence: Six sideways reflections*. Profile Books



EKLERİ

EK 1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma "Algılanan Ebeveyn Tutumu ile Depresyon İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında; Dr. Esengül Ekici danışmanlığında Psikolog Hande Özkol tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı; algılanan ebeveyn tutumu, depresyon ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Çalışmada size çeşitli sorular içeren dört farklı ölçek iletilecektir. Bu ölçekler; demografik bilgilerinizi, geçmiş ve güncel deneyimlerinizi içeren soruları kapsamaktadır. Çalışma yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir.

Verileriniz yalnızca bilimsel amaçla kullanılacak olup anonim olarak toplanacaktır. Araştırma süresince kimliğinize dair hiçbir bilgi paylaşılmayacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilediğiniz zaman çalışmadan çekilme hakkınız bulunmaktadır.

Katılımınız için teşekkürler.

☐Onaylıyorum

EK 2 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1-Cinsiyetiniz

☐Kadın

☐Erkek

2-Yaşınız

.....

3- Medeni Durumunuz

☐Bekar

☐Evli

4-Eğitim Düzeyiniz (Toplam eğitim aldığınız süre belirtilmelidir.)

.....

5-Mesleğiniz

☐Öğrenci

☐Memur/İşçi

☐Emekli

☐İşsiz

☐Diğer (Belirtiniz).....

6-Daha Önce Psikiyatrik İlaç Tedavisi Aldınız mı?

☐Evet (Lütfen hangi tanı için tedavi aldığınızı belirtiniz.)

☐Hayır

7-Şu an herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

☐Evet (Lütfen hangi tanı için tedavi aldığınızı belirtiniz.)

☐Hayır

8- Şu anda psikoterapi desteği alıyor musunuz?

☐Evet

☐Hayır



Ek 3 Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu (Kaet-Ç)

Aşağıda çocukluğunuz ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Anketi doldurmadan önce aşağıdaki yönergeyi lütfen dikkatle okuyunuz:

1. Anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Anne ve babanızın çocukken size karşı davranışlarını tam olarak hatırlamak bazen zor olsa da her birimizin çocukluğumuzda anne ve babamızın kullandıkları prensiplere ilişkin bazı anılarımız vardır.

2. Her bir soru için anne ve babanızın size karşı davranışlarına uygun seçeneği yuvarlak içine alın. Her soruyu dikkatlice okuyun ve muhtemel cevaplardan hangisinin sizin için uygun cevap olduğuna karar verin.

Soruları anne ve babanız için ayrı ayrı cevaplayınız.

Hiçbir zaman: 1

Arada Sırada: 2

Sık sık: 3

Her zaman: 4

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

2. Anne ve babam beni överlerdi.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

4. Anne ve babam bana hak ettiğimden daha fazla fiziksel ceza verirlerdi.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığımın hesabını vermek zorundaydım.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

6. Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

8. Anne ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklardı.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

10. Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

11. Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

12. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissettim.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

13. Bana ailenin “yüz karası” ya da “günah keçisi” gibi davranılırdı.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

15. Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissedirdim.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurdu.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

18. Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissederdim.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

19. Anne ve babamla, aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissederdim.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

20. Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

21. Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

23. Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim.

Anne 1 2 3 4

Baba 1 2 3 4

EK 4 Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5

18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK5 Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Adı Soyadı:

Tarih:

Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak bugün dahil geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

1-

0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.

3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2-

0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.

2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.

3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3-

0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.

2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4-

0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.

2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.

3. Her şeyden sıkılıyorum.

5-

0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.

3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6-

0. Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.

2. Cezamı çekmeyi bekliyorum.

3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7-

0. Kendimden memnunum.

1. Kendimden pek memnun değilim.

2. Kendime çok kızıyorum.

3. Kendimden nefret ediyorum.

8-

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Hatalarım ve zayıf yanlarım olduğunu düşünüyorum.

2. Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.

3. Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi hatalı buluyorum.

9-

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.

2. Kendimi öldürmek isterdim.

3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10-

0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.

2. Çoğu zaman ağlıyorum.

3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11-

0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.

2. Şimdi hep sinirliyim.

3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12-

0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.

2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimin çoğunu kaybettim.

3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13-

0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.

3. Artık hiç karar veremiyorum.

14-

0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.

2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.

3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15-

0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.

2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.

3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16-

0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.

2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17-

0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.

2. Yaptığım her şey beni yoruyor.

3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18-

0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.

2. İştahım çok azaldı.

3. Artık hiç iştahım yok.

19-

0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.

2. Dört kilodan fazla kilo verdim.

3. Altı kilodan fazla kilo verdim.

20-

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.

2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.

3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21-

0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.

2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.

3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

ÖZGEÇMİŞ

Hande ÖZKOL

E-posta Adresi :

ORCID : 0009-0007-7735-7672

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi: Demiroğlu Bilim Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2023

Yüksek Lisans Öğrenimi: İstanbul Rumeli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 2025

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl:

TURKNET İletişim Hizmetleri, 2022-2024