

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

Eda KAMHI

**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞU OLAN
EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU DÜZEYLERİ VE
ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE EBEVEYNLİK STRESİNİN ARACILIK ROLÜ**

DANIŞMAN

Doç. Dr. Berna AKÇINAR YAYLA

İSTANBUL, Ağustos 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Eda KAMHI
(23PSKO5008)**

**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞU OLAN
EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU DÜZEYLERİ VE
ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE EBEVEYNLİK STRESİNİN ARACILIK ROLÜ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Berna AKÇINAR YAYLA**

İSTANBUL, Ağustos 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Eda KAMHI
(23PSKO5008)**

**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞU OLAN
EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU DÜZEYLERİ VE
ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE EBEVEYNLİK STRESİNİN ARACILIK ROLÜ**

Tezin Savunulduğu Tarih: 22.08.2025

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Berna AKÇINAR / Işık Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri: Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz AKTAN / Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nur İNCİ NAMLI / Doğu Üniversitesi

İSTANBUL, Ağustos 2025

ÖZET

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU DÜZEYLERİ VE ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARASINDAKİ İLİŞKİDE EBEVEYNLIK STRESİNİN ARACILIK ROLÜ

Bu araştırma 60-72 ay aralığında çocuğu olan ebeveynlerin şefkate ilişkin korku düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveynlikle ilişkili stres düzeylerinin aracı rolünü değerlendirmeyi amaçlamıştır. Buna ek olarak, ebeveynlerin şefkat korkusu ve stres düzeylerinin, çocuklarının psikolojik iyi oluşlarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi hedeflemiştir.

Araştırmanın örneklemi, 60-72 ay aralığında en az bir çocuğu olan 332 anneden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında veriler çevrimiçi ve yüz yüze olarak Şefkat Korkusu Ölçeği (ŞKÖ), Ebeveynlik Stresi Ölçeği (ESÖ), 5-6 Yaş Çocukları için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (5-6 Yaş ÇOPİOÖ) ve Demografik Bilgi Formu'nu ebeveynlerin doldurması aracılığıyla toplanmıştır.

SPSS v26 kullanılarak gerçekleştirilen araştırma değişkenleri arasındaki regresyon analizi bulguları başkalarına şefkat gösterme, kendine şefkat gösterme ve başkalarından gelen şefkati kabul etmeye yönelik korkular olmak üzere şefkat korkusunun alt boyutlarının ebeveynlik stresini pozitif yönde ve çocukların psikolojik iyi oluşunu negatif yönde; ebeveynlik stresinin ise çocukların psikolojik iyi oluşunu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. PROCESS 4. modeli ile gerçekleştirilen aracı etki analizi ise ebeveynlerin şefkat korkularının (tüm alt boyutları için) çocuklarının psikolojik iyi oluşunu ebeveynlik stresi aracılığıyla etkilediğini göstermiştir.

Ebeveynlerin aylık toplam gelirlerinin şefkat korkusu düzeyleri ile negatif yönde ilişkili olduğu; ebeveynlerin (babaların) eğitim düzeylerinin katılımcı

annelerin Şefkat korkusu ve stres d¼zeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu üzerinde anlamlı farklılaştırıcı etkileri olduğu; çocukların cinsiyetlerinin ise ebeveynlerin stres d¼zeyleri üzerinde anlamlı farklılaştırıcı etkileri olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin stres d¼zeylerinin kapsamlı bir Şekilde Şefkatle ilgili korkuları ve çocuklarının b¼t¼nc¼l bir açıdan sağlıklı psikolojik gelişimleri arasındaki ilişkide tam aracı rol¼n¼ g¼steren bu çalışmanın araştırma ve uygulama alanında önemli bir katkı sunabileceği d¼Ő¼n¼lm¼Őt¼r.

Anahtar Kelimeler: Şefkat Korkusu, Ebeveynlik Stresi, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF PARENTING STRESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FEARS OF COMPASSION LEVELS OF PARENTS WITH CHILDREN IN PRESCHOOL PERIOD AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THEIR CHILDREN

This study aimed to evaluate the mediating role of parenting-related stress levels in the relationship between the fears of compassion levels of parents with children aged 60-72 months and their children's psychological well-being. In addition, it aimed to examine whether parents' fears of compassion and stress levels and their children's psychological well-being differed according to sociodemographic variables.

The sample of the study consisted of 332 mothers with at least one child between the ages of 60-72 months. Within the scope of the study, data were collected online and face-to-face by parents' filling out the Fear of Compassion Scale (FCS), Parenting Stress Scale, Psychological Well-Being Scale for 5-6 Year Old Children and Demographic Information Form.

The findings of the regression analysis between the research variables conducted using SPSS v26 showed that the sub-dimensions of fears of compassion, including fears of showing compassion to others, showing compassion to oneself and accepting compassion from others, positively predicted parenting stress and negatively predicted children's psychological well-being, while parenting stress negatively predicted children's psychological well-being. The mediation analysis conducted with PROCESS model the 4th showed that parents' fears of compassion (for all sub-dimensions) affected their children's psychological well-being through parenting stress.

It was found that the total monthly income of the parents was negatively related to their fears of compassion; the educational level of the parents (fathers) had significant differential effects on the fears of compassion and stress levels of the participant mothers and the psychological well-being of their children; and the gender of the children had significant differential effects on the stress levels of the parents. This study, which demonstrates the full mediating role of parents' stress levels in the relationship between their fears of compassion in a comprehensive manner and their children's healthy psychological development from a holistic perspective, can make an important contribution to the field of research and practice.

Keywords: Fears of Compassion, Parenting Stress, Psychological Well-Being

TEŞEKKÜR

Bu zorlu ama oldukça öğretici ve hem kişisel hem de profesyonel anlamda geliştirici süreçte, bana desteklerini esirgemeyen birçok kişiye teşekkürlerimi sunmak isterim. Öncelikle, tez sürecimin başından itibaren ilgi alanlarımı şekillendirmem ve nitelikli bir çalışma oluşturabilmem için bana alan tanıyan ve yol gösteren değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Berna Akçınar'a çok teşekkür ederim. Tez yazım sürecimde en başından beri akademik alandaki bilgi birikimiyle ve gerçekten zorlandığım zamanlarda kişisel olarak da sonsuz desteğiyle bana olan güvenini her zaman hissettirdiği için kendisine gönülden teşekkürlerimi sunmak isterim.

Tez jürimde yer almayı kabul ederek beni onurlandıran ve yüksek lisans eğitimim süresince akademik ve profesyonel gelişimime katkı sunan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan'a; ayrıca tez jürimde yer almayı kabul eden değerli Dr. Öğr. Üyesi Nur İnci Namlı'ya teşekkürlerimi sunarım.

Mesleki kimliğimi oluşturma sürecimde bugüne dek önemli katkıları olan lisans ve yüksek lisans hocalarıma, staj ve çalışma yerlerimdeki gözetmen ve danışmanlarıma da içten teşekkür ederim.

Tezimin veri toplama sürecinde destek olan ve paylaşımda bulunan kişilere ve okullara, ayrıca bu süreçte destekleri, katılımları ve güzel geribildirimleri için değerli ebeveynlere çok teşekkür ederim.

Tüm bu süreçte birlikte aynı yolu paylaştığımız, hazırlık sürecinden savunma gününe kadar yanımda olan çok sevgili dönem arkadaşlarım Elif, Merve, Sinem, Burçin, Özge ve Merve Ş.'ye; paylaştığı kıymetli bilgiler için Zeynep Kurt'a; yollarımızın lisans yıllarında kesişmesinden büyük mutluluk duyduğum destekçilerim Nalan ve Zeynep'e; ayrıca, tüm samimiyetiyle her adımında desteğini ve ilgisini hissettiğim Özlem Çoklar Sancaktar'a ve diğer çalışma arkadaşlarıma gönülden teşekkür ederim.

Yalnızca tez sürecimde değil, her zaman yanımda olduklarını hissettiren ve bana güven veren dostlarım Gizem Baştürk ve Melisa Naz Sağlam bu süreçte

tüm kahrımı çektiğiniz ve beni sabırla dinleyip desteklediğiniz için ayrıca çok teşekkür ediyorum.

En büyük teşekkürüm ve minnettarlığım her zaman arkamda olduklarını bildiğim, ilgi ve desteklerini üzerimden hiçbir zaman esirgemeyen, en zorlandığım dönemlerde bile varlıklarıyla bana güç veren sevgili aileme; en başta da biricik annem, babam ve ağabeyime...

Eda KAMHI

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
ONAY SAYFASI.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR	xiv
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
BÖLÜM 2.....	6
2. LİTERATÜR.....	6
2.1 ŞEFKAT KORKUSU	6
2.1.1 Şefkatin Tanımı	6
2.1.2 Şefkatin Ebeveyn-Çocuk İlişkisindeki Yeri	7
2.1.3 Şefkat Korkusunun Tanımı ve Açıklaması.....	7
2.1.3.1 Kişinin Kendisine Karşı Şefkat Göstermekten Korkması	8
2.1.3.2 Kişinin Başkalarından Gelen Şefkatli Yaklaşımı Kabul Etmekten Korkması	10
2.1.3.3 Kişilerin Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkması.....	11
2.1.4 Şefkatin ve Şefkat Korkusunun Gelişimine Etki Eden Faktörler	13
2.1.5 Şefkat Korkusu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	13
2.1.5.1 Şefkat Korkusu ile ilgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar	13
2.1.5.2 Şefkat Korkusu ile ilgili Yapılan Ulusal Çalışmalar.....	15

2.2 EBEVEYNLİK STRESİ	17
2.2.1 Ebeveynlik Stresinin Aile Yaşamına ve Çocukların Gelişimine Etkileri	18
2.2.2 Ebeveynlik Stresini İnceleyen Çalışmalar	21
2.2.2.1 Alanyazındaki Uluslararası Çalışmalar	21
2.2.2.2 Alanyazındaki Ulusal Çalışmalar	22
2.3 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	23
2.3.1 Psikolojik İyi Oluşun Tanımı ve Kapsamı	23
2.3.2 Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş	25
2.3.3 Çocuklarda Psikolojik İyi Oluşun Değerlendirilmesinde Farklı Alanlar	26
2.3.3.1 Bilişsel Yetkinlik	26
2.3.3.2 Değer Davranışları	26
2.3.3.3 Düşük İçselleştirme	26
2.3.3.4 Düşük Dışsallaştırma	27
2.3.3.5 Fiziksel Sağlık	27
2.3.3.6 Öz-Düzenleme	27
2.3.3.7 Psikolojik Dayanıklılık	28
2.3.3.8 Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik	28
2.3.3.9 Yaşam Doyumu	28
2.3.4 Çocukların Psikolojik İyi Oluşunu Etkileyen Faktörler	28
2.4 LİTERATÜRDE DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLERİ İNCELEYEN ÇALIŞMALAR	30
2.4.1 Şefkat Korkusu ve Stres Arasındaki İlişki	30
2.4.2 Ebeveynlik Stres Düzeyi ve Çocukların Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişki	31
2.4.3 Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeyleri ile Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Değişkenleri Arasındaki İlişki	32
2.4.4 Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeyleri, Ebeveynlik Stres Düzeyleri ve Çocukların Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar	33
BÖLÜM 3	35
3. AMAÇ VE HİPOTEZLER	35
3.1 ARAŞTIRMANIN AMACI	35
3.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	36

BÖLÜM 4.....	37
4. YÖNTEM.....	37
4.1 ÖRNEKLEM	37
4.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	39
4.2.1 Demografik Bilgi Formu (EK B).....	39
4.2.2 Şefkat Korkusu Ölçeği (EK C).....	39
4.2.3 Ebeveynlik Stresi Ölçeği (EK D)	41
4.2.4 5-6 Yaş Çocukları için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EK E).....	41
4.3 ARAŞTIRMANIN DESENİ	43
4.4 İŞLEM	43
4.5 VERİ ANALİZİ.....	44
BÖLÜM 5.....	45
5. BULGULAR	45
5.1 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN NORMALLİK DAĞILIMI ANALİZLERİ.....	45
5.2 KATILIMCILARA AİT SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER.....	46
5.3 EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU VE STRES DÜZEYLERİ VE ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARASINDAKİ KORELASYONEL İLİŞKİLER	49
5.4 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ İLE İLİŞKİLİ BAĞIMSIZ GRUPLAR T-TESTİ ANALİZLERİ	53
5.4.1 Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	54
5.4.2 Ebeveynlerin Ebeveynlikle İlişkili Stres Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	56
5.4.3 Çocukların Psikolojik İyi Oluşunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	57
5.5 ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ÜZERİNDE EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU VE EBEVEYNLİK STRES DÜZEYLERİNİN ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNE	

YÖNELİK GERÇEKLEŞTİRİLEN HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİ.....	59
5.6 EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU DÜZEYLERİ VE 60-72 AY ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARASINDAKİ İLİŞKİDE EBEVEYNLİK STRESİNİN ARACI ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	62
5.6.1 Ebeveynlerin Başkalarına Şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi	62
5.6.2 Ebeveynlerin Başkalarından Gelen Şefkatli Yaklaşımı Kabul Etmeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi.....	64
5.6.3 Ebeveynlerin Kendilerine Şefkatli Yaklaşmaya Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi	66
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	68
KAYNAKLAR	87
EKLER.....	109
ÖZGEÇMİŞ.....	121

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 2.1** Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeyleri, Ebeveynlik Stresi ve Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkiyi Açıklamaya Yönelik Model Önerisi34
- Şekil 5.1** Ebeveynlerin Başkalarına Şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Etkisi63
- Şekil 5.2** Ebeveynlerin Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Etkisi65
- Şekil 5.3** Ebeveynlerin Kendilerine Şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Etkisi66

TABLolar LİSTESİ

Tablo 5.1 Araştırmadaki Değişkenlerin Normallik Analizi Bulguları.....	45
Tablo 5.2 Katılımcılara Ait Sosyodemografik Bilgiler.....	47
Tablo 5.3 Sürekli Demografik Değişkenlere Ait Bilgiler	49
Tablo 5.4 Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel Analiz Bulguları.	50
Tablo 5.5 Ebeveynlerin şefkat Korkusu Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	54
Tablo 5.6 Ebeveynlerin Stres Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	56
Tablo 5.7 Çocukların Psikolojik İyi Oluşunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	58
Tablo 5.8 Çocukların Psikolojik İyi Oluşu Üzerinde Ebeveynlerin şefkat Korkuları ve Ebeveynlik Streslerinin Etkilerinin Değerlendirilmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 5.9 Ebeveynlerin Başkalarına şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolü ile İlişkili Analiz Bulguları	64
Tablo 5.10 Ebeveynlerin Başkalarından Gelen şefkate Karşılık Vermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolü ile İlişkili Analiz Bulguları.....	65
Tablo 5.11 Ebeveynlerin Kendilerine şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolü ile İlişkili Analiz Bulguları	67

KISALTMALAR

T.C: Türkiye Cumhuriyeti

ŞKÖ: Şefkat Korkusu Ölçeği

ESÖ: Ebeveynlik Stresi Ölçeği

5-6 Yaş ÇOPİÖÖ: 5-6 Yaş Çocukları İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TDK: Türk Dil Kurumu

COVID-19: Koronavirüs Hastalığı

WHO: World Health Organization

MHF: Mental Health Foundation

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

TL: Türk lirası

PERİK: Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

DEHB: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Erken çocukluk dönemi, çocukların doğumdan itibaren ilkokul deneyimlerinin başladığı yaklaşık 7-8 yaşları arasındaki süreci ifade etmektedir. Alanyazın, aslında doğum öncesi süreçten başlayarak, çocukların fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerinde erken dönemlerde edindikleri deneyimlerin önemini vurgulamaktadır. Bu açıdan, çocukların zihinsel ve duygusal hazır oluşlarının, fiziksel gelişim basamaklarındaki ideal adımları atmalarının, duygusal yeterlilik ve sosyal becerilerinin gelişiminde yaşamlarının ilk yıllarının önemi yadsınamaz niteliktedir (Aishu, 2024; Kyle, 2022). Nitekim Amerikan Pediatri Akademisi (American Academy of Pediatrics, 2025) de çocukların doğum öncesi süreçten itibaren ve özellikle de bebeklik döneminde beyinlerindeki nöronların hızlı gelişimlerine bağlı olarak, zihinsel, psikomotor, dil ve sosyal-duygusal gelişimlerinin çok hızlı bir dönüşümde olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle, çocukların erken çocukluk döneminde, etkili öğrenme, sosyal ilişkiler kurabilme, gelişme ve büyümelerinin temellerinin atıldığına değinmektedir.

Erken çocukluk dönemi, çoğunlukla 3-6 yaşları arası olarak kabul edilen okul öncesi dönemi de kapsamaktadır. Fiziksel ve zihinsel gelişim ilk bebeklik döneminde olduğu kadar hızlı olmasa da okul öncesi dönem de çocukların bilişsel, duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimlerinin önemli yapıtaşlarını oluşturan bir süreci ifade etmektedir. Bu dönemi, çocukların bireyselliklerini ve bağımsızlıklarını ortaya koymaya başladıkları, yaşamda gerekli hayatta kalma becerilerini geliştirdikleri ve öz-düzenleme becerilerinin geliştiği bütüncül gelişimin önemli bir basamağı olarak düşünmek mümkündür. Ayrıca, bu dönemdeki gelişimsel kazanımların çocukların okul ortamına ve öğrenme süreçlerine adaptasyonlarının ve yaşam boyu iyi oluş düzeylerinin belirleyicisi olduğu söylenilmektedir (Aishu, 2024; Kyle, 2022). Tüm bunlar birlikte

düşünüldüğünde, okul öncesi dönemin farklı gelişim alanlarının değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Çocukların gelişim süreçlerini değerlendiren ilgili literatür doğum öncesi (gebelik) sürecinden itibaren yaşamlarının her döneminde çocukların gelişimlerinde çevreleriyle sosyal etkileşimlerinin önemine dikkat çekmektedir. Bu noktada, Bronfenbrenner'in (1994) bireyin gelişiminde farklı sistemlerin karşılıklı etkileşimlerinin etkisini gösteren "Ekolojik Sistemler Teorisi" göz önünde bulundurulduğunda, erken çocukluk dönemindeki çocukların farklı dış sistemlerin etkisinde gelişimlerini sürdürdükleri söylenebilmektedir. En dış halkada çevresindeki kültürel ve sosyal bağlamın etkisi, sonrasında yaşamını sürdürdüğü bölgenin politik ve yaşam koşulları, çocuğa en yakın basamakta ise çevresinde düzenli ve uzun süreli etkileşimde bulunduğu kişiler (örn., bakım verenleri, arkadaşları, öğretmenleri gibi) yer almaktadır. Erken çocukluk döneminde çocukların bütüncül gelişimlerinin sağlanabilmesi için gerekli koşulların hazırlanmasında, bu becerilerin gelişiminin pratik deneyimler aracılığıyla desteklenmesinde ve çocukların sonraki dönemler için gelişimlerinin temellerinin atılmasında temel bakım verenleri olarak ebeveynlerin rolü çok kritiktir (Kyle, 2022; Lo vd., 2023). Çocukların duygusal öz-düzenleme becerilerinin, sosyal ilişkiler kurma becerilerinin ve psikolojik sağlıklarının gelişiminde ebeveynlerin çocuklarının sinyallerini takip etmeleri ve şefkatli, besleyici bir bakımı sağlamalarının önemine değinilmektedir (Anne Çocuk Eğitim Vakfı, 2005; Booth ve Jernberg, 2009; Gilbert, 2009). Dolayısıyla, ebeveynlerin gerekli doğru uyarılar aracılığıyla çocukların gelişimlerini farklı alanlarda desteklemeleri ve çocukların ihtiyaçlarına duyarlı yaklaşımları çocukların iyi oluşları ile önemli ölçüde paralellik göstermektedir.

Okul öncesi dönemin önemli aşamalarından biri olan 60-72 ay aralığı da çocukların gelişimlerinde önemli ivmelerin olduğu bir dönemdir. Bu dönemde çocukların ilkökula hazırlık süreçlerinde önemli bir yeri olan gerekli özbakım becerilerinin kazanılması, el-göz koordinasyonu becerilerinin ve sıra alma ve kurallara uyum sağlama gibi becerilerinin gelişmesi önem kazanmaktadır. Tüm bu gelişimsel süreçlerin kazanılması, çocukların fiziksel, duygusal, sosyal ve

bilişsel gelişiminin temelini, dahası psikolojik iyi oluşunun da temel taşlarını oluşturmaktadır (Aishu, 2024). Psikolojik iyi oluş, çocukların sadece fiziksel olarak sağlıklı olmalarıyla değil aynı zamanda kendilerini ifade etme, etkili kararlar alabilme, duygu ve davranışlarını düzenleyebilme, karşılarındaki kişilerle karşılıklı olarak besleyici ilişkiler kurabilmesi ile ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla, alanyazın gelişimin her bir farklı alt alanının psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşenini oluşturduğuna vurgu yapmaktadır. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ve çeşitli ruh sağlığı sorunları (anksiyete, depresyon vb.) arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar çocukların sağlıklı gelişimlerinde iyi olma hallerinin desteklendiği ortamların önemini ortaya koymaktadır (Atan ve Buluş, 2021; Dwivedi ve Harper, 2004).

Çocukların psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesinde en temel noktada ebeveynlerinin yer aldığı kabul edilse de ebeveynliğin çok boyutlu bir yaklaşımla değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Nitekim, ebeveynlerin kendi ruhsal durumları ve çocuklarıyla olan etkileşimlerindeki bazı durumlar çocukların psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olabilmektedir. Alanyazındaki çalışmalar, özellikle ebeveynlerin stres veya depresyon gibi ruh sağlığı durumlarının kendi ebeveynlik deneyimleri ve çocuklarının ruh sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerini göstermektedir (Abidin, 1990). Bu açıdan bakıldığında, ebeveynlerin kendi ebeveynlik deneyimleri ile ilişkili yaşadıkları stres düzeyini ifade eden ebeveynlik stresinin farklı ekonomik, sosyal ve fiziksel koşulların da etkisiyle birlikte çocuklarının iyi oluşlarına önemli bir yön verdiği bilinmektedir. Hatta bu etkilerin gebelik sürecinden itibaren çocuklarının gelişimleri üzerinde etkili olabildiği çalışmalarda gösterilmektedir. Ebeveynlik stresinin ebeveynlerin kendi iyi oluşlarına, ebeveynlik pratiklerine, aile ortamı ve partnerler arası ilişkilere etkisi göz önünde bulundurulduğunda, çocukların psikolojik iyi oluşunu ebeveynlerin stres düzeyleri bağlamında değerlendirmenin önemi ortaya çıkmaktadır (Abidin, 1990; Ribas vd., 2024).

Bunların yanında, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişki dinamiklerindeki önemi çalışmalarda vurgulanmakta olan bir diğer konu ise ebeveynlerin kendilerine

yönelik şefkatli, anlayışlı tutumları, başkalarının kendilerine destek olma girişimlerini kabul düzeyleri ve çocuklarına da benzer şekilde sıcak ve şefkatli bakımı sağlama girişimleridir. Çalışmalar ebeveynlere yönelik öz-şefkati arttırmaya yönelik programların ebeveynlerin kendi iyi oluşlarına ve dolaylı olarak çocuklarının ruh sağlığı gelişimlerine etkisini ortaya koymaktadır (Meriç, 2020). Bununla birlikte, ebeveynlerin çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin ve kurdukları şefkatli, sıcak ve samimi ilişkilerin doğrudan kendi ebeveynlik deneyimleri ve stresle başa çıkma sistemleri üzerindeki ve bunların bir sonucu olarak da çocuklarının gelişimine sağladıkları olumlu etkileri belirtmektedir (Turner, 1981). Ayrıca, ebeveynlerin içgüdüsel olarak çocuklarıyla ilişkilerinde şefkatli ve ılımlı, destekleyici bir yaklaşımı benimsemeye yatkın olduklarına değinmektedir. Bununla birlikte, bazen ebeveynlerin ebeveynlik deneyimlerinde şefkati algılama biçimleri ve şefkatli yaklaşıma yönelik birtakım olumsuz süreçler gelişebilmekte ve bu durum bireylerin şefkat korkusu yaşamaları olarak kavramsallaştırılmaktadır (Gilbert, 2009; Gilbert vd., 2011, Gilbert vd., 2014). Ebeveynlerin hem kendilerine şefkat göstermekten, çevrelerindeki kişilerden gelen şefkati kabul etmekten hem de diğer kişilere şefkatli yaklaşımdan korkmaları olarak ifade edilebilecek bu durumun çocuklarıyla ilişkileri ve çocuklarının iyi oluşu üzerindeki etkilerinin incelenmesi önem kazanmaktadır.

Alanyazında ağırlıklı olarak şefkat korkusu ile ilgili yapılan çalışmalar genç yetişkin ya da yetişkin popülasyonuna odaklanmakla birlikte, ebeveynlerin şefkat korkusunun tüm alt boyutlarını bir bütün olarak inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bunun yanında, ulusal ve uluslararası literatürde ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin tüm alt boyutlarının çocuklarının fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimindeki olası etkilerini inceleyen kapsamlı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, alanyazındaki çalışmalar şefkat korkusunu yoğun olarak deneyimleyen ebeveynlerin anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojiler ve gündelik hayatlarında yoğun stres deneyimlemeye yatkın olabileceklerini gösteren ilişkiler belirtmektedir (Erdoğan, 2021; Gilbert, 2011; Kirby vd., 2019). Bu nedenle bu çalışma kapsamında ebeveynlerin ebeveyn olmaya ilişkin yaşamış oldukları stres düzeylerinin (ebeveynlerin yetersizlik ve

değersizlik hisleri, çocuklarıyla duygusal bağ kurmadaki zorlanmaları vb.) şefkat korkusu düzeyleri ile erken çocukluk dönemindeki çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkideki aracı rolü incelenmektedir.

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR

2.1 ŞEFKAT KORKUSU

2.1.1 Şefkatin Tanımı

Yüzyıllardır birçok farklı kültürde yer edinmiş bir kavram olan şefkat, İngilizce “compassion” kelimesinden türemiştir ve Türkçedeki merhamet kelimesinin yakın anlamlısıdır. Türk Dil Kurumu tarafından şefkat “sevecenlik” olarak tanımlanmakla birlikte (Türk Dil Kurumu; TDK, b.t.), merhamet “Bir kimsenin veya bir başka canlının karşılaştığı kötü durumdan dolayı duyulan üzüntü, acıma” olarak tanımlanmaktadır (TDK, b.t.). Aslında bu nedenle, şefkat merhamet ve sevgiyi içeren ve onları birleştiren bütüncül bir kavramı ifade etmektedir ve bireylerin karşısındakine sevgi gibi olumlu duygular beslemesi, zor anlarında onu desteklemesi ve anlayışlı olmasını anlatmaktadır (Emre, 2020). Yabancı literatürde de yıllar içerisinde şefkat kavramı, kişinin karşısındakinin olumsuz duygularını dolaylı yoldan deneyimlemesi (Hoffman, 1981) ve sevginin farklı bir türü (Post, 2002) gibi farklı şekillerde ifade edilmiştir.

Psikoloji ve ruh sağlığıyla ilişkili alanyazın incelendiğinde şefkatin özellikle 2000’li yılların başlarından itibaren önemli bir yer tutmaya başladığı görülmektedir. Bu konuyla ilgili çalışmalar pozitif psikoloji bilimindeki gelişmeler ışığında hız kazanmıştır (Çevik ve Tanhan, 2020). Alanyazında şefkati bireyin karşısındakinin acısını fark etmesi ve ona yardım etme isteğini güdüleyen bireysel bir duygu olarak ele alan kaynaklar bulunmaktadır (Lazarus, 1991; Goetz vd., 2010). Gilbert (2005; 2009; 2010; 2011; 2012; 2020) şefkat kavramı konusundaki çalışmalarıyla alanyazında önemli bir yer edinmiştir. Gilbert (2005) şefkatin kişinin başkalarının acısını fark etmeye açık olması ve acısını hafifletme yönündeki çabaları olarak tanımlamakta; bu çabanın duygusal,

bilişsel ve davranışsal boyutları olduğunu belirtmektedir. Bunun yanında, şefkatin kişinin üzerinde çalışarak geliştirebileceği bir beceri veya özellikler bütünü olduğunu da vurgulamaktadır (Gilbert, 2009). Ayrıca, şefkatin çok faktörlü bir yapıda olduğu kanısındadır. Şefkatli düşüncenin 3 alt boyutu; kişinin kendisine karşı şefkat göstermesi (bkz. öz şefkat), başkasına karşı şefkat göstermesi ve başkasından gelen şefkati deneyimlemesi olarak ifade edilmektedir. Bu üç alt boyut birbiriyle karşılıklı ilişki içerisinde ve birbirlerini tamamlamaktadır (Al-Ghabban, 2018). Dolayısıyla, bireyin kendisiyle ilgili şefkatli düşünceler geliştirebilme becerisi, karşısındaki canlı varlık için de şefkat besleyebilme becerisi ile yakından ilgilidir.

2.1.2 Şefkatin Ebeveyn-Çocuk İlişkisindeki Yeri

Şefkat ebeveyn çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinin önemli bir yapı taşı oluşturmaktadır (Booth ve Jernberg, 2009, Gilbert, 2009). Çocuklarıyla duygusal bağ kurarken ebeveynlerin çocuğunun stresli anlarında sinyallerini fark edip şefkatli bir dokunuş sağlaması ya da şefkatli bir söz söylemesi oldukça yatıştırıcıdır. Araştırmalar, stres altındayken veya yoğun duygusal baskı altındayken beynin ilkel bölümlerinin aktif olmakta ve çocukların tepkilerini belirlemekte olduğunu göstermektedir. Bu da yoğun duygusal krizler, rasyonel düşüncenin engellenmesi, dürtüsel davranışlar gibi süreçlerle bağlantılıdır. Bu nedenle; çocukların bedenlerini, duygularını ve davranışlarını düzenleyebilmeleri için ebeveynlerinden aldıkları şefkatli bakım kritik bir önem taşımaktadır (Booth ve Jernberg, 2009).

2.1.3 Şefkat Korkusunun Tanımı ve Açıklaması

Şefkatli yaklaşımın tüm bu dönüştürücü etkileriyle birlikte, bazı bireylerin hem kendilerine hem de diğer kişilere şefkat göstermekte ya da karşı taraftan gelen şefkati kabul etmekte güçlük yaşadıkları bilinmektedir. Alanyazında Gilbert'ın (2009; 2011) şefkat korkusu olarak kavramsallaştırdığı bu durum; kişinin kendisine karşı şefkat göstermekten korkması, kişinin başkalarına şefkat göstermeye dair çekinceleri ve kişinin etrafındaki diğer bireylerden gelen

şefkatli yaklaşımı kabul etmekten korkması olarak üç boyutta ele alınmaktadır. Henüz bu durumun nedeni kesinleşmemiş olsa da alanyazındaki çalışmalar bireylerin şefkat korkusu yaşamalarının altında yatan olası sebepleri bireylerin kendi bağlanma geçmişi ilişkileri çerçevesinde açıklamaya çalışmışlardır (Gilbert, 2005; 2011; Gillath vd., 2005; Matos vd., 2017). Bu çalışmalar, bireylerin şefkat duygularının gelişiminde ebeveynleriyle kurduğu güvenli bağın ve ebeveynin bakım veren tutumlarının önemine değinmektedir.

2.1.3.1 Kişinin Kendisine Karşı Şefkat Göstermekten Korkması

Bireylerin yaşamları boyunca, özellikle de kendilerini daha güçsüz ve yetersiz hissettikleri zor zamanlarında, kendilerine karşı bir miktar daha anlayışlı oldukları bir tutumu tanımlamak için öz-şefkat ifadesi kullanılmaktadır (Neff, 2011). Öz-şefkat alanyazında, bireylerin öncelikle (1) kendi duygu ve düşüncelerini takip ederek zor durumda olduğunun farkında olabilmesi; üzülebileceğinin, hataları, pişmanlıkları ve yetersizlikleri olabileceğinin farkında olabilmesi; (2) daha da önemlisi, bunların tüm insanlık için ortak duygular olabileceğini kabul etmesi ve (3) bu zamanlarda kendine karşı daha anlayışlı ve şefkatli yaklaşması ile ilişkilendirilmiştir. Bunu başarabilen bireylerin fiziksel, duygusal ve psikolojik sağlıklarının da daha iyi düzeyde olduğuna değinilmekte, çalışmalar da bunu kanıtlamaktadır. Bununla birlikte, gündelik yaşamın yoğunluğu arasında bireylerin kendilerine daha şefkatli olmasının zaman zaman zor olduğuna ve bu kişilerin kendi ihtiyaçlarını görmezden geldiklerine de değinilmektedir (Neff, 2011; Harvard Health Publishing, 2024). Diğer tarafta ise, kendilerine şefkatli davranmayı unutmaktan ziyade daha çok bundan korkan, çekinen ve aktif veya pasif bir şekilde direnç gösteren kimileri de vardır.

Şefkat korkusunun alt boyutlarından biri olan kişinin kendisine şefkat göstermeye dair çekincelerini tanımlayan bu boyut kişinin zihninin içerisinde dönüp duran ve kendisine şefkatli davranmasına engel olan şüphe, endişe ve korkularını ifade etmektedir (Gilbert vd., 2011). Bu endişeler ağırlıklı olarak, insanın kendisine şefkatli davranması durumunda güçsüz yanlarının daha çok

ortaya çıkmasından, bunların çevresindekiler tarafından fark edilmesinden ve bu nedenle kendini ve çevresinde değer verdiği kişileri kaybetmekten korkması ile ilişkilendirilmiştir. Dolayısı ile, zaman zaman bireyler kendilerine daha şefkatli ve anlayışlı davranmayı hak etmediklerini, değer görmeye değer olmadıklarını düşünerek bundan kaçınmakta ya da reddetmektedirler. Bunun yerine, zayıflıklarını gizlemeyi ya da kendilerini belli bir düzeyde eleştirmeyi, rekabete sokmayı veya kendilerine karşı acımasız olmayı önceliklendirerek kendilerini korumaya çalışmaktadırlar (Boykin vd., 2018; Gilbert vd., 2011).

Literatürde bu durum çoğunlukla bireylerin erken çocukluk deneyimlerinde temel bakım verenleriyle kurdukları ilişki ile bağlantılı olarak açıklanmaktadır. Özellikle yaşamlarının ilk dönemlerinde daha güvensiz, dengesiz veya tutarsız ebeveynlik deneyimleriyle büyümüş olan kişilerin yetişkinlikteki sosyal ilişkilerinin de yapı taşı oluşturulan “kaygılı” ya da “kaçınan bağlanma” örüntüsüne sahip olabilecekleri alanyazında sıkça ele alınmaktadır (Bowlby, 1969). Şefkat ile ilgili çalışmalar da bu bireylerin kendilerine yönelik şefkat korkusunu daha yoğun deneyimlediklerine işaret etmekte; bu kişilerin duygusal, ilişkisel ve hayata yönelik güvenlerinin zedelendiğini ve bu nedenle kendilerini yatıştırabilme ve anda kalabilme gibi duygu düzenleme alanlarında zorlandıklarını göstermektedir (Gilbert vd., 2011; Joeng vd., 2017).

Buna ek olarak, çalışmalar kişisel standartları çok yüksek olan, fazlasıyla mükemmeliyetçi ve hatalara tahammül düzeyi düşük olan bireylerin kendilerine şefkat ve anlayış göstermeye yönelik korkularının da daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Nitekim, aralarındaki ilişkinin çift yönlü olduğuna değinilmekte; kendilerine şefkatli yaklaşmakta zorlanan bireylerin de hatalarına karşı daha sert ve eleştirel oldukları yönündeki ilişkisel çalışmalar anlamlı sonuç vermektedir. Ayrıca, kendilerine yönelik şefkat korkusu düzeyleri daha yüksek olan bireylerin benzer şekilde ruh sağlığı sorunları, özellikle de kaygı ve depresyon düzeylerinin de daha yüksek bulunduğuna değinilmektedir (Erdoğan, 2021). Bu bakımdan, ebeveynlerin kaygı vb. gibi ruh sağlığı durumları ile şefkat düzeylerini değerlendirmek önemli bir yere sahiptir.

2.1.3.2 Kişinin Başkalarından Gelen Şefkatli Yaklaşımı Kabul Etmekten Korkması

Bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli olmalarının yanı sıra, çevresindeki diğer kişilerin şefkatli yaklaşımlarını kabul düzeyleri de sosyal destek sistemlerinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Çalışmalar; bireylerin fiziksel, duygusal ve psikolojik gelişimlerinde özellikle stresli ve zorlu dönemlerinde çevrelerinden aldıkları yatıştırıcı ve şefkatli desteğin önemini açıkça göstermektedir. Özellikle, çocuklar/ergenler ve yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişimi ve anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunları durumlarının iyileştirilmesi ile aldıkları sosyal desteğin arasındaki anlamlı ilişkiler belirtilmektedir (Dupasquier vd., 2018; Harandi vd., 2017).

Bu destekleyici etkilerinin yanında, şefkatle ilgili yapılan çalışmalar bazı kişilerin sosyal çevrelerindeki diğer bireylerin kendilerine yardım etme girişimlerini veya şefkatli yaklaşımlarını kabul etmekte zorlandıklarına değinmektedir. Başkalarının gösterdikleri şefkate yönelik korkular olarak tanımlanan bu durum, bireylerin zaman zaman karşılarındaki kişilerin kendilerine gösterdikleri anlayışlı ve destekleyici tutumun onlar için kaygı uyandırıcı olmasıyla ilişkilidir. Bunun yanında, çevrelerindeki kişilerin onlara sundukları şefkatli bakım ve yardım girişimlerini hak etmediklerini düşünebilmekte ve kendilerini değersiz gördükleri hisleri tetiklenebilmektedir (Gilbert vd., 2011; Dupasquier vd., 2018).

Alanyazındaki çalışmalar kendine dönük şefkat göstermeye yönelik korkulara benzer şekilde, bireylerin karşılarındaki kişilerin şefkatli yaklaşımlarından korkmalarını da özellikle yaşamlarının ilk dönemlerindeki bakım verenleriyle ilişkileri ile bağlantılı olarak açıklamaktadır (Gilbert vd., 2011). Erken çocukluk dönemlerinde daha travmatik ve olumsuz çocukluk deneyimleri edinmiş olan bireyler için çevrelerindeki diğer bireylerin onlara sıcak, anlayışlı ve destekleyici yaklaşımları güvenlik algılarını tehdit ediyormuş gibi hissettirebilmekte ya da yalnızlık hislerini tetikleyebilmekte olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla zaman zaman isteseler bile bu durumu kabul

etmekte zorlandıklarına, kabul ettikleri zaman hüznün, utanç veya korku gibi olumsuz duyguları deneyimleyebildiklerine değinilmektedir. Ayrıca çalışmalar bireylerin öz-eleştiri ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri ve kaygı, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk gibi ruh sağlığı sorunları ile şefkati ve anlayışı kabul etmeye yönelik çekinceleri arasında anlamlı düzeyde ilişkilere işaret etmektedir (Gilbert vd., 2014; Merritt ve Purdon, 2020). Bu bağlamda ebeveynlerin sosyal destekleri kabul etme düzeyleri ve ruh sağlığı durumları ilişkisini incelemek çocuklarıyla ilişkilerini değerlendirebilmek açısından da önemli olmaktadır.

2.1.3.3 Kişilerin Başkalarına Şefkat Göstermekten Korkması

Şefkatli yaklaşım bireyin sadece kendi bireyselliğine karşı daha şefkatli yaklaşmasını değil, yakın veya uzak çevresindeki diğer kişilere karşı da daha ılımlı, sıcak ve destekleyici yaklaşmasını içermektedir. Gilbert (2009) şefkatli tutum ve davranışları, bireyin etrafındaki diğer insanların kaygılarını hafifletmeye, gelişim ve büyümelerine destek olmaya yönelik anlayışlı ve sıcak bir yaklaşım olarak ele almaktadır. Bunu sağlayabilmek için ise, bireylerin karşısındaki kişilerin fiziksel veya duygusal ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olması, duygu değişimlerine uyum sağlayabilmesi ve empati gösterebilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Aslında evrimsel ve sosyal psikoloji ya da sosyoloji gibi sosyal bilimler alanlarında yapılan çalışmalar; insanoğlunun ilk dönemlerinden itibaren, özellikle kendi soyundan gelen ya da kan bağı olan kişilere karşı daha çok olmakla birlikte, bu şekilde diğerlerinin acılarına ve ihtiyaçlarına duyarlı ve yardımcı kişisel özellikler gösterdiklerine değinmektedir (Cosley vd., 2010; Gilbert vd., 2011). Dolayısıyla, insanlığın ortak paydada buluşan ve yaşamın ilk yıllarından itibaren kendini gösteren özelliklerinden biri olarak ele alınmaktadır. Nitekim, ebeveynlerin ya da bakım verenlerin spontane ve samimi bir şekilde, doğal olarak bakım ihtiyacı olan evlatlarına karşı şefkatli, besleyici ve sıcak bir tutumda yaklaştıkları ebeveynlik ve çocuk gelişimi ile ilgili çalışmalarda uzunca bir süredir değerlendirilmektedir (Cosley vd., 2010).

Tüm bu doğal sürecin oluşumunda zaman zaman kesintiler yaşanabilmekte ve bazı bireyler başkalarının acılarını ve yardım ihtiyaçlarını fark etmekte zorlanmakta ya da şefkatli yaklaşımdan çekinmektedirler. Alanyazında, bireyin karşısındaki kişilere karşı şefkatli ve sıcak yaklaşıma dair korkuları olarak ifade edilen bu durum şefkat korkusunun da önemli alt boyutlarından birini oluşturmaktadır (Gilbert vd., 2011). Bu kaçınma durumunun nedenleri ağırlıklı olarak birkaç yaklaşımda ele alınmaktadır: bunlardan biri bireyin karşısındaki kişiye şefkatli yaklaşıma yönelik bireysel algıları, diğeri ise özellikle bireyin geçmiş travmatik yaşantıları ile bağlantılı olan şefkate yönelik tükenmişlik durumlarıdır. Öncelikle, çevresindeki kişilere karşı şefkatli ve anlayışlı olmaktan çekinen bireylerin bu davranışlarının kendilerini zayıf/güçsüz gösterebileceğine yönelik algıları mevcut olabilmektedir. Bu nedenle de bu kişilerin karşısındaki kişilere şefkat gösterirlerse kendilerinden faydalanılabileceğine ya da karşı tarafın kendilerine bağımlı hale geleceklerine yönelik endişeleri olduğu belirtilmektedir. Bu endişeleri zaman zaman yüksek boyutlara ulaştığında kendilerini korumak adına daha sert olmayı tercih edebilmektedirler (Gilbert vd., 2011).

Ayrıca, alanyazında bu durum açıklanırken bazı bireylerin, özellikle de narsistik kişilik yapılanmasına sahip olan kimselerin, karşılarındakilere şefkat göstermenin kendilerine zarar verebileceğini düşünmelerinin de bu konuda bir engel oluşturabildiğine değinilmektedir. Bu noktadan, daha benmerkezci bir yaklaşımın etkili olduğunu söylemek mümkün olabilir. Bunların dışında, çoğunlukla erken çocukluk deneyimlerinde olumsuz deneyimleri yoğun olarak yaşamış kişilerin de karşısındaki kişilerin acısını zihnen ve duygusal olarak yüklenmek istememesi ve duyarlı olmaya yönelik çekinceleri mevcut olabilmektedir (Gilbert vd., 2011). Ebeveynlik açısından ele alındığında, tüm bu yaşam deneyimleriyle birlikte ebeveynlerin çocuklarına şefkatli yaklaşımlarına yönelik algılarının değerlendirilmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

2.1.4 Şefkatin ve Şefkat Korkusunun Gelişimine Etki Eden Faktörler

Şefkat ve insanoglunun gelişimiyle ilgili alanyazın incelendiğinde şefkatin gelişiminde hem biyolojik (örn., mizaç) hem de psikososyal faktörlerin etkisi olduğuna değinildiği görülmektedir (Roeser vd., 2018). Bu psikososyal faktörlerin içerisinde en önemli etkenlerden birisi ise ebeveynlikle ilişkili (örn., ebeveynlik stilleri, ebeveynle bağlanma ilişkisi, ebeveynin disiplin uygulamaları vb.) faktörlerden oluşmaktadır. Çocukların yaşamın en erken döneminde, 1 yaşından itibaren, çevresinde olup bitenlere dair empatik anlayışın yansımalarını göstermeye başladıkları bilinmektedir. Erken dönemde bu becerilerinin gelişiminde bakım verenlerin sıcaklık davranışı ve şefkatli yaklaşımının önemine sıklıkla değinilmiştir. Bununla birlikte, özellikle erken dönem çocukluk yaşantılarında birincil bakım verenlerinden istikrarlı bir şekilde sıcak ve şefkatli bir tutum görememiş, bakım verenleriyle kaliteli bir erken dönem bağlanma ilişkisi kuramamış olan bireylerin şefkat korkusu yaşamaya daha çok meyilli oldukları belirtilmiştir. Dahası, alanyazında, özellikle erken dönem bağlanma ilişkilerinde ihmal, istismar vb. gibi olumsuz ve travmatik deneyimler yaşamış olan bireylerin ilerleyen dönemlerde çevrelerindeki kişilerin gösterdiği sıcak ve şefkatli yaklaşımdan çekinmeleri ve/veya kendilerini güvende hissetmemeleri (tehdit altında hissetmeleri) gibi durumları daha çok yaşadıkları belirtilmiştir (Gilbert, 2009; Gilbert, 2011; Roeser vd., 2018).

2.1.5 Şefkat Korkusu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

2.1.5.1 Şefkat Korkusu ile ilgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Aslında Gilbert'ın (2005) çalışmalarından da önce Neff (2003) özellikle toplumsal yaşamda kişilerin kendine karşı şefkat göstermesinin birey-merkezcilik ile bağdaştırılabildiğinden bahsetmiştir. Bu nedenle, bazı insanların öz-şefkat göstermekle ilgili tereddütleri olduğunun gözlemlendiğini belirtmiştir. Bunun yanında, öz-şefkatin aslında başkalarına şefkat göstermekle de bağlantılı olduğunun, kişinin olumsuz yaşam deneyimleri ve acıların insanlığın bir parçası

olduğunu kabul etmesi ve karşısındakine anlayış göstermesi anlamına geldiğinin altını çizmiştir.

Gilbert (2005) ise alanyazındaki çalışmalarıyla “şefkat korkusu” kavramının literatürde önemli bir yer edinmesine katkı sağlamıştır. Gilbert (2009) şefkat odaklı terapi olarak adlandırdığı terapi yaklaşımının çıkış noktası hakkında görüşlerini paylaştığı çalışmasında, kimi bireylerin şefkatin yatıştırıcı deneyimine kolayca yaklaşmadığını, şefkat odaklı çalışan bir terapistin ise temel görevinin kişilerin deneyimlerinin altında yatan bu duygu ve düşünceleri keşfetmek ve üzerine çalışmak olduğunu vurgulamıştır. Derby Üniversitesi ve Nottingham Üniversitesi'nden 222 öğrenci ve 59 psikoterapistle gerçekleştirilen bir başka çalışmada Gilbert ve diğerleri (2011), şefkat korkusunun üç alt boyutundan oluşan bir şefkat korkusu ölçeği oluşturma süreçlerini ele almışlardır. Geçerlik ve güvenirlik analizlerini de bu çalışma kapsamında gerçekleştirdikleri ölçek günümüzde ulusal ve uluslararası alanyazında şefkat korkusunu ölçmek için kullanılan tek ölçektir. Leicester Ruh Sağlığı Güvenliği, hastaneler vb. bölgelerden ulaştıkları depresyon tedavisi almakta olan 53 depresif hastayla gerçekleştirdikleri bir başka çalışmada ise bu alt boyutların birbirleri (örn., kendine şefkat göstermekten ve başkalarının gösterdiği şefkati kabul etmekten korkma) ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini bulmuşlardır. Ayrıca, şefkat korkusunun bireylerin özeleştirisi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği görülmüştür (Gilbert vd., 2014). Yakın zamanlı çalışmalarda da bireylerin şefkat korkusu düzeyleri üzerinde şefkati temel alan çeşitli psikoterapi uygulamalarının etkilerinin ve nasıl çalıştığının incelendiği araştırmaların yoğunluklu olduğu görülmektedir. Örneğin, bireysel veya grup formunda şefkat odaklı terapilerin farklı yaş gruplarından kişilerin şefkat korkusu düzeylerini düşürmeye yönelik bulgularının yanı sıra (Fox vd., 2020; Matos vd., 2022; Varley vd., 2025), Steindl ve diğerlerinin (2023) bu uzmanların bireylerin şefkate ilişkin korkuları ile psikoterapi sürecinde nasıl çalıştıklarını inceleyen nitel bir çalışması da mevcuttur.

2.1.5.2 Şefkat Korkusu ile ilgili Yapılan Ulusal Çalışmalar

Ülkemizde şefkat korkusu ile ilgili yapılan çalışmaların alanyazında görece daha yeni (2017 sonrası) yer almaya başladığı görülmektedir. Bu çalışmaların ağırlıklı olarak yetişkin popülasyonuna odaklandığı ve bireyin şefkate yönelik algıları ve korkuları ile çeşitli ruh sağlığı durumları arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik olduğu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda çalışmaların ağırlıklı olarak farklı şehirlerde (İstanbul, Konya vb.) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olduğunu söylemek mümkündür.

Yetişkinlerle gerçekleştirilen bu çalışmaların ortak noktaları bireylerin şefkat korkusu düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını ve şefkatle ilişkili endişelerinin uluslararası alanyazında da sıklıkla değinilen bağlanma ilişkileri ve ruh sağlığı sorunları ile ilişkilerini incelemektir. Bu konuda bahsi geçen araştırmalardan biri, üniversite öğrencilerinde şefkate yönelik korkularının utanç-suçluluk duyguları ve bağlanma ilişkileri ekseninde incelenmesini sağlamıştır (Bal, 2019). Hiyerarşik regresyon analizleri, bireylerin bağlanma stilleri ile utanç-suçluluk düzeylerinin anlamlı bir şekilde şefkat korkusu düzeylerini yordamakta olduğunu göstermiştir. Ayrıca, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise, katılımcıların şefkatle ilişkili korkularını temsil eden üç boyutun da hem depresyon hem de anksiyete düzeyleri ile orta derecede anlamlı bir ilişkiye işaret ettiğini göstermektedir (Erdoğan, 2021). Bu konuyla ilgili Büte (2021) tarafından yetişkin bireylerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da bireylerin şefkatle ilgili korkuları ve ebeveynlerinden algıladıkları kabul düzeyi ile depresif belirti düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçları, bireylerin kendilerine şefkat göstermeye dair çekincelerinin arttıkça depresyon düzeylerinin de orta düzeyde artmakta olduğunu göstermiştir.

Bireylerin şefkat korkularını incelemeye yönelik ülkemizde yapılan çalışmaların oldukça sınırlı bir bölümü daha küçük yaş grupları; örneğin, ergenler ile gerçekleştirilmiş, çocuklar ile gerçekleştirilen bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Ortaokul düzeyindeki öğrencilerle gerçekleştirilen bir

müdahale çalışması ve sonuçları bu konuda önemli bir yere sahiptir (Yıldırım, 2018). Araştırma kapsamında şefkat korkusunun alt boyutlarından olan bireyin kendine şefkat göstermekten korkmasına odaklanılmıştır ve altı hafta boyunca uygulanan öz-şefkat geliştirme programının ergenlerin bu alandaki tutumu üzerindeki etkilerine değinilmiştir. Uygulanan program sonucunda yapılan takip (izleme) ölçümlerinde bireylerin öz-şefkat düzeylerinde belirgin bir artışa ve şefkat korkusu puanlarında anlamlı bir düşüşe işaret etmiştir. Bu, bireyin kendine yönelik şefkat göstermeye dair çekinceleri ve şefkat korkusunun diğer boyutları arasındaki paralelligi göstermektedir.

Çocuklarla gerçekleştirilen çalışmalara rastlanmamış olmasının yanında, ebeveynleri konu alan sınırlı sayıda çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin, Meriç (2020) tarafından okul öncesi kurumunda öğrenim gören ve yaşları 2-6 yaş arasında değişen çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirilen bir çalışmada bireylerin kendilerine yönelik anlayış ve şefkatli tutumları, şefkatle ilgili korkuları ve ebeveynlerin kendi psikolojik dayanıklılıklarının nasıl şekillendiği incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, bireylerin kendilerine yönelik şefkat göstermeye dair korkularının ve başkalarının onlara gösterdiği şefkati kabul etmeye yönelik korkularının arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin benzer oranlarda düştüğünü göstermiştir. Şefkat korkusu ile ilgili ebeveynlerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da kendi ebeveynlik deneyimleri ve psikolojik olarak ne kadar esnek oldukları ile birlikte, iyi olma halleri üzerindeki etkileri incelenmiştir (Eroğlu-Kılıçparlar, 2024). Farklı bir yaş grubu olarak, ortaokul düzeyindeki çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçları, ebeveynlerin diğer kişilerden gelen şefkati kabul etmeye ve diğerlerine şefkat göstermeye yönelik korkuları ile kendi iyi oluş düzeyleri arasında negatif ilişkilere işaret etmektedir. Bu örnekler değerlendirildiğinde, ülkemizdeki bu çalışmaların ağırlıklı olarak ebeveynlerin kendi ruh sağlığı durumları ya da iyi oluşları ile ilgili olduğu, çocuklarıyla ilişkilerini ve çocuklarının gelişimlerini doğrudan ele alan çalışmalara rastlanmadığı söylenebilmektedir.

2.2 EBEVEYNLİK STRESİ

Alanyazında stres biyolojik, fizyolojik, davranışsal ve psikolojik açılardan birbiriyle ilişkili farklı perspektiflerden tanımlanmıştır. Psikolojik olarak stres ise bireyin dışsal stres faktörlerini algılama ve tepki biçimi ile bağlantılı şekilde tanımlanmaktadır. Bireyin dış çevredeki çeşitli faktörler ile kendisinin başa çıkıp çıkamayacağına ya da onları kontrol edip edemeyeceğine dair değerlendirmesine dayanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Deater-Deckard (2004) tarafından ilk kez tanımlanan ebeveynlik stresi ise bireylerin en temelinde ebeveynlikle ilişkili stres faktörlerine uyum sağlama çabaları ile ilişkili gösterdikleri fizyolojik, duygusal ve psikolojik tepkileri anlatmaktadır. Burada; gündelik hayat koşuşturmacasındaki stres faktörlerine ek olarak ve bunların yanı sıra ebeveynlerin çocuk bakımıyla ilgili akut veya süregelen fiziksel, duygusal ve psikolojik çeşitli faktörlere gösterdikleri stres tepkisinden bahsedilmektedir. Bireyin sağlıklı gelişiminde ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin sağlıklı gelişiminde bir miktar akut veya süregelen stres faktörlerine maruz kalmak gündelik hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır ve ilişkiyi güçlendiren yöndedir fakat süregelen ebeveynlik stresi deneyimlemek ebeveynlerin ruh sağlığı açısından ve çocuklarıyla ilişkileri açısından risk teşkil etmektedir (Deater-Deckard, 2004).

Abidin (1990) ebeveynlik stresinin ebeveyn-çocuk ve durumlar arasındaki karmaşık bir etkileşim sonucu gelişmekte olduğunu altını çizmektedir. Aslında her ebeveyn-çocuk ikili ilişkisinde ebeveyne, çocuğa ya da duruma özgü çeşitli faktörlerin ebeveynlik stresinin gelişmesine, seviyesinin artmasına ya da azalmasına etki ettiğine değinmektedir. Ebeveynin kendisiyle ilişkili stres faktörleri bireysel kişilik özellikleri, ruh sağlığıyla ilişkili durumları (örn., anksiyete, depresyona yatkınlık düzeyi), ebeveynin kendi ve çocuğuyla olan bağlanma örüntüsü, öz-yeterliliğine dair algıları ve partneri ile ilişkisini içermektedir. Ebeveynlik stresini etkileyen çocuğa özgü dışsal faktörler ise çocuğun uyumluluk gösterme becerileri, genel ruh hali, sınırları/kuralları kabul ediciliği, hiperaktivite ve dürtüsellik düzeyi gibi faktörlerden oluşmaktadır. Bunların yanında, ebeveynin sosyal destek kaynakları, partnerler arası ilişki, aile

içi fiziksel ya da psikolojik rahatsızlık durumları gibi bazı durumsal faktörler de ebeveynin stres düzeyini etkilemektedir (Aydoğan ve Özbay, 2017). Özetlemek gerekirse, ebeveynlik stresinin büyük yaşamsal olayların yanı sıra ebeveynlerin çocuklarının bakımıyla ilgili gündelik hayat koşturmacasında karşılaştığı küçük çaplı kriz veya tetikleyicilerin kümülatif bir şekilde birikimiyle de oluşabildiğinin altını çizmek gereklidir (Crnic ve Greenberg, 1990).

2.2.1 Ebeveynlik Stresinin Aile Yaşamına ve Çocukların Gelişimine Etkileri

Ebeveynlik stresinin gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası olmasının yanında ebeveynlerin kendi ebeveynlik pratikleri, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve çocuklarının gelişimi üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerine dair alanyazında çok sayıda çalışma ve veri bulunmaktadır. Ebeveynlik stresinin bireylerin ebeveyn olmaya ya da ebeveyn olmakla ilişkili algılarıyla ilgili olduğu düşünüldüğünde, bu endişelerin bebekleri dünyaya gelmeden çok daha öncesinde başladığını belirtmek önemlidir. Nitekim hamilelik dönemi ebeveyn adaylarının yoğun stres deneyimlerini ve bu durumun bebeklerinin gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyen çokça çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmalar, doğum öncesi bebeğin beyninin gelişimi sırasında annesinin deneyimlediği kronik yoğun stres düzeyinin nöronların birbirleriyle bağlantı yollarını etkilediğini ve bu durumdan en hassas düzeyde etkilenen yapılardan birinin de prefrontal korteks olduğunu göstermektedir (Arnstein, 2009; Humphreys vd., 2020). Bireylerin beyin gelişiminde prefrontal korteks özellikle üst bilişsel sistemlerle ilgili, duygu-düşünce-davranış düzenleme becerileri, planlama ve odaklanma becerileri gibi becerilerin yönlendirilmesini sağlamaktadır. Bu nedenle, henüz erken dönemlerde ebeveynin çocuğuna yansıtmakta olduğu kronik stres çocuğun da stres altındayken tutarsız davranışlarda bulunmasına ve duygu ve davranışlarını düzenlemesine engel olmaktadır (Humphreys vd., 2020).

Doğum öncesi süreçten itibaren başlayan bu etkiler göz önüne alındığında, aslında ebeveynlik stresinin etkilerini daha bütüncül bir açıdan değerlendirmenin önemi ortaya çıkmaktadır. Nitekim, çalışmalar duyarlı ve hassas canlılar olan

çocukların ev ortamının çeşitli stres dinamiklerini nasıl içselleştirdiklerine ışık tutmaktadır. Ebeveynlik stresinin hem ev ortamı hem de ebeveynler arası ilişkiler üzerindeki karşılıklı değişirici ve dönüştürücü gücünün önemine değinilmektedir. Ebeveynlerin yüksek stres düzeyleri, öncelikle kendi psikolojik iyi oluşlarına, bununla birlikte, diğer bakım verenlerle olan ilişkilerine ve doğal olarak ev ortamına da yansımaktadır. Araştırmalar da daha kaotik, karmaşık bir ev ortamının, çocuğun yetiştiği çevrenin çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerine dair yadsınamaz bir gerçeklik sunmaktadır (Ribas vd., 2024; Mendes-Sousa vd., 2025).

Ebeveynlerin çoğunlukla çocukların temel bakım verenleri olarak sağlıklı gelişimlerdeki rolü sayısız çalışmada özetlenmiştir, çocukların fiziksel gelişiminde, dil-bilişsel gelişiminde, sosyal gelişiminde, duygusal gelişiminde ebeveynleri temel referans noktaları olmaktadır. Literatürde, çocukların sağlıklı psikolojik gelişimlerinin bir parçası olan öz-düzenleme becerilerinin gelişiminde ebeveynlerinin de dışarıdan bir düzenleyici destek kaynağı olduğuna değinilmektedir (Ribas vd., 2024; Zimmer-Gembeck vd., 2022). Oysaki ebeveynlikle ilişkili kendi stres düzeyleri çok yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının duygu ve davranış düzenleme becerilerinin gelişiminde yeteri kadar dış destek sağlayamadıkları çalışmalarda gösterilmektedir.

Alanyazında, belli bir seviyenin üzerinde ebeveynlik stresi deneyimleyen ebeveynlerin çocuklarının duygusal problemleri ve davranışsal zorlukları çok daha yoğun düzeyde yaşadıklarına sıklıkla değinilmektedir. Bu bağlamda, alanyazında özellikle çocukların yaşadıkları içselleştirme (kaygı, depresyon vb.) ve dışsallaştırma (davranışsal problemler) sorunları ekseninde ebeveynlik stres düzeyinin etkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmalar çocukların dışsallaştırma davranışları ve ebeveynlerin ebeveynlik ile ilişkili stres düzeyleri arasındaki doğrudan ilişkiye yönelik daha çok veri vermekle birlikte, içselleştirme davranışları ilişkisini gösteren çalışmalar da çokça yer almaktadır. Çalışmalar, yoğun ebeveynlik stresi deneyimleyen ebeveynlerin kendi duygu ve davranışlarını düzenlemekle ilgili yaşadıkları zorluklar, ebeveynlik davranışları ve klinik veya klinik olmayan ortamda çocuklarının kaygı, depresyon gibi

duygusal problemlerindeki artış arasındaki ilişkileri göstermektedir (Ergül, 2019; Rodriguez, 2011).

Ebeveynlik stresi ve çocukların sağlıklı gelişimi arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar yukarıda da bahsedildiği gibi çoğunlukla çocukların duygusal ve davranışsal gelişimlerine odaklansa da ebeveynlerin stres düzeylerinin çocuklarının fiziksel gelişimleriyle ilişkisini gösteren araştırmalar da mevcuttur. Çocukların sağlıklı fiziksel gelişimlerinin önemli bir parçası fiziksel sağlık ile ilişkili beslenme düzeni, uyku düzeni ve hastalıklar gibi konuları kapsamaktadır ve bu gelişimde ev ortamının, ebeveynlerin bakımı ve rutinlerin önemi açıkça belirtilmektedir (Maia vd., 2025; Park ve Walton-Moss, 2012). Bu doğrultuda, yapılan çalışmalarda ebeveynlerin ebeveynlikle ilişkili stres düzeyleri ve çocuklarının fiziksel sağlıkla ilişkili davranışlarında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazında bu durum ebeveynlerin stres düzeyleri arttıkça çocuklarının fiziksel sağlığı ve fiziksel gelişiminde birtakım aksamalar ile ilişkilendirilmiştir (Park ve Walton-Moss, 2012).

Ebeveynlik stresinin hamilelik döneminden itibaren beynin önemli yapıtaşlarından biri olan prefrontal korteksin gelişimindeki etkilerine yukarıda değinilmektedir. Prefrontal korteksin dikkat, odaklanma, planlama, mantıklı düşünme, algılama ve işleme hızı gibi üst bilişsel becerilerin gelişimindeki önemi düşünüldüğünde ebeveynlik stresi ve çocukların bilişsel gelişimi arasındaki ilişki de daha net anlaşılmaktadır. Nitekim çalışmalar, yüksek düzeyde ebeveynlik stresi deneyimlemenin çocukların 24-36 ay aralığı gibi erken gelişim dönemlerinde dahi bilişsel becerilerinin gelişimi üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Yüksek düzeyde ebeveynlik stresi ve çocukların bilişsel becerilerdeki skorları arasında negatif yönde anlamlı ilişkilere değinilmektedir (Coon, 2007; Jackson vd., 2000).

2.2.2 Ebeveynlik Stresini İnceleyen Çalışmalar

2.2.2.1 Alanyazındaki Uluslararası Çalışmalar

Abidin (1982) ve Deater-Deckard (2004) tarafından gerçekleştirilen öncü çalışmaların yanında ebeveynlik stresinin onların ebeveynlik becerileri ve çocuklarının gelişimiyle ilişkilerinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Literatürde bu çalışmaların ağırlıklı olarak ebeveynlerin stres düzeyleri üzerinde etkili olabilen faktörler, stres düzeyleri ile kendi ve çocuklarının ruh sağlığı durumları arasındaki ilişkiler, ebeveynlik stresinin farklı sosyo-kültürel gruplar veya farklı gelişimsel ihtiyaçları olan çocukları ile ilişkilerindeki karşılıklı etkileşimler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Ebeveynlerin stres düzeyleri üzerindeki olası etkili faktörleri inceleyen çalışmaların ortak noktaları yukarıda da değinildiği üzere, bu durumun bireysel ve çevresel faktörlerin karşılıklı birleşimi ile şekillenmekte olduğunu vurgulamalarıdır. Örneğin, 5 yaş grubu çocukların ebeveynleriyle gerçekleştirdikleri bir çalışmada Kim ve Choi (2015) ebeveynlerin stres düzeyleri üzerinde hem kendi bireysel ruh sağlığı durumları (depresyon), hem de partnerleri ile ilişkilerinin destekleyiciliği ve kalitesi, ekonomik durumları ve çocuklarının mizaç özellikleri gibi çevresel faktörlerin anlamlı yordayıcı etkilerine dikkat çekmektedir.

Çalışmaların bir kısmı önceki bölümde de değinildiği gibi ebeveynlik stresinin çocukların farklı alanlardaki gelişimleri ve ruh sağlığı durumları ile ilişkilidir. Bu konuda uluslararası alanda yapılan çalışmalarda çocuklarının fiziksel sağlıkları, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde ebeveynlerinin kendi kaygı düzeylerinin çocuklarıyla olan ilişkilerine yansımalarının önemli etkileri görülmektedir (Park ve Walton-Moss, 2012). Yabancı literatürde, bu alandaki çalışmaların önemli bir bölümünün ise ebeveynlik stresinin farklı örneklem gruplarında, gelişimsel ihtiyaçlar, sosyal veya ekonomik açıdan farklı yaşam koşullarına sahip olmak gibi değişken gruplarda nasıl değiştiğini incelemeyi amaçladığı görülmektedir. Yaşları 7 ile 11 arasında değişen otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynleriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, ebeveynlerin stres düzeylerinin hem çocuklarının

belirti düzeyleri hem de dışsallaştırma davranışları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermekte, bu durumda ebeveynlerin sosyal destek sistemlerinin ise destekleyici etkisine dikkat çekmektedir (Miranda vd., 2019). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde özel ihtiyaçlara sahip çocukların ebeveynleriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada da ebeveynlerin stres düzeylerinin arttıkça kendi ebeveynlik becerilerine dair yeterlik algılarının benzer oranda azalmakta olduğu ve ebeveynlerin sahip oldukları sosyal desteğin bu ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmüştür (Fu vd., 2023). Bu çalışmalar, ebeveynlerin ebeveynlik ile ilişkili stres düzeylerinin farklı örneklem gruplarında nasıl görüldüğünü ve bu süreçte ebeveynlerin destek kaynaklarının önemini ortaya koymaktadır.

2.2.2.2 Alanyazındaki Ulusal Çalışmalar

Yabancı literatüre paralel bir şekilde, ulusal literatürde de bu alandaki çalışmaların ağırlıklı olarak birkaç farklı ekseninde yürütüldüğü dikkat çekmektedir. Bunlar; ebeveynlerin stres düzeylerini yordayabileceği düşünülen faktörlerle (algıladıkları sosyal destek düzeyi, partnerler arası ilişki gibi) ilişkisinin incelendiği çalışmalar (bkz. Aydoğan, 2014; Çetin, 2023), ebeveynlerin ebeveynlik stresinin farklı gelişimsel özelliklere sahip (tipik/atipik) çocuklarının gelişimiyle ilişkisinin incelendiği çalışmalar (bkz. Cengiz vd., 2021; Ergül, 2019; Güçlü, 2023) ve COVID 19 pandemi dönemi ve sonrasında ebeveynlik stresinin etki alanının incelendiği çalışmalar (bkz. İldeniz ve Karadeniz, 2021; Keleşoğlu ve Adam, 2020) olarak özetlenebilmektedir. Uluslararası kaynaklarda olduğu gibi bu çalışmaların da bulguları ebeveynlerin stres düzeyleri ile sosyal destek sistemlerinin sağladığı destekleyici etkinin anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu vurgulamakta (Çetin, 2023); bununla birlikte, ebeveynlik stresi üzerinde ebeveynin kendisi, ailesi ve yaşadığı çevreyle ilişkili birçok faktörün etkili olduğunu göstermektedir.

Ebeveynlerin ebeveynlik deneyimleri ile ilişkili stres düzeylerinin çocuklarının gelişimleri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar da benzer şekilde çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerine ağırlık vermiştir. Ergül

(2019) tarafından Ankara’da psikiyatri klinikleri ve üniversite psikiyatri polikliniğine başvurmuş 8-13 yaş aralığındaki çocuklar ve ebeveynleri ile gerçekleştirilen çalışmada ebeveynlerin ebeveynlik stres düzeyleri, çocuklarının mizaç özellikleri, duygu düzenleme becerileri ve bu değişkenlerin çocukların içselleştirme sorunları ile ilişkileri incelenmiştir. Diğer çalışmalarla benzer şekilde, hem gerçekleştirilen korelasyon analizi ebeveynlik stres düzeyi ile çocukların içselleştirme sorunları arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif ilişkiye işaret etmekte hem de ebeveynlerin stres düzeylerinin hiyerarşik regresyon analizinin ikinci basamağında çocuğun mizaç özellikleri ile çocuğun içselleştirme sorunlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerle gerçekleştirilen ve ebeveynlerin stres düzeyleri ve çocuklarının duygularına yaklaşımları ile çocuklarının duygu düzenleme becerileri ilişkisini inceleyen deneysel bir başka araştırmada da 48 anne-çocuk ikilisinden hem ölçekler hem de deneysel çalışmanın gözlem ve analizi yoluyla veri toplanmıştır (Güçlü, 2023). Sonuçlar, ebeveynlik stresini yüksek düzeyde deneyimleyen ebeveynlerin çocuklarının da bu görevde olumsuz duygularla baş etme becerileri konusunda daha çok zorluk yaşadıklarını ve bu durumda ebeveynlerin sakin kalmakta daha çok zorlandıklarını belirttiklerini göstermektedir. Çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde ebeveynlerin rolünün önemi bu çalışmada ortaya çıkan ebeveynlik stresi ile çocuk duygu düzenleme zorlukları ve ebeveynin destekleyici olmayan tutumları arasındaki anlamlı pozitif ilişkilerle de paralellik göstermektedir. Dolayısıyla, bu çalışmalar da ebeveynlik stresinin etkilerini çocuğun gelişim alanları ile bağlantılı değerlendirmenin önemini ortaya koymaktadır.

2.3 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

2.3.1 Psikolojik İyi Oluşun Tanımı ve Kapsamı

1900’lü yılların ortalarında bireyin iyi olma hali en temelinde Maslow’un (1968) “İhtiyaçlar Hiyerarşisi” teorisine dayanarak bireyin öncelikle temel

fiziksel ihtiyaçlarının, ardından duygusal ihtiyaçları ve en sonunda da öz-değeriyle ilişkili kendini bir bütün olarak gerçekleştirebilme potansiyeliyle bağlantılı olarak açıklanmaktadır. Bunun yanında iyi oluş hali, C. Rogers (1961), G. Allport (1961) gibi teorisyenlerin bireyin iyi oluşu ile ilgili görüşleri ile şekillenmekte iken Ryff (1989) bu görüşlerin ortak noktalarını bir arada ele alarak sistemli bir hale getirmiştir. Aslında temelinde bu kadar farklı görüşün olmasının bireyin psikolojik işlevselliğini ölçümlemek için açık ve net bir değerlendirmeyi zorlaştırdığını belirtmiş ve bu nedenle ortak noktalarının belirlenerek yeni bir ölçek geliştirilmesinin öncüsü olmuştur. Bireyin psikolojik iyi oluşunda önemli noktaları; bireyin yaşamda bir anlam bulma amacının olması, kendini olduğu gibi kabul düzeyi, bireysel kendi gerçekliği ve standartlarının oluşu, çevresine adaptasyon düzeyi ve kendi dünyasını ihtiyaçlarına göre şekillendirebilmesi, başkalarıyla kabul edilebilir düzeyde sıcak kişiler arası ilişkilere sahip olması ve her zaman kendini geliştirmeye yönelik çabası şeklinde özetlemektedir. Bu alt boyutların cinsiyet, yaş (yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık dönemleri) ve sosyoekonomik duruma göre nasıl değişkenlik gösterdiği süreç içerisinde farklı çalışmalarda incelenmiştir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

Sonraki süreçte, doksanlardaki pozitif psikoloji hareketi ile bu hareketin önemli bir parçası olan psikolojik iyi oluş kavramı alanyazına daha çok yerleşmeye başlamıştır. Seligman (2002) bu hareketin öncülerindedir ve pozitif psikolojinin bireysel düzeyde önemli yapı taşlarından birinin bireyin psikolojik iyi oluşu olduğunu vurgulamıştır. Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamında sadece olumsuz yaşam deneyimlerinin (fiziksel rahatsızlıklar, kronik mutsuzluk vb.) yokluğuyla değil aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkiler kurma, duygusal düzenleme ve odaklanma gibi bilişsel ve duygusal becerilerini ne kadar aktif bir şekilde kullanabildiği ile bağlantılı şekilde açıklanmıştır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşun bireyin ruh sağlığıyla da ilişkili olduğu ve bu nedenle psikopatolojilerin varlığının iyi oluşu engelleyebileceği kabul edilmekle beraber, buna ek olarak bireyin yaşamı algılama, değerlendirme ve duygu ve düşüncelerini biçimlendirme biçimiyle de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Adler

vd., 2017). Alanyazındaki psikolojik iyi oluşla ilgili farklı tanımlamalar psikolojik iyi oluşun gelişim alanlarının tümünü kapsamlı bir şekilde içinde barındıran bütüncül bir kavram olduğuna vurgu yapmaktadır (Atan, 2020; Linley ve Joseph, 2004; Özoğul, 2022; Ryff ve Keyes, 1995). Dünya Sağlık Örgütü de benzer şekilde hem bireysel hem de çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucu bireyin farklı alanlardaki sağlıklı oluşunun bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiğinin altını çizmektedir (World Health Organization; WHO, 2022).

2.3.2 Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş

Literatürde psikolojik sağlık ile eşdeğer şekilde ele alınan ve çocukların gelişiminde önemli bir yeri olan bu kavram çocukların kendini tanıma, öz düzenleme, duygusal düzenleme, etkili kararlar alabilme, psikolojik sağlamlık gibi kişisel gelişim alanları ile ilişkilendirilmiştir (Atan, 2020; Özoğul, 2022). Bunun yanında, İngiltere Ruh Sağlığı Vakfı (Mental Health Foundation; MHF, 1999) tarafından, psikolojik iyi olma hali çocukların sosyal (empati, anlayış, karşılıklı besleyici ilişkiler sürdürme), duygusal (duygusal dayanıklılık) ve psikolojik gelişim alanlarında etkili işlevsellik göstermesi olarak ifade edilmektedir. Bu bakımdan, psikolojik iyi oluşun oldukça kapsamlı ve bütüncül bir yapıda olduğu dikkat çekmektedir.

Çalışmalar, bireyin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki yaşam kalitesi ve iyi oluşu üzerinde çocukluk dönemi deneyim ve gelişiminin etkilerine sıkça değinmektedir. Bu bağlamda alanyazın; psikolojik iyi oluşun her bir alt başlığının çocuğun bireyselleşmesinde, benliğinin oluşmasında, güvenli ilişkiler kurmasında, sosyal, duygusal, bilişsel ve akademik gelişiminde ne denli önemli olduğunun altını çizmektedir (Abed vd., 2016; Arnholt vd., 2020; Özoğul, 2022). Çocuğun gelişimi ile ilgili önemi düşünüldüğünde, kendi aralarında ortak noktaları bulunan bu tanımlamaların daha bütüncül, ölçülebilir ve sistemli bir yapıya sahip olması gerektiğini savunan Atan ve Buluş'un (2021) geliştirdiği okul öncesi dönem çocuklarında (5-6 yaş çocukları) psikolojik iyi oluş modeli ise bu çalışmanın temel noktasını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, erken

gelişimsel dönemde yer alan çocukların psikolojik iyi oluşu 9 alt başlıkta değerlendirilmektedir.

2.3.3 Çocuklarda Psikolojik İyi Oluşun Değerlendirilmesinde Farklı Alanlar

2.3.3.1 Bilişsel Yetkinlik

Bilişsel yetkinlik, çocukların bilişsel gelişiminde beynin ön lobu-prefrontal korteksin yürüttüğü hafıza, dikkat, bağlantı kurma, organizasyon gibi becerilerin gelişimini ifade etmektedir. Çalışmalar bilişsel beceriler ve iyi olma hali arasında karşılıklı bir ilişkiye işaret etmektedir. Örneğin, dışsallaştırma davranışlarını daha çok gösteren çocukların yoğun dürtüsel davranışları organizasyon ve planlama becerilerinde zorlandıklarına işaret etmekte (Fuhrmann vd., 2021); bununla birlikte, özellikle uzun süre boyunca travmatik deneyimlere maruz kalmış çocukların ruh sağlığı sorunları ve bilişsel beceri performanslarındaki zorluklar arasında da anlamlı ilişkiler gösterilmektedir (Jürges vd., 2019).

2.3.3.2 Değer Davranışları

Değer davranışları hem kültürel hem de evrensel olarak değerli kabul edilen tutum ve davranışlara çocukların ne kadar meyilli olduklarını ifade etmektedir. Çocukların sosyal gelişiminde önemli bir yeri olan akran etkileşimlerinde karşılıklılık ilkesi ile işbirlikçi paylaşımlar yapabilmeleri ve empati becerileri ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar, çocukların iyi oluşunda sosyal gelişimlerinde edindikleri bu becerilerin önemine sıkça vurgu yapmaktadır (Abed vd., 2016; Coley ve Dwivedi, 2004).

2.3.3.3 Düşük İçselleştirme

Burada kastedilen çocuğun kendi iç dünyasıyla ilişkili endişe, kaygı veya hayattan keyif alamama gibi depresif belirtileri ne kadar yoğunlukta gösterdiği ve bu yoğun duygusal durumlarla ilgili tutum ve davranışlarıdır. Araştırmalar

bireyin psikolojik iyi oluşu ile ruh sağlığı arasındaki karşılıklı ilişkilere açıkça değinmektedir; bu nedenle psikolojik iyi olma halinden bağımsız düşünülememektedir (Abed vd., 2016; Dwivedi ve Harper, 2004).

2.3.3.4 Düşük Dışsallaştırma

Düşük dışsallaştırma çocukların duygusal kontrol becerilerinin gelişimi eşliğinde yoğun öfke patlamaları, duygusal krizler, karşıt gelme davranışları gibi zorlayıcı davranışları kontrol edebilmeleri ile ilişkilidir. Alanyazındaki çalışmalar, psikolojik iyi oluşun önemli yapı taşlarından birinin çocuğun zorlayıcı durumlar karşısında öfke duygusunu sağlıklı şekilde dışavurumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Vandewater ve Lansford, 1998).

2.3.3.5 Fiziksel Sağlık

Fiziksel sağlık; çocukların beslenme, uyku, temel bakım gibi temel fiziksel ihtiyaçlarının bir düzen içerisinde rutin olarak karşılanması durumu ve çocuğun kendi bedeniyle ilişkili farkındalık düzeyi ile ilişkilidir. Araştırmalar çocukların psikolojik iyi oluşu ile fiziksel olarak bedenlen sağlıklı olmaları, fiziksel aktivite düzeyleri ve temel gereksinimlerinin karşılanması arasında anlamlı ilişkileri göstermektedir (Chen vd., 2021; Ikävalko vd., 2018).

2.3.3.6 Öz-Düzenleme

Öz-düzenleme; çocukların yaşadıkları durumların gerekliliklerine uygun olacak şekilde duygularını, düşüncelerini ve tutumlarını düzenleyerek hedeflenen sonuca ulaşmaları ile ifade edilmektedir. Alanyazında da öz-düzenleme becerisinin hem bilişsel hem duygusal hem de davranışsal düzenleme becerilerinin bir bütünü olarak çocukların hayatında önemli bir yeri olduğuna değinilmektedir. Bu bağlamda, çocukların psikolojik iyi oluşları ile olumsuz durumlar karşısında düşünce-duygu-davranışlarını kontrol becerilerinin gelişimi arasında anlamlı düzeyde ilişkiler ifade edilmektedir (Özoğul, 2022; Warschburger vd., 2023).

2.3.3.7 Psikolojik Dayanıklılık

Çocukların iyi oluşunda çok önemli bir yeri olan psikolojik dayanıklılık karşılaştıkları yeni, bilinmez ve kaygı verici ya da istenmeyen durumlarda duygusal olarak iyi oluşlarını koruyabilmeleri ve sağlıklı şekilde hayatlarına yön verebilmeleri ile ilişkilidir.

2.3.3.8 Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik

Çocukların yetişkinlerle ve akranlarıyla nitelikli kişilerarası ilişkiler kurabilmesi, gerekli sosyal iletişim becerilerini kullanabilmesi ve belirli konularda başkalarının onayını beklemeden kararlar alabilmesi ile ilişkilidir. Alanyazında birçok çalışma çocukların sosyal yaşamlarında geliştirdikleri bu becerilerin psikolojik iyi olma halleri ve gelişimleri ile doğrudan pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Conceição, 2025; Spinelli vd., 2020).

2.3.3.9 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ise; çocuğun genel ruh hali, yakın çevresindeki kişilerle ilişkisi ve gündelik hayat aktivitelerindeki olumlu duygu durumlarını ifade etmektedir. Çocuğun sosyal ve duygusal gelişiminin önemli bir parçası olan kişilerarası ilişkilerinde ve günlük hayatında aldığı keyif ve doyum ve ruh sağlığı sorunları (depresyon vb. gibi) arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar anlamlı sonuçlar göstermektedir (Dwivedi ve Harper, 2004; Zheng vd., 2023).

2.3.4 Çocukların Psikolojik İyi Oluşunu Etkileyen Faktörler

Alanyazındaki bütün bu veriler göz önüne alınca çocukların psikolojik iyi oluşu ile karşılıklı etkileşim halinde olan bilişsel beceri, fiziksel ve duygusal gelişim düzeyi gibi bireysel faktörlerin etkisi görülmektedir. Bunun yanında, çocukların psikolojik iyi oluşunda en önemli çevresel faktörlerden birinin bakım verenleriyle kurdukları sosyal ve duygusal ilişkiler olduğuna dikkat çekilmektedir. Bu konuyla ilgili çalışmalar genellikle üç ana ekseninde yoğunlaşmaktadır: çocukların olumsuz ebeveynlik deneyimleri edinmeleri

durumu ile psikolojik olarak iyi olma halleri arasındaki ilişkileri incelemek, olumlu ebeveynlik deneyimleri ile ilişkili olarak iyi olma hallerinin nasıl geliştiğini incelemek ya da aynı çalışmanın içinde hem olumsuz hem de olumlu ebeveynlik deneyimlerinin çocukların psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerini incelemek şeklinde özetlenebilir.

Örneğin; aile yapısı, ev ortamının kaotik durumu ve bakım verenler arasındaki ilişkiler ile çocukların psikolojik iyi oluşunun farklı alanlardaki gelişimi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Vandewater ve Lansford'un (1998) ergenlik dönemindeki çocuklar ve aileleri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, ebeveynlerin çatışmalı ilişkileri ve boşanma durumları ile çocuklarının içselleştirme, dışsallaştırma problemleri ve akran ilişkilerinin gelişimi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Birincil bakım verenleri arasındaki yoğun çatışmalı ilişki ve kaotik ev ortamına kronik olarak maruz kalan çocukların bu üç alandaki gelişimlerinin ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş seviyelerinin paralel ve anlamlı şekilde daha düşük düzeyde olduğu bulgusu ebeveynlik rolünün etkileri açısından önemli bir yere sahiptir.

Yukarıda değinildiği üzere, olumsuz ebeveynlik deneyimlerinin yanı sıra, olumlu ebeveynlik deneyimlerinin çocukların psikolojik iyi olma hali üzerindeki etkisi de alanyazında sıkça ele alınmaktadır. Bu bakımdan; özellikle çocukların olumlu deneyimlere açık olma, yardımlaşma ve nitelikli sosyal ilişkiler kurma, merak, umut ve heyecan duyma gibi özellikleri geliştirmelerinde birincil destek kaynaklarının ebeveynlerin ebeveynlik stratejileri olduğuna değinilmektedir (Yavuzer ve Demir, 2017). Ayrıca; çocukların iyi oluşlarının önemli bir parçası olan duygusal düzenlemelerinde, bilişsel gelişimleri için gerekli bilişsel stratejileri kazanmalarında, doğru bilgiye, yönlendirmeye ve ihtiyaç materyallerine erişimlerinde ve becerileri kazanmalarına rehberlik edilmesinde ebeveynlerin desteğinin önemi açıkça gösterilmektedir (Özoğul, 2022; Thompson, 2014). Ebeveynlik pratiklerinin çocukların psikolojik iyi oluşunu yordayan önemli faktörlerden kaygı ve depresyon düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar da ebeveynlik rollerinin önemini ortaya koymaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 7-14 yaş aralığındaki çocuklar ve

ebeveynleri ile gerçekleştirdikleri çalışmada Wei ve Kendall (2014) da daha ilgili, sıcak ve destekleyici ebeveyn tutumlarını deneyimleyen çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları puanlarının daha düşük olduğuna; bununla beraber, ebeveynleri tarafından duygusal manipülasyona ve psikolojik olarak yoğun düzeyde kontrole/baskıya maruz kalan çocukların bu skorlarının çok daha yüksek çıktığına değinmektedir.

2.4 LİTERATÜRDE DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLERİ İNCELEYEN ÇALIŞMALAR

2.4.1 Şefkat Korkusu ve Stres Arasındaki İlişki

Alanyazında yetişkinler ile gerçekleştirilen ve doğrudan bireylerin şefkat korkusu düzeyleri ile depresyon ve stres gibi ruh sağlığı ile ilgili durumları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar mevcuttur. Erdoğan (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada yetişkin bireylerin şefkate dair korkuları ile anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı; anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri yüksek olan bireylerin hangi ölçüde şefkate dair korkulu bir tutum sergilediğini incelemek, aralarındaki olası ilişkileri keşfetmektir. Sonuçlar bireylerin şefkat korkusunun tüm alt boyutları için geçerli olmak üzere kişilerin hem anksiyete hem de stres düzeylerindeki artış ile korkularının paralel şekilde arttığını göstermektedir. Kirby ve diğerlerinin (2019) gerçekleştirdikleri ve yayımlanmış çalışmaları detaylı olarak inceledikleri çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır: meta-analiz bulgularına göre bireylerin şefkat korkusunun tüm alt boyutları için kaygı ve depresyon gibi ruh sağlığı durumları arasında anlamlı pozitif ilişkilere rastlanmaktadır. Bu bilgiler ışığında, bu çalışma kapsamında da ebeveynlerin şefkatle ilişkili korku düzeylerindeki artışla birlikte ebeveynlikleri ile ilişkili stres düzeylerinde de benzer bir artış olması beklenmiştir.

2.4.2 Ebeveynlik Stres Düzeyi ve Çocukların Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişki

Literatür incelendiğinde ebeveynlik stresi ile çocukların psikolojik iyi oluşunun farklı boyutlarının (davranışsal gelişim, sosyal ve duygusal gelişim, bilişsel yetkinlik vb.) ilişkilerinin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır. İki-altı yaş aralığındaki çocukların sosyal yetkinlikleri ve davranışsal gelişimleri ile ebeveynlerinin stres düzeyleri ve ebeveynlik pratiklerinin aralarındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma Anthony ve diğerleri (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, ebeveynlerin ebeveynlik rollerine ilişkin stres düzeylerindeki artışın çocuklarının sosyal yetkinlik kapasitelerinde paralel bir düşüşe, içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarında ise paralel şekilde bir artışa işaret ettiğini göstermiştir. Benzer amaçlarla gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da Guajardo ve diğerleri (2009) 3-5 yaş aralığında çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveynlik rollerine dair anlayışları, stres düzeyleri ve çocuklarının sosyal ve bilişsel gelişimi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma kapsamında çocukların bilişsel düzeyde dil, duygusal işleme ve zihin kuramı becerileri ve davranışsal problem alanları (içselleştirme ve dışsallaştırma davranışları) hem ölçekler hem de uygulamalar aracılığıyla değerlendirilmektedir. Sonuçlar, ebeveynlerin stres düzeyleri arttıkça çocuklarının davranış problemleri arasında ayrı ayrı içselleştirme ve dışsallaştırma davranış problemleri için orta düzeyde bir artışa işaret etmektedir.

Çok yakın tarihli araştırmalarda da değişkenler arasında benzer ilişkilere rastlamak mümkündür. Örneğin, okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerle gerçekleştirilen ve ebeveynlerin stres düzeyleri ve çocukların farklı gelişim alanları ilişkisinde ebeveynlerin depresif durumları ve ailenin dayanıklılık düzeyinin etkilerinin incelendiği bir çalışmada, çocukların bilişsel, fiziksel gelişim gibi farklı gelişim alanlarında ebeveynlerin stres düzeylerinin olumsuz etkilerinin yansımaları görülmektedir (Pan vd., 2025). Bu veriler göz önüne alındığında, bu çalışmada da ebeveynlerin ebeveynlik ile ilişkili stres düzeyleri

ve çocuklarının psikolojik olarak iyi olma hali arasında negatif yönde bir ilişki beklenmiştir.

2.4.3 Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeyleri ile Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Değişkenleri Arasındaki İlişki

Ulusal alanyazında çocukların birincil bakım verenlerinin şefkat korkusu düzeylerinin doğrudan bir bütün olarak incelendiği sınırlı sayıda bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalar da yukarıda da değinilmiş olan ve Meriç'in (2020) okul öncesi dönemde bir çocuğa sahip olan ebeveynlerin şefkat korkusu, psikolojik anlayış ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkileri inceleyen ve Eroğlu-Kılıçparlar'ın (2024) ebeveynlerin öznel iyi oluşlarında ebeveynlik pratikleri, esneklik düzeyleri ve şefkatle ilişkili korkularının etkilerinin incelendiği çalışmalardır. Bu bağlamda ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşunu doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, şefkat korkusu kavramının her bir bileşenini tek tek ele alırsak, ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerinin, ebeveynlerin başkalarından gelen sıcak tutum ve şefkatli yaklaşımı kabul düzeylerinin ve ebeveynlerin çocuklarına şefkatli yaklaşımlarının ayrı ayrı çalışmalarda çocuklarının iyi oluşu ve gelişimine olan etkileri literatürde ele alınmıştır.

Ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerinin çocuklarının sosyal-duygusal gelişimi ve psikolojik iyi oluşu ile ilişkilerinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Örneğin; Potharst ve diğerleri (2018) gerçekleştirdikleri çalışmada 1.5-4 yaşları arasında birer çocuğa sahip annelerle "Mindful with your toddler" konulu bir müdahale programı gerçekleştirmiş ve bu müdahale programının çocukların düzensiz (disregüle) davranış ve psikopatoloji düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemeyi hedeflemiştir. Analiz sonuçları göstermiştir ki programın hemen bitiminde ve devamında 2. ay ve 8. ayda gerçekleştirilen takip çalışmalarında ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerindeki artışa paralel olarak çocukların da psikopatolojiyle ve düzensizlik ile ilişkili skorlarında anlamlı düşüşler bulunmaktadır. Yani ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerini geliştiren programlar ile

çocuklarının öz-düzenleme becerilerinin gelişimi ve ruh sağlığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler söz konusudur.

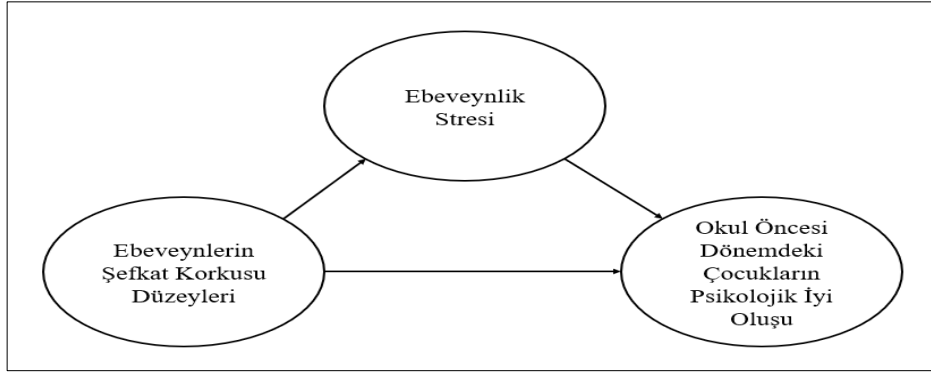
Ek olarak; ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği şefkat düzeylerinin çocukların sosyal ve duygusal gelişimiyle ilişkisinin incelendiği çalışmalar da mevcuttur. Alanyazında Gilbert'ın (2009) Şefkat Odaklı Terapi (Compassion-Focused Therapy) modelinden yola çıkılarak Şefkat Odaklı Ebeveynlik olarak ele alınan ebeveynliğin çocukların gelişimindeki yerine değinilmiştir. Boullion ve diğerlerinin (2023) gerçekleştirdiği çalışmada da ebeveynlerin ergenlik dönemindeki çocuklarına gösterdikleri ilgi, sıcaklık ve şefkat düzeylerinin çocuklarının duygusal gelişimi ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Alanyazını destekler nitelikte ebeveynlerin çocuklarına karşı olan sıcak ve duyarlı yaklaşımlarının ve çocukların duygu düzenleme becerilerinin çocukların ruh sağlığını düzenleyici etkisi olabileceğini bulmuşlardır.

Şefkat korkusunun üçüncü alt boyutunun ise bireylerin başkalarından gelen şefkatli tutumu kabul edebilme kapasitesi ile ilişki olduğuna yukarıda değinilmiştir. Bu bağlamda alanyazındaki çalışmalar başkalarının onlara gösterdiği şefkatli yaklaşımı kabul etmekte zorlanan ebeveynlerin depresyon, anksiyete gibi psikopatolojilere yatkınlığının ve bağlanma ve ilişki kurmakta zorlanmalarının altını çizmektedir. Doğrudan bu ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış olsa da alanyazındaki bu bilgiler ışığında ebeveynlerin şefkati kabul etmeye dair korkularının doğrudan ya da dolaylı olarak ebeveynlik stresini etkileyebileceği ve bu nedenle çocuklarının psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebileceği öngörülmüştür (Gilbert, 2011; Matos vd., 2017).

2.4.4 Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeyleri, Ebeveynlik Stres Düzeyleri ve Çocukların Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar

Ulusal ve uluslararası alanyazında, ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri, ebeveynlik stres düzeyleri ve çocukların psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkileri bir bütün halinde inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanında, bu üç değişken arasındaki ikili ilişkiler literatürde önemli bir yere sahiptir ve bu çalışmaların bazıları yukarıda özetlenmiştir. Alanyazın ebeveynlerin şefkate

yönelik korkulu tutumları ile stres düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere; stres düzeyleri ile çocuklarının sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal gelişimi arasında negatif yönde anlamlı ilişkilere ve ebeveynlerin şefkate dair korku düzeyleri yükseldikçe çocuklarının iyi olma halinde anlamlı düşümlere işaret etmektedir. Bu nedenle, bu çalışma kapsamında bu üç değişken arasındaki ilişkiler incelenmekte, şefkat korkusunun alt boyutları ve çocukların psikolojik iyi oluşunu gösteren farklı gelişim alanları arasındaki ilişki dinamikleri kapsamlı bir şekilde değerlendirilmektedir. Ebeveynlerin stres düzeylerinin şefkat korkusu düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiye aracılık edeceği öngörülmüştür. Şekil 2.1 değişkenler arasındaki hipotez edilen ilişkileri gösteren araştırma modelini yansıtmaktadır.



Şekil 2.1 Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeyleri, Ebeveynlik Stresi ve Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkiyi Açıklamaya Yönelik Model Önerisi

BÖLÜM 3

3. AMAÇ VE HİPOTEZLER

3.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı; ebeveynlerin kendi ebeveynlik rollerine ilişkin stres düzeylerinin, Gilbert (2005) tarafından kavramsallaştırılan şefkat korkusu düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluş hali arasındaki ilişkideki aracılık rolünü incelemektir. Alanyazındaki veriler, çocukların psikolojik olarak iyi olma hallerinin ebeveynlerin ruh sağlığı durumları ve çocuklarına sağladıkları şefkatli bakım ve besleyicilik ile önemli ölçüde belirlendiğini göstermektedir. Bununla birlikte, alanyazında şefkat korkusunun tüm alt boyutlarının ve ebeveynlerin stres düzeylerinin çocukların gelişimi üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde farklı alanlarda değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın, sosyoekonomik durum, yaş, cinsiyet gibi sosyodemografik değişkenler ile ebeveynlik stresinin ebeveynlerin şefkate yönelik algı ve tutumları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşlarını incelemesi bakımından literatüre önemli bir yenilik katması hedeflenmektedir. Böylece, çocukların ilerleyen gelişim basamaklarını sağlıklı bir şekilde atmalarında önemli bir yere sahip olan erken gelişimsel dönemlerdeki ebeveyn-çocuk ilişkilerinde ebeveynlerin öz-şefkat düzeyleri, şefkati kabul ve olumlu karşılama düzeyleri ve çocuklarına sağladıkları şefkatli ve besleyici bakımın öneminin anlaşılmasına katkı sunulacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bu ilişki dinamiğinde ebeveynlerin stres düzeylerini etkileyen faktörlerin etkisinin de keşfedilmesi hedeflenmiştir. Bu sayede, bu çalışma aracılığıyla, alandaki uzmanlara ve ebeveynlere ebeveyn-çocuk ilişkisinde şefkatin önemine dair bir kaynak sunulabileceği düşünülmektedir.

3.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1. Ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin ebeveynlik stres düzeyleri üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

H2. Ebeveynlerin ebeveynlik stresi düzeylerinin okul öncesi dönemdeki çocuklarının psikolojik iyi oluşu üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

H3. Ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin okul öncesi dönemdeki çocuklarının psikolojik iyi oluşu üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

H4. Ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveynlik stresi aracı rol oynamaktadır.

Bu temel varsayımların yanında, araştırma kapsamında aşağıdaki soruların incelenmesi hedeflenmiştir:

1. Katılımcı ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ebeveynlerin eğitim düzeyleri, ekonomik düzeyleri ve psikoterapi desteği alıp almama durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

2. Katılımcı ebeveynlerin stres düzeyleri çocuklarının yaşları ve cinsiyetlerine, kaç çocuk sahibi olduklarına, eğitim ve ekonomik düzeylerine ve psikoterapi desteği alıp almama durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

3. Ebeveynlerin 60-72 ay aralığındaki çocuklarının psikolojik iyi oluşu, çocukların cinsiyet ve yaşlarına, ebeveynlerin eğitim ve ekonomik düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

BÖLÜM 4

4. YÖNTEM

4.1 ÖRNEKLEM

Bu çalışma kapsamında, 60-72 aylık sağlıklı gelişimsel özelliklere sahip en az bir çocuğu olan ebeveynlere ulaşılarak onlardan kendi ebeveynlik rollerine dair algıları, çocuklarının gelişimi ve çocuklarıyla ilişkilerine dair veri toplamak amaçlanmıştır. Şefkat korkusu ile ilgili bu yaş gruplarını ele alan çalışmaların azlığı ve bireyin sağlıklı sosyal ve duygusal gelişiminde kurduğu şefkate dayalı ilişkilerin önemi düşünüldüğünde erken çocukluk döneminde bu konunun incelenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır (Meriç, 2020; Booth ve Jernberg, 2009).

Çalışma veri toplama aşamasında, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak okul öncesi eğitim kurumları, öğretmenler, danışmanlık merkezleri ile iletişime geçilerek ve sosyal medya aracılığıyla duyurularak çalışmanın işleme ve dışlama kriterleri göz önünde bulundurularak potansiyel ebeveynlere ulaşılmıştır. Okul öncesi eğitim kurumlarında veri toplama işlemini gerçekleştirebilmek amacıyla 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılı için İstanbul İl merkezindeki anaokullarında veri toplama izni T.C. Millî Eğitim Bakanlığı 2024/41 Sayılı Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine göre, 25 Şubat 2025 tarihinde alınmıştır. Bu izin kapsamında, İstanbul il sınırları içerisindeki 3 devlet ve 6 özel anaokulunda ebeveynlerin katılım onamları dahilinde veri toplanmıştır.

Bu doğrultuda çalışma kapsamında kullanılacak ölçeklerin madde sayıları baz alınarak ideal örneklem büyüklüğünü belirlemek için 66 maddelik psikolojik iyi oluş ölçeği değerlendirilmiş ve madde sayısının beş katı olan 330 kişiye ulaşmak hedeflenmiştir. Alanyazında, ideal örneklem büyüklüğünü belirlemek için kullanılan yöntemlerden bir tanesi çalışma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının madde sayılarıyla orantılı olarak madde sayısının

beş, on ya da on beş katı katılımcıya ulaşmak yeterli olarak gösterilebilmektedir (Bryman ve Cramer, 2001; Gorsuch, 1983). Bu nedenle, bu çalışmada da en fazla madde sayısına sahip olan ölçme aracı (bkz., 66 madde, 5-6 Yaş Çocukları için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği) baz alınarak en az 330 katılımcının araştırmanın geçerli ve güvenilir sonuçlar vermesini sağlayacağı düşünülmüştür.

Bu çalışmanın işleme kriterleri, yaşları 60-72 ay aralığında değişen ve normal gelişimsel özelliklere sahip olan en az bir çocuğa sahip bir anne olmaktadır. Alanyazında ebeveynlerin stres düzeyleri üzerinde etkili olabileceği belirtilen faktörlerden bir tanesi çocukların gelişimsel özellikleri ile ilişkilidir. Literatür incelendiğinde, otizm spektrum bozukluğu (Hayes ve Watson, 2013), gelişimsel gerilikler (Beckman, 1991; Walker, 2000), zihinsel ya da bedensel engellilik durumu veya öğrenmeyle ilişkili güçlükler gibi farklı durumların (Dardas Ahmad, 2014; Küçüker, 2001; Walker, 2000) varlığı ebeveynlik stresinin düzeyindeki artışla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından bir tanesi olan Ebeveynlik Stres Ölçeği'nde (ESÖ; Aydoğan ve Özbay, 2017) normal gelişimsel özelliklere sahip olan çocukların ebeveynlerinin ebeveynlik stres düzeyleri ölçülmektedir. Bu nedenle, çalışmada bahsi geçen çocuğunun normal gelişim sürecini etkileyebilecek herhangi bir psikiyatrik tanı almış olduğunu ya da çocuğunun bir zihinsel veya bedensel engeli olduğunu belirten ebeveynlerin cevapları çalışma kapsamı dışında tutulmuştur.

Çocuklara ek olarak, alanyazındaki çalışmalar ebeveynlerin ruh sağlığı durumlarının da ebeveynlik stres düzeyleri üzerindeki etkilerine değinmektedir (Kim ve Choi, 2015). En temelinde, ebeveynlerin psikopatolojilerinin yaşam stres faktörlerinin ebeveynlik stresi üzerindeki etkilerini şiddetlendirebileceği belirtilmektedir (Deater-Deckard, 1998). Bu nedenle, herhangi bir psikiyatrik tanı (depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişilik bozuklukları vb.) almış olduğunu belirten ebeveynler çalışma kapsamı dışında tutulmuş, cevapları analizlere dahil edilmemiştir. Bu nedenle, son durumda toplamda 599 ebeveyn den veri toplanmış; 219 katılımcının cevapları çocukları 60-72 ay aralığında yer almadığından, 48 katılımcının cevapları ise diğer dışlama

kriterleri (ebeveynin herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olması, çocuğun herhangi bir psikiyatrik tanıya veya zihinsel/bedensel herhangi bir engel durumuna sahip olması) göz önüne alınarak analizlere dahil edilmemiş ve 332 katılımcı ile çalışmanın örneklem grubu oluşturulmuştur.

4.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışma kapsamında; ebeveynlerin demografik bilgilerini edinmek amacıyla Demografik Bilgi Formu, şefkat korkusu düzeylerini ölçmek için Şefkat Korkusu Ölçeği (ŞKÖ; Nedef ve Deniz, 2023), ebeveynlerin ebeveynlik ile ilişkili stres düzeylerini ölçmek için Ebeveynlik Stres Ölçeği (ESÖ; Aydoğan ve Özbay, 2017) ve çocuklarının psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için 5-6 Yaş Çocukları için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (5-6 Yaş ÇOPİÖÖ; Atan ve Buluş, 2021) kullanılmıştır.

4.2.1 Demografik Bilgi Formu (EK B)

Bu form aracılığıyla ebeveynlerin kendileriyle ilişkili doğum tarihi, eğitim düzeyi, medeni hal, çalışma durumu, ailenin sosyoekonomik durumu ve psikiyatrik bir tanıya sahip olup olmama durumu hakkında bilgiler; çocuklarıyla ilgili çocuklarının yaşı, cinsiyeti, herhangi bir psikiyatrik tanıya ya da zihinsel veya bedensel bir engele sahip olup olmama durumu gibi özellikler hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır.

4.2.2 Şefkat Korkusu Ölçeği (EK C)

Gilbert ve diğerleri tarafından (2011) geliştirilen orijinal ölçek, Gilbert'ın bu alandaki sayısız çalışmasına ve teorilerine dayanarak kendine karşı şefkatli ve anlayışlı yaklaşıma ilişkin korkuları, başkalarına şefkatli ve anlayışlı yaklaşıma yönelik korkuları ve başkalarının kendilerine gösterdikleri şefkatli tutumlara yönelik korkuları ifade etmek üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Başkalarına şefkat göstermekten korkma alt boyutu bireyin başkalarına şefkatli yaklaşımı sonucu zarar görebileceğinden ve kendisinden

faydalanabileceklerinden korkmasını; başkalarından gelen şefkati kabul etmekten korkma alt boyutu insanların bu yaklaşımlarının bireyleri tedirgin ve huzursuz hissettirdiğini; kendine şefkat göstermekten korkma alt boyutu ise bireyin kendine şefkat gösterdiğinde daha zayıf karakterli görünmekten endişelendiğini ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formunda başkalarına şefkat göstermekle ilgili korkulu tutumu anlatan madde sayısı 13, başkalarından gelen şefkati kabul etmeye yönelik korkulu tutumu anlatan madde sayısı 15 ve bireyin kendine yönelik şefkate dair korkularını anlatan madde sayısı 17 olarak belirlenmiştir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Bununla birlikte, her bir alt boyut için puanın artışı o boyutla ilgili korkunun yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Türkçe uyarlamasını ve geçerlik ve güvenirlik analizlerini Necef ve Deniz (2023) gerçekleştirmiş olup, çalışmanın örneklemini en az ilkokul en yüksek düzeyde de üniversite mezunları 681 yetişkin oluşturmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında da 3 faktörlü yapı korunmuştur fakat bununla birlikte; 2, 3 ve 7 numaralı maddelerin faktör yükleri hedeflenen az bulunduğu için ölçekten çıkarılmışlardır. Ölçek beşli Likert tipi derecelendirmeye sahiptir (0= Kesinlikle Katılmıyorum, 4= Kesinlikle Katılıyorum) ve toplamda 35 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında eş zamanlı geçerliği incelemek amacıyla Öz-Şefkat Ölçeği (Deniz vd., 2008) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Durak vd., 2010) ile korelasyon analizleri gerçekleştirilmiş, analizler her iki ölçek için de şefkat korkusu ölçeğinin farklı boyutları ile negatif yönde birer anlamlı ilişki belirtmiştir. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayılarının alt ölçeklerde .78 ile .92 arasında değişmekte olduğu belirtilmiştir. Uyarlanan Türkçe formunda da tüm ölçeğin Cronbach Alfa değerinin .92, kişinin kendisine şefkatli ve anlayışlı yaklaşımına yönelik korkularını anlatan boyutun .93, çevresindeki diğer kişilerin kendisine şefkatli yaklaşımına yönelik korkularını anlatan boyutun .83, bireyin diğer kişilere şefkatli yaklaşmaya yönelik korkularını anlatan boyutun da .83 iç tutarlılık değerine sahip olduğu belirtilmiştir (Necef ve Deniz, 2023). Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen

uygulamalarda kendine yönelik şefkat korkusu boyutunun .92, diğerlerinin şefkatli yaklaşımına yönelik korkuları ifade eden boyutun .83, başka kişilere şefkatli yaklaşıma yönelik korku boyutunun .85, tüm ölçeğin ise .92 olarak iç tutarlılık değerleri hesaplanmıştır.

4.2.3 Ebeveynlik Stresi Ölçeği (EK D)

Ebeveynlerin ebeveynlik rollerine ilişkin stres düzeyleri bu çalışmada Aydoğan ve Özbay (2017) tarafından geliştirilmiş ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlanmış olan Ebeveynlik Stres Ölçeği kullanılarak incelenmiştir. Bu ölçek ebeveynlik stresini çok boyutlu bir yapı olarak ele alarak, stres düzeylerine doğrudan veya dolaylı olarak etkili olabilecek çocukla ilgili farklı gelişimsel özellikler, ebeveyn-çocuk ilişkisi, ebeveynin dış sosyal destek kaynakları, sosyal ve kültürel özellikler gibi faktörleri değerlendirmeye almaktadır. Bu ölçek aracılığı ile normal gelişimsel özelliklere sahip çocukları olan (herhangi bir psikiyatrik tanı almamış) ebeveynlerin ebeveynlik stres düzeylerinin ölçülebileceği belirtilmektedir.

Ölçeğin tek boyutlu olduğu ve toplamda 18 maddeden oluştuğu açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda belirlenmiştir. Dörtlü Likert tipi (0= Hiç Tanımlamıyor, 4= Çok İyi Tanımlıyor) derecelendirmeye sahip olan Ebeveynlik Stres Ölçeği'nde toplam puan alınabilmekte ve alınabilecek minimum puan 0 en düşük stres seviyesini, alınabilecek maksimum puan olan 72 ise yüksek düzey ebeveynlik stresini tanımlamaktadır. Çalışmada geliştirilen orijinal ölçeğin güvenilirlik analizleri için iç tutarlılık katsayısına bakılmış olup Cronbach Alfa değeri .96 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .89 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda çalışmada, ebeveynlerin stres düzeylerine ilişkin güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu söylenebilmektedir.

4.2.4 5-6 Yaş Çocukları için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EK E)

Bu çalışmada çocukların psikolojik iyi oluşlarını kapsamlı şekilde değerlendirebilmek amacıyla Atan ve Buluş (2021) tarafından kendi geliştirmiş

oldukları model önerisine dayanan 5-6 Yaş Çocukları için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; çocuklarda psikolojik iyi oluşu farklı tanımların bir araya getirildiği fizyolojik sağlık, bilişsel beceriler, sosyal, duygusal ve davranışsal gelişim gibi çok boyutlu bir yapıda değerlendiren önemli bir ölçüm aracı olarak kullanılmaktadır. Ölçeğin geliştirilme aşamasında, 60-72 ayları arasında en az bir çocuğa sahip olan 1057 ebeveyn ve 783 öğretmenden veriler toplanarak ölçek maddelerinin geliştirilmesi ve geçerlik ve güvenirlik analizleri çalışmaları tamamlanmıştır. Yapılan analizler 9 alt boyutlu ölçeğin yapısını oluşturmuştur ve bu boyutlar; 6 maddeden oluşan “bilişsel yetkinlik”, 6 maddeden oluşan “değer davranışları”, 6 maddeden oluşan “düşük içselleştirme”, 10 maddeden oluşan “düşük dışsallaştırma”, 6 maddeden oluşan “fiziksel sağlık”, 6 maddeden oluşan “öz düzenleme”, 10 maddeden oluşan “psikolojik dayanıklılık”, 7 maddeden oluşan “sosyal yetkinlik-girişkenlik”, son olarak da 8 maddeden oluşan “yaşam doyumu” olarak belirlenmiştir.

Ölçek 5’li Likert tipi ile derecelendirilerek 1= Hiç, 5= Her Zaman’ı ifade etmek üzere ölçeğin toplam puanı belirlenebilmektedir (Minimum= 66, Maksimum= 330). İlk alt boyut olan fiziksel sağlıktaki 5. madde, düşük içselleştirme alt boyutundaki altı maddenin hepsi ve düşük dışsallaştırma alt boyutundaki maddelerin hepsi (10 madde) tersten kodlanmaktadır. Eş zamanlı (Ölçüt) geçerliğini test edebilmek amacıyla Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlık Ölçeği’nden (PERİK; Saltalı vd., 2018) yararlanılmıştır ve boyutlar arasındaki korelasyon değerlerine bakılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, ölçeğin tüm alt boyutlarının PERİK Ölçeğinin boyutları ile seviyeleri değişmekle birlikte anlamlı ilişkilere sahip olduğunu gösterdiği belirtilmektedir. Buradan hareketle, ölçeğin ölçüt geçerliğinin olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı alt boyutlara göre .69 ile .93 arasında değişmekte ve tüm ölçek için .95 olarak belirtilmektedir. Bu bilgiler ışığında, ölçeğin bu çalışma kapsamında çocukların psikolojik iyi oluşunu ölçümlemek için geçerli ve güvenilir bir araç olarak değerlendirilebileceği söylenebilmektedir. Bu araştırma kapsamında tüm ölçeğin Cronbach Alfa değeri .94; Düşük İçselleştirme alt boyutunun .76, Düşük Dışsallaştırma alt boyutunun .88, Öz

Düzenleme alt boyutunun .79, Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik alt boyutunun .91, Bilişsel Yetkinlik alt boyutunun .80, Değer Davranışları alt boyutunun .81, Psikolojik Dayanıklılık alt boyutunun .87 ve Yaşam Doyumu alt boyutunun .87 olarak hesaplanmıştır. Fiziksel Sağlık alt boyutunun iç tutarlılık kat sayısı .57 bulunduğu için güvenilirliği arttırmak adına ölçeğin 6. maddesi alt boyutun toplam puanından çıkarılmış ve alt boyutun Cronbach Alfa değeri .63 olarak yeniden hesaplanmıştır. Bu değerler göz önüne alındığında ölçeğin çocukların psikolojik iyi olma halini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilmektedir.

4.3 ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu araştırma, ebeveynlerin şefkate yönelik korkularını, stres düzeylerini ve çocuklarının psikolojik iyi oluşunu detaylı bir biçimde inceleyerek aralarındaki ilişkileri keşfetmeyi amaçlayan ilişkisel, kesitsel ve nicel bir araştırma desenine sahiptir.

4.4 İŞLEM

Çalışma kapsamında veri toplama ve uygulama ile ilgili prosedürleri gerçekleştirebilmek amacıyla Işık Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama aşamasında ulaşılabilirliği arttırmak adına çalışmaya katılım onam formu, demografik bilgi formu ve ilgili ölçek maddeleri Google Forms formuna dönüştürülmüştür. Ebeveynlerden kendileri ve çocuklarıyla ilgili (anonim olarak) bilgi paylaşımlarına ve araştırmaya katılımlarına yönelik onam formu doldurmaları istenmiş ve gönüllü bir şekilde çalışmaya katılımları teşvik edilmiştir. Veri toplama süreci yaklaşık 4 ay sürmüştür (Şubat 2025-Haziran 2025).

4.5 VERİ ANALİZİ

Değişkenler arası ilişkileri incelemeden önce, değişkenlerin normallik analizleri çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında, araştırmanın temel hipotezleri olan; ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin ebeveynlik stres düzeyleri üzerindeki, ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin okul öncesi gelişimsel dönemde yer alan çocuklarının psikolojik iyi oluşu üzerindeki ve çocuklarının iyi olma durumu üzerinde ebeveynlerin ebeveynlik stres düzeylerinin etkisini belirlemek için ayrı ayrı basit regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Bunun yanında; ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ile okul öncesi / erken çocukluk dönemindeki çocuklarının bütüncül bir şekilde psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveynlik stresinin aracı etkisini belirlemek için aracı etki analizi kullanılmıştır.

Araştırmadaki demografik değişkenleri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon ve T-Testi gibi analiz yöntemleri kullanılmıştır. Tüm analizler SPSS for Windows 26. Versiyon kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, SPSS'e bağlı çalışan eklentisi Process V4.1 de değişkenler arasındaki dolaylı etkileri inceleyebilmek ve detaylı değerlendirebilmek amacıyla kullanılmıştır.

BÖLÜM 5

5. BULGULAR

5.1 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN NORMALLİK DAĞILIMI ANALİZLERİ

Araştırma değişkenlerinden olan ebeveynlerin şefkat korkusu ve ebeveynlik stres düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşunun normallik analizi için verilerdeki çarpıklık ve basıklık değerleri ölçüt alınmıştır. Analizler, çarpıklık değerleri için -1.5 ile +1.5 arasında, basıklık için de -3 ile +3 değerleri arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, veriler için normal dağılım kriterlerini karşılamaktadır (Kalaycı, 2010). İlgili normallik dağılımı değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 5.1’de verilmiştir.

Tablo 5.1 Araştırmadaki Değişkenlerin Normallik Analizi Bulguları

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Şefkat Korkusu	.73	.40
Başkalarına Şefkat Göstermek	-.09	-.66
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek	.57	.19
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermek	1.29	1.39
Ebeveynlik Stresi	1.38	2.84
Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş	-.64	.59
Fiziksel Sağlık	-.17	-.50
Düşük İçselleştirme	-1.33	1.99
Düşük Dışsallaştırma	-1.44	2.22
Öz-Düzenleme	-.10	-.32
Sosyal Yetkinlik-Girişkenlik	-1.11	.99
Bilişsel Yetkinlik	-1.41	1.89

Tablo 5.1 (Devamı) Araştırmadaki Değişkenlerin Normallik Analizi Bulguları

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Değer Davranışları	-.62	.65
Psikolojik Dayanıklılık	-.15	-.32
Yaşam Doyumu	-1.48	2.75

5.2 KATILIMCILARA AİT SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER

Çalışmanın katılımcıları 60-72 ay aralığında en az bir çocuğu olan 332 anneden oluşmaktadır. Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler Tablo 5.2 ve Tablo 5.3'te verilmiştir. Annelerin yaşları 23 ile 49 arasında geniş bir aralıkta (M= 34.50, STD= 4.80); çocuklarının yaşları ise 60 ay ile 72 ay arasında bir aralıkta (M= 65.30, STD= 3.63) değişmektedir. Çocukların %47.0'sinin (n= 156) kız, %53.0'ünün (n= 176) ise erkek olduğu belirtilmiştir. Araştırma katılımcısı ebeveynlerin çocuklarının %48.2'sinin (n= 160) tek kardeş oldukları, %51.8'inin (n= 172) ise bir veya birden fazla kardeşe sahip oldukları görülmektedir, çocukların kardeş sayılarına ilişkin bilgiler Tablo 5.2'de yer almaktadır. Annelerin %0.6'sının (n= 2) ilkokul, %1.2'sinin (n= 4) ortaokul, %20.5'inin (n= 68) lise, %67.5'inin (n= 224) üniversite-lisans, %8.4'ünün (n= 28) yüksek lisans, %1.5'unun (n= 5) doktora ve %0.3'ünün (n= 1) diğer eğitim kademelerinden mezun oldukları belirtilmiştir. Çocukların babalarının ise %2.4'ünün (n= 8) ilkokul, %7.8'inin (n= 26) ortaokul, %22.0'sinin (n= 73) lise, %56.9'unun (n= 189) üniversite-lisans, %9.0'unun (n= 30) yüksek lisans, %1.2'sinin (n= 4) doktora ve %0.6'sının (n= 2) diğer eğitim kademelerinden mezun oldukları belirtilmiştir. Annelerin %40.4'ü (n= 134) ve çocukların babalarının %95.8'inin (n= 318) bir işte çalıştıklarını ve ev hanesinin aylık toplam gelirinin 10.000TL ile 500.000TL arasında değişmekte olduğunu belirtmişlerdir (M= 78.958,33 TL, STD= 59.521,09TL). Çalışma düzenleri ile ilgili bilgiler Tablo 5.2'de yer almaktadır.

Tablo 5.2 Katılımcılara Ait Sosyodemografik Bilgiler

Değişkenler	Frekans	%
Çocuğun cinsiyeti		
Kız	156	47.0
Erkek	176	53.0
Çocuğun kardeş durumu		
Tek çocuk	160	48.2
Kardeşi var.	172	51.8
Çocuğun kardeş sayısı		
0	159	47.9
1	131	39.5
2	36	10.8
3	4	1.2
Eksik veri	2	.6
Çocuğun kardeşler arasında sıralaması		
1.	258	77.7
2.	54	16.3
3.	16	4.8
4.	4	1.2
Çocuğun öğrenim durumu		
Okula gidiyor.	308	92.8
Okula gitmiyor.	24	7.2
Çocuğun öğrenim (okulluluk) süresi		
1 yıl	101	30.4
2 yıl	137	41.3
3 yıl	57	17.2
4 yıl	13	3.9
Okula gitmiyor.	24	7.2
Annenin medeni durumu		
Evli	318	95.8
Boşanmış	12	3.6
Diğer	2	.6
Annenin eğitim düzeyi		
İlkokul	2	.6
Ortaokul	4	1.2

Tablo 5.2 (Devamı) Katılımcılara Ait Sosyodemografik Bilgiler

Değişkenler	Frekans	%
Lise	68	20.5
Üniversite-lisans	224	67.5
Yüksek lisans	28	8.4
Doktora	5	1.5
Diğer	1	.3
Annenin çalışma durumu		
Çalışıyor.	134	40.4
Çalışmıyor.	198	59.6
Annenin çalışma şekli		
Tam zamanlı bir iş	108	32.5
Yarı zamanlı bir iş	25	7.5
Çalışmıyor.	199	59.9
Çocuğun babası hayatta mı?		
Evet	331	99.7
Hayır	1	.3
Babanın eğitim düzeyi		
İlkokul	8	2.4
Ortaokul	26	7.8
Lise	73	22.0
Üniversite-lisans	189	56.9
Yüksek lisans	30	9.0
Doktora	4	1.2
Diğer	2	.6
Babanın çalışma durumu		
Çalışıyor.	318	95.8
Çalışmıyor.	14	4.2
Babanın çalışma şekli		
Tam zamanlı bir iş	302	91.0
Yarı zamanlı bir iş	16	4.8
Çalışmıyor.	14	4.2
Algılanan sosyoekonomik durum		
Alt düzey	79	23.8

Tablo 5.2 (Devamı) Katılımcılara Ait Sosyodemografik Bilgiler

Değişkenler	Frekans	%
Orta düzey	243	73.2
İleri Düzey	10	3.0
Annenin son bir yıl içerisinde kendi psikoterapi sürecinden geçme durumu		
Evet, psikoterapi desteği almaktadır.	39	11.7
Hayır, psikoterapi desteği almamaktadır.	293	88.3

Tablo 5.3 Sürekli Demografik Değişkenlere Ait Bilgiler

Değişkenler	N	X	SS	Shx	Ranj	Min	Max
Çocukların Kronolojik Yaşı (Ay olarak)	332	65.30	3.63	.20	12	60	72
Annelerin yaşı	328	34.50	4.80	.27	26	23	49
Aylık Toplam Gelir	325	78.838,46	59.468,45	3298,72	490.000	10.000	500.000

5.3 EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU VE STRES DÜZEYLERİ VE ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARASINDAKİ KORELASYONEL İLİŞKİLER

Ebeveynlerin şefkat korkusu ve ebeveynlik stres düzeyleri, çocuklarının psikolojik iyi oluşu, ebeveynlerin ve çocuklarının yaşı ve ev hanesinin aylık toplam gelir düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 5.4'te belirtilmiştir.

Tablo 5.4 Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel Analiz Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. BŞGK	1																	
2. BGŞKK	.51**	1																
3. KŞGK	.32**	.57**	1															
4. Şefkat Korkusu	.69**	.85**	.85**	1														
5. Ebeveynlik Stresi	.22**	.34**	.42**	.42**	1													
6. Fiziksel Sağlık	-.10	-.10	-.08	-	-	1												
7. Düşük İçselleştirme	-.12*	-	-.27**	-	-	.28*	1											
8. Düşük Dışsallaştırma	-.08	-	-.22**	-	-	.17*	.24*	1										
	.20**	.23**	-.22**	.27*	.31*	.28*	.31*	.22*	.58*	.25*	.31*	.31*	.27*	.27*	.27*	.27*	.27*	.27*
				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Tablo 5.4 (Devamı) Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel Analiz Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
9. Öz-																		
Düzenleme																		
10. Sosyal																		
Yetkinlik-																		
Girişkenlik																		
11. Bilişsel																		
Yetkinlik																		
12. Değer																		
Davranışları																		
13. Psikolojik																		
Dayanıklılık																		
14. Yaşam																		
Doyumu																		

Tablo 5.4 (Devamı) Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel Analiz Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
15. Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş	-	.17**	.24**	.27*	.61*	*	.48*	.50*	.64*	.70*	.70*	.61*	.75*	.82*	.73*	1		
16. Annelerin Yaşı	-.06	.02	.05	.01	.01	.05	.06	-.05	.01	.01	-.01	.01	.08	-.03	.02	1		
17. Çocukların Kronolojik Yaşı (Ay)	.03	.05	-.02	.02	.10	-.00	-	.01	.06	-.06	-.02	.04	-.03	-.04	-.03	.05	1	
18. Aylık Toplam Gelir	-	-	-.10	-	-.09	.01	.00	.04	.05	.08	-.00	.07	.08	.06	.08	.21*	.10	1
	.13**	.17**		.16*												*		

Not. BŞGK: Başkalarına Şefkat Gösterme Korkusu, BŞGŞKK: Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Verme Korkusu, KŞGK: Kendine Şefkat Gösterme Korkusu, *p<.05, **p<.01

Gerçekleştirilen analizlere göre, ebeveynlik stresi ile ebeveynlerin şefkat korkusunun alt boyutları başkalarına şefkat göstermenin düşük düzeyde ($r = .22$, $p < .01$), başkalarından gelen şefkate karşılık verme ($r = .34$, $p < .01$) ve kendine şefkat gösterme ($r = .42$, $p < .01$) alt boyutlarının ise orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, ebeveynlerin toplam şefkat korkusu puanları ile stres düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .42$, $p < .01$) bulunmaktadır. Bunun yanında, ebeveynlerin başkalarına şefkat gösterme ($r = -.17$, $p < .01$), başkalarından gelen şefkate karşılık verme ($r = -.24$, $p < .01$) ve kendilerine şefkat ve anlayış göstermeye yönelik korkularını ($r = -.23$, $p < .01$) ve toplam şefkat korkusu düzeylerini ($r = -.27$, $p < .01$) ifade eden puanlar ile çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Ayrıca analiz sonuçları, ebeveynlerin ebeveynlik stres düzeyleri ile çocuklarının psikolojik iyi oluşlarının tüm alt boyutları arasında negatif yönde ve çocuklarının psikolojik iyi oluş toplam puanları arasında yüksek düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir ($r = -.61$, $p < .01$). Araştırma katılımcılarının aylık toplam gelir düzeyi ile şefkat korkusu toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.16$, $p < .01$). Bununla birlikte, katılımcıların aylık toplam gelir düzeyleri ($r = .07$, $p > .05$), yaşları ($r = .02$, $p > .05$) ve çocuklarının yaşları ($r = -.03$, $p > .05$) değişkenlerinin hiçbiri ile çocukların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır.

5.4 ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ İLE İLİŞKİLİ BAĞIMSIZ GRUPLAR T-TESTİ ANALİZLERİ

Bu bölümde; araştırmadaki şefkat korkusu, ebeveynlik stres düzeyi ve çocukların psikolojik iyi oluşu değişkenlerinin demografik formda yer alan verilere göre farklılaşp farklılaşmama durumuyla ilgili analizlerin sonuçları yer almaktadır. Ek hipotezleri ve olası kontrol değişkenlerini saptayabilmek amacıyla ilgili durumlarda bağımsız gruplar T-testleri yürütülmüş, demografik değişkenlerde 3 veya daha fazla grupta dengeli bir dağılım gözlenmediği için

varyans analizleri gerçekleştirilememiştir. Analizleri gerçekleştirebilmek amacıyla, dengeli dağılım göstermeyen ve yedi kategoriden oluşan anne ve babaların eğitim düzeyi değişkeni “üniversite-lisans eğitimi öncesi” ve “lisans mezuniyeti sonrası” olmak üzere iki kategori olacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Buna ek olarak, ailenin gelir düzeyi “ekonomik düzeyi düşük” ve “ekonomik düzeyi orta-üstü” olanlar şeklinde iki grup olarak değerlendirilmiştir. Ebeveynler ve çocuğa ait değişkenlerden aşağıda belirtilenler dışındaki değişkenlerle gruplarda yeterli sayıda katılımcı bulunmadığı için analizler gerçekleştirilememiştir.

5.4.1 Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Ebeveynlerin belirttikleri şefkat korkusu düzeyi toplam puanlarının eğitim düzeylerine, çalışıp çalışmama durumlarına, ekonomik düzeylerine, son bir yılda psikoterapi desteği alıp almadıklarına, çocuklarının babasının eğitim düzeyine, çocuklarının cinsiyetine ve birden fazla çocuğa sahip olup olmama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar T-Testi analizleri ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 5.5’te yer almaktadır.

Tablo 5.5 Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

	Şefkat Korkusu				
	N	\bar{X}	SS	T	P
Anne Eğitim Düzeyi					
Üniversite Mezunu Değil	74	47.30	21.53	1.61	.11
Üniversite Mezunu	258	42.66	21.96		
Anne Çalışma Durumu					
Evet	134	42.25	21.90	-0.99	.32
Hayır	198	44.68	21.93		

Tablo 5.5 (Devamı) Ebeveynlerin Şefkat Korkusu Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

	N	\bar{X}	SS	T	P
Ekonomik Düzey					
Alt Düzey	79	46.61	23.40	1.35	.18
Orta-Üstü Düzey	253	42.79	21.40		
Anne Psikoterapi Desteği					
Evet	39	50.15	26.69	1.65	.11
Hayır	293	42.84	21.11		
Baba Eğitim Düzeyi					
Üniversite Mezunu Değil	107	48.37	22.22	2.71	.01**
Üniversite Mezunu	225	41.47	21.47		
Çocuğun Cinsiyeti					
Kız	156	44.94	22.53	.98	.33
Erkek	176	42.59	21.36		
Çocuğun Kardeş Durumu					
Tek Çocuk	160	42.46	19.27	-1.00	.32
Kardeşi var	172	44.84	24.12		

Not. **p<.01

Tablo 5.5'te belirtildiği üzere, babaların eğitim düzeyleri dışında çocuk veya ebeveynle ilgili değişkenlerin hiçbirine göre ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmamıştır. Buna göre, çocukların babalarının eğitim düzeyinin üniversite mezunu olup olmama durumuna göre annelerin şefkat korkusu puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($t(330)=2.71$, $p<.01$). Çocuklarının babası üniversite mezunu olmayan annelerin ($\bar{X}=48.37$, $SS=22.22$), çocuklarının babası üniversite mezunu olan annelere ($\bar{X}=41.47$, $SS=21.47$) göre şefkatle ilişkili korku düzeyi toplam puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

5.4.2 Ebeveynlerin Ebeveynlikle İlişkili Stres Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Ebeveynlerin kendi ebeveynlik deneyimlerine ilişkin stres düzeylerinin eğitim düzeylerine, çalışıp çalışmama durumlarına, ekonomik düzeylerine, son bir yılda psikoterapi desteği alıp almadıklarına, çocuklarının babasının eğitim düzeyine, çocuklarının cinsiyetine ve birden fazla çocuğa sahip olup olmama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar T-Testi analizleri ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 5.6'da yer almaktadır.

Tablo 5.6 Ebeveynlerin Stres Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

	Ebeveynlik Stresi				
	N	\bar{X}	SS	T	P
Anne Eğitim Düzeyi					
Üniversite Mezunu Değil	74	13.72	12.15	-.39	.70
Üniversite Mezunu	258	14.29	10.96		
Anne Çalışma Durumu					
Evet	134	13.01	9.34	-1.61	.11
Hayır	198	14.93	12.29		
Ekonomik Düzey					
Alt Düzey	79	15.22	12.37	.96	.34
Orta-Üstü Düzey	253	13.83	10.84		
Anne Psikoterapi Desteği					
Evet	39	17.00	10.83	1.69	.09
Hayır	293	13.78	11.23		
Baba Eğitim Düzeyi					
Üniversite Mezunu Değil	107	16.02	12.10	2.09	.04*
Üniversite Mezunu	225	13.28	10.69		

Tablo 5.6 (Devamı) Ebeveynlerin Stres Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

	N	\bar{X}	SS	T	P
Çocuğun Cinsiyeti					
Kız	156	12.84	10.49	-2.03	.04*
Erkek	176	15.33	11.73		
Çocuğun Kardeş Durumu					
Tek Çocuk	160	13.53	10.45	-98	.32
Kardeşi var	172	14.74	11.89		

Not. **p<.01, *p<.05

Tablo 5.6 incelendiğinde ebeveynlerin ebeveynlikle ilişkili stres düzeylerinin yalnızca çocuklarının cinsiyeti ($t(330) = -2.03, p < .05$) ve çocukların babalarının eğitim düzeylerine ($t(330) = 2.09, p < .05$) göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Kız çocuğa sahip olan annelerin ($\bar{X} = 12.84, SS = 10.49$) ebeveynlik stres düzeyleri erkek çocuğu olan annelere ($\bar{X} = 15.33, SS = 11.73$) göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bununla birlikte, çocuklarının babası üniversite mezunu olmayan annelerin ($\bar{X} = 16.02, SS = 12.10$), çocuklarının babası üniversite mezunu olan annelere ($\bar{X} = 13.28, SS = 10.69$) göre stres düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

5.4.3 Çocukların Psikolojik İyi Oluşunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Beş-altı yaş aralığındaki çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyetleri ve kardeşlerinin olup olmasına göre ve ebeveynlerinin eğitim düzeylerine, ekonomik düzeylerine, annelerinin çalışıp çalışmama ve son bir yılda psikoterapi desteği alıp almama durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar T-Testi analizleri gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 5.7’de yer almaktadır.

Tablo 5.7 Çocukların Psikolojik İyi Oluşunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

	Çocukların Psikolojik İyi Oluşu				
	N	\bar{X}	SS	T	P
Çocuğun Cinsiyeti					
Kız	156	266.21	27.45	1.75	.08
Erkek	176	260.30	33.37		
Çocuğun Kardeş Durumu					
Tek Çocuk	160	262.16	30.53	-.52	.60
Kardeşi var	172	263.92	31.16		
Anne Eğitim Düzeyi					
Üniversite Mezunu Değil	74	262.92	34.63	-.05	.96
Üniversite Mezunu	258	263.12	29.72		
Anne Çalışma Durumu					
Evet	134	261.25	29.52	-.89	.38
Hayır	198	264.31	31.69		
Ekonomik Düzey					
Alt Düzey	79	258.32	31.61	-1.58	.12
Orta-Üstü Düzey	253	264.56	30.49		
Anne Psikoterapi Desteği					
Evet	39	255.51	28.87	-1.64	.10
Hayır	293	264.08	30.98		
Baba Eğitim Düzeyi					
Üniversite Mezunu Değil	107	256.97	31.62	-2.51	.01**
Üniversite Mezunu	225	265.98	30.08		

Not. **p<.01

Tablo 5.7’de belirtildiği gibi çocukların psikolojik iyi oluşlarının demografik değişkenlerin arasında yalnızca babaların eğitim düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir (t (330)= -2.51, p<.01). Babalarının üniversite

mezunu olduğu belirtilen çocukların (\bar{X} = 265.98, SS = 30.08) psikolojik iyi oluş düzeyi, babaları üniversite mezunu olmayan çocuklarınkine (\bar{X} = 256.97, SS = 31.62) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

5.5 ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ÜZERİNDE EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU VE EBEVEYNLİK STRES DÜZEYLERİNİN ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNE YÖNELİK GERÇEKLEŞTİRİLEN HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİ

Araştırmanın temel varsayımı olan ebeveynlik stresinin ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki aracı rolünü inceleyebilmek amacıyla Hiyerarşik Regresyon analizleri yürütülmüştür. Bunun için öncelikle şefkat korkusunun alt boyutları olan başkalarına şefkat göstermekten korkma, başkalarının şefkatli yaklaşımını kabul etmekten korkma ve kendine şefkat göstermekten korkma değişkenlerinin ayrı ayrı ve şefkat korkusu düzeylerinin toplam puanının ebeveynlerin stres düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini değerlendirmek için Basit Doğrusal Regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Ek olarak, ebeveynlerin ebeveynlikle ilişkili stres düzeylerinin çocuklarının psikolojik iyi oluşu üzerindeki yordayıcı etkisini değerlendirebilmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmadaki ampirik veriler ve ilgili literatür çocukların gelişimleri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde ebeveynlerin eğitim durumlarının sonuçları gruplar arası farklılaştırabildiğini göstermektedir. Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen betimleyici analizlerde de babaların eğitim düzeyleri çocukların psikolojik iyi oluş düzeylerini farklılaştıran bir değişken olmuştur. Bu nedenle babaların eğitim düzeyleri gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde kontrol değişkeni olarak ele alınmış ve kukla değişkenine dönüştürülerek modelin ilk basamağına dahil edilmiştir.

Ebeveynlerin şefkat korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveynlik stresinin aracı etkisinin değerlendirildiği hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 5.8’de sunulmuştur. Modelin 1. basamağında kukla değişkeni olarak babaların eğitim düzeyleri, 2. basamağında şefkat korkusunun başkalarına şefkat gösterme, başkalarından gelen şefkate karşılık verme ve kendine şefkat göstermeye yönelik korku alt boyutları, 3. basamağında ise aracı değişken olarak ebeveynlik stresi dahil edilmiştir.

Babaların eğitim düzeylerinin çocukların psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisinin incelendiği model 1 anlamlıdır ($F(1, 330) = 6.29, p < .05$) ve çocukların psikolojik iyi oluşunun babaların eğitim düzeyleri tarafından açıklanan varyansı %2’dir. Babaların eğitim düzeyi çocukların psikolojik iyi oluşunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = -.14, p < .05$).

Model 2, babaların eğitim düzeyleri kontrol edildikten sonra ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşunu inceleyen model, istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(4, 327) = 7.52, p < .001$) ve çocukların psikolojik iyi oluşunun ebeveynlerin şefkatle ilişkili korkuları ve babaların eğitim düzeyleri tarafından açıklanan varyansı %9’dur. Çocukların psikolojik iyi oluşunu babaların eğitim düzeyi anlamlı şekilde yordamamaktadır ($\beta = -.10, p > .05$). Ek olarak, şefkat korkusunun alt boyutları bu modelde birlikte değerlendirildiğinde, ebeveynlerin başkalarına şefkat gösterme korkuları ($\beta = -.06, p > .05$) ve başkalarından gelen şefkate karşılık vermeye yönelik korkuları ($\beta = -.12, p > .05$) çocuklarının psikolojik iyi oluşunu anlamlı şekilde yordamamaktadır; yalnızca ebeveynlerin kendilerine şefkat göstermeye yönelik korkuları çocuklarının psikolojik iyi oluşunu anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = -.14, p < .05$).

Model 3’te babaların eğitim düzeyleri, ebeveynlerin şefkat korkuları ve stres düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiler incelenmiş olup modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(5, 326) = 39.92, p < .001$). Çocukların psikolojik iyi oluşunun babaların eğitim düzeyleri, ebeveynlerin şefkat korkuları ve ebeveynlik stres düzeyleri tarafından açıklanan varyansı %38’dir. Bu modelde, babaların eğitim düzeyleri ($\beta = -.06, p > .05$), ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermeye yönelik korkuları ($\beta = -.03,$

$p > .05$), başkalarından gelen şefkatli yaklaşıma karşılık vermeye yönelik korkuları ($\beta = -.04$, $p > .05$) ve kendilerine şefkat göstermeye yönelik korkuları ($\beta = .06$, $p > .05$) çocuklarının psikolojik iyi oluşunu anlamlı şekilde yordamamaktadır. Bunun yanında, ebeveynlik stresi çocukların psikolojik iyi oluşunu anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.61$, $p < .001$).

Tablo 5.8 Çocukların Psikolojik İyi Oluşu Üzerinde Ebeveynlerin Şefkat Korkuları ve Ebeveynlik Streslerinin Etkilerinin Değerlendirilmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	R	R sq.	B	T	P
Model 1	.14	.02			
Baba Eğitim Düzeyi			-.14	-2.51	.01
<i>F (1, 330) = 6.29, p < .05</i>					
Model 2	.29	.09			
Baba Eğitim Düzeyi			-.10	-1.86	.06
Başkalarına Şefkat			-.06	-.91	.37
Gösterme					
Başkalarından Gelen			-.12	-1.62	.11
Şefkate Karşılık Verme					
Kendine Şefkat Gösterme			-.14	-2.22	.03
<i>F (4, 327) = 7.52, p < .001</i>					
Model 3	.62	.38			
Baba Eğitim Düzeyi			-.06	-1.38	.17
Başkalarına Şefkat			-.03	-.63	.53
Gösterme					
Başkalarından Gelen			-.04	-.63	.53
Şefkate Karşılık Verme					
Kendine Şefkat Gösterme			.06	1.01	.31
Ebeveynlik Stresi			-.61	-12.46	.00
<i>F (5, 326) = 39.92, p < .001</i>					

Analiz sonuçlarına göre, ebeveynlerin ebeveynlikle ilişki stres düzeylerinin kendilerine şefkat göstermeye yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide tam aracı rolünde olabileceği düşünülmektedir. Değişkenler arasındaki etki değerlerinin daha detaylı değerlendirilmesi ve aracılık ilişkilerinin doğrulanması amacıyla bir sonraki aşamada PROCESS ile dolaylı etki analizlerine yer verilmektedir.

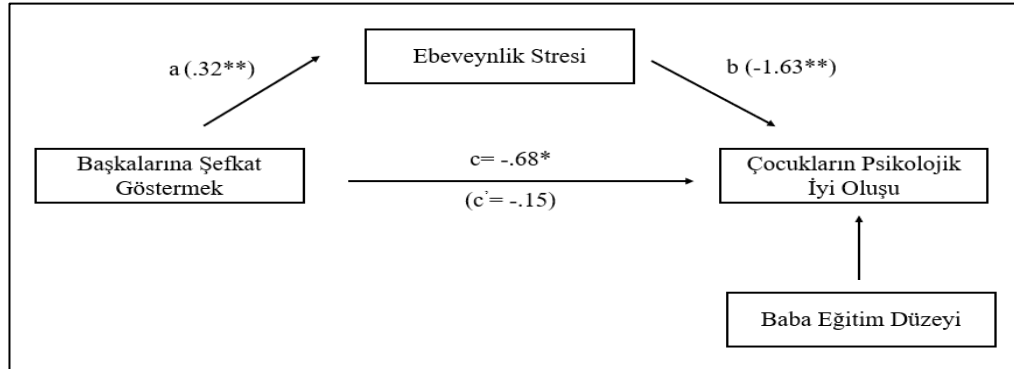
5.6 EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU DÜZEYLERİ VE 60-72 AY ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARASINDAKİ İLİŞKİDE EBEVEYNLİK STRESİNİN ARACI ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ebeveynlerin şefkat korkularını ifade eden farklı boyutlar ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkilerde ebeveynlerin stres düzeylerinin aracı rolünü değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi ebeveynlerin stres düzeylerinin şefkat korkusunun boyutları için tam aracı etkide olabileceğini göstermiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri daha detaylı değerlendirebilmek ve doğruluğunu teyit edebilmek amacıyla SPSS'in bir eklentisi olan PROCESS Makro Model 4 kullanılmış, örneklem büyüklüğü 5000 ve %95 güven aralığı içerisinde sonuçlar incelenmiştir (Hayes, 2009). Şefkat korkusunun alt boyutları olan başka kişilere şefkat göstermekle ilişkili korkular, başkalarının şefkatli yaklaşımına karşılık vermekle ilişkili korkular ve kişinin kendisine şefkatli yaklaşıma ilişkin korkuları için çocukların psikolojik iyi oluşu ile ilişkisinde ebeveynlik stres düzeylerinin aracı etkisini değerlendirebilmek amacıyla ayrı ayrı PROCESS analizleri gerçekleştirilmiştir.

5.6.1 Ebeveynlerin Başkalarına Şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan şefkat korkusunun başkalarına şefkat gösterme korkusu alt boyutu ve çocukların psikolojik iyi oluşu arasındaki

ilişkide ebeveynlerin stres düzeylerinin aracı etkisi incelenmiştir. Şekil 5.1’de görüldüğü üzere modelde ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermeye yönelik korkuları ebeveynlik stres düzeylerini anlamlı şekilde yordamaktadır (a yolu; $\beta = .32$, SH= .08, $t = 3.80$, $p < .001$, CI [.15, .49]). Ek olarak, ebeveynlik stresinin çocukların psikolojik iyi oluşunu anlamlı şekilde yordamakta olduğu görülmüştür (b; $\beta = -1.63$, SH= .12, $t = -13.28$, $p < .001$, CI [-1.88, -1.39]). Ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermeye ilişkin korkularının çocuklarının psikolojik iyi oluşu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (c; $\beta = -.68$, SH= .23, $t = -2.89$, $p < .05$, CI [-1.14, -.22]). Bunun yanında, ebeveynlik stresi modele dahil edildiğinde çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermeye yönelik korkularının doğrudan yordayıcı etkisi anlamlılığını korumamaktadır (c’; $\beta = -.15$, SH= .19, $t = -.78$, $p > .05$, CI [-.53, .23]).



Not. * $p < .05$, ** $p < .001$

Şekil 5.1 Ebeveynlerin Başkalarına Şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Etkisi

Dolayısıyla, ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermeye yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveynlik stresinin tam aracılık ettiği belirtilmektedir ($b = -.53$ %95 BCA CI [-.80, -.29]). Analizin doğruluğu değerlendirildiğinde aşağıda Tablo 5.9’da görüldüğü üzere bootstrap güven aralıklarının “0” içermediği görülmüştür. Buradan hareketle, ebeveynlerin

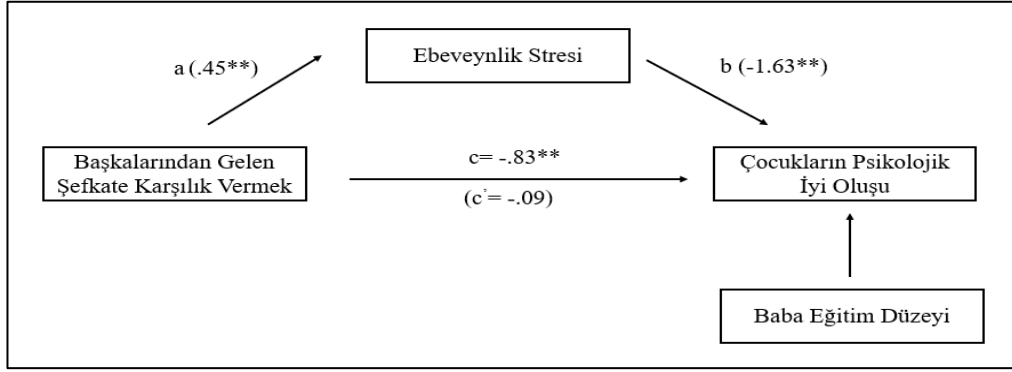
stres düzeylerinin başkalarına şefkat göstermekle ilişkili korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide tam aracı rolünde olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 5.9 Ebeveynlerin Başkalarına Şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolü ile İlişkili Analiz Bulguları

Model 1	B	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki	-.53	.13	-.80	-.29

5.6.2 Ebeveynlerin Başkalarından Gelen Şefkatli Yaklaşımı Kabul Etmeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

Şefkat korkusunun diğer alt boyutu olan ebeveynlerin başkalarından gelen şefkatli yaklaşımı kabul etmeye yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveynlik stres düzeylerinin aracı rolü incelenmiştir. Modelin analiz bulguları Şekil 5.2’de özetlenmiştir. Ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık vermeye yönelik korkuları ebeveynlik stres düzeyleri üzerinde anlamlı yordayıcı etkiye sahiptir (a yolu; $\beta = .45$, SH= .07, $t = 6.40$, $p < .001$, CI [.31, .59]). Ayrıca, ebeveynlik stresinin de çocukların psikolojik iyi oluşunu anlamlı şekilde yordamakta olduğu görülmüştür (b; $\beta = -1.63$, SH= .13, $t = -12.77$, $p < .001$, CI [-1.88, -1.38]). Ek olarak, ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık vermeye yönelik korkularının çocuklarının psikolojik iyi oluşu üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (c; $\beta = -.83$, SH= .20, $t = -4.15$, $p < .001$, CI [-1.23, -.44]). Bununla birlikte, ebeveynlik stresi modele dahil edildiğinde çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık vermeye yönelik korkularının doğrudan anlamlı etkisi bulunmamaktadır (c’; $\beta = -.09$, SH= .17, $t = -.54$, $p > .05$, CI [-.44, .25]).



Not. ** $p < .00$

Şekil 5.2 Ebeveynlerin Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Etkisi

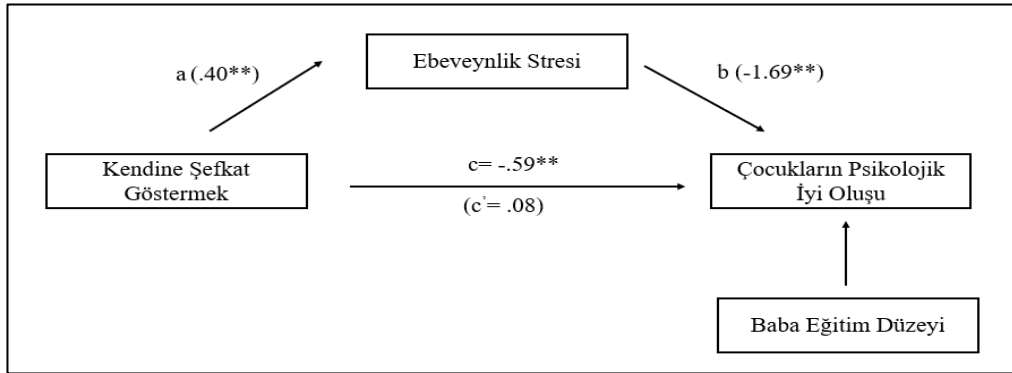
Bu bulgular değerlendirildiğinde, ebeveynlerin başkalarından gelen şefkatli yaklaşımı kabul etmeye yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveynlik stresinin tam aracılık ettiği düşünülmekte ve Tablo 5.10’da belirtildiği üzere bootstrap güven aralıkları içerisinde “0” bulunmaması bulguların doğruluğunu teyit etmektedir ($b = -.74$ %95 BCA CI [-1.08, -.46]). Bu nedenle, ebeveynlik stresinin ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık vermekle ilişkili korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide tam aracı rolünde olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 5.10 Ebeveynlerin Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolü ile İlişkili Analiz Bulguları

Model 1	B	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki	-.74	.15	-1.08	-.46

5.6.3 Ebeveynlerin Kendilerine Şefkatli Yaklaşmaya Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

Şefkat korkusunun son alt boyutu ebeveynlerin kendilerine şefkatli ve anlayışlı yaklaşmaya yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveynlik stres düzeylerinin aracı rolü incelenmiştir. Analize ait bulgular Şekil 5.3'te yer almaktadır. Ebeveynlerin kendilerine şefkatli yaklaşmaya yönelik korkuları ebeveynlik stres düzeylerini (a yolu; $\beta = .40$, $SH = .05$, $t = 8.22$, $p < .001$, $CI [.30, .49]$) ve ebeveynlik stres düzeyleri de çocuklarının psikolojik iyi oluşunu anlamlı şekilde yordamaktadır (b; $\beta = -1.69$, $SH = .13$, $t = -12.75$, $p < .001$, $CI [-1.95, -1.43]$). Bununla beraber, çocuklarının psikolojik iyi oluşu üzerinde ebeveynlerin kendilerine şefkat göstermeye yönelik korkularının toplam etkisinin de anlamlı olduğu görülmektedir (c; $\beta = -.59$, $SH = .14$, $t = -4.20$, $p < .001$, $CI [-.87, -.31]$). Bunun yanında, ebeveynlik stresi modele dahil edildiğinde çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde ebeveynlerin kendilerine şefkat göstermeye yönelik korkularının doğrudan anlamlı etkisi kalmamaktadır (c' ; $\beta = .08$, $SH = .13$, $t = .59$, $p > .05$, $CI [-.17, .32]$).



Not. ** $p < .001$

Şekil 5.3 Ebeveynlerin Kendilerine Şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Etkisi

Analiz sonuçları değerlendirildiğinde, bootstrap güven aralığının “0” içermediği görülmekte ve ebeveynlerin kendilerine şefkatli yaklaşıma yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveynlik stresinin tam aracı rolünde olduğu bu çalışma kapsamında doğrulanmaktadır (b= -.67 %95 BCA CI [-1.00, -.41]). Bu nedenle, ebeveynlik stresinin ebeveynlerin kendilerine şefkatli ve ılımlı yaklaşmakla ilişkili korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide tam aracı rolünde olduğunu söylemek mümkündür. Bootstrap güven aralıklarını içeren sonuçlar Tablo 5.11’de yer almaktadır.

Tablo 5.11 Ebeveynlerin Kendilerine Şefkat Göstermeye Yönelik Korkuları ve Çocuklarının Psikolojik İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Ebeveynlik Stresinin Aracı Rolü ile İlişkili Analiz Bulguları

Model 1	B	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki	-.67	.15	-1.00	-.41

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocukların farklı gelişim alanlarında gelişim süreçlerini etkili bir şekilde sürdürebilmeleri ve psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesinin önemi alanyazında sıkça vurgulanmaktadır. Bu süreçleri etkili bir şekilde tamamlayabilmelerinin öncülleri olarak bireysel ve çevresel faktörlerin destekleyiciliğine değinilmektedir. Nitekim, çevresel faktörlerin temelini de özellikle erken çocukluk döneminden itibaren, ebeveynlerinin bakım verme girişimleri, kendi ruh sağlığı durumları ve çocuklarıyla olan ilişki dinamikleri oluşturmaktadır. Bu kapsamda, bu araştırmanın amacı da çocukların psikolojik iyi oluşlarının değerlendirilmesinde ebeveyn faktörlerinden ebeveynlerin şefkat korkusu ve stres düzeylerinin etkilerinin değerlendirilmesidir. Bu çalışmada, okul öncesi gelişimsel döneminde yer alan 60-72 ay aralığındaki çocukların psikolojik iyi oluşları üzerinde ebeveynlerin şefkatle ilişkili yaklaşımları ve ebeveynlik streslerinin rollerini incelemek hedeflenmiştir.

Alanyazındaki veriler, şefkat korkusunun farklı alt boyutları olan başkalarına şefkat göstermekten korkma, diğer kişilerin gösterdiği şefkatli yaklaşıma karşılık vermekten korkma ve kendine şefkatli yaklaşımdan korkma için, bireylerin stres düzeyleri ile pozitif yönde ilişkilere işaret etmektedir. Bununla birlikte, literatür ebeveynlerin stres düzeylerinin çocuklarının psikolojik gelişimleri üzerindeki olumsuz etkilerinin de altını çizmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın temel hipotezi, ebeveynlerin ebeveynlik streslerinin şefkat korkusu düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide aracı rolünde olacağı yönündedir. Araştırmanın bu temel amacının test edilmesi amacıyla bootstrap güven aralıklarını dikkate alan Process Makro Model 4 ile gerçekleştirilen dolaylı etki analizlerinde, şefkat korkusunun her bir alt boyutu için ebeveynlik stres düzeylerinin ebeveynlerin şefkatle ilişkili korku düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide tam aracı rolünde işlev gösterdiği görülmüştür.

ŞEFKAT KORKUSU, EBEVEYNLİK STRESİ VE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI

Öncelikle, gerçekleştirilen korelasyon analizlerinde, ebeveynlerin şefkatle ilişkili korku ve ebeveynlik stres düzeyleri arasında, önceki çalışmalarla da paralel olacak şekilde, düşük veya orta düzeyde pozitif yöndeki ilişkiler anlamlı bulunmuştur. Erdoğan'ın (2021) üniversite düzeyinde öğrenim gören yetişkinlerle gerçekleştirdiği çalışmada, kişilerin başkalarına şefkat göstermeye yönelik, kendilerine şefkat göstermeye yönelik ve etraflarındaki diğerlerinden gelen şefkatli tutumu kabul etmeye yönelik korkuları ile stres ve psikopatolojik olarak da kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde orta seviyede anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Merrit ve Purdon'un (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada da kontrol grubu ve farklı ruh sağlığı problemlerine sahip katılımcıların oluşturduğu gruplarda katılımcıların şefkatle ilişkili korkuları ve stres düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın bulguları da alanyazındaki verilerle oldukça paraleldir; çalışmanın katılımcısı ebeveynlerin, başkalarına şefkat göstermekle ilişkili korkularının daha düşük düzeyde olmakla birlikte, şefkate karşılık verme ve kendine şefkat gösterme olmak üzere şefkat korkusunun tüm alt boyutlarının kendi ebeveynlik stres düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz şefkatin ve sosyal desteğin bireylerin iyi oluşu üzerindeki destekleyici etkileri düşünüldüğünde, ebeveynlerin korkuları dolayısıyla bu kaynaklardan uzak kalmalarının stresle baş etme becerilerinde zorlanmaları ile ilişkili olabileceği söylenebilmektedir.

Bunun yanında, alanyazında gerçekleştirilen çalışmalar ebeveynlerin stres, kaygı veya farklı ruh sağlığı durumlarının çocuklarının gelişimleri ile ilişkisini açıkça ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın bulguları da önceki çalışmaların stres düzeylerinin olumsuz etkilerine dair belirttikleri ile oldukça paraleldir. Önceki çalışmalar, çocukların yaş dönemleri fark etmeksizin ebeveynlerinin stres düzeylerinden farklı gelişimsel alanlarda olumsuz şekilde etkilendiklerini göstermektedir. Ergül (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ebeveynlerin

kendi bireysel ve sosyal (çevresel) faktörlerden kaynaklanan ebeveynlik stres düzeyleri arttıkça çocuklarının duygusal gelişimde yaşadıkları zorlukların oldukça yüksek oranda artmakta olduğu belirtilmiştir. Uluslararası literatürde de ebeveynlerin stres düzeylerinin gebelik sürecinden itibaren çocuklarının fizyolojik ve bilişsel gelişiminde (Humphreys vd., 2020; Pan vd., 2025; Park ve Walton-Moss, 2012), sosyal-duygusal ve davranışsal gelişiminde (Spinelli vd., 2020; Kochanova, 2018) önemli olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir. Benzer şekilde, bu çalışma kapsamındaki korelasyon analizlerinde de ebeveynlerin stres düzeylerindeki artışın çocuklarının öz-düzenleme becerilerinin gelişiminde düşüşlerle; içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarında artışlarla paralel şekilde ilerlediği görülmektedir. Bu, ebeveynlerin öncelikle kendi duygusal düzenlemelerinin, sonrasında da çocuklarının bu becerileri edinmelerine destek olabilmelerinin öncülü olarak düşük stres düzeylerinin önemini ortaya koymaktadır.

Ayrıca, araştırma kapsamında ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasında gerçekleştirilen korelasyon analizleri de önceki çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Doğrudan şefkat korkusu ve çocuk gelişimi üzerine olmasa da yapılan bazı çalışmalarda ebeveynlerin kendilerine daha ılımlı ve şefkatli davranmalarına destek olan programların (Potharst vd., 2018) ve çocuklarına gösterdikleri sıcak, şefkatli ve besleyici bakımın (Boullion vd., 2023) çocuklarının ruh sağlığı ile olumlu ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir. Bu araştırma da benzer şekilde, ebeveynlerin hem kendilerine ve başkalarına şefkatli yaklaşımdan hem de diğer kişilerden gelen şefkatli tutuma karşılık vermekten korku düzeyleri ile çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasında negatif ilişkiler göstermiştir.

EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU, EBEVEYNLİK STRESİ VE ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUNUN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNE YÖNELİK TARTIŞMA

Araştırmanın yan amacı; temel değişkenler olarak çocuklarının iyi oluşları ve ebeveynlerin şefkate yönelik tutumları ve ebeveynlik stres düzeylerinin çocuklar ve ebeveynlerle ilgili çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Uygun değişkenlerle bu amaca yönelik korelasyon ve t-testi analizleri gerçekleştirilmiştir.

Gerçekleştirilen korelasyonel analizlerde ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ile hem ebeveynlerin hem de çocukların yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu konuda ebeveynlerle gerçekleştirilen Meriç'in (2020) çalışmasında da uygulanan t-testi analizlerinde ebeveynlerin yaşlarına göre şefkate ilişkin korku düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığına değinilmiştir. Yetişkinlerle gerçekleştirilen diğer çalışmalarda ise karışık veriler bulunmaktadır: sadece kendine şefkat göstermeye yönelik korkular için 20 yaşın altındaki bireylerin daha yoğun korku düzeylerine sahip olduğunu (Bal, 2019) ya da üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça (18-36 yaş arası) başkalarından şefkat almaya yönelik korkularının azaldığını (Wilde, 2023) gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Alanyazında, ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin çocuklarının yaşlarına göre nasıl farklılaştığına dair karşılaştırmaya başvurulabilecek bir veriye rastlanmamıştır; bu nedenle ileride yapılacak çalışmalar için yeni bir araştırma sorusunu oluşturabileceği söylenebilir.

Korelasyonel analizlerde, hane halkının aylık toplam gelirin ebeveynlerin şefkat korkusu düzeyleri ile negatif yönde anlamlı ilişkide olduğuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, kategorik olarak t-testi analizlerinde ekonomik düzeyin ebeveynlerin şefkat korkularını anlamlı şekilde farklılaştırmadığı görülmektedir. Bu konu ile ilgili çalışmalarda da birbirinden farklı sonuçların yer aldığı görülmektedir. Örneğin, Erdoğan'nun (2021) gerçekleştirdiği çalışmada tüm alt boyutlar için ebeveynlerin şefkatle ilişkili korku düzeylerinin ekonomik durumlarına göre farklılaştığı, başkalarına şefkat

göstermekle ilişkili korkularının yüksek ekonomik düzeye sahip olanlarda; kendilerine şefkat göstermekten ve diğerlerinin gösterdiği şefkatten korkma düzeylerinin ise düşük ekonomik düzeye sahip olanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Bal'ın (2019) ve Meriç'in (2020) çalışmalarında ise sadece başkalarına şefkat göstermeye yönelik korkuları tanımlayan boyut için daha düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan katılımcıların bu korku düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışma kapsamında da alt ve orta-yüksek ekonomik düzeye sahip olan katılımcıların dengeli dağılımının olmamasının şefkat korkusu düzeylerini anlamlı şekilde farklılaştırmamış olabileceği düşünülebilir.

Buna ek olarak, örneklem grubunu oluşturan annelerin şefkat korkusu düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürde ebeveynlerle daha önceden gerçekleştirilen bir çalışmada sadece başkalarının gösterdiği şefkatli yaklaşıma karşılık vermekten korkma alt boyutu için ortaöğretim düzeyi mezunlarının lisans ve üstü mezunlarından daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür (Meriç, 2020). Bu çalışmadaki durumun, ebeveynlerin lisans mezuniyeti öncesi ve sonrası olarak iki kategoride dengeli dağılmamış olması ve çeşitliliğin az olmasından kaynaklandığı düşünülmekte, bu konudaki sınırlı verilerle birlikte gelecek çalışmalarda değerlendirilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin aktif olarak çalışıp çalışmama ve son bir yıldır psikoterapi desteği alıp almama durumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu konuda ebeveynlerle gerçekleştirilen çalışmalara dair ulaşılabilen kısıtlı sayıda bulgu da ebeveynlerin çalışma durumlarına göre şefkate ilişkin korku düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermiştir (Meriç, 2020). Depresyon tanısı almış yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada ise başkalarından gelen şefkati kabul etmeye yönelik korkular alanında, psikoterapi desteği almayanların alanlara kıyasla puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, ebeveynlerin kendi psikoterapi süreçlerinden geçme durumlarına göre şefkat korkuları ilişkisini

değerlendirebilmek için gelecek çalışmaların bulguları önemli bir yer kazanacaktır.

Ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin ayrıca çocuklarının cinsiyetleri veya birden fazla çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen alanyazında herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır, bu nedenle literatür ile kıyaslayabilmek mümkün olmamıştır. Çocuklarla ilgili bu değişkenlerin ebeveynlerin şefkat korkuları ile ilişkilerinin değerlendirilmesi açısından çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Nitekim ebeveynlerin başta başkalarından gelen şefkati kabul etmek üzere şefkat korkusu düzeyleri ve yardım/destek arama, desteği kabul etme süreçlerinin ele alınmasının ebeveynlerin iyi oluşları açısından önemli bir yer tutacağı söylenebilir. Bunların yanında, çalışmanın katılımcısı olan annelerin çocuklarının babalarının eğitim düzeylerine göre şefkat korkusu düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Alanyazında daha önce bu ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı için karşılaştırma yapılamamaktadır. Bu nedenle, bu bulgunun gelecek çalışmalar için önemli bir araştırma sorusuna ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci temel değişkeni olarak ebeveynlerin stres düzeyleri ile ilişkili olarak gerçekleştirilen korelasyonel analizlerde çocukların ve ebeveynlerin yaşlarının stres düzeyleri ile anlamlı ilişkisi bulunmamıştır. Bununla ilgili 12-17 yaş aralığında ergenlik döneminde çocuğu olan ebeveynlerle gerçekleştirilen bir çalışmada annelerin yaşları ile ebeveynlik stres düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Kochanova, 2018). Bunun yanında, ebeveynlerin yaşlarını ele alan ve okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerle gerçekleştirilen çalışmalarda ise benzer şekilde ebeveynlerin stres düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki göstermeyen çalışmalar mevcuttur (Ateşoğlu, 2024; Potur, 2025). Ayrıca, çocukların yaşları ile ebeveynlerin stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirtmeyen çalışma bulguları da bulunmaktadır (Barata; 2022; Çelebi, 2021; Güçlü, 2023; Kochanova, 2018). Potur'un (2025) çalışmasında ise 3-6 yaş

aralığında çocukların yaşları büyüdükçe ebeveynlerinin stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bu tez çalışmasında ise çocukların yaş aralığının 60-72 ayla sınırlı olması nedeniyle varyansın düşük olması ve anlamlı bir ilişkinin bulunmamış olması beklenen ve öngörülebilir bir sonuçtur.

Ek olarak, ailedeki gelir düzeyi ve sosyoekonomik düzey için gerçekleştirilen korelasyon ve T-testi analizlerinde ebeveynlerin stres düzeyleri ile ekonomik düzey arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu durumla ilgili literatürde de farklı bulgular mevcuttur; hane içerisinde ekonomik durumun arttıkça ebeveynlerin ebeveynlikle ilişkili stres düzeylerinin azaldığını gösteren çalışmalar (Kim ve Choi, 2015) olmakla birlikte bu değişkenlerin arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış çalışmalara da rastlanmaktadır (Barata, 2022; Güçlü, 2023).

Bununla birlikte, beklenenin aksine bu çalışma kapsamında annelerin eğitim düzeyine göre ebeveynlik stres düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında, ebeveynlerin stres düzeylerinin lisans ve üstü eğitim mezunu olup olmamalarına göre farklılaştığını (Potur, 2025) ya da alt ve üst eğitim düzeylerine sahip olan ebeveynlerin daha orta seviyede eğitim düzeyine sahip olanlara göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu (Parkes vd., 2015) gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Ayrıca, ebeveynlerin stres düzeylerinin çalışıp çalışmama durumları, psikoterapi desteği alıp almama durumları ve sahip oldukları çocuk sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında, ebeveynlerin çalışan bir anne olup olmama durumlarına (Çetin, 2023); daha önce bireysel veya grup şeklinde bir terapi desteği almış olup olmamalarına (Khoshakhlagh vd. 2022) ve birden fazla çocuğa sahip olup olmama durumlarına (Kochanova, 2018; Oyarzún-Farías vd., 2021; Ateşoğlu, 2024) göre farklılaştığını gösteren verilere ulaşılmıştır. Bu çalışmanın örneklem grubunda ise benzer sonuçlara ulaşılmamıştır.

Bunun yanında, bulgulara göre ebeveynlerin ebeveynlik stresi düzeylerinin çocuklarının cinsiyeti ve babaların eğitim düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Çocuklarının cinsiyetine göre ebeveynlerin

stres düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığını gösteren Delvecchio ve diğerlerinin (2015) ve Schellinger'in (2020) çalışmalarının yanı sıra Ergül'ün (2019) çalışmasında da bu çalışmayla paralel olacak şekilde erkek çocuğa sahip olan ebeveynlerin stres düzeylerinin daha yüksek bulunduğu görülmüştür. Bu çalışmanın bulgusunu önemli kabul etmekle birlikte, ilişkilerin daha detaylı değerlendirilmesi ve tek başına çocuğun cinsiyetine bağlı değil; çocuğun mizacı, gelişimsel durumlar ve sosyokültürel özelliklerle birlikte bütüncül bir şekilde değerlendirilmesinin önemli olacağı söylenebilir. Annelerin stres düzeyleri üzerinde çocukların babalarının eğitim düzeylerinin etkisini gösteren doğrudan anlamlı ilişkilere ise literatürde rastlanmamış olup, bu bulgunun gelecek çalışmalar için önemli bir yeri olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, çocukların psikolojik iyi oluşlarının ise ebeveynlikle ilişkili ebeveynlerin yaşı, ekonomik düzeyi, çalışma durumları, terapi desteği alma durumları ve çocuklarla ilgili çocukların yaşı, cinsiyeti ve kardeş durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazında daha önce gerçekleştirilen bazı çalışmalar da benzer sonuçları göstermekte; örneğin, Özoğul'un (2022) çalışmasında ebeveynlerin yaşları, eğitim ve çalışma durumları ve çocukların kardeş durumlarına göre, Özcan-Aydın'ın (2025) çalışmasında da annelerin eğitim düzeylerine ve çocukların cinsiyetine göre iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Bunun yanında, Özoğul'un (2022) ve Pan'ın (2025) çalışmalarında çocukların yaşları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkilere rastlanmamış olup bu çalışmada değişkenler arası bu yönde bir ilişki bulunmamıştır. Bu durumun, çalışmanın yalnızca 60-72 ay aralığındaki çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklanabileceği öngörülmektedir. Ayrıca, Kurian'ın (2024) çalışmasında, ebeveynlerin yaşları ile çocuklarının yürütücü işlevler (bilişsel gelişim) konusundaki zorlanmalarının azaldığı bulunmuş; bununla birlikte, sosyoekonomik düzeylerinin çocuklarının psikolojik iyi oluşlarının önemli bir parçası olan bilişsel gelişimlerinde herhangi farklılaştırıcı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ek olarak bu çalışmada, çocukların cinsiyetlerine göre toplam psikolojik iyi oluş puanlarının farklılaşmadığı görülmektedir; bu durum,

literatürdeki verilerle paralel şekilde, bazı alt alanlarda kız çocuklarının bazılarında ise erkek çocuklarının daha yüksek puanlara sahip olmasının tüm ölçek puanında bir denge yaratmış olmasından kaynaklanabilir (Özoğul, 2022; Özcan-Aydın, 2025).

Ayrıca, bu çalışmada babaların eğitim düzeylerine göre çocuklarının psikolojik iyi oluşunun anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir, lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olan babaların çocuklarının iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazında daha önce gerçekleştirilen bazı çalışmalarda ebeveynlerin eğitim düzeylerinin anlamlı farklılaştırıcı etkisiyle karşılaşılma (Özoğul, 2022; Özcan-Aydın, 2025) olsa da babalarla gerçekleştirilen önemli çalışmalar babaların eğitim düzeyleri ve sosyoekonomik düzeylerinin çocuklarıyla etkileşimleri ve çocuklarının gelişimi üzerindeki etkilerini göstermektedir (Cabrera vd., 2018; Malin vd., 2012). Bu nedenle, babaların eğitim düzeylerinin hem annelerin şefkat korkusu ve stres düzeylerini hem de çocuklarının iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde farklılaştırması gelecek araştırmalar için önemli bir katkı olarak değerlendirilebilir.

ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ÜZERİNDE EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU VE EBEVEYNLİK STRESLERİNİN ETKİLERİNİN İNCELENDİĞİ HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİNE İLİŞKİN TARTIŞMA

Ebeveynlerin şefkat korkusuna ilişkin farklı alanların çocukların psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizinde, diğer alt boyutlara kıyasla ebeveynlerin kendilerine şefkat göstermeye yönelik korkularının çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz yönde daha büyük bir etki alanına sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin karşısındaki kişilere sıcak ve şefkatli yaklaşmalarının ve onlardan gelen şefkati kabul düzeylerinin çocuklarının gelişimiyle ilişkisini gösteren yukarıda belirtilen çalışmalar mevcuttur (Potharst vd., 2018; Boullion vd., 2023). Bu çalışmaların ışığında tüm alt boyutların aynı

anda eklendiği modelde, beklenenin aksine ebeveynlerin yalnızca öz-şefkatle ilişkili korku düzeyleri çocuklarının psikolojik iyi oluşu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkiye sahip olmuştur. Literatürde de özellikle ebeveynlerin öz-şefkat düzeyleri ve çocuklarıyla ilişkisini inceleyen çalışmaların daha sık gerçekleştirildiği görölmektedir. Bu açıdan bakıldığında, çalışmanın bulgularının da literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir. Ebeveynlerin kendilerine daha anlayışlı ve ılımlı yaklaşımlarının çocuklarının psikolojik sağlıkları ve gelişimleri üzerinde daha güçlü belirleyiciliğe sahip olduğu söylenebilir. Bununla birlikte; bu çalışmanın şefkat korkusunun tüm alt boyutlarını ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkileri bağlamında değerlendirerek alanyazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

EBEVEYNLERİN ŞEFKAT KORKUSU VE ÇOCUKLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARASINDAKİ İLİŞKİDE EBEVEYNLİK STRESİNİN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN ANALİZLERİN TARTIŞILMASI

Bu çalışmanın temel amacı, ebeveynlerin ebeveynlik rollerine ilişkin stres düzeylerinin kendi şefkatle ilişkili korku düzeyleri ve erken gelişimsel dönemdeki çocuklarının psikolojik iyi olma hali üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemektir. Olası aracılık rolünün ve değişkenlerin etki düzeylerinin detaylı değerlendirmesi amacıyla Process Makro 4. Modelinde bootstrap yöntemine dayalı olarak aracı etki analizlerine başvurulmuştur. Sonuçlar, ebeveynlerin şefkate yönelik korkularının tüm alanları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişki için ebeveynlik streslerinin tam aracı rolde değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Öncelikle, ebeveynlerin çevrelerindeki diğer kişilere şefkatli ve anlayışlı yaklaşmaya yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşlarının arasındaki ilişkide ebeveynlerin stres düzeylerinin etkisini değerlendirmek amacıyla Process analizi gerçekleştirilmiştir. Ebeveynlerin zor şartlar altında bile olsa, temel bakımı sağladıkları çocuklarına karşı daha besleyici ve şefkatli

bir destek sunma konusunda içgüdüsel olarak yatkın oldukları belirtilmektedir. Bunun yanında zaman zaman, önceki çalışmalarda da belirtildiği üzere, karşılarındaki diğer kişilere şefkatli yaklaşıtlarında sanki bu durumun onları daha zayıf bir konuma düşüreceği veya duygusal olarak tüketileceklerine yönelik endişeleri yoğunluk kazanabilmektedir. Alanyazında bu durumun çocuklarının gelişimi üzerindeki etkilerine dair doğrudan verilere rastlanmamış olsa da kendi ruh sağlığı durumları, iyi oluşları ve dolaylı olarak da ebeveynlik deneyimleri üzerindeki olumsuz etkileri gösterilmektedir (Erdoğdu, 2021; Eroğlu-Kılıçparlar, 2024). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, bu çalışma kapsamındaki ebeveynlerin başkalarına şefkat göstermeye yönelik korkularıyla ilişkili bulguların literatürü destekler ve bulguları birleştiren nitelikte olduğu söylenebilmektedir. Ebeveynlik stresinin buradaki aracı rolü, önceki çalışmalarla da paralel olacak şekilde, ebeveynlerin diğer kişilere şefkatli yaklaşılmaya yönelik endişelerinin öncelikle kendi iyi oluşlarına ve bu doğrultuda da çocuklarının sağlıklı psikolojik gelişimleri üzerindeki olumsuz etkilerine işaret etmektedir.

Önemli bölümlerden bir diğeri ise, ebeveynlerin başkalarından gelen şefkate karşılık vermekle ilişkili korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşlarının arasındaki ilişkide ebeveynlik streslerinin aracı etkisinin değerlendirildiği ikinci analiz modelidir. Ebeveynlerin gündelik hayatın ve ebeveynliğin getirdiği stres faktörleri ile baş edebilmesinde kendi ruh sağlığı durumları, dayanıklılık düzeyleri ve destek sistemlerinin katkısı oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Dolayısıyla, bu bireylerin gerektiği durumlarda destek isteyememesi, ya da çevrelerindeki kişilerin kendilerine gösterdikleri ilgiyi ve şefkati kabul etmeye yönelik yaşadıkları korku ve endişelerin kendi iyi oluşları üzerindeki etkisi önemli bir yere sahiptir. Doğrudan ebeveynlerin şefkati kabul etmeye yönelik endişeleri ve çocuklarının iyi oluşuna etkilerini gösteren verilere rastlanmamakla birlikte, ebeveynlerin kendi iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkilerini ve ebeveynlerin psikolojik sağlıklarının da çocuklarının gelişimi üzerindeki koruyucu etkilerini özetleyen çalışmalar bulunmaktadır. Meriç'in (2020) çalışmasında ebeveynlerin çevrelerindeki kişilerden gelen şefkati kabul

etmeye yönelik korkuları arttıkça psikolojik olarak dayanıklılık ve baş etme becerilerindeki düşüşü gösteren bulgu ve Ergül'ün (2019) çalışmasında ebeveynlerin stres düzeyleri arttıkça çocuklarının psikolojik olarak zorlanmalarının arttığını gösteren veriler bunlar arasında örneklendirilebilir. Bu çalışmadaki ebeveynlerin stres düzeylerinin diğer kişilerden gelen şefkati kabul etmeye yönelik korkuları ve çocuklarının iyi oluşu arasındaki aracı rolünü gösteren bulgu da literatürü destekler ve bulguları birleştiren niteliktedir.

Gerçekleştirilen bir diğer aracı etki analizi ise, ebeveynlerin kendilerine şefkatli yaklaşıma yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkide ebeveynlik stres düzeylerinin etkisinin değerlendirilmesine yönelik olmuştur. Alanyazındaki çalışmalar, bu durumun ağırlıklı olarak ebeveynlerin kendilerine karşı biraz daha anlayışlı ve destekleyici davrandıklarında eksik ya da zayıf yönlerinin daha çok açığa çıkabileceğinden korkmaları ve bu nedenle kendilerini koruyabilmek için bunu yapmaktan geri durmaları ile ilişkilendirilmektedir. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde de ebeveynlerin kendilerine şefkat göstermelerinin bazı ebeveynlik becerilerindeki zayıflıklarını açığa çıkararak çocuklarıyla ilişkilerini etkileyebileceklerine yönelik endişeleri şeklinde ele alınabilir. Bununla birlikte çalışmalar, kendilerine karşı daha anlayışlı ve şefkatli yaklaşan ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde ve çocuklarının gelişimlerinde de daha destekleyici bir yerde olduğunu göstermektedir (Potharst vd., 2018). Ayrıca literatür, bunu gerçekleştirmekten korku duyan ebeveynlerin psikolojik olarak dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğunu ve çeşitli psikopatolojileri deneyimlemeye yatkınlıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Erdoğan 2021; Meriç, 2020). Bu nedenle, bu çalışma kapsamında ebeveynlerin stres düzeylerinin kendilerine şefkat göstermeye yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik iyi oluşu ilişkisinde aracı rolünü üstlenmesi literatürü destekler ve bulguları birleştiren niteliktedir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ebeveynlerin kendi ruh sağlığı üzerinde şefkatle ilişkili tutumlarının ve çocuklarının sağlıklı gelişimi üzerinde kendi iyi oluşlarının önemli bir parçası olarak stres düzeylerinin önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Şefkat korkusunun tüm alt boyutları için

çocuklarının iyi oluşu ile ilişkisinde ebeveynlerin stres düzeylerinin yordayıcı etkisi hem alanyazını destekler nitelikte hem de ayrı ayrı gerçekleştirilmiş çalışmaların bulgularını birleştiren niteliktedir. Ebeveynlerin şefkat korkusu düzeylerinin çocuklarının iyi oluşu üzerindeki doğrudan yordayıcı etkisi stres düzeyleri ile birlikte değerlendirildiğinde stres düzeylerinin bu ilişkide daha büyük bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, kendine/başkalarına şefkat göstermekte ya da sosyal desteği kabul etmekte zorluk yaşayan ebeveynlerin ebeveynlikle ilişkili zorluklar karşısında daha yoğun düzeyde stres deneyimlemeleri ve bu nedenle, çocuklarının psikolojik iyi olma hallerine katkı sunmakta daha çok zorlanmaları olarak da ifade edilebilir.

Bu noktada, ebeveynlerin kendilerine ve başkalarına anlayışlı ve şefkatli yaklaşımdan ya da diğer kişilerin kendilerine gösterdiği desteği kabul etmekten çekinmeleri, endişe etmeleri veya kaçınmalarının öncelikli olarak kendi ebeveynlik deneyimlerini nasıl etkilediğini ve dolaylı olarak da çocuklarıyla etkileşimlerini nasıl etkilediğini değerlendirmesi çalışmanın alanyazına önemli bir katkısı olarak ele alınabilir. Sonuç olarak, erken gelişimsel dönemdeki çocukların sağlıklı psikolojik gelişimlerinin desteklenmesi için klinik uygulama ve müdahale çalışmalarında, ebeveynlerin şefkatle ilişkili algıları ve stresle baş etme becerilerinin bir bütün olarak desteklenmesinin önemli bir fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın özellikle erken çocukluk dönemindeki çocukların psikolojik iyi oluşu üzerinde ebeveynlerin şefkate ilişkin algıları ve stres düzeylerinin rolünü değerlendiren önemli destekleyici bulguları bulunmaktadır. Bunun yanı sıra araştırmanın yöntemine ve bulgulara dayalı bazı sınırlılıklarının da tartışılması önem kazanmaktadır. Öncelikle, araştırmanın varsayımları arasında örneklem grubunun, bahsi geçen bu araştırma kapsamında erken çocukluk dönemindeki, 60-72 ay aralığındaki, en az bir çocuğa sahip ve araştırmaya katılım sağlamış olan annelerin evreni temsil ettiğinin varsayılması

yer almaktadır. Buna ek olarak, katılımcı ebeveynlerin kendileri ve çocuklarının gelişimsel özellikleriyle ilgili öz-bildirime dayalı ölçeklerde ebeveynlerin algılarına dayalı ölçümler olduğu için kendi yanlılıklarını sonuçlara yansıtması olabilecekları beklenen bir durumdur. Ebeveynlerin kendi stres düzeyleri ve şefkat algılarını değerlendirmelerinin zorluğu göz önüne alınınca, birden fazla kaynaktan bilgi toplamanın faydalı olacağı düşünülebilir. Bu çalışmanın örneklem grubunu yaşları 60-72 ay aralığında değişen en az bir çocuğa sahip ve Türkiye’de ikamet eden anneler oluşturmaktadır. Bunun yanında, bu çalışmanın örneklem grubu için analiz bulgularına göre, babaların eğitim düzeylerinin hem annelerin şefkat korkusu ve stres düzeyleri hem de çocuklarının iyi oluşu üzerinde anlamlı ölçüde farklılaştırıcı etkileri gözlemlenmiş ve literatürde de bu bulguları destekleyen bazı bağımsız çalışmalara rastlanmıştır. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan babaların çocuklarının gelişiminde önemli olan sosyoekonomik kaynaklara erişimleri daha kolaydır. Ayrıca, aile içerisinde ebeveynlik rollerinde daha etkin bir şekilde yer almaları öngörülebilir (Cabrera vd., 2018). Bu durumda, annelerin eşlerinden algıladıkları sosyal destekle birlikte, kendileri ve çocuklarının iyi olma hallerinin desteklenmesi mümkün olabilir. Bu nedenle, gelecekte benzer değişkenleri inceleyecek olan çalışmalarda iki ebeveyn den de veri toplanarak bulgular genişletilebilir. Ya da örneğin, erken çocukluk döneminde ya da daha geniş bir yaş grubunda çocuğu olan babaların şefkate ilişkin algıları ve stres düzeylerinin çocuklarının gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi literatüre önemli bir katkı sunacaktır. Böylece, çocukların sağlıklı gelişimleri değerlendirilirken aile ortamının bütüncül etkileri göz önüne alınabilir, ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimleriyle ilişkili olarak şefkatle ilgili tutumları ve ebeveynler arası ilişkinin etkileri değerlendirilebilir.

Ayrıca, çalışmanın kesitsel bir araştırma modeline dayanıyor oluşu değişkenler arasındaki ilişkileri yorumlarken dikkatli olunmasını gerektirmekte ve daha detaylı analizlerle gelecekteki çalışmalarda desteklenmesini önemli kılmaktadır. Bunun yanında, araştırmadaki bazı demografik değişkenler için gerçekleştirilen korelasyon ve t-testi analizlerinde anlamlı sonuçlara

ulaşılamamasının gruplar arasındaki dengesizlikten kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneğin, annelerin eğitim düzeyleri için üniversite-lisans mezunu olan/olmayan annelerin sayılarındaki dengenin sağlanması ya da sosyoekonomik durumun önemli etkisi düşünüldüğünde farklı ekonomik düzeye sahip olan ailelerin daha dengeli bir şekilde dağılması gibi durumlar gelecek araştırmalar için önemli bir araştırma hedefi olarak ele alınabilir.

Bunun yanı sıra, alanyazın ebeveynlerin bireysel veya grup düzeninde psikoterapi desteği almalarının kendi ebeveynlik deneyimleri ve çocuklarıyla etkileşimlerindeki destekleyici etkilerini göstermektedir. Bu çalışma kapsamında psikoterapi desteği almış ve almamış olan ebeveynlerin üç ana değişkende puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ve bu durumun dağılımdaki eşitsizlikten kaynaklandığı öngörülmektedir. Benzer konuda gerçekleştirilecek gelecek çalışmaların ebeveynlerin psikoterapi desteği alıp almama durumlarına odaklanarak literatüre önemli bir katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma ile ebeveynlerin şefkat korkusu ve stres düzeylerinin çocuklarının sağlıklı psikolojik gelişimindeki yeri incelenerek alanyazında önemli bir başlangıç oluşturduğu düşünülmektedir. Çalışma bulguları, 60-72 ay aralığında çocuğu olan ebeveyn örneklem grubu için, ebeveynlikle ilişkili stres düzeylerinin kendi şefkate yönelik korkuları ve çocuklarının psikolojik gelişiminin arasında aracı bir rol oynadığını göstermiştir. Bu nedenle, gelecek dönemde bu ilişkinin farklı örneklem grupları (okul çağı çocukları, ergenler vb.) ve farklı kaynaklardan toplanacak verilerle gerçekleştirilebilecek çalışmalar için öncü niteliği taşıyabileceği söylenebilir. Uygulama alanında da erken çocukluk döneminde çocukların iyi oluşunu desteklemek amacıyla ebeveynlerin hem şefkat düzeylerini hem de stresle baş etme becerilerini hedef alan bütüncül programların (ebeveyn seminerleri, destek grupları vb.) önemli faydalar sağlayacağını düşündürmektedir.

Ebeveynlerin şefkate yönelik algılarını ve şefkatli tutum becerilerini desteklemeyi hedefleyen özellikle uluslararası klinik çalışmalarda yararlanılan yaklaşımlardan önemli bir tanesi Gilbert'in (2009) geliştirdiği Şefkat-Odaklı

Terapi (Compassion-Focused Therapy) yaklaşımıdır. Bu yaklaşımı temel olarak gerçekleştirilen klinik çalışmalarda; ebeveynlerin geçmiş/erken dönemdeki olumsuz yaşam deneyimlerinin onlarda bıraktığı izlenin anlaşılması ve kendilerine yönelik fazlasıyla eleştirel/suçlayıcı düşünce ve duygularının arasındaki bağlantıların kurulması hedeflenmektedir. Bu sayede, bireylerin bu duygu ve düşüncelerle baş etmesine destek olarak, en temelinde tehdit algılayıcı değil yatıştırıcı bir sistemin etkinleştirilmesini sağlamayı amaçlar. Bu, ebeveynlerin kendilerine ve diğerlerine karşı şefkatli yaklaşmaya ve diğerlerinden gelen şefkati kabul etmeye daha açık olmasına, kişilerarası ilişkilerinde bunu deneyimleyebilmesine olanak tanımaktadır. Bu yaklaşımla çalışırken uzman hem ebeveynlerin zihnine hem de bedenine yönelen imgeleme, çeşitli şefkat odaklı zihinsel alıştırma gibi pratiklerden yararlanmaktadır. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, Şefkat Odaklı Terapi çalışmalarının ağırlıklı olarak farklı özelliklere sahip yetişkinlerden oluşan gruplarda, grup formatında, uygulandığı ve etkililiğinin değerlendirildiği görülmektedir. Ağırlıklı olarak klinik popülasyonda yer alan (depresyon tanısına sahip olan, çocukları DEHB veya çeşitli ruh sağlığı durumlarına sahip olan vb.) ebeveynlerin şefkatle ilişkili becerilerini geliştirmeyi hedefleyen bu programların ebeveynlerin özgüvenlerinin, stresle baş etme becerilerinin ve çocuklarıyla ilişkilerinin güçlenmesine destek olduğunu gösteren ampirik çalışmalar bulunmaktadır (Craig vd., 2020; Lewis ve Uttley, 2015). Ülkemizde, daha kısıtlı olmakla birlikte, özellikle son 20 yılda ebeveynlere yönelik Şefkat Odaklı Terapi yaklaşımını temel alan grup çalışmalarının yürütülmekte olduğu görülmektedir (Attachment Parenting International, b.t.; Hacettepe Üniversitesi Yaşam Boyu Öğrenme Merkezi, b.t.).

Bununla birlikte, bireylerin farkındalıklarını ve stresle baş etme becerilerini destekleyen, öz-şefkat becerilerinin gelişimine destek olan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) temelli programların (Bilinçli Farkındalık temelli psikoterapiler, Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı vb.) yürütülmekte olduğu, ülkemizde de son yıllarda yoğunlaşmakla birlikte, görülmektedir. Bu çalışmalardaki temel amaçların da ebeveynlerin ebeveynlik deneyimlerinde

sadece fiziksel olarak deneyimi yaşaması ve var olması değil, bilişsel, duygusal ve bedenen bütüncül bir boyutta bu deneyimi yaşayabilmesi etrafında şekillendiği görülmektedir. Bu amaçla uzmanlar tarafından, anda oluşu ve farkındalığı desteklemek amaçlı uygulamalar (nefes ve beden odaklı egzersizler, düşünce egzersizleri) uygulanmakta ve kişiler evde bunları uygulamaları için desteklenmektedir (Creswell, 2017). Uluslararası alanda, ebeveynlerle gerçekleştirilen ve bilinçli farkındalık temelli programların ebeveynlerin stres düzeylerinin azalmasına ve böylece hem kendilerinin hem de çocuklarının iyi oluşuna destek olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Gershy vd., 2017; Lo vd., 2020; Potharst vd., 2017; Potharst vd., 2018). Bu ve benzer uygulamaların, ülkemizde de “Mindful Ebeveynlik” gibi çeşitli isimlerde anne-baba atölyeleri, grup çalışmaları olarak uygulanmaya ya da kitapçık olarak yayınlanmaya başlandığı bilinmektedir (Bayram ve Turgut-Çönkü, 2022; Çallı-Üney, b.t.; Feyziye Mektepleri Vakfı, b.t.).

Bunların içerisinde özellikle ebeveynlerin öz-şefkat becerilerini destekleyen atölye ve programların uygulanmakta olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların ebeveynlerin öncelikle kendi iyi oluşları üzerinde ve ayrıca çocuklarıyla etkileşimleri ve çocuklarının psikolojik sağlığı üzerinde önemli destekleyici etkileri bulunmaktadır. Günümüzde özellikle son yıllarda artan ebeveynlere yönelik bu çalışmaların yaygınlaştırılması oldukça önemlidir. Literatür incelendiğinde, bu gibi çalışmaların yoğunluklu olarak çocukları veya kendilerinin herhangi bir klinik tanıya sahip olduğu ebeveynler ile uygulandığı dikkati çekmektedir. Bununla birlikte, bu çalışmanın bulguları, klinik popülasyonda olmasa da ebeveynlerin ebeveynlik stresinin kendi şefkatle ilişkili algıları ve çocuklarının psikolojik gelişimi arasındaki önemli etkilerini göstermektedir. Bunun yanında, bu gibi önleyici veya müdahale programlarının ağırlıklı olarak daha büyük yaş gruplarından (ergenler) çocukları olan ebeveynler ile uygulandığı ve etkilerinin değerlendirildiği görülmektedir (Burgdorf vd., 2019; Lee vd., 2022). Erken çocukluk döneminin çocuğun gelişimi üzerindeki önemi düşünüldüğünde benzer çalışmaların okul öncesi yaş gruplarından çocuklarla da yaygınlaştırılmasının etkili olacağı söylenebilir.

Ebeveynlerin şefkate yönelik tutum ve becerilerini desteklemeyi amaçlayan programların (Şefkat Odaklı Terapiler vb.) ebeveynlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri açıkça görülmektedir; ayrıca farkındalık temelli programların da ebeveynlerin stres düzeyleri üzerindeki olumlu etkileri görülmektedir. Bu bağlamda, gelecek dönemde de ebeveynlerin şefkat gösterme ve şefkati kabul etme becerilerinin desteklendiği, ebeveynlik deneyimlerinde çocuklarıyla anın içerisinde bağ kurabildiği ve stresle baş etme becerilerinin desteklendiği programların bütünleştirilmiş bir şekilde uygulanmasının faydalı olabileceği söylenebilir. Bu çalışmanın bulguları ve ebeveynlerin stres düzeylerinin etkisi göz önüne alındığında, ebeveynlere yönelik düzenlenecek atölye, seminer veya destek grubu gibi etkinliklerin, özellikle stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye odaklanacak şekilde zenginleştirilmesi, daha etkili sonuçlar doğurabilir. Örneğin, şefkat odaklı ebeveynlik programlarının farkındalık temelli stres azaltma programlarıyla bütüncül bir şekilde harmanlandığı uygulamalar yaygınlaştırılabilir. Bunun bir örnek modeli Cousineau ve diğerleri (2019) tarafından düşünülmüş ve önerilmiştir. Daha sonrasında, birkaç uluslararası çalışmada uygulamaya geçirilmiş fakat henüz yaygınlaşmamıştır. Ebeveynlerin çocuklarına karşı şefkatli yaklaşma ve öz-şefkat becerilerini destekleyen ülkemizde de uygulanan bir başka program ise Bağlanma Temelli Ebeveynlik programıdır (Attachment Parenting International, b.t.). Bu programın içerisinde ebeveynlerin stresle baş etme becerilerini desteklemeye yönelik bir bölüm bulunmaktadır. Ülkemizde bu gibi benzer uygulamaların gebelik dönemi, erken çocukluk dönemi, okul çağı ve ergenlik gibi farklı gelişimsel dönemlere hitap edecek şekilde aile sağlığı merkezlerine, okullara, dernek/vakıflara, aile danışmanlığı merkezlerine bağlı ortamlarda yaygınlaştırılmasının önemli olacağı söylenebilir.

Grup temelli programların yanı sıra, çocuk ve ergenlerle psikoterapi sürecinin bir parçası olarak ebeveyn görüşmelerinde ebeveynlerin şefkate yönelik korkuları ve stres düzeyleri hakkında daha çok paylaşım alanı açılması önerilebilir. Örneğin, ebeveynlerin şefkate yönelik sahip olduğu korkuların Bilişsel Davranışçı Terapide bilişsel çarpıtmalar olarak değerlendirilerek

üzerinde çalışılması (Steindl vd., 2023), Theraplay® Oyun ve Aile Terapisi yaklaşımına dayalı çalışmalarda da ebeveyn seanslarının konularından biri olarak değerlendirilerek ebeveynlerin farkındalığının artırılabilmesinin mümkün olacağı düşünülmektedir (Booth ve Jernberg, 2009). Ayrıca, alanyazındaki öz-şefkate yönelik çalışmaların ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki koruyucu etkisi dikkat çekmektedir. Bunun yanında, özellikle eleştirel ve mükemmeliyetçi kişilik yapılarıyla birleştiğinde ebeveynlerin şefkate yönelik korkularının onların ebeveyn olarak tükenme düzeyine ulaşmalarında hızlandırıcı bir faktör olabileceği belirtilmektedir (Kılıç, 2025; Yasar vd., 2024). Bu noktada, günümüzde sosyal medyanın ebeveynlerin kendilerini diğer ebeveynlerle kıyaslayarak kendilerini “mükemmel ebeveyn” olarak yansıtmaya isteğini arttırmasının ebeveynlerin şefkatle ilişkili algıları ve iyi oluşları üzerindeki etkisi de dikkate alınmalıdır (Djafarova ve Trofimenko, 2017; Padoa vd., 2018). Nitekim tam da bu noktada, ebeveynlik deneyimlerinde tükenme noktasına ulaşmadan ebeveynleri şefkat ve stresle baş etme temelli koruyucu ve önleyici müdahalelerle desteklemenin kendileri ve çocuklarının iyi oluşu için önemi büyüktür.

KAYNAKLAR

- Abed, N., Pakdaman, S., Heidari, M., & Tahmassian, K. (2016). Developing psychological well-being scale for preschool children. *Global Journal of Health Science*, 8(11), 104-111. <http://dx.doi.org/10.5539/gjhs.v8n11p104>
- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., & Seligman, M. (2017). Chapter 7: Psychological wellbeing. In T. Metz, (Ed.). *Happiness: Transforming the development landscape*, 118-155. The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Aishu, L. (2024). Preschool period. In Z. Kan, (Ed.). *The ECPH encyclopedia of psychology*, 1-3. Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-97-7874-4_809
- Al-Ghabban, A. (2018). A compassion framework: the role of compassion in schools in promoting well-being and supporting the social and emotional development of children and young people. *Pastoral Care in Education*, 36(3), 176-188. <https://doi.org/10.1080/02643944.2018.1479221>
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Rinehart & Winston
- American Academy of Pediatrics. (2025). *Early childhood*. Aap. Retrieved May 10, 2025, from https://www.aap.org/en/patient-care/early-childhood/?srsIid=AfmBOoo5XtAkgzGlk_DtahNpCiyagbIAHXLi8x3L74kWVjiOo08oh3ur
- Anne Çocuk Eğitim Vakfı. (2005). *Erken çocukluk dönemi anne baba el kitabı*. Anne Çocuk Eğitim Vakfı.
- Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C., & Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting

behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 14(2), 133-154. <https://doi.org/10.1002/icd.385>

Arnholt, T. T., Dammeyer, J., Carter, R., & Niclasen, J. (2020). Psychological well-being and academic achievement among school-aged children: A systematic review. *Child Indicators Research*, 13, 1523-1548. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09725-9>

Arnstein, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410-422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>

Atan, A. (2020). *5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Atan, A., & Buluş, M. (2021). Çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ölçek geliştirme çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 54(54), 97-128. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.845941>

Ateşoğlu, M. N. (2024). *Okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin ebeveynlik stresi, iş-aile çatışması, algılanan sosyal destek ile evlilik uyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Attachment Parenting International. (b.t.). API Bağlanma-temelli ebeveynlik ilkeleri. Erişim 11 Temmuz 2025, <https://www.attachmentparenting.org/turkish>

- Aydoğan, D. (2014). *Çiftlerde ilişkisel yılmazlığın ebeveynlik stresi, ilişkisel başa çıkma, ilişkisel profesyonel yardım arama ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik stres ölçęęi geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 24-38.
- Bal, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeylerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barata, Ö. (2022). *The contributions of child temperament, parenting stress, and bedtime routines to children's sleep behaviors during the COVID-19 pandemic*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Özyeğin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayram, D., & Çönkü, D. T. (2020). *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık-Aileler ve eğitimciler için uygulamalı el kitabı* (2. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beckman, P. J. (1991). Comparison of mothers' and fathers' perceptions of the effect of young children with and without disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 95, 585-595.
- Booth, P. B., & Jernberg, A. N. (2009). *Theraplay: Helping parents and children build better relationships through attachment-based play* (3rd edition). John Wiley & Sons.
- Boullion, A., Linde-Krieger, L. B., Doan, S. N., & Yates, T. M. (2023). Parental warmth, adolescent emotion regulation, and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1216502. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1216502>

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, *76*, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.003>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International encyclopedia of education*, 37-43. Elsevier.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for Windows: A guide for social scientists*. Routledge
- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Büte, U. (2021). *Shadow of the past: The roles of early parental rejection, maladaptive personality dispositions, and fear of compassion on depressive symptoms*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Cabrera, N. J., Volling, B. L., & Barr, R. (2018). Fathers are parents, too! Widening the lens on parenting for children's development. *Child Development Perspectives*, *12*(3), 152-157. <https://doi.org/10.1111/cdep.12275>
- Cengiz, S., Yıldız, M. N., & Peker, A. (2021). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin stres ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, *17*(36), 2940-2956. <https://doi.org/10.26466/opus.832440>

- Chen, J., Wang, X., Wu, S., Zhong, J., & Chen, W. (2021). Potential predictors of psychological wellbeing in elementary school students. *Children*, 8(9), 798. <https://doi.org/10.3390/children8090798>
- Coley, J., & Dwivedi, K. N. (2004). Life skills education through schools. In K. N. Dwivedi, & P. B. Harper, (Eds.). *Promoting the emotional well-being of children and adolescents and preventing their mental ill health*, 132-148. Jessica Kingsley Publishers.
- Conceição, C., Cadima, J., Camacho, A., & Alves, D. (2025). Testing the effectiveness of a social and emotional skill program for preschool children. *Early Childhood Education Journal*, 41, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01909-8>
- Coon, T. (2007). *The effect of parenting stress on children's cognitive development: Examining the variables of sex and race/ethnic origin*. Doctoral dissertation, University of Missouri. MOspace. <https://doi.org/10.32469/10355/5032>
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.04.008>
- Cousineau, T. M., Hobbs, L. M., & Arthur, K. C. (2019). The role of compassion and mindfulness in building parental resilience when caring for children with chronic conditions: A conceptual model. *Frontiers in Psychology*, 10, 1602. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01602>
- Craig, C., Hiskey, S., & Spector, A. (2020): Compassion-focused therapy: A systematic review of its effectiveness and acceptability in clinical

- populations, *Expert Review of Neurotherapeutics*, 20(4), 385–400.
<https://doi.org/10.1080/14737175.2020.1746184>
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61(5), 1628-1637.
<https://doi.org/10.2307/1130770>
- Çallı-Üney, P. (b.t.). *Mindful Ebeveynlik Programı (Mindful Parenting)*. Erişim 11 Temmuz 2025, <https://beninsanakademi.com/mindful-ebeveynlik-programi-mindful-parenting/>
- Çelebi, Ş. (2021). *Children's emotional states during COVID-19 outbreak: Contributions on parenting stress and child temperament*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Özyeğin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, B. B. (2023). Annelerin algıladıkları sosyal destek ile ebeveynlik stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 1-14.
<https://doi.org/10.52826/mcbuefd.1167056>
- Çevik, Ö., & Tanhan, F. (2020). Merhamet korkusu: Tanımı, nedenleri ve önlenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 342-351.
<https://doi.org/10.18863/pgy.626941>
- Dardas, D. A., & Ahmad, M. M. (2014). Psychometric properties of the parenting stress index with parents of children with autistic disorder. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(6), 560-571.
<https://doi.org/10.1111/jir.12053>
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical psychology: Science and practice*, 5(3), 314-332. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>

- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Delvecchio, E., Sciandra, A., Finos, L., Mazzeschi, C., & Di Riso, D. (2015). The role of co-parenting alliance as a mediator between trait anxiety, family system maladjustment, and parenting stress in a sample of non-clinical Italian parents, *Frontiers in Psychology*, *6*, 1177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01177>
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, *36*, 1151–1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Djafarova, E., & Trofimenko, O. (2017). Exploring the relationships between self-presentation and self-esteem of mothers in social media in Russia. *Computers in Human Behavior*, *73*, 20-27. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.021>
- Dupasquier, J. R., Kelly, A. C., Moscovitch, D. A., & Vidovic, V. (2018). Practicing self-compassion weakens the relationship between fear of receiving compassion and the desire to conceal negative experiences from others. *Mindfulness*, *9*, 500- 511. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0792-0>
- Durak, M., Senol-Durak, E. & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, *99*, 413–429. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4>
- Dwivedi, K. N., & Harper, P. B. (2004). Introduction. In K. N. Dwivedi, & P. B. Harper, (Eds.). *Promoting the emotional well-being of children and adolescents and preventing their mental ill health*, 15-28. Jessica Kingsley Publishers.

- Emre, İ. (2020). Şefkat. *Türk Dili*, 69(819), 26-29. https://tdk.gov.tr/wp-content/uploads/2020/03/6_%C4%B0smet-Emre-_d_-%C5%9EEFKAT-_4.pdf
- Erdoğan, G. (2021). *Şefkat korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. DSpace@İZÜ Kurumsal Akademik Arşiv. <https://hdl.handle.net/20.500.12436/3563>
- Ergül, N. (2019). *Psikiyatri kliniğine başvuran 8-13 yaş grubundaki çocuklarda mizaç özellikleri, duyu düzenleme ve annenin ebeveynlik stresi ile içe yönelim sorunları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Avesis. <https://avesis.aybu.edu.tr/dosya?id=6138c6c7-8385-4eac-b789-8f38feca1d62>
- Eroğlu-Kılıçparlar, M. N. (2024). *Anne-babaların iyi oluşlarını yordamada psikolojik esneklik, şefkat korkusu ve anne-baba davranışlarının rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Feyziye Mektepleri Vakfı. (b.t.). *Anne-baba okulu-Mindful ebeveynlik*. Erişim 11 Temmuz 2025, <https://www.fmv.edu.tr/tr-TR/news-detail/anne-baba-okulu-mindful-ebeveynlik/76/1579>
- Fox, J., Cattani, K., & Burlingame, G. M. (2020). Compassion focused therapy in a university counseling and psychological services center: A feasibility trial of a new standardized group manual. *Psychotherapy Research*, 31(4), 419–431. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1783708>
- Fu, W., Li, R., Zhang, Y., & Huang, K. (2023). Parenting stress and parenting efficacy of parents having children with disabilities in China: The role of

- social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2133. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032133>
- Fuhrmann, D., van Harmelen, A. L., & Kievit, R. A. (2022). Well-being and cognition are coupled during development: A preregistered longitudinal study of 1,136 children and adolescents. *Clinical Psychological Science*, 10(3), 450-466. <https://doi.org/10.1177/21677026211030211>
- Gershny, N., Meehan, K. B., Omer, H., Papouchis, N., & Schorr-Sapir, I. (2017). Randomized clinical trial of mindfulness skills augmentation in parent training. *Child & Youth Care Forum*, 46(6), 783–803. <https://doi.org/10.1007/s105660179411-4>
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01258.x>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11, 586161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 239-255. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>

- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baião, R. (2014). Fears of compassion in a depressed population: Implication for psychotherapy. *Journal of Depression and Anxiety*, 3(1). <http://dx.doi.org/10.4172/2167-1044.S2-003>
- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 121-147. Routledge.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Gorsuch, R. L. (1983). *Factor Analysis* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Guajardo, N. R., Snyder, G., & Petersen, R. (2009). Relationships among parenting practices, parental stress, child behaviour, and children's social-cognitive development. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 18(1), 37-60. <https://doi.org/10.1002/icd.578>
- Güçlü, G. A. (2023). *Young children's emotion regulation skills: The role of mothers' parenting stress and reactions to children's emotions*. Yüksek lisans tezi, Kadir Has Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Proquest Dissertations & Theses.
- Hacettepe Üniversitesi Yaşam Boyu Öğrenme Merkezi. (b.t.). Şefkat ve bağ odaklı ebeveynlik programı 20 Nisan-6 Temmuz 2024. Erişim 10 Temmuz 2025, <https://yasamboyu.hacettepe.edu.tr/egitimler/sefkat-ve-bag-odakli-ebeveynlik-programi-20-nisan-6-temmuz-2024/>

- Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic Physician*, 9(9), 5212. <https://doi.org/10.19082/5212>
- Harvard Health Publishing. (2024). The power of self-compassion. Health.harvard. Retrieved April 10, 2025, from <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/the-power-of-self-compassion>
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and without autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43, 629–642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Hoffman, M. L. (1981). Is altruism part of human nature? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 121–137. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.40.1.121>
- Humphreys, K. L., Camacho, M. C., Roth, M. C., & Estes, E. C. (2020). Prenatal stress exposure and multimodal assessment of amygdala-medial prefrontal cortex connectivity in infants. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 46. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100877>
- Ikävalko, T., Lehto, S., Lintu, N., Väistö, J., Eloranta, A. M., Haapala, E. A., Vierola, A., Lakka, T. A. (2018). Health-related correlates of psychological well-being among girls and boys 6–8 years of age: The physical activity and nutrition in children study. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 54(5), 506-509. <https://doi.org/10.1111/jpc.13891>

- İldeniz, B. S., & Karadeniz, G. (2021). Koronavirüs pandemisinde annelerin ebeveynlik stresleri, aile dayanıklılıkları ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiler. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(26), 279-296. <https://doi.org/10.38155/ksbd.1055194>
- Jackson, A. P., Brooks-Gunn, J., Huang, C. C., & Glassman, M. (2000). Single mothers in low-income jobs: Financial strain, parenting, and preschoolers' outcomes. *Child Development*, 71(5), 1409-1423. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00236>
- Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences*, 112, 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.048>
- Jürges, H., Schwarz, A., Cahan, S., & Abdeen, Z. (2019). Child mental health and cognitive development: Evidence from the West Bank. *Empirica*, 46, 423–442. <https://doi.org/10.1007/s10663-019-09438-5>
- Kalaycı, Ş. (Ed.). (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Keleşoğlu, F., & Adam, F. (2020). Covid-19 sürecinde dijital ebeveynlik ile anne-baba stresi arasında yordayıcı ilişkiler. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 70-102.
- Khoshakhlagh, M., Marashian, F. S., & Jayervand, H. (2022). Effectiveness of positive psychotherapy in parenting stress and family satisfaction among mothers of children with autism. *The American Journal of Family Therapy*, 52(2), 147–159. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2071355>

- Kılıç, K. M. (2025). Ebeveynlikte tükenmişlik ve öz şefkat. *International Journal of Social Sciences (IJSS)/Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(38).
- Kim, K. E., & Choi, J. H. (2015). Sources of parenting stress for mothers and fathers of young children. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(35), 1-8. <https://dx.doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i35/85924>
- Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V. (2019). The 'Flow' of compassion: A meta analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical Psychology Review*, 70, 26-39. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.03.001>
- Kochanova, K. (2018). *Parenting stress, parenting, and adolescent externalizing problems: Exploring the associations among parents of adolescents*. Master's thesis, Northern Illinois University. Proquest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/parenting-stress-adolescent-externalizing/docview/2133019395/se-2>
- Kurian, J. (2024). *Childcare disruptions, parenting stress and preschoolers' executive functioning development during the COVID-19 pandemic*. Doctoral dissertation, Illinois Institute of Psychology. Proquest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/childcare-disruptions-parenting-stress/docview/3092146909/se-2>
- Küçüker, S. (2001). Erken eğitimin gelişimsel geriliği olan çocukların anne-babalarının stres ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 3(1), 1-11. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000055
- Kyle, T. (2022). Chapter 9: Growth and development during the preschool years. In *Primary care pediatrics for the nurse practitioner*, 109-116. Springer Publishing Company.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine, 45*(5), 927-945. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002141>
- Lee, C. S., Ng, K. H., Chan, P. C., & Peng, X. (2022). Effectiveness of mindfulness parent training on parenting stress and children's ADHD-related behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 35*(1), 3-24. <https://doi.org/10.1177/15691861211073826>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.). *Positive psychology in practice*, 3–12. John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch1>
- Lo, H. H. M., Wong, S. W. L., Wong, J. Y. H., Yeung, J. W. K., Snel, E., & Wong, S. Y. S. (2020). The effects of family-based mindfulness intervention on ADHD symptomology in young children and their parents: A randomized control trial. *Journal of Attention Disorders, 24*(5), 667–680. <https://doi.org/10.1177/1087054717743330>
- Lo, C. K., Chen, M., Chen, Q., Chan, K. L., & Ip, P. (2023). Social, community, and cultural factors associated with parental stress in fathers and mothers. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(2), 1128. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021128>
- Maia, C., Braz, D., Fernandes, H. M., Sarmiento, H., & Machado-Rodrigues, A. M. (2025). The impact of parental behaviors on children's lifestyle, dietary

habits, screen time, sleep patterns, mental health, and BMI: A scoping review. *Children*, 12(2), 203. <https://doi.org/10.3390/children12020203>

Malin, J. L., Karberg, E., Cabrera, N. J., Rowe, M., Cristaforo, T., & Tamis-LeMonda, C. S. (2012). Father-toddler communication in low-income families: The role of paternal education and depressive symptoms. *Journal of Family Science*, 3, 155–163. <https://doi.org/10.1080/19424620.2012.779423>

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand.

Matos, M., Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *The Journal of Psychology*, 151(8), 804-819. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1393380>

Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Pedroso-Lima, M., Palmeira, L., Petrocchi, N., Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLoS One*, 17(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>

Mendes-Sousa, M. M., Perrone, M. B., de Melo, R. B., Ribeiro, M. V. V., Chao, Q., Torres, C., Sanchez, Z. M., Caetano, S. C. (2025). The impact of family stress and resilience on child development: A scoping review. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 47, 1-15. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0556>

Mental Health Foundation (MHF). (1999). *Bright futures*. MHF.

Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Biruni

- Merritt, O. A., & Purdon, C. L. (2020). Scared of compassion: Fear of compassion in anxiety, mood, and non-clinical groups. *British Journal of Clinical Psychology, 59*(3), 354-368. <https://doi.org/10.1111/bjc.12250>
- Miranda, A., Mira, A., Berenguer, C., Rosello, B., & Baixauli, I. (2019). Parenting stress in mothers of children with autism without intellectual disability: Mediation of behavioral problems and coping strategies. *Frontiers in Psychology, 10*(464), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00464>
- Necef, I., & Deniz, M. E. (2023). Adaptation of the Fears of Compassion Scale into Turkish: a reliability and validity study. *Current Issues in Personality Psychology, 11* (1), 65-71. <http://doi.org/10.5114/cipp.2021.110028>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology, 5*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Oyazún-Farías, M. D. L. A., Cova, F., & Bustos Navarrete, C. (2021). Parental stress and satisfaction in parents with pre-school and school age children. *Frontiers in Psychology, 12*, 683117. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.683117>
- Özcan-Aydın, B. (2025). *Özgül öğrenme tanısı alan çocuklarda sosyal destek, stres düzeyi ve özyeterlik düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyini yordama gücü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Özoğul, B. (2022). *Okul öncesi dönemde ebeveyn-çocuk ilişkisi ve çocukların psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Padoa, T., Berle, D., & Roberts, L. (2018). Comparative social media use and the mental health of mothers with high levels of perfectionism. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37* (7), 514-535. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.7.514>
- Pan, B., Gong, Y., Wang, Y., Miao, J., Zhao, C., & Li, Y. (2025). The impact of maternal parenting stress on early childhood development: The mediating role of maternal depression and the moderating effect of family resilience. *BMC Psychology, 13*(277), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02575-6>
- Park, H., & Walton-Moss, B. (2012). Parenting style, parenting stress, and children's health-related behaviors. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 33*(6), 495-503. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e318258bdb8>
- Parkes, A., Sweeting, H., & Wight, D. (2015). Parenting stress and parent support among mothers with high and low education. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 29*(6), 907–918. <https://doi.org/10.1037/fam0000129>
- Post, S. G. (2002). *The moral challenge of Alzheimer disease: Ethical issues from diagnosis to dying*. The Johns Hopkins University Press.
- Potharst, E. S., Aktar, E., Rexwinkel, M., Rigterink, M., and Bögels, S. M. (2017). Mindful with your baby: feasibility, acceptability and effects of a mindful parenting group training for mothers and their babies in a mental

health context. *Mindfulness* 8, 1236–1250.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0699-9>

Potharst, E. S., Zeegers, M., & Bögels, S. M. (2018). Mindful with your toddler group training: Feasibility, acceptability, and effects on subjective and objective measures. *Mindfulness*, 12(2), 489-503.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-1073-2>

Potur, B. (2025). Okul öncesi çocukların anne babalarının ebeveynlik stresi, eş desteği ve duygu sosyalleştirmesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Necmettin Erbakan Üniversitesi Kurumsal Akademik Arşiv.
<https://acikerisim.erbakan.edu.tr/items/45fd7198-ecdc-40eb-a9f1-0e0441837298>

Ribas, L. H., Montezano, B. B., Nieves, M., Kampmann, L. B., & Jansen, K. (2024). The role of parental stress on emotional and behavioral problems in offspring: a systematic review with meta-analysis. *Jornal de Pediatria*, 100(6), 565-585. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2024.02.003>

Rodriguez, C. M. (2011). Association between independent reports of maternal parenting stress and children's internalizing symptomatology. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 631-639. <https://doi.org/10.1007/s10826-010-9438-8>

Roeser, R. W., Colaianne, B. A., & Greenberg, M. A. (2018). Compassion and human development: Current approaches and future directions. *Research in Human Development*, 15(3-4), 238-251.
<https://doi.org/10.1080/15427609.2018.1495002>

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Muffin.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saltalı, N. D., Erbay, F., Işık, E., & İmir, H. M. (2018). Turkish validation of Social Emotional Well-Being and Resilience Scale (PERIK): Preschool children social-emotional well-being. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(5), 525–533. <https://www.iejee.com/index.php/IEJEE/article/view/467>
- Schellinger, K. B., Murphy, L. E., Rajagopalan, S., Jones, T., Hudock, R. L., Graff, J. C., Palmer, F., & Tylavsky, F. A. (2020). Toddler externalizing behavior, social support, and parenting stress: Examining a moderator model. *Family Relations*, 69(4), 714-726. <http://dx.doi.org/10.1111/fare.12478>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*, 3–9. Oxford University Press.
- Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L., & Natalicio, D. S. (1971). Development of the Spanish edition of the state-trait anxiety inventory. *Interamerican Journal of Psychology*, 5(3-4), 145-158. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v5i3%20&%204.620>

- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology, 11*, 1713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Steindl, S., Bell, T., Dixon, A., & Kirby, J. N. (2023). Therapist perspectives on working with fears, blocks and resistances to compassion in compassion focused therapy. *Counselling and Psychotherapy Research, 23*(3), 850-863. <https://doi.org/10.1002/capr.12530>
- Thompson, R. A. (2014). Why are relationships important to children's well-being?. In Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I., Korbin, J. (Eds.). *Handbook of child well-being, 1917-1954*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_170
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 22*(4), 357–367. <https://doi.org/10.2307/2136677>
- Türk Dil Kurumu. (b.t.). *Şefkat*. Sözlük. Erişim 12 Eylül 2024, <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu. (b.t.). *Merhamet*. Sözlük. Erişim 12 Eylül 2024, <https://sozluk.gov.tr/>
- Vandewater, E. A., & Lansford, J. E. (1998). Influences of family structure and parental conflict on children's well-being. *Family Relations, 47*(4), 323–330. <https://doi.org/10.2307/585263>
- Varley, D., Sherwell, C. S., & Kirby, J. N. (2025). Compassion focused imagery reduces fears of compassion irrespective of attachment. *Journal of Counseling Psychology, 72*(1), 69–79. <https://doi.org/10.1037/cou0000770>

- Walker, A. P. (2000). *Parenting stress: A comparison of mothers and fathers of disabled and non-disabled children*. Doctoral dissertation, University of North Texas. UNT Digital Library. <https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc2686/>
- Warschburger, P., Gmeiner, M.S., Bondü, R., Klein, A. M., Busching, R., & Elsner, B. (2023). Self-regulation as a resource for coping with developmental challenges during middle childhood and adolescence: The prospective longitudinal PIERYOUTH-study. *BMC Psychology* 11, 97. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01140-3>
- Wei, C., & Kendall, P. C. (2014). Child perceived parenting behavior: Childhood anxiety and related symptoms. *Child & Family Behavior Therapy*, 36(1), 1-18. <http://dx.doi.org/10.1080/07317107.2014.878175>
- Wilde, E. N. (2023). *Parental attachment and compassion as predictors of distress disclosure among young adults*. Doctoral dissertation, Seattle Pacific University. Proquest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/parental-attachment-compassion-as-predictors/docview/2754487149/se-2>
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. WHO. Erişim 6 Mayıs 2025, <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Yasar, H. J., Pirani, Z., & Ali, Z. E. (2024). A parental burnout modelling based on perfectionism mediated through self-compassion in parents of students suffering from specific learning behavioral disorder. *ActaPsychologica*, 246, 104227. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104227>
- Yavuzer, H., & Demir, İ. (2017). Çocukların psikolojik iyi oluşunu güçlendirmede ebeveynlerin rolü. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 43, 92-95.

https://www.medipol.edu.tr/sites/default/files/document/SD_43_92-95.sayfalar_Haluk_Yavuzer_Ilkay_Demir.pdf

Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Zheng, M., Guo, X., Chen, Z., Deng, J., & Hu, M. (2023). Association between interpersonal relations and anxiety, depression symptoms, and suicidal ideation among middle school students. *Frontiers in Public Health, 11*, 1053341. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053341>

Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development, 46*(1), 63-82. <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>

EKLER

EKA - BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu tez çalışması, Doç. Dr. Berna Akçınar danışmanlığında FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Eda Kamhi tarafından yürütülmektedir.

Bu çalışmada, ebeveynlerin şefkatle ilgili duygu ve düşünceleri, stres düzeyleri ve okul öncesi dönemi 5-6 yaşlarındaki çocuklarının psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişki incelenecek olup, çalışmanın yürütülebilmesi için FMV Işık Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmaya 5-6 yaşlarında en az bir çocuğu olan anneler katılım sağlayabilir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçeklerde, genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular bulunmamaktadır. Ancak katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, cevaplamayı yarıda bırakabilirsiniz. Böyle bir durum olduğunda lütfen araştırmacıya bilgi veriniz.

Çalışmada sizden kimliğinizin açığa çıkabileceği herhangi bir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda veya eğitimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu çalışma, birden fazla psikolojik ölçek içermektedir. Lütfen her ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatle okuyunuz ve sorulara sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Araştırmadan geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi için tüm soruları samimi ve dürüst bir şekilde cevaplamanız ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız oldukça önemlidir. Çalışma yaklaşık 15 dakika sürmektedir.

Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Eda Kamhi ile iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesebileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih: .../.../...

EK B - DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Doğum tarihiniz:
2. Medeni durumunuz: Evli () Boşanmış () Diğer ()
3. Çocuğunuzun babası hayatta mı? Evet () Hayır ()
4. En son tamamlamış olduğunuz eğitim düzeyini belirtiniz: İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Üniversite- Lisans () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
5. Çocuğunuzun babasının en son tamamlamış olduğu eğitim düzeyini belirtiniz: İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Üniversite- Lisans () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
6. Şu anda bir işte çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()
7. Çalışıyor iseniz: Tam zamanlı bir işte çalışıyorum. () Yarı zamanlı (Part-time) bir işte çalışıyorum. () Çalışmıyorum. ()
8. Çocuğunuzun babası şu anda bir işte çalışıyor mu? Evet () Hayır ()
9. Çalışıyor ise: Tam zamanlı bir işte çalışıyor. () Yarı zamanlı (Part-time) bir işte çalışıyor. () Çalışmıyor. ()
10. Aylık toplam gelirinizi yaklaşık olarak yazınız. (Anne ve baba olarak sizin / ev halkının toplam gelir düzeyini düşünerek bu soruyu cevaplandırınız):
.....
11. Belirtmiş olduğunuz aylık gelir diğerleriyle karşılaştırıldığında sizce gelir düzeyinizi aşağıdaki seçeneklerden hangisi daha iyi tanımlamaktadır? Alt Düzey () Orta Düzey () İleri Düzey ()
12. Herhangi bir kronik rahatsızlığınız ya da tanısı konmuş psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı? Evet () Hayır ()
13. Varsa belirtiniz..... (Yukarıdaki soruda “Hayır” seçeneğini işaretlediyseniz bu soruya “Yok” deyip geçebilirsiniz.)
14. Son 1 yıl içerisinde psikoterapi desteği aldınız mı? Evet () Hayır ()
15. Çocuğunuzun doğum tarihi (gün/ay/yıl olarak):
15. Çocuğunuzun cinsiyeti: Kız () Erkek ()

16. Çocuğunuzun kardeş durumunu belirtiniz. Tek çocuk () Kardeşi var (abla/ağabey/kardeş) ()

17. Kardeş sayısını belirtiniz

18. Çocuğunuzun yaş sıralamasında kardeşleri arasında kaçınıcı çocuk olduğunu belirtiniz

19. Çocuğunuz herhangi bir okul öncesi kurumuna, anaokuluna ya da ilkokula gitmekte midir? Evet () Hayır ()

20. Çocuğunuz okula gidiyorsa, ne kadar süredir öğrenimine devam etmektedir? Lütfen yıl olarak uygun seçeneği işaretleyiniz. (1 yıl, 2 yıl vb.) 1 yıl () 2 yıl () 3 yıl () 4 yıl () Okula gitmiyor. ()

21. Çocuğunuzun bakımında size destek olan başka birileri var mıdır? (Aile büyükleri, bakıcı vb.) Anneanne/Babaanne/Dede/Teyze/Hala/Dayı/Amca vb. () Gündüzlü/Yatılı Bakıcı () Hayır, sadece ben bakıyorum. / Eşim ve ben bakıyoruz. ()

22. Çocuğunuzun herhangi bir psikiyatrik tanısı mevcut mu? (Örneğin; otizm spektrum bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, depresyon, kaygı bozukluğu vb.) Evet () Hayır ()

23. Mevcutsa, lütfen detaylandırınız.

.....

24. Çocuğunuzun herhangi bir zihinsel ya da bedensel engel durumu veya tanısı konmuş fiziksel, bilişsel ya da dil gelişimiyle ilgili bir problemi mevcut mu? Evet () Hayır ()

25. Mevcutsa, lütfen detaylandırınız.

.....

EK C - ŞEFKAT KORKUSU ÖLÇEĞİ

Farklı insanların şefkat ve anlayış konusunda farklı bakış açıları vardır. Bazı insanlar her koşulda ve durumda şefkat ve anlayış göstermenin önemli olduğuna inanırken diğerleri daha dikkatli olmamız gerektiğine inanırlar ve kendimize ve başkalarına çok fazla şefkat ve anlayış göstermekten endişe ederler. Biz sizin hayatınızın üç ayrı alanındaki şefkat ve anlayış konusunda düşünceleriniz ve inançlarınız ile ilgileniyoruz.

- 1) Başkalarına anlayış ve şefkat göstermek
- 2) Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek
- 3) Kendinize gösterdiğiniz anlayış ve şefkat

Lütfen aşağıdaki ölçekteki ifadelere ne kadar katıldığınızı aşağıdaki şekilde belirtiniz.

0 1 2 3 4

Kesinlikle katılmıyorum Biraz katılıyorum Tamamen katılıyorum

Başkalarına Şefkat Göstermek							
1	Eğer insanlar beni çok şefkatli görürlerse benden faydalanırlar.						
2	Hayattaki bazı insanlar şefkat görmeyi hak etmez.						
3	Fazla şefkatli olmanın insanları kolay hedef yapmasından korkarım.						
4	Eğer çok affedici ve şefkatliyseniz insanlar sizden faydalanırlar.						
5	Eğer çok şefkatli olursam hassas insanları kendime çekerim ve onların beni duygusal olarak tüketeceklerinden endişe ederim.						
6	Eğer çok şefkatli olursam bazı insanların bana çok bağımlı hale gelmelerinden korkarım.						
7	Çok şefkatli olmak insanları yumuşak başlı ve başkaları tarafından kolay kullanılabilir hale getirir.						

8	Bence bazı insanlar için denetlemek ve uygun ceza vermek onlara merhametli davranmaktan daha yararlıdır.					
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek						
1	Kişinin başkalarından kendine kibar olmasını istemesi bir zayıflıktır.					
2	İnsanların bana kibar ve anlayışlı olmalarını beklediğimde öyle olmayacaklarından korkarım.					
3	Başkalarının kibarlık ve sıcaklık gösterilerinin çoğu zaman samimi olup olmadığını merak ederim.					
4	Başkalarından kibarlık görme hissi biraz korkutucu gelir.					
5	İnsanlar bana karşı kibar ve şefkatli olduklarında gergin hissederim veya utanırım.					
6	Eğer insanlar bana karşı arkadaşça ve kibar iseler bende benim hakkımdaki fikirlerini değiştirecek kötü bir şey bulmalarından endişe ederim.					
7	İnsanların sadece benden bir şey istediklerinde kibar ve merhametli olduklarından endişe ederim.					
8	İnsanlar bana şefkatli ve kibar davrandıklarında içimde bir boşluk ve hüznü hissederim.					
9	Eğer insanlar kibar iseler onların bana fazla yaklaştıklarını hissederim.					
10	Diğer insanlar bana nazik olsalar da, başkalarıyla olan ilişkilerimde nadiren sıcaklık hissetmişimdir.					
11	İnsanların iyi olduklarını bilsem bile onlarla olan mesafemi korumaya çalışırım.					
12	Eğer birinin cana yakın olduğunu ve beni önemseydiğini düşünürsem onunla aramda bir duvar örerim.					
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermek						
1	Kendime karşı sevecen ve affedici olmayı hak etmediğimi hissederim.					

2	Eğer kendime karşı gerçekten kibar ve iyi olmayı düşünürsem içim burkudur.					
3	Hayatta ilerlemek şefkatli olmaktan çok sert olmakla alakalıdır.					
4	Kendime karşı kibar ve şefkatli olmanın nasıl hissettirdiğini bilmesem de olur.					
5	Kendime karşı sıcak ve iyi olmayı denediğimde içimde boşluk hissedirim.					
6	Eğer kendim için şefkat ve sıcaklık hissedersen bir tür kayıp/yas hissine yenik düşmekten korkarım.					
7	Eğer kendime karşı daha sevecen olursam ve kendimi daha az eleştirirsem standartlarımın düşeceğinden korkarım.					
8	Eğer kendime karşı daha şefkatli olursam zayıf bir insana dönüşeceğimden korkarım.					
9	Kendime karşı hiç şefkat hissetmediğimden bu hisleri oluşturmaya nereden başlayacağımı bilemiyorum.					
10	Eğer kendime şefkat gösterirsem buna bağımlı olacağımdan endişe ederim.					
11	Eğer kendime çok şefkat gösterirsem kendimi eleştirmeyi bırakacağımdan ve de zayıflıklarımın ortaya çıkacağından korkarım.					
12	Eğer kendime şefkat gösterirsem olmak istemediğim biri olmaktan korkarım.					
13	Eğer kendime karşı çok şefkatli olursam başkalarının beni reddedeceğinden korkarım.					
14	Kendimi eleştirmeyi kendime şefkat göstermekten daha kolay bulurum.					
15	Kendime karşı fazla şefkatli olursam kötü şeylerin olacağından korkarım.					

Açıklama: Yüksek puanlar ilgili alt boyuta ait şefkat korkusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

EK D - EBEVEYNLİK STRESİ ÖLÇEĞİ

ESÖ					
<p>Değerli Katılımcı, bu bölüm içerisinde EBEVEYNLİK ya da ANNE BABA olmaya ilişkin yaşamış olduğunuz STRES durumuna ilişkin maddeler bulunmaktadır. Her bir maddede sizin için en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Eğer <u>bir çocuğa</u> sahip iseniz maddeleri cevaplarken o çocuğunuzu düşünerek, eğer <u>birden fazla çocuğa</u> sahipseniz sizi daha çok her türlü (duygusal, fiziksel, sosyal, ekonomik vb...) bakımı sunmada zorlayan çocuğunuzu düşünerek maddeleri cevaplayınız.</p>					
0.Hiç Tanımlamıyor, 1.Biraz Tanımlıyor, 2.Oldukça İyi Tanımlıyor, 3.İyi tanımlıyor 4.Çok iyi tanımlıyor					
1		Ebeveyn olma konusunda kendimi yetersiz buluyorum.			
2		Çocuğumla iyi bir iletişim kurmayı başaramıyorum.			
3		Çocuğumun sağlık problemleri var.			
4		Çocuğum eşimle aramda bir problem oluşturuyor.			
5		Çocuğumun sorduğu soruları cevaplamakta zorlanıyorum.			
6		Çocuğum yakın çevresiyle ilişkilerinde problemlere sahiptir.			
7		Çocuğum duygusal problemlere sahiptir.			
8		Çocuğumun yeterince sorumluluk almadığını düşünüyorum.			
9		Çocuğum yeterince başarılı bir değildir.			
10		Nasıl bir ebeveyn olduğumu düşündükçe kendimi kötü hissediyorum.			

11	Çocuğumun davranış problemleri var.					
12	Çocuğumla aramdaki duygusal bağın yeterli olmadığını düşünüyorum.					
13	Ebeveynlik rolünü üstlenmek bana çok zor geliyor.					
14	Uyumsuz bir çocuktur.					
15	Çocuğuma karşı olumlu duygular beslemiyorum.					
16	Bazı zamanlar çocuğumun beni istemediğini hissediyorum.					
17	Ebeveyn olduğum için pişmanlık duyuyorum.					
18	Çocuğum çok sık hastalandığı için ona bakmakta zorlanıyorum.					

EK E - 5-6 YAŞ ÇOCUKLARI İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Hiç: 1 Nadiren: 2 Bazen: 3

Çoğunlukla: 4

Her Zaman:5

	1	2	3	4	5
1. Fiziksel katılım gerektiren oyunlarda aktiftir.					
2. Günde üç öğün ana yemek 2 kez de ara öğün ile beslenir.					
3. Yemek seçmez.					
4. İştahsızlık yaşamaz.					
5. Genel olarak yorgundur/enerjisi düşüktür.					
6. Çok sık hastalanmaz.					
7. İçedönük bir çocuktur.					
8. Çekingendir.					
9. Sebepsiz yere baş ağrısı, mide bulantısı gibi rahatsızlıklar yaşar.					
10. Diğerleriyle birlikteyken yalnız kalmak için kendini ortamdaki uzaklaştırır.					
11. Yalnız kalmayı tercih eder.					
12. Hasta olmadığı zamanlarda da yorgunluk hisseder.					
13. Etrafındakilere karşı yıkıcı ve saldırgan davranışlar sergiler.					
14. Arkadaşları ile oyun oynarken asık suratlı davranır.					
15. Arkadaşları ile kavga eder.					
16. Başkalarına vurma, onları ısırma ve tekmeleme gibi davranışlar sergiler.					
17. Canını sıkın bir durum olduğunda sakın kalamaz, çevresindekilere vurur.					
18. Oyuncaklarına zarar vererek oynar.					
19. Arkadaşlarını istemedikleri bir şeyi yapmaya zorlar.					
20. Yetişkin uyarılarına başkaldırarak karşı koyar.					
21. En küçük bir engellenmede bile bakım veren kişiye karşı öfke ve kızgınlık duyar.					
22. Öfkesini kontrol edemez.					
23. Çevresinde dikkatini dağıtabilecek durumlar olduğunda bile dikkatini sürdürür					
24. İstekleri ile kurallar çeliştiğinde bile yetişkin onayı beklemeden kurallara uyar					
25. Olumsuz davranışlarının sonuçlarını kabul eder.					
26. Hatalarından ders çıkarır, davranışlarını önceki deneyimlerine göre düzenler					

27. Hata yaptığı zaman üzülüp içe kapanmak yerine o hatayı düzeltmeye çalışır.					
28. Oyunda veya etkinliklerde kaybetmeyi sorun çıkarmadan kabul eder.					
29. Çevresindeki insanlarla rahatlıkla etkileşime girer.					
30. Oyun oynarken arkadaşlarına yeri geldiği zaman liderlik yapar.					
31. Ailece (sınıfça) birlikte yapılacak faaliyetlerde fikrini ifade ederek katkıda bulunur.					
32. Grup içinde kendini rahat ifade eder.					
33. İlgi duyduğu konuda arkadaşlarını ikna ederek birlikte çalışır.					
34. Yeni aktivitelere girmekte isteklidir.					
35. Arkadaşlarının başlattığı bir aktiviteye kendini rahatlıkla dâhil ettirir.					
36. Oyuncaklarında eksilme ya da artma olduğunda bunu fark eder.					
37. İstenen belirli sayıdaki nesneyi doğru olarak getirir.					
38. Günün farklı zaman dilimlerinin (sabah, öğle, akşam, gece gibi) isimlerini söyler.					
39. Bir aktiviteyi yapmaya başlamadan önce ne yapacağı hakkında düşünür ve süreci planlar.					
40. Öğrenmiş olduğu bir bilgiyi karşılaştığı farklı durumlarda kullanır.					
41. Yaşanan bir olayın nedenini söyler.					
42. Karşısındaki konuşurken anlamadıklarını sorar ve açıklanmasını ister.					
43. Başkalarını destekleyici konuşur. Onları suçlamaz.					
44. Diğer çocuklar üzgün olduğunda onları rahatlatır.					
45. Yetişkin onayı beklemeden diğer arkadaşlarının faydasına eylemlerde bulunur					
46. Oynarken kirlettiği alanları yetişkin talebine gerek duymadan temizler					
47. Kendinden istenmese bile başkaları için güzel şeyler yapar (Ev işlerinde yardım etme, arkadaşının oyuncaklarını toplamasına destek olma vb.)					
48. Arkadaşlarına yardım ettiği zaman karşılığında onlardan bir iyilik istemez/karşılık beklemeden yapar					
49. Yeni karşılaştığı durumlarda kaygılanmaz.					
50. Karşılaştığı güçlüklerle boyun eğmeden o sorunu aşmaya çalışır					
51. Karşılaştığı probleme yönelik ilk çözümleri problemi çözmezse, tekrar dener veya başka bir çözüm yolu arar.					
52. Karşılaştığı zorluklara yönelik yaratıcı ve esnek düşünür.					
53. Canını sıkıyan bir olay olduğunda sakin kalmayı başarır.					
54. İstemediği ya da onu üzen bir durum yaşadığında içine kapanmaz.					

55. Beklenmedik istenmeyen olaylar karşısında duygularını kontrol edebilir.					
56. Olumsuz duygularıyla baş edebilir.					
57. Arkadaşlarıyla yaşadığı bir problemi çözmek için çaba sarf eder.					
58. Anne-babası bir sorun yaşadığında kendini bırakmaz.					
59. Hasta olmadığı zamanlar haricinde okula mutlu ve gülererek gider					
60. Arkadaşlarından memnun bir şekilde bahseder.					
61. Okuldan eve döndüğünde keyiflidir					
62. Okula gitmeyi sevdiğini söyler					
63. Arkadaşlarıyla oyun oynarken keyiflidir					
64. Yeni şeylerle uğraşmayı sever.					
65. İyi/mutlu bir ruh hali vardır.					
66. Mutlu ve neşeli bir çocuktur.					

5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 ve 22 NUMARALI MADDELER TERSTEN PUANLANMAKTADIR

ÖZGEÇMİŞ