T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBEVEYN KABUL-REDDİ, BENLİĞİN FARKLILAŞMASI ve PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BEYZA YAVUZ
22736027

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

2024

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBEVEYN KABUL-REDDİ, BENLİĞİN FARKLILAŞMASI ve PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BEYZA YAVUZ
22736027
ORCID NO:
0009-0003-8592-6055

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

TEMMUZ, 2024

Beyza YAVUZ tarafından hazırlanan “Ebeveyn Kabul-Reddi, Benliğin Farklılaşması ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışma, **[03/07/2024]** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda [oybirliği] ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından [Eğitim Bilimleri] Ana Bilim Dalı [Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık] Programında **[YÜKSEK LİSANS]** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Prof. Dr. Seydi Ahmet SATICI	……
Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	……

ÖZET

EBEVEYN KABUL-REDDİ, BENLİĞİN FARKLILAŞMASI ve PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, algılanan ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü incelenmiştir. Araştırma grubunu Türkiye'nin 64 farklı şehrinden katılım sağlayan 18-30 yaş aralığındaki 526 genç yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma verileri, "Yetişkin Algılanan Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Kısa Formu", "Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu" ve "Kabul ve Eylem Formu-II" kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen tüm analizler için IBM SPSS 22 kullanılmıştır. Genç yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş, aile tipi, psikolojik yardım alma durumu, algılanan anne baba tutumu, ailenin sosyoekonomik düzeyi, kardeş sayısı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolünün olup olmadığına ilişkin aracılık testleri SPSS eklentisi olan PROCESS Macro (4.0) aracılığıyla yürütülmüş ve regresyon modelinden yararlanılarak işlem yapılmıştır.

Analiz sonucunda benlik farklılaşmasının hem anne kabul-reddi hem de baba kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Sonuç olarak anne-babası tarafından reddedildiğini algılayan bireylerin benlik farklılaşması düzeyinin düşmesiyle birlikte psikolojik esneklerinin azaldığı söylenebilir. Anne kabul-reddi ile benlik farklılaşmasının psikolojik esnekliğe ilişkin toplam varyansın %46'sını ($R=.68$, $R^2 = .46$, $p < .001$), baba kabul-reddi ile benlik farklılaşmasının psikolojik esnekliğe ilişkin toplam varyansın %49'unu ($R = .70$, $R^2 = .49$, $p < .001$) açıkladığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda genç yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyleri yetişilen aile tipi, daha önce psikolojik yardım alma durumu, algılanan anne baba tutumu, ailenin sosyoekonomik düzeyi ve kardeş sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterirken, cinsiyet ve yaş değişkenleri için anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn Kabul-Red, Benlik Farklılaşması, Psikolojik Esneklik

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL ACCEPTANCE-REJECTION, DIFFERENTIATION OF SELF AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY

This study examined the mediating role of self-differentiation in the relationship between perceived parental acceptance-rejection and psychological flexibility. The research group consisted of 526 young adults aged 18-30 from 64 different cities in Turkey. The research data were collected using the "Adult Perceived Parental Acceptance-Rejection Scale Short Form", "Differentiation of Self Inventory Short Form" and "Acceptance and Action Form-II". In addition, the "Personal Information Form" prepared by the researcher was used to obtain demographic information of the participants. IBM SPSS 22 was used for all analyses performed in the study. Independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether the psychological flexibility levels of young adults differed significantly according to gender, age, family type, status of receiving psychological help, perceived parental attitude, socioeconomic level of the family, and number of siblings. The mediation tests regarding whether there is a mediating role of self-differentiation in the relationship between parental acceptance-rejection and psychological flexibility were conducted through PROCESS Macro (4.0), an SPSS plug-in, and the regression model was used.

As a result of the analysis, it was found that self-differentiation partially mediated the relationship between both maternal acceptance-rejection and paternal acceptance-rejection and psychological flexibility. As a result, the psychological flexibility of individuals who perceive that their parents reject them decreases with the level of self-differentiation. It was found that maternal acceptance-rejection and self-differentiation explained 46% of the total variance of psychological flexibility ($R = .68$, $R^2 = .46$, $p < .001$), and paternal acceptance-rejection and self-differentiation explained 49% of the total variance of psychological flexibility ($R = .70$, $R^2 = .49$, $p < .001$). As a result of the study, while there was a significant difference in the psychological flexibility levels of young adults according to the variables of family type, previous psychological help, perceived parental attitude, socioeconomic level of the family, and number of siblings, no significant difference was found for gender and age variables. The study's findings were discussed in the light of the related literature, and recommendations were presented.

Keywords: Parental Acceptance-Rejection, Self Differentiation, Psychological Flexibility

ÖN SÖZ

Tezimin tamamlanmasında bana destek olan herkese en içten teşekkürlerimi sunmak isterim. Bu süreçte bana rehberlik eden, cesaretlendiren ve her adımda yanımda olan pek çok kişi vardı. Öncelikle tez çalışmam boyunca güler yüzü ve bilgi birikimiyle bana her zaman destek olan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e çok teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alarak değerli geri bildirimleri ile tezime katkıda bulunan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Seydi Ahmet SATICI'ya ve Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e teşekkür ederim.

Araştırmam boyunca desteklerini her zaman hissettiren, kendi gücümü fark etmemi ve hatırlamamı sağlayan, benim için süreci kolaylaştıran canım arkadaşlarım; Hilal, Defne, Betül, Veysi, Berfin, Ali ve Nilay'a teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Beni bu günlere getirirken maddi manevi tüm imkanları sunarak desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen babam Salih YAVUZ ve annem Nurten YAVUZ'a, biricik kardeşim Barış'a, varlığıyla bana her zaman güç katan ablam Büşra BULUT'a, koruyuculuğuyla bir abiden farksız olan eniştem Evren BULUT'a, henüz hayattaki 4 yıllık varlığıyla bana sevginin bambaşka bir boyutunu öğreten, sadece teyzecim diyerek seslenmesi ile tüm enerjimi yerine getiren canım yeğenim Oğuz Aras'a, çocukluğumda saçlarımı her zaman şefkatle tarayan canım anneanneme teşekkür ederim.

Son olarak araştırmama katılarak bu çalışmanın gerçekleştirilmesini mümkün kılan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Beyza YAVUZ

Temmuz, 2024; İstanbul

“Dünyaya bir kez çocukken bakarız.

Gerisi hatıradır.”

Louise Glück

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xii**
KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xiii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 5
1.2. Araştırmanın Önemi 6
1.3. Araştırmanın Varsayımları 8
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 8
1.5. Tanımlar 8
1.5.1. Ebeveyn Kabul-Red 8
1.5.2. Benlik Farklılaşması 9
1.5.3. Psikolojik Esneklik 9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **10**
2.1. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı 10
2.1.1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu 13
2.1.2. Ebeveynliğin Kontrol Boyutu 15
2.1.3. Ebeveyn Kabul-Red Kuramının Alt Kuramları 15
2.1.3.1. Kişilik Alt Kuramı 15
2.1.3.2. Başa Çıkma Alt Kuramı 19
2.1.3.3. Sosyo-Kültürel Sistemler Alt Kuramı 20
2.1.4. Ebeveyn Kabul-Reddi ile İlgili Yapılan Araştırmalar 21
2.2. Benlik Farklılaşması ile İlgili Kuramsal Çerçeve 26
2.2.1. Benlik Farklılaşmasının Boyutları 28
2.2.1.1. Ben Pozisyonu 29
2.2.1.2. Duygusal Tepkisellik 29
2.2.1.3. Duygusal Kopma 29
2.2.1.4. Kaynaşma / İç İçe Geçme 30
2.2.2. Farklılaşma Düzeyi Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri 31

2.2.3. Farklılaşma Düzeyi Düşük Olan Kişilerin Özellikleri 32
2.2.4. Benlik Farklılaşmasının Yorumlanması 33
2.2.5. Benlik Farklılaşması ile İlgili Yapılan Araştırmalar 36
2.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Kuramsal Çerçeve 43
2.3.1. Psikolojik Esneklik Modeli 44
2.3.2. Psikolojik Esneklik ve Ebeveyn Davranışları 48
2.3.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar 49
3. YÖNTEM 53
3.1. Araştırma Modeli 53
3.2. Araştırma Grubu 53
3.3. Veri Toplama Araçları 55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 55
3.3.2. Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği- Kısa Form (Yetişkin EKRÖ/K) 56
3.3.3. Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu (BFE-KF) 56
3.3.4. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) 57
3.4. Verilerin Toplanması 57
3.5. Verilerin Analizi 58
4. BULGULAR 60
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler 60
4.2. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 61
4.2.1. Cinsiyete Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 61
4.2.2. Yaşa Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 61
4.2.3. Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 62
4.2.4. Aile Tipine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 63
4.2.5. Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 64
4.2.6. Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 65
4.2.7. Toplam Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular 67
4.3. Aracılık Modellerine İlişkin Bulgular 68

4.3.1. Anne Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular 69

4.3.2. Baba Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular 71

5. TARTIŞMA ve YORUM 74

5.1. Psikolojik Esnekliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu 74

5.1.1. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu 74

5.1.2. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu 75

5.1.3. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu 75

5.1.4. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Aile Tipine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu 76

5.1.5. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu 77

5.1.6. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu 78

5.1.7. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu 79

5.2. Ebeveyn Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 80

6. SONUÇ ve ÖNERİLER 85

6.1. Sonuç 85

6.2. Öneriler 85

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler 86

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler 86

KAYNAKÇA 88

EKLER 112

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri 54

Tablo 2. Değişkenlerin Çarpıklık-Basıklık Değerleri 58

Tablo 3. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri 60

Tablo 4. Cinsiyete Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları……61

Tablo 5. Yaşa Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları... 62

Tablo 6. Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları 62

Tablo 7. Aile Tipine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları……63

Tablo 8. Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler 64

Tablo 9. Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 64

Tablo 10. Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları 65

Tablo 11. Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler 65

Tablo 12. Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 66

Tablo 13. Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları 66

Tablo 14. Toplam Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler 67

Tablo 15. Toplam Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 67

Tablo 16. Toplam Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları 68

Tablo 17. Anne Kabul-Reddi, Baba Kabul-Reddi, Benlik Farklılaşması ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler 69

Tablo 18. Anne Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları 71

Tablo 19. Baba Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları 73

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu 13

Şekil 2. Benlik Farklılaşmasının Derecelendirilmesi..... 34

Şekil 3. Psikolojik Esnekliğin Altı Noktası 45

Şekil 4. Anne Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları 70

Şekil 5. Baba Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları 72

KISALTMALAR LİSTESİ

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
EKRÖ/K	: Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Kısa Form
BFE-KF	: Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu
KEF-II	: Kabul ve Eylem Formu-II
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

1. GİRİŞ

Tüm insanlar asgari düzeyde kalıcı, olumlu ve anlamlı kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürme yönünde bir güdüye sahiptir. Bu güdünün tatmin edilmesi için istikrarlı ve kalıcı bir bağlam içinde duygusal olarak iyi hissettiren etkileşimler yaşamak gerekir (Baumeister ve Leary, 1995). Harvard Tıp Fakültesi tarafından yürütülen ve 75 yıl boyunca devam ederek en uzun soluklu boylamsal çalışmalardan olan Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması'na göre yakın ilişkilerimiz ve ilişkilerimizin kalitesi, psikolojik, zihinsel ve fiziksel sağlığımız için en önemli kriterdir (Waldinger, 2015). Bireyin ilk yakın ilişki kurduğu kişilerin ebeveynleri olması, psikoloji alanında erken dönem yaşantılarına yönelik çalışmaların sürdürülmesi adına güçlü bir dayanaktır. Ebeveynler, çocuğun hayatında en fazla etkisi olan kişiler olmakla beraber ebeveynlerin çocuğa yönelik davranışları bireylerde hem derin hem de kalıcı izler bırakabilmektedir (Lipps vd., 2012). Çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve hassas ebeveynlik bireyin bilişsel ve sosyal işlevselliğini etkileyen faktörlerden biridir (Belsky, 2005; Bjorklund ve Green, 1992).

2024 yılında Avustralya'da genetik ve çevresel etmenleri kontrol altına alarak yapılan güncel bir çalışma kaygı, depresyon gibi sık rastlanılan ruh sağlığı problemlerinin %21 ile %41 arasında değişen oranlarda çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalma ile açıklanabileceğini göstermektedir (Grummitt vd., 2024). Erken çocukluk dönemindeki olumsuz anne baba davranışları ve aile ortamı yetişkinlikteki psikolojik ve fiziksel problemlerle ilişkilidir (Lehman vd., 2009). Öyle ki çocukluk döneminde maruz kalınan duygusal kötü muamele ile duygusal davranışların düzenlenmesinde önemli bir rolü bulunan medial prefrontal korteksin hacminde azalma arasında anlamlı ilişkiler olduğu bilinmektedir (Van Harmelen vd., 2010). Ebeveynlerle ilgili olumsuz yaşantılar, önemli aile aktivitelerini gerçekleştirememe, problemlerle başa çıkma stratejilerinde rol oynayabilir (Moyer ve Sandoz, 2015).

Çeyrek asırdır yapılan çalışmalar, köken aile ile yaşanan etkileşimin genç yetişkinlerin sosyal duygusal gelişimleri (Becvar ve Becvar 2014; Kenny ve Rice 1995; Lopez ve Brennan 2000; Mattanah vd., 2004; McLaughlin vd., 2010) ve kişiler arası ilişkisel

yeterlilikleri (Skowron vd., 2009) için merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. Köken aile ile yaşanan deneyimler bireyin stresini ve psikolojik durumunu etkilemektedir (Bartle-Haring ve Probst, 2004). Erken dönem olumsuz yaşantılarının 30 yıl sonraki yetişkinlikte dahi olumsuz ruh hali ile ilişkili olduğu ve kalıcı sağlık riski potansiyeli taşıdığı (Widom vd., 2018) düşünüldüğünde anne-baba-çocuk etkileşimi ve ilişki kalitesinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır.

Yetişkinliğe geçiş ve erken yetişkinlik dönemi iş, meslek, eğitim, romantik ilişkiler gibi pek çok konuda köklü değişimleri ve stres faktörlerini içinde barındırır. Bireyler bu dönemlerde en yakınlarının desteğine sıklıkla ihtiyaç duymaktadır. Genç yetişkinlik döneminde ruh sağlığı problemlerinin yaygın olarak görüldüğü bilinmektedir (Noori ve Nur-E-Alam-Siddique, 2023). Yetişkinliğin ilk zamanları bireyler için pek çok zorluk içerdiğinden ve ebeveynler yetişkinliğe geçişte destekleyici bir kaynak rolü gördüğünden ebeveynlerle olan mevcut problemler bu dönemde var olan psikolojik problemleri kötüleştirebilir veya yeni sorunları tetikleyici olabilir. Dolayısıyla geçmişe dayanan olumsuz anne-baba-çocuk etkileşimi bu dönem için ayrı bir stres faktörü olabilmektedir (Amato ve Sobolewski, 2001).

Anne baba ve çocuk etkileşimi üzerine temellendirilmiş kuramlardan biri Rohner tarafından geliştirilmiş olan ebeveyn kabul-red kuramıdır. Ebeveyn kabul-red kuramı, ebeveyn kabul ve reddinin dünya genelindeki önemli nedenlerini, sonuçlarını, çocukların ve yetişkinlerin davranış ve kişilik işleyişlerine etkilerini tahmin etmeye ve açıklamaya çalışan, temeli kanıtlarla desteklenen bir yaşam boyu sosyalleşme teorisidir (Rohner, 1980; Rohner ve Britner, 2002; Rohner vd., 2005). Kuramın üzerinde önemle durduğu kabul kavramı çocuğun bakım vereni tarafından kendisine yönelik yakın bir ilgi ve sıcaklık duyulduğuna ilişkin algılarını ifade eder (Rohner vd., 2008). Reddetme ise kuramda ebeveynin çocuğa vermesi gereken sıcaklık ve şefkatin yokluğu ile karakterize edilmektedir (Rohner, 1975). Reddedilmenin acısı fiziksel acı kadar gerçektir. Öyle ki gerçekleştirilen nöro görüntüleme çalışmaları fiziksel acı ve reddedilmenin büyük oranda benzeşen ortak sinir mekanizmalarının olduğunu ortaya koymaktadır (Eisenberger vd., 2003; Woo vd., 2014). Yapılan çalışmalar çocukluk döneminde algılanan ebeveyn reddinin genç yetişkinlik döneminde dahi kişilerin psikolojik uyum düzeyi (Rohner ve Khaleque, 2010), problemlerle başa çıkma becerileri **(**Kurtović ve Živković, 2018), depresyon ve kaygı gibi psikolojik

problemlere eğilimleri (Hussain vd., 2013; Koltcheva, 2022) ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Genç yetişkinlik döneminde bireyler, kimliklerini ve hayatlarını şekillendiren çeşitli gelişim görevleriyle karşılaşırken aile, bireyin bağımsız ve sorumlu bir yetişkin olmasına yardımcı olacak destek ve rehberliği sağlamada önemli bir rol üstlenir. Ergenliğin son dönemleri ve genç yetişkinlik döneminde kişinin önemli bir gelişim görevi de daha önce özdeşleştiği ilişkilerden seçici biçimde yararlanarak bunları başkalarıyla ilişki kurabilen bağımsız bir benlikle birleştirebilmesidir. Bu birleştirme sürecinde ebeveynlerle olan önceki ve mevcut ilişkilerin belirleyici bir rolü bulunmaktadır (Ryan ve Lynch, 1989). Bireyin benlik gelişimi sürecinde ailenin etkisinden bahsetmemek mümkün değildir. Ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişkilerin kalitesi çocuğun kendisini duygusal olarak güvenli ve rahat hissetmesi için elzemdir (Rohner vd., 2005). Çocuğun içinde bulunduğu çevrede kendisiyle ilgilenildiğini hissetmesi, duygusal güven ve yakınlık isteğini içeren diğerleriyle ilişkide olma duygusunu besler ve bu yolla duygusal durumunu etkiler (Hortaçsu, 2003). Ebeveyn reddi, çocuğun ihtiyaç duyduğu rahatlık ve güven duygusundan çocuğu mahrum bırakmakta ve duygusal problemlerin ortaya çıkma olasılığını artırarak sağlıklı bir benlik gelişimini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Kurtović ve Živković, 2018).

Benlik gelişimi ve kişinin kimliğini meydana getiren merkezi unsurlar 30'lu yaşlarla birlikte istikrar sağlar ve genellikle çok az değişim gösterir (McCrae ve Costa, 2003). Pek çok genç yetişkin bireysel olgunluğa ulaşamadan ve ailesi ile olgun yetişkin ilişkileri kuramadan evden ayrılır (McGoldrick ve Carter, 2001). Dolayısıyla genç yetişkinlik döneminde, Bowen'ın öne sürdüğü ve ebeveyn-çocuk ilişkileri ile bağlantılı olan benlik farklılaşması düzeyinin düşük olması genç yetişkinlerin iyi oluşunu olumsuz olarak etkileyebilecek faktörlerden biridir. Öyle ki düşük düzeyde benlik farklılaşmasına sahip kişiler psikolojik ve bedensel semptomlar göstermeye daha eğilimlidir (Bartle-Haring ve Probst 2004; Kim-Appel vd., 2007; Murray vd., 2006).

Farklılaşma düzeyi yüksek kişiler ise duygularını fark etme konusunda daha becerikli (Abdi Zarrin ve Nikkhah Siruei, 2021; Skowron ve Dendy, 2004), kendilerini motive edecek bir amaca yönelik adımlar atmaya daha yatkın (Bowen,1985), yaşam doyumları (Işık vd., 2020), ego güçleri (Abdi Zarrin ve Nikkhah Siruei, 2021),

psikolojik iyi oluş düzeyleri (Sandage ve Jankowski, 2010) ve öz saygıları daha yüksek kişilerdir (Chung ve Gale, 2006; Dehghani ve Doostelahi, 2023). Özellikle genç yetişkinliğin erken dönemlerinde kök aile ile var olan ilişkiler önemli kişilerarası ilişkilerde yeniden kendini gösterir (Jankowski ve Hooper, 2012). Dolayısıyla bu dönemde sağlıklı yakın ilişkiler kurmada önceki deneyimler ve benlik farklılaşması önemli bir rol oynar (Khaddouma vd., 2015).

Genç yetişkinlik döneminde bireyin karşılaştığı stres ve zorluklarla başa çıkabilmesi, değişimlere uyum sağlayabilmesi, kendi değerlerini, hedeflerini oluşturabilmesi ve ilişkilerde dengeli olabilmesi için psikolojik esneklik kritik bir öneme sahiptir. Psikolojik esneklik; kişinin anda kalarak, olumlu olumsuz tüm duygu ve düşüncelerini kabul etmeye açık olması, değerleri yönünde eylemlerde bulunarak kendine güvenli bir alan açabilmesini ifade eden bir çatı kavramdır (Harris, 2019/2023). Psikolojik esneklik, psikolojik sağlığı ve sağlıklı davranışları geliştirmekle birlikte karşılaşılan zorlukların olumsuz etkilerini azaltmada da önemli bir faktör olarak görülmektedir (Arslan, 2023). Aynı zamanda psikolojik sıkıntının (depresyon, kaygı, somatizasyon) başlangıcı ve sürdürülmesinin önlenmesinde önemli bir koruyucu faktör olarak (Masuda ve Tully, 2012) olumlu ruh sağlığı ile doğrudan ilişkilidir (Fledderus vd., 2010).

Psikolojik esneklik dil ve sosyal bağlam aracılığıyla gelişmektedir (Boykin vd., 2018). Dolayısıyla ebeveynlik tarzı ve ailedeki sosyalleşme deneyimi, psikolojik esnekliğin gelişimi üzerinde etkilidir (Williams vd., 2012). Çocuk büyüdüğü ortamda, ebeveynler ile doğrudan girilen etkileşimler ve gözlemler yoluyla zor duygu, düşünce ve deneyimleri esnek ya da katı biçimde ele almayı öğrenir (Zarling vd., 2023). Erken yaşam deneyimlerinin reddedici, güvensiz bir temele ve tehdide dayanması güvenilir başa çıkma stratejilerinin gelişmesini engelleyerek kişinin kendini yatıştırıcı davranışlarla sakinleştirmeyi öğrenmesini engelleyebilir (Boykin vd., 2018; Gilbert, 2014). Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile düşük psikolojik esneklik ve psikolojik sıkıntı arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Polusny vd., 2004). Ebeveynlerin çocukların duygusal tepkilerine yargılayıcı, eleştirel veya alaycı bir şekilde yaklaşmaları, çocukların dikkatlerini kendi duygusal deneyimlerine, çevrelerine ve eylemlerinin sonuçlarına odaklamalarını engelleyebilir. Bu durumda çocuklar, yalnızca ebeveynlerinin duygularına odaklanabilirler (Williams vd., 2012). Bu durum psikolojik esnekliğin gelişmesine engel olabilir. Bunun aksine duyarlı ve

problem çözücü yaklaşımlar çocuğun kendini nasıl yatıştıracağını öğrenmesine yardımcı olur (Gottman vd., 1996). Böylece çocuk, içsel ve dışsal istek ve tehditlere karşı psikolojik olarak esnek davranma becerisi geliştirebilir. Ebeveynler tarafından reddedildiğini algılama ve olumsuz ebeveyn tavırları, psikolojik esneklik üzerinde uzun dönemli etkilere sebep olabilir. Bu etki genç yetişkinlik döneminde de kendini göstermeye devam ediyor olabilir. Yakın zamanda ülkemizde üniversite öğrencileri ile yürütülen nitel bir çalışma beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyinin genel olarak düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır (Özdemir ve Öz Soysal, 2023). Psikolojik problemlere karşı iyi oluşu ve psikolojik refahı etkileyebilecek işlevsel ve koruyucu mekanizmaların tanımlanması, problemlere yönelik önleyici ve tedavi edici programların hazırlanması için önemli görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik esneklik konusunda yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Yukarıda bahsedildiği gibi ebeveynler ile çocukluk döneminde kurulan ilişkilerin izleri genç yetişkinlik döneminde de devam etmektedir. Bu sebeple ruh sağlığı için koruyucu ve iyileştirici bir faktör olarak değerlendirilen psikolojik esneklik düzeyinin çocukluk döneminde algılanan ebeveyn kabul-reddi ile ilişkisi ve bu ilişkide benlik farklılaşmasının rolünün incelenmesinin psikolojik danışmanlık alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda oluşturulan araştırma amaçları aşağıda sunulmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerin çocukluk döneminde algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolünü değerlendirmektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Genç yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyleri demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, psikolojik yardım alma durumu, aile tipi, algılanan anne-baba tutumu, ailenin sosyoekonomik düzeyi, kardeş sayısı) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Genç yetişkinlerin anne kabul-red düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracılık rolü var mıdır?
3. Genç yetişkinlerin baba kabul-red düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracılık rolü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Bağlanma kuramını geliştiren Bowlby (1969/2023), kişiliğin reddetme, ayrılma ve kaybetme olaylarına verilen cevaplar ile oluştuğunu belirtir. Erken dönem çocukluk yaşantıları, yetişkinlikte istikrarlı, savunmasız ve katı kişilik yapılarına yol açabilir. Genç yetişkinler özellikle 30'lu yaşlara kadar önemli değişimler yaşamaktadır. Bu dönemin genç yetişkinler için önemli bir stres kaynağı olduğu dolayısıyla da psikolojik problemler yaşama ihtimalinin arttığı bilinmektedir (Rizvi ve Steffel, 2014).

Bireyin kendi duygu ve düşünce süreçlerini, kimliğini başkalarınınkinden ayrı olarak tanımlayabilmesi ve yönetebilmesini ifade eden benlik farklılaşması düzeyinin düşük olması ise kişinin çeşitli psikolojik problemler yaşama ihtimalini artırabilir. Farklılaşmış bir benlik, sağlıklı yetişkin gelişimi için merkezi bir rol oynamaktadır (Skowron vd., 2009). Aynı zamanda benlik farklılaşmasının bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde etkisi olan önemli potansiyel değişkenlerden biri olduğu, bireylerin ilişkilerinde işlevsel bağlantılarını güçlendirmek adına yapılabilecek çalışmalarda benliğin farklılaşma düzeyini artırmaya yarayacak çalışmalara yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir (Rodríguez-González vd., 2019). Farklılaşma düzeyinin çeşitli müdahaleler aracılığıyla değişim gösterebildiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Griffin ve Apostal, 1993). Farklılaşma, danışanların getirdiği problemlerin çözümü ve danışma süreci için önemli bir potansiyel olarak değerlendirilebilir (Knerr ve Bartle-Haring, 2010). Bu sebeple, bireylerin farklılaşma düzeylerinin belirlenmesi ve güçlendirilmesi için müdahalelerin geliştirilmesi adına benlik farklılaşmasının çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi önemli görülmüştür. Ebeveynler ile çocuk arasındaki duygusal bağda çözülmemiş olumsuzlukların bulunması farklılaşma için önemli bir sorun olarak görülmektedir (Bridge, 2019). Dolayısıyla bireylerin yaşamın erken dönemlerinde yaşamış oldukları olumsuz deneyimlerin, bu çalışma kapsamında odaklanılacak olan anne babası tarafından kabul görmediğini ve reddedildiğini hissetmenin, kişilerin duygu ve düşünce sistemleri arasındaki dengeyi sağlama ve kendini diğerlerinden işlevsel şekilde farklılaştırmasına olumsuz etkide bulunacağı düşünülmektedir.

Ergenlik ve sonrasındaki genç yetişkinlik döneminde benlik gelişimi ebeveynlik iklimi ve ebeveyn davranışlarıyla bağlantılıdır (Liem vd., 2010). Bu sebeple, erken çocukluk ve ergenlik çağındaki aile içi etkileşimlerin, genç yetişkinlik döneminde bireyin

ilişkilerinde benliğini ortaya koyma biçimini nasıl etkilediğini anlamak için araştırmaların yapılması gerekmektedir.

Neden bazı bireylerin olumsuz yaşantılar sonrası psikolojik semptom geliştirmeye daha eğilimliyken diğerlerinin geliştirmediğini anlamanın bir yolu, zorlayıcı yaşam olaylarına rağmen iyi olma halini deneyimlemesini sağlayan özelliklerin neler olabileceğine odaklanmak ruh sağlığı alanı için önemli görülmektedir (Nugent vd., 2014; Richardson ve Jost, 2019; Shenk vd., 2014). Bu nedenle, yaşamın erken dönemlerinde algılanan ebeveyn kabul-reddi ile yaşamın ilerleyen dönemlerindeki psikolojik esneklik arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip değişkenlerin neler olduğunu anlamayı amaçlayan çalışmaların literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Aynı zamanda ebeveyn kabul red kuramında "başa çıkma alt kuramı" kuramın en az gelişen boyutunu oluşturmaktadır (Rohner vd., 2005). Bu sebeple bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerden biri olan benlik farklılaşması, ebeveyn reddi ile başa çıkabilen, psikolojik ve zihinsel sağlığı iyi olan kişilerin sahip olduğu düşünülen farklılaşmış bir benlik duygusunu temsil ederek bu alt boyutun da sorularına cevap aramaya yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkinlerin erken dönem olumsuz çocukluk yaşantılarına ve tecrübe ettikleri olumsuz ebeveyn davranışlarını iyileştirmeye yönelik herhangi bir müdahale şansı olmasa da bu olumsuz deneyimlerin şimdiki yaşama taşınmasında veya taşınmamasında rol oynayan çeşitli değişkenlere yönelik araştırmaların yapılması ruh sağlığı alanında bu değişkenlere yönelik müdahalelerde bulunma imkânı tanıması bakımından önemli görülmektedir. Bu araştırmanın örneklemini oluşturan 18-30 yaş arasındaki genç yetişkinlerin yakın ve orta vadeli bir zaman diliminde geleceğin ebeveynleri olacağı düşünüldüğünde, ülkenin genç ebeveyn adaylarına yönelik sonuçlar sunan her türlü çalışmanın getirilerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz olarak etkileyen ve uzun vadede pek çok psikolojik problemle ilişkili olabilecek algılanan ebeveyn reddi ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin önemi yadsınamaz. Bu önemli deneyime yönelik yapılacak her tür araştırma ve müdahale bireylerin ruh sağlığı için önemli görülmektedir. Dolayısıyla algılanan red yaşantılarının ve olumsuz ebeveyn-çocuk deneyimlerinin etkisinin

azaltılmasına ve/veya önlenmesine yardımcı olabilecek her tür uygulama önem arz etmektedir Araştırma değişkenlerinin bazılarının birbiri ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar olsa da algılanan ebeveyn kabul-red, benlik farklılaşması ve psikolojik esneklik değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma kapsamında özellikle dolaylı bir etki araştırılarak değişkenler arasındaki ilişki derinlemesine incelenecektir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilecek bulguların ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacı ve uygulamacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan bireylerin kullanılan veri toplama araçlarını içten ve dürüst bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının istenilen özellikleri ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada incelenen algılanan anne baba kabul-red, benliğin farklılaşması ve psikolojik esneklik yalnızca ölçme araçlarının içerdiği özellikler ile sınırlıdır.
2. Katılımcılar ile ilgili elde edilen kişisel bilgiler yalnızca araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorular ile sınırlıdır.
3. Katılımcıların ebeveyn kabul-red düzeyleri hakkında verdikleri cevaplar yalnızca hatırladıklarıyla sınırlıdır.
4. Araştırma sonuçları sadece benzer özelliklere sahip olan genç yetişkinlere genellenebilir.

1.5. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlar aşağıda sunulmuştur.

1.5.1. Ebeveyn Kabul-Red

Ebeveyn kabulü, çocuğun bakım vereni tarafından sevildiğini, ilgilenildiği hissetmesi ile şefkat gösterilerek desteklenmesi ve rahatlığının önemsenmesini ifade eder. Ebeveyn reddi ise bireyin ebeveynleri tarafından yeteri kadar sıcaklık göremediği,

sevgi ve şefkatin açıkça ya da örtük biçimde esirgendiği durumları ifade etmek için kullanılır (Rohner ve Khaleque, 2002).

1.5.2. Benlik Farklılaşması

Aile sistemleri teorisinin temelini oluşturan bu kavram, içsel boyutta kişinin duygusal ve entelektüel sistemi arasında bir denge kurabilmesini (Bowen, 1985), dışsal boyutta ise kişinin sosyal ilişkilerinde birliktelik ve bireysellik gücünü sağlıklı biçimde dengeleyebilmesini ifade eder (Titelman, 2013).

1.5.3. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik bireyin "şimdide olma, sahip olduğu duygu ve düşüncelerine karşı kabul edici olma, deneyimlere açık olma ve yaşamdaki değerleri rehberliğinde eylemlerde bulunma" becerisini ifade eder (Harris, 2019/2023).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde ebeveyn kabul-red kuramı, benlik farklılaşması ve psikolojik esneklik kavramlarına ilişkin kuramsal bilgilere ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı

Çocukların ve ebeveynlerin birbirine karşı tutumlarının insan psikolojisine etkileri üzerine 1890'lı yıllardan beri çalışılmaktadır (Stogdill, 1937). Ancak 1930'lara kadar konu ile ilgili derinlemesine ve süreklilik arz eden çalışmalar olmadığı görülmektedir (Rohner vd., 2005). Kabul ve red çalışmalarının tarihsel gelişimine bakıldığında 1930'lar ve 1940'larda Fels Araştırma Enstitüsünde ilgili çalışmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir. Baldwin ve diğerleri (1945) tarafından gerçekleştirilen ebeveyn davranışlarının çocuğun kişilik gelişimindeki etkisine yönelik çalışma bu konudaki ilk çalışmalardan birini oluşturmaktadır. Aynı yıllarda Smith College Studies in Social Work tarafından kapsamlı araştırmalar yürütülmeye başlanmıştır. Bu çalışmalardan biri Witmer ve diğerleri (1938) tarafından gerçekleştirilmiş olup anneleri tarafından reddedilen çocuklar ile yürütülmüştür. 1950'lerden 1980'lere kadar uzanan dönemde ise ebeveyn çocuk ilişkilerini ölçmeyi amaçlayan çeşitli anketlerle çalışmalar devam etmiştir (Roe ve Siegelman 1963; Schludermann ve Schludermann, 1983). 1980 ve 1990'larda kabul-red üzerine yapılan bağımsız araştırmalardan özellikle ebeveyn desteği ve ebeveyn destek davranışı, ebeveynlik modelleri ve reddedilme hassasiyeti üzerine yürütülen çalışmalar, ebeveyn kabul-red teorisinin gelişimini etkilemiştir (Rohner vd., 2005). Kabul-red kuramı temelde öğrenme teorisi, sembolik etkileşim teorisi, psikanalitik teori ve bağlanma teorilerinden etkilenmiş durumdadır (Rohner vd., 2005). Kuram, bağlanma figürlerinden gelen psikolojik ve sosyal destek ile insan ilişkilerine yönelik temel oluşturmaktadır (Koltcheva, 2022).

Pek çok insan için yaşamın herhangi bir döneminde herhangi bir bağlanma figürü tarafından algılanan reddedilme bireyin sosyal ve duygusal işlevselliği için bir tehdit oluşturmaktadır (Rohner vd., 2005). Rohner, 2000'li yıllarda, yalnızca anne-baba-

çocuk ilişkilerine değil aynı zamanda yetişkinlik ve hatta yaşam boyunca diğer önemli ilişkilere de odaklanmaya başlamıştır (Rohner ve Lansford, 2017). Bu nedenle ebeveyn kabul-red teorisi, 2014 yılında ebeveyn-çocuk ilişkisi dışında kişiler arası ilişkileri daha geniş perspektiften değerlendirmek amacıyla kişiler arası kabul-red kuramı olarak güncellenmiştir (Rohner, 2014). Ancak bu çalışma kapsamında anne-baba kabul-red algısı üzerinde durulduğu için kuramdan eski adıyla, ebeveyn kabul-red kuramı olarak bahsedilecektir.

Dünya çapında pek çok farklı kültürde yürütülen çalışmalar çocuklukta algılanan ebeveyn reddinin cinsiyet, etnik köken, ırk gibi faktörlerden bağımsız olarak her yerde çocukların, ergenlerin, yetişkinlerin gelişiminde sosyal, duygusal, davranışsal boyutlarda benzer ve tutarlı olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Rohner ve Khaleque, 2002). Kuramda kabul ve reddedilme kavramları, çocukların ve yetişkinlerin anne baba ya da çocuğa bakım veren ana bakıcıların davranışlarına ilişkin yaptığı yorumlar bakımından ele alınmaktadır (Rohner vd., 2005).

Ebeveyn kabul-red kuramı salt ebeveynlerin davranışlarından ziyade çocuğun yetiştiği sosyal ve duygusal ortamın kalitesini değerlendirmenin daha doğru sonuçlar vereceğini savunur. Aynı zamanda diğer sosyal deneyimlerin, ebeveynlerin davranışlarının çocuk üzerindeki etkisini artırıp azaltabileceğini belirtir. Dolayısıyla genel sosyal ve duygusal ortamın değerlendirilmesi önemlidir (Rohner, 1975).

Ebeveyn kabul-reddi iki farklı bakış açısıyla ele alınabilir. Bunlardan birincisi birey tarafından algılanan ve kişisel olarak deneyimlenen (fenomenolojik perspektif) görüşü ifade eder. Diğeri ise dışarıdan bir gözlemci tarafından rapor edilen (davranışsal perspektif) davranış üzerinden yola çıkılarak varılan sonucu ifade etmektedir. Çoğunlukla bu iki bakış açısı benzer sonuçlar vermekle beraber teorik kanıtlar sonuçların farklı olması durumunda fenomenolojik bakış açısından elde edilen bilgilere ağırlık verilmesinin daha sağlıklı olacağını göstermektedir. Çünkü bir çocuk dışarıdan yapılacak bir gözlemle gözlenemeyecek de olsa sevilmediğini ve reddedildiğini hissedebilir ya da tersi bir durumda gözlemci ihmal ve saldırganlık bildirse de çocuk sevilmediğini ve reddedildiğini düşünmeyebilir (Rohner vd., 2005). Yapılan çalışmaların çoğunlukla ebeveynlerin davranışları üzerine odaklandığını ve çocukların algılarının yeterince dikkate alınmadığını belirten Rohner'in kuramını daha çok algısal ve içsel süreçler üzerine temellendirerek kişisel deneyimlere daha çok vurgu yaptığı söylenebilir (Rohner, 2005).

Ebeveyn kabul-red teorisinde bağlanma figürü, bireyin kısmen uzun süreli olarak duygusal bağ kurduğu, birey için eşsiz bir öneme sahip olan ve diğerleri ile değiştirilemeyen herhangi bir kişi olarak tanımlanmaktadır. Yani kabul-red teorisinde birinin bağlanma figürü olabilmesi için bir şekilde kişinin güvenlik, mutluluk ve iyi oluşunun bir dereceye kadar bu kişiyle olan ilişkisine bağlı olması gerekir (Rohner, 2005; Rohner, 2008). Kuramdaki ebeveyn terimi yalnızca anne ya da babayı kapsamamakta olup çocuk için kısa ya da uzun vadeli, birincil bakım sorumluluğu olan herhangi bir yetişkini tanımlamaktadır. Bu kişiler biyolojik veya evlat edinen ebeveynler, abla ve abiler, büyükanne ve büyükbabalar, diğer akrabalar ve hatta akraba olmayan kişiler de olabilir (Rohner vd., 2005). Bağlanma kuramlarında birincil bağlanma figürü olarak anne kabul edilmekte ve kuramın odak noktasını oluşturmaktadır (Bowlby, 1969/2023). Ebeveyn kabul-red kuramında ise bağlanma kuramlarından farklı olarak odak yalnızca annede değildir ve babanın çocuk üzerindeki etkisine ısrarla dikkat çekilmektedir. Babalar, çocukları için duygusal olarak ne kadar ulaşılabilir olursa çocukların kabul algısı da o kadar yüksek olmaktadır. Dolayısıyla babanın sevgisi ve davranışlarının anne modeli kadar önemli tutulduğu görülmekte hatta bazen daha etkili olduğu vurgulanmaktadır (Rohner, 1998; Rohner, 1975; Rohner ve Veneziano, 2001).

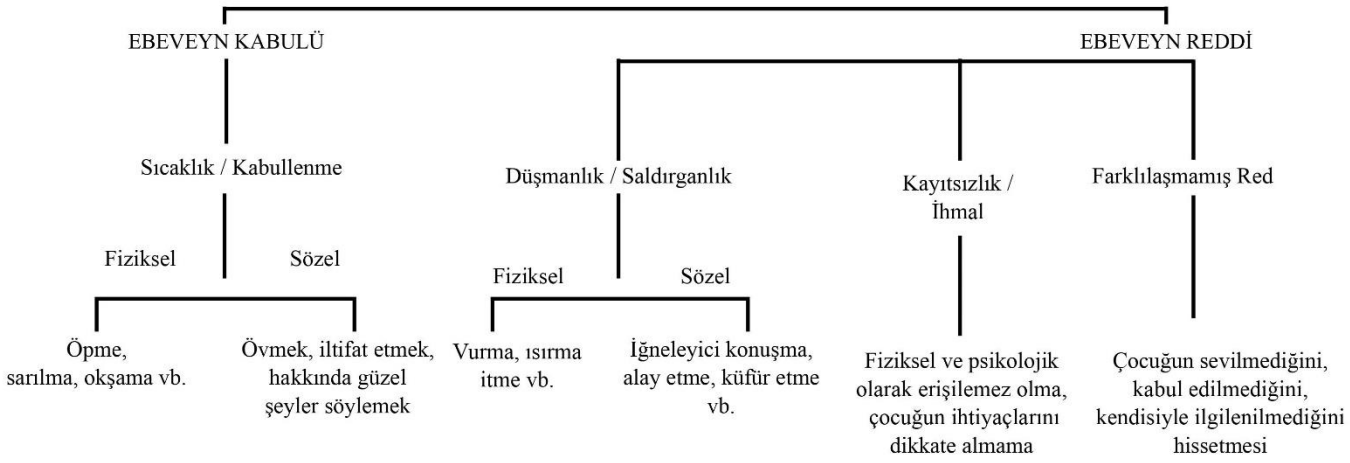
Rohner (1975)'e göre bir çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için büyürken şefkat görmesi kritik bir durumdur. Ebeveynin çocuğuna gösterdiği sıcaklık, sevgi ve şefkatin (yani kabulün) sonuçları derindir ve çoğunlukla kişinin sosyal ve duygusal sağlığı açısından olumlu sonuçlar doğurur. Ancak ebeveyn sevgisinin yokluğu veya önemli derecede geri çekilmesinin (yani reddin) etkileri kabulün etkilerinden çok daha çabuk ve dikkat çekici biçimde kendini göstermektedir. Yalnızca sevginin eksikliği ya da yokluğu tek başına büyümekte olan çocuklar ve çocukken reddedilen yetişkin bireyler için genellikle zarar verici sonuçların oluşumu için yeterli görülmektedir. Bu sebeple kuramda daha çok üzerinde durulan konunun ebeveyn sevgi ve şefkat eksikliğinin olası sonuçları olduğu görülmektedir. Çocukların sevilmediklerini, istenmediklerini, önemsenmediklerini hissetmeleri veya ebeveynleri için rahatsız edici oldukları yönündeki algıları reddedilmeyi ifade eder (Kuterovac-Jagodić ve Keresteš, 1997). Reddeden ebeveynler, çocuklarından hoşlanmıyor gibi görünürler. Çoğu zaman onların davranışlarını onaylamaz ve onlara kızarlar (Rohner, 1975).

Kapsamlı kültürlerarası yürütülen araştırmalar sonucunda ebeveyn reddinin dünya çapında; soğuk-şefkatsiz, saldırgan-düşmanca, ihmal edici-kayıtsız ve farklılaşmamış reddetme olmak üzere dört temel davranış örüntüsü şeklinde kendini gösterdiği görülmektedir (Rohner, 2005; Rohner vd., 2012). Bu dört davranış sınıfının varlığı ya da yokluğu, bağlanma figürlerinin kabul etme reddetme davranışları sonrası kişide oluşan 'Bağlanma figürüm beni kabul ediyor, seviyor ya da sevmiyor' şeklindeki sembolik mesajları ifade etmektedir (Khaleque ve Rohner, 2012).

2.1.1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu

Ebeveyn sıcaklık boyutu, ebeveyn davranışlarının kabul veya red ucunda sınıflandırıldığı iki uçtan oluşur. Diğer bir ifadeyle sıcaklık ve şefkat boyutun bir ucunu; sıcaklık ve şefkatin yokluğunu ifade eden reddetme ise diğer ucunu oluşturmaktadır (Şekil1). Tüm insanların büyürken ebeveynlerinden ya da ebeveyn yerine koyduğu yetişkinlerden az ya da çok sevgi, sıcaklık, saldırganlık (düşmancıl tavır) ya da ihmal ve ilgisizlik gördüğü varsayıldığından herkes bu süreklilik içine yerleştirilebilir (Ali vd., 2019; Rohner, 1975; Rohner, 1980). Sıcak ve sevgi dolu ailelerde bile zaman zamanda olsa çocukların örseleyici yaşantılardan en azından birkaçını yaşaması olağandır (Rohner vd., 2005).

Şekil 1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu



Kaynak: Rohner vd., 2005, s. 306

Bireylerin kendileri için önemli olan ilişkilerdeki sözleri ve eylemleri yorumlamaları, genellikle kültür tarafından şekillendirilir. Ancak yapılan çalışmalar dünyanın her yerinde bireylerin, sevilip sevilmediklerini (kabul edilip kabul edilmediklerini) belirlemek için ortak bir anlam yapısı kullandığını göstermektedir (Rohner vd., 2005). Sıcaklık boyutu, ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal bağın kalitesini ve ebeveynlerin duygu ve düşüncelerini ifade etmek için kullandıkları sözel ve fiziksel tüm davranışları içerir (Rohner vd., 2005).

Sıcaklık boyutunun olumlu kısmında yer alan kabul edici ebeveynler sık sık çocuklarını memnun edecek davranışlarda bulunur. Örneğin onlarla oynamak, ihtiyaç durumunda onları rahatlatmak, sarılmak, övmek, ninni söylemek gibi. Kabul edici ebeveynler çocuklarına sevgilerini gösterir, çocuğun kişiliğini onaylar ve eylemlerine ilgi gösterirler (Rohner, 1975).

Sıcaklık boyutunun diğer ucunda yer alan ebeveyn red deneyimlerinden biri ebeveyn düşmanlığı/saldırganlığıdır. Rohner (1975)'e göre çocuğa karşı öfke, düşmanlık veya kızgınlığın duygusal bir tepkisi ebeveyn düşmanlığı olarak ifade edilebilir ve kendini açıkça fiziksel veya sözlü saldırganlık biçiminde belli eder. Örneğin düşmanca davranan ebeveynler çocuklarına karşı aşağılayıcı bir ses tonuyla eleştirel ve sinirli yaklaşabilir, küfredebilir, çocuklarını sıklıkla şiddetli bir şekilde cezalandırabilirler. Bir reddetme biçimi olarak fiziksel saldırganlık, çocuğa vurma, tokat atma, ısırma, bir şeyler fırlatma, itme gibi davranışlarla kendini gösterebilirken sözel saldırganlık ise çocuğun özellikleri ile alay etme, aşağılama, başkalarıyla olumsuz kıyaslama yapma şeklinde kendini gösterebilir. Reddeden ebeveynler sıklıkla çocuklarını bir yük olarak görme eğilimindedir (Kitahara, 1987).

İhmalkâr ve kayıtsız olan ebeveynler ise basitçe soğuk, mesafeli ve anlayışsız olabilirler. Genellikle çocuklarına fiziksel ve duygusal olarak uzaktırlar ve çocuklarının ihtiyaçlarına, isteklerine karşı tepkisiz kaldıkları görülür. Çocukla olabildiğince az vakit geçirirler ve ona çok az ilgi gösterirler. Çocuğun mutluluğu ve iyiliği için önemli olan ayrıntıları, verdikleri sözleri unuturlar (Rohner, 1975).

Reddetme davranışı her zaman bu kadar açık şekilde gösterilmeyebilir. Kuramda bu durumu açıklamak için "farklılaşmamış reddetme" kavramı kullanılır. Farklılaşmamış reddetme, ebeveynlerin soğuk, sevgisiz, saldırgan ya da ihmalkâr olduğuna dair belirgin kanıtlar olmasa da kişinin anne-babasının ya da her ikisinin de kendisini

gerçekten sevmediğini, kendisine önem verilmediğini hissetmesi anlamına gelir (Rohner ve Khaleque, 2002; Rohner vd., 2005). Buradaki anahtar nokta çocuğun sevildiğine, kendisiyle ilgilenildiğine, kendisine değer verildiğine yönelik yoğun bir şüphe duyuyor olmasıdır.

2.1.2. Ebeveynliğin Kontrol Boyutu

Kuramda üzerinde durulan bir diğer boyut ise ebeveyn kontrolü boyutudur. Ebeveynliğin kontrol boyutu, çocukların kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmeleri açısından belirleyici bir rol oynar. Ebeveyn kabul red kuramında kontrol boyutu tıpkı sıcaklık boyutu gibi iki uçlu bir süreklilik olarak tanımlanır. Bu sürekliliğin bir ucunu kısıtlayıcı ebeveynlik davranışları diğer ucunu ise izin verici ebeveynlik davranışları oluşturmaktadır (Rohner ve Rohner, 1981). Rohner, klasik ebeveyn kontrolü tanımlarının hiçbirinde ılımlı kontrolün üzerinde durulmadığını dolayısıyla pek çok kişinin bu ebeveynlik kategorilerinde yer alamayacağını belirtmektedir (Kim ve Rohner, 2002). Bu sebeple ebeveynliğin kontrol boyutunu bir süreklilik olarak ele almak, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ve çocuk gelişiminin daha kapsamlı ve doğru bir şekilde anlaşılmasını sağlamayı hedefler.

Müdahaleci bir kontrol çocuğun davranışlarının anbean kontrol edilerek manipüle edilmesi durumunu ifade eder. Bu durum yüksek ebeveyn sıcaklık ve şefkatinin de bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir (Rohner, 2021). Davranışsal kontrol, anne babaların çocukların davranışları ile ilgili belirli kurallar koyarak bunları yapmaları konusundaki taleplerini ve ısrarlarını içerir (Rohner ve Khaleque, 2003). Ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını nadiren kontrol etmesi, neredeyse hiç kural koymaması ise izin verici ebeveyn davranışlarını oluşturmaktadır (Rohner ve Rohner, 1981).

2.1.3. Ebeveyn Kabul-Red Kuramının Alt Kuramları

Ebeveyn kabul-red kuramı "Kişilik Alt Kuramı", "Başa Çıkma Alt Kuramı" ve "Sosyo-kültürel Sistemler Alt Kuramı" olmak üzere 3 alt kuramı içinde barındırır. Kuram temelde ebeveyn davranışlarının etkileri ile ilgili üç alt boyut üzerinden beş soruya cevap arar (Rohner ve Khaleque, 2002).

2.1.3.1. Kişilik Alt Kuramı

Kişilik alt teorisi kuramın en gelişmiş boyutunu oluşturmaktadır (Rohner ve Britner, 2002). Kişilik, kuramda bir kişinin farklı yaşam olaylarında ya da bağlamlarında

kararlı yatkınlıkları ve gözlemlenebilir davranışları olarak tanımlanmaktadır (Rohner vd., 2005). Kişilik alt teorisi, çocuklukta algılanan ve yetişkinlikte hatırlanan ebeveyn kabul-reddinin davranışsal, bilişsel, duygusal olarak kişiyi nasıl etkilediğini ve kişilik üzerindeki yansımalarını açıklamaya çalışır (Khaleque ve Rohner, 2012).

Kişilik alt teorisi temelde şu iki soruya yanıt aramaktadır (Rohner ve Britner, 2002; Rohner ve Khaleque, 2002):

- Cinsiyet, ırk, kültür, dil ya da diğer farklılıklara bakılmaksızın dünyanın her yerinde bireyler ebeveynleri tarafından reddedildiklerini veya kabul edildiklerini deneyimlediğinde aynı şekilde mi tepki verirler, bu durumdan nasıl etkilenirler?
- Algılanan ebeveyn kabul-reddinin etkileri çocukluktan yetişkinliğe doğru uzanmakta mıdır?

Kişilik alt teorisi, kişiliğin şekillenmesinde ebeveyn kabul-reddinin derin etkileri olduğu varsayımına dayanır. Özellikle kişi için önemli diğer kişilerden (anne baba ya da diğer bağlanma figürleri) olumlu yanıt almaya ve görülmeye yönelik ihtiyaç kişide güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Bu ihtiyaçlar yeteri kadar karşılanmadığında çocuklar belirli duygu ve davranış kalıplarını göstermeye eğilimli olurlar (Rohner ve Khaleque, 2002). Reddedilmenin etkileri değiştirilebilse de ya da ebeveyn red davranışlarıyla ilgisi olmayan, sıcak ve sevgi dolu bir aileden gelen bir bireyde de aynı kişilik özelliklerinin görülebildiği durumlar olsa da reddedilen kişiler açıkça tanımlanabilir bir kişilik özellikleri kümesine sahip gibi görünmektedir (Rohner, 1975).

Ebeveynleri tarafından kabul edilmediğini hisseden bireyler aşağıdaki kişilik eğilimlerini göstermeye daha yatkındır (Rohner ve Khaleque, 2002; Rohner, 2005):

- Öfkenin ve saldırganlığın kontrolü ile ilgili problemler (Düşmanca ya da pasif biçimde saldırganlık davranışı),
- Reddedilmenin sıklığına ve yoğunluğuna bağlı olarak bağımlılık ya da tam tersi savunmacı bağımsızlık olarak ifade edilebilecek aşırı bağımsızlık hali,
- Olumsuz öz-değerlendirme (Düşük öz saygı-düşük öz yeterlilik),
- Olumsuz dünya görüşü,
- Duygusal tepkisizlik-duygusal istikrarsızlık.

Bu eğilimler, bireyin psikolojik uyumunu (ruh sağlığını) olumsuz olarak etkilemektedir (Rohner ve Britner, 2002). Bireyin maruz kaldığı reddedilmenin sıklığı,

süresi, derecesi ve şekline bağlı olarak ruh sağlığının olumsuz olarak etkilenme düzeyi farklılık gösterebilir (Rohner vd., 2005).

Öfkenin ve Saldırganlığın Kontrolü ile İlgili Problemler: Büyürken reddedildiğini algılayan bireyler sözlü olarak birini taciz etmek, azarlamak, alay etmek ya da fiziksel olarak vurma, ısırma, tırnaklama ya da sert bir cisim fırlatma gibi yıkıcı şekilde saldırgan davranmaya daha fazla eğilimlidir. Aynı zamanda bu kişiler somurtma, inatçılık, intikamcılık şeklinde kendini gösteren saldırganlığın daha pasif bir biçimini seçebilir (Rohner, 1975). Saldırganlık, kabuslar, şiddet ve saldırı içeren olaylara karşı aşırı ilgi gibi örtük veya sembolik mesajlar ile kendini gösterebilir (Rohner, 2005). Babanın çocuğa yönelik reddedici davranışlarının yetişkinlikteki saldırganlık türleri (pasif, sözel, fiziksel) ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Kuterovac-Jagodić ve Keresteš, 1997).

Bağımlılık-Aşırı Bağımsızlık: Bağımlılık ve aşırı bağımsızlık (savunmacı bağımsızlık) durumu teorik olarak kuramda reddedilme ile doğrusal olmayan, karmaşık bir ilişkiye sahiptir. Bağımlılık ve bağımsızlık tıpkı sıcaklık boyutu gibi bir süreklilik olarak yorumlanır (Rohner, 2005). Reddedilen bir çocuğun bağımlı olması ya da şiddetli biçimde sahiplenici olması muhtemeldir. Çünkü eğer bir çocuk en önem verdiği insanlar tarafından reddediliyorsa onların şefkat ve sıcaklığını hissetmek için bir noktaya kadar bunu almaya yönelik çabalarını artıracaktır. Bu davranışların pekişmesiyle birlikte kişi sevgi ve ilgi görmek için bağımlı hale gelebilir (Rohner, 1975). Kurama göre bu olgunlaşmamış bağımlılık davranışlarının oluşmasına sebep olan durumlardan biri de yüksek düzeyde ebeveyn sevgi ve şefkatinin müdahaleci bir tutumla birleşmesidir (Rohner, 2005). Çocuklar için bağımlılık daha çok ağlama, sızlanma, anne babaya yapışma şeklinde sürekli fiziksel yakınlığı arama ile kendini gösterirken yetişkinler için kıskançlık ve diğerine muhtaçlık davranışları ile kendini gösterebilir (Rohner ve Lansford, 2017).

Algılanan red sonucu yaşanan psikolojik incinme sebebiyle, bazı kişiler ise savunmacı bir şekilde aşırı bağımsız olurlar. Savunmacı bağımsızlar, diğerlerinden gelecek olumlu yanıta daha az ihtiyaç duymaları bakımından sağlıklı bağımsızlar gibi algılanabilir ancak sağlıklı bağımsızlardan farklı olarak genellikle kronik reddedilmenin meydana getirdiği öfke ve güvensizlik nedeniyle karşı reddetme davranışı gösterebilirler. Yani reddedildiğini hisseden kişiler de diğer kişileri reddeder (Rohner vd., 2005). Savunmacı bağımsızlığın ardında besleyici bir ilişki kurmaya

yönelik farkında olunmayan bir özlem vardır ancak bu karşılanmadığında kişi kendisini duygusal olarak diğerlerinden geri çeker (Rohner, 1975). Bu davranış aslında kişinin daha fazla incinmeye karşı kendisini korumak için sergilediği bir tutum olarak değerlendirilebilir. Savunmacı bağımsızlar, çoğunlukla sevgi ve destek gibi olumlu cevaplara yönelik ihtiyaçlarını görmezden gelirler (Rohner, 2005).

Olumsuz Öz-Değerlendirme: Öz-değerlendirme, kendimiz ile ilgili olumlu ya da olumsuz hissettiğimiz duygu ve düşüncelerimizdir. Öz saygı ve öz yeterlilik olmak üzere birbiriyle ilişkili iki boyutu içermektedir (Rohner, 2005). Büyürken kabul edildiğini hisseden çocuklar reddedildiğini hisseden çocuklara göre çeşitli ihtiyaçlarını karşılama konusunda kendi yeteneklerinden ve kaynaklarından daha fazla yararlanma eğilimindedir (Rohner, 1975). Reddedilen bireyler ise kişisel ihtiyaçlarını karşılama konusunda yeterli olmadığını düşünerek kendisi hakkında kötü düşünmeye eğilimli olacaktır (Rohner vd., 2005). Aynı zamanda reddedildiğini algılayan bireylerin öz-saygılarının daha düşük olması beklenir. Bunun sebebi sembolik etkileşim teorisine dayanmaktadır (Rohner, 2004). Sembolik etkileşim teorisinin önde gelen isimlerinden Mead (1934)'e göre kişinin kendisini nasıl gördüğü, önemli diğerlerinin kendisini nasıl gördüğüne yönelik düşüncelerinden etkilenmektedir. Dolayısıyla ebeveynleri tarafından reddedildiğini algılayan bir çocuk muhtemelen kendisini sevgiye ve sevilmeye layık olmayan biri olarak görecektir (Rohner, 1975). Ayrıca sürekli eleştirilen ve ihmal edilen bir çocuk ebeveyninin olumsuz tutum ve davranışlarının kendi eksikliğinden kaynaklandığını düşünerek olumsuz öz-değerlendirmeler yapmaya eğilimli hale gelebilir.

Yapılan çalışmalar ebeveyn davranışları ile çocuğun kendi yeteneklerine dönük algısı arasında ilişki olduğunu, özellikle babadan algılanan sıcaklığın çocuğun kendini yeterli görmesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Dubois vd., 1994; Wagner ve Phillips, 1992). Kabul-red düzeyi öz güven ile ilişkili bulunmuştur (Abbas vd., 2022). Özellikle baba reddinin erkek çocuklarda dışa dönüklük ile negatif yönlü ilişkili olduğu bilinmektedir (Kuterovac-Jagodić ve Keresteš, 1997). Yani babası tarafından reddedildiğini hisseden erkekler çekingen ve içe dönük olmaya daha eğilimlidir.

Olumsuz Dünya Görüşü: Bowlby (1969/2023), bir kişinin başkalarının yardımsever ve iyi olduğuna inanarak üzerinde gelecek ilişkilerin kurulduğu güvenilir bir dünya modeli oluşturabilmesinin ancak çocuğa karşı cesaretlendirici, destekleyici ve işbirlikçi, çocuğa değerli olduğunu hissettiren anne ve baba davranışları ile olacağını

belirtir. Dünya görüşümüz büyük oranda kendi yaşam deneyimlerimize dayanmaktadır. Bize en yakın insanlar ile yaşadığımız deneyimler dünyanın doğasının bir yorumuna dönüşmektedir. Dolayısıyla reddedilen bir çocuğun dünyaya ilişkin görüşlerinin olumsuz olması muhtemeldir. Reddedilen çocuk deneyimlediği olumsuz yaşantıları dünyanın doğasına ilişkin olarak da genelleştirecek ve yaşamın doğasının tehlikeli, tehditkâr olduğunu düşünecektir (Rohner, 1975).

Duygusal Tepkisizlik-Duygusal İstikrarsızlık: Algılanan red deneyimleri kişileri duygusal olarak istikrarsız tepkiler vermeye ya da duygusal olarak tepkisiz kalmaya daha eğilimli hale getirebilir. Bireyin sevgi verebilme ve bağlanma kapasitesini geliştirebilmesi için bazı yaşantıları önceden deneyimlemiş olması gerekir. Örneğin bir bebeğin sevgi verme kapasitesinin gelişmesi için sevilmesi gerekir. Aynı zamanda çocuğun gelecekte başkalarıyla duyarlı ve sıcak ilişkiler kurabilmesi için bebeğe verilecek olan sevginin gelişimsel olarak belli bir zaman diliminde gerçekleşmesi önemlidir (Bowlby, 1969/2023; Pringle ve Bossio, 1960). Ciddi şekilde reddedildiğini hisseden çocuk sevgiyi nasıl verebileceğini öğrenememiştir ve sevgiyi almak istese de bunu vermekte ve kabul etmekte zorlanacaktır. Bu sebeple duygusal olarak daha fazla incinmemek adına kendini korumaya alacak ve duygularını bastıracaktır (Rohner, 1975). Duygusal olarak duyarlı olmak ilişkilerde diğerlerine karşı yakın olabilmek ve yakınlık talebinde bulunanlara karşı zorlanmadan tepki verebilmeyi gerektirir. Duygusal olarak duyarlı kişiler duyguları rahatça ifade edebilir ve samimi, savunmacı olmayan bağlar kurabilirler (Rohner, 2005). Ancak reddedilen bireyler duygusal duyarlılığın tersi kabul edilebilecek bir davranış olarak tepkisiz kalabilmekte, dengeli bir şekilde duygularını yöneterek tepki vermekte zorlanabilmektedir. Reddedilen bireyler diğer kişilere göre duygusal olarak daha dengesiz davranma eğilimindedir. Stres yönetimleri daha zayıftır ve stresli durumlar karşısında kolaylıkla ağlayabilir veya aşırı öfkeli olabilirler (Rohner, 2005; Rohner vd., 2012).

2.1.3.2. Başa Çıkma Alt Kuramı

Başa çıkma alt kuramı temelde şu soruya cevap aramaktadır (Rohner ve Khaleque, 2002):

- Bazı çocuk ve yetişkinlerin reddedilme deneyimi ile daha iyi başa çıkabilmesinin sebepleri neler olabilir?

Yapılan araştırmalar sonucunda insanların yaklaşık %80'nin red algısına teorinin varsaydığı şekilde cevap verdiği, %20'lik kısmın ise farklı davranışlar sergilediği yani red yaşantısı ile başa çıkabildiği görülmektedir. Kabul-red teorisinde bu kişiler "başa çıkanlar" olarak adlandırılır (Rohner ve Khaleque, 2010). Başa çıkma alt teorisinde, iki tür başa çıkma şeklinden bahsedilir. Bunlardan biri ciddi ölçüde reddin olduğu ailelerde yetişmesine rağmen duygusal ve genel zihin sağlığı makul ölçüde iyi olan kişileri ifade eden 'duygusal başa çıkıcılar'dır. Diğeri ise görev odaklı faaliyetlerde başarılı ancak duygusal ve zihinsel sağlık olarak problemler yaşamaya devam eden kişileri ifade eden 'araçsal başa çıkıcılar'dır (Rohner vd., 2005).

Bir bireyin red ile başa çıkıp çıkamadığı; benlik, diğeri ve bağlamla ilgili değişkenlere bağlı olarak değerlendirilir ve bu sistemler arasındaki etkileşimin işlevselliği ile belirlenebilir. "Benlik" biyolojik yatkınlıklar ve kişilik gibi faktörlerle birlikte kişinin kendine, dünyaya ve diğer insanlara yönelik var olan zihinsel temsillerini içerir. "Diğer özellikler" reddin süresi, sıklığı, biçimi ile reddedilen kişinin kişiler arası ilişkilerdeki özelliklerini içerir. "Bağlam" ise bireyin hayatındaki önemli kişiler ve çevresinin özelliklerini ifade eder (Rohner, 2005; Rohner ve Lansford, 2017).

Teori, red ile daha iyi şekilde başa çıkan çocuk ve yetişkinlerin bazı sosyo-bilişsel yetenekleri olduğunu öne sürmektedir. Bu yeteneklerden biri diğerlerinden farklılaşmış bir benlik duygusuyla beraber kişinin kendi geleceğini belirleme gücüdür (Rohner ve Lansford, 2017). Kendi geleceğini belirleme gücü, bireyin yaşamda karşılaştığı önemli durumlar karşısında kontrol ve etki sahibi olduğunu hissetmesidir (Rohner, 2005).

2.1.3.3. Sosyo-Kültürel Sistemler Alt Kuramı

Antropoloji eğitimi de bulunan Rohner, kuramını temellendirirken karşılaştırmalı etnografik ve sosyal araştırmalara çok önem vermiştir. Sosyo-kültürel alt sistemler boyutu, dünya genelinde ebeveyn kabul ve reddinin nedenlerini ve bunun toplumsal özellikler ile bağını irdelemeyi amaç edinir (Rohner ve Khaleque, 2002). Davranışların ekolojik ve kültürel ortamlara cevap olarak farklılaşacağını, bağlama yönelik bireysel ve toplumsal uyum için kültürel bir kurum olan aileyi bir araç olarak gören eko-kültürel yapının izleri (Berry vd., 2006) özellikle sosyo-kültürel sistemler alt teorisinde görülmektedir. Ebeveyn kabul-reddi çoğunlukla semboliktir ve bu nedenle kabul-

reddin bireyler üzerindeki etkisini anlamak için toplumsal, kültürel ve sembolik anlamlar üzerinde durulması gerekir (Rohner, 2004).

Bu alt boyut, dini inanç, sanat, müzik, dans, oyunlar, büyü gibi toplumun kalıplaşmış ifade sistemlerinin toplum üyelerinin kişilik yapısını etkilediği kabulüne dayanarak kabul- reddin toplumda genel bir örüntü gösterebileceği varsayımına dayanır (Rohner, 1975). Örneğin çocuklarını reddetme eğiliminde olan toplumlar, tanrı ve ruhani varlıkların kötü niyetli, cezalandırıcı olduğuna dair kültürel inançlar geliştirmeye daha yatkınken çocuklarını kabul eden ve sevgi göstermeye daha yatkın olan toplumlar ise tanrı ve ruhani varlıkları sıcak, koruyucu ve olumlu olarak algılamaktadır (Rohner ve Khaleque, 2002). Kültürel gelişmişlik düzeyi ve sistemin karmaşıklığı kabul ve red yaşantılarına etki edebilir (Rohner, 1975).

Kuramın bu alt boyutu temelde iki soru üzerinde durur (Rohner, 1975):

- Dünyanın her yerinde ebeveynler çocuklarını hangi koşullar altında daha çok kabul eder veya reddeder?
- Toplumun ekonomik, siyasi, sanatsal, iklimsel özellikleri ve çevresel etkenler ebeveynleri çocuklarına karşı kabul edici ya da reddedici davranmaya eğilimli hale getirir mi? Eğer öyleyse ebeveynlerin bu farklı bağlamlarda nasıl davranacakları ne ölçüde kestirilebilir?

2.1.4. Ebeveyn Kabul-Reddi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Varan ve diğerleri (2008), yaklaşık 700 yetişkin ile yürüttükleri çalışma sonucunda, romantik partner ve ebeveyn tarafından kabul edilmenin hem kadınların hem de erkeklerin psikolojik uyumunu yordadığı görülmektedir.

Schwartz ve diğerleri (2009), yaklaşık 2000 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada ebeveyn reddi ile alkol ve uyuşturucu kullanımı, güvensiz cinsel ilişki ve tehlikeli araç kullanma gibi risk davranışlarının ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca riskli davranışlarda bulunma ile algılanan anne reddine göre algılanan baba reddinin daha etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, özellikle baba kabulünün riskli davranışlarda bulunmayı önlemeye yönelik koruyucu bir rolü olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Rohner ve Khaleque (2010) tarafından yürütülen, 17 farklı çalışmadan yararlanılarak 10 farklı ülkeden yaklaşık 4000 yetişkinin dahil edildiği meta-analiz çalışması

sonucunda, bireylerin çocuklukta algıladıkları ebeveyn kabul-red yaşantısının ve yetişkinlikte algılanan partner kabulünün her iki cinsiyet için de psikolojik uyumla güçlü şekilde ilişkili olduğu görülmüştür.

Khan ve diğerleri (2011) tarafından genç yetişkinlerde benlik, benlik saygısı, anne baba kabul-red ve özyeterlik arasındaki ilişkileri incelemek için yürütülen bir çalışma kişinin öz-yeterliliğinin yaklaşık %75'inin anne kabulü ile açıklanabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Yakın (2011), genç yetişkinler ile yürüttüğü çalışmada ebeveyn kabul-reddi, psikopatoloji ve kişilik yapıları arasındaki ilişkiler ağını incelemiştir. Çalışma sonucunda algılanan ebeveyn reddinin bireylerde mükemmeliyetçilik ve depresif eğilimleri yordadığı görülmüştür. Araştırmanın diğer önemli bulgusu ise anne baba reddi ve mükemmelliyetçilik sürekli kaygıyı yormaktadır. Aynı zamanda algılanan red ile sürekli kaygı arasındaki ilişkide mükemmelliyetçiliğin aracı rolü bulunmuştur.

Rundell ve diğerleri (2012), genç yetişkin kadınlarla yürüttükleri çalışmada ebeveyn reddi, benlik saygısı ve alkol kullanma güdüleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonunda, genç kadınların algıladıkları anne baba reddinin düşük benlik saygısı aracılığıyla bir başa çıkma yolu olarak alkol tüketme kararı üzerinde dolaylı bir etkisi olduğu görülmüştür.

Hussain ve diğerleri (2013), yetişkinler ile yürüttükleri çalışmada depresyon, psikoz ve mani tanılı klinik grubun normal kişilere kıyasla babaları tarafından daha fazla red algıladığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde ülkemizde Akün (2017) tarafından klinik ve klinik olmayan bir grupla ebeveyn kabul-red algısı incelenmiştir. Çalışma şizofreni tanısı olan, sosyal anksiyete tanısı olan ve klinik tanısı olmayan bir kontrol grubu ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda klinik grubun klinik olmayan gruba göre anlamlı düzeyde daha fazla anne red yaşantısı bildirdiği görülmektedir. Aynı çalışmada şizofreni tanısı alan yetişkinlerin genel psikolojik uyumu hem anne hem baba reddi tarafından yordanırken, sosyal anksiyete yaşayan yetişkinlerin psikolojik uyumu sadece anne reddi üzerinden anlamlı şekilde yordanmıştır.

Aslan (2014), yaşları 18-28 arasında değişen yaklaşık 400 genç yetişkin ile yürüttüğü çalışmada algılanan ebeveyn kabul-reddi, yaşam amaçları ve yalnızlık arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışma sonucunda anne-baba reddi algılayan bireylerin ilişkilere, fiziksel iyi oluşa ve içsel yaşam amaçlarına daha az önem verdikleri

görülmektedir. Aynı zamanda bu kişilerin yalnızlık düzeylerinin ve intihar risklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıtaş Atalar ve Gençöz (2015), yaklaşık 300 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada anne reddi, erken dönem uyum bozucu şemalar, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda algılanan anne reddinin depresyonla zayıf, kaygı ile orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda anne reddi, sağlıksız özerklik-diğer yönelimlilik ve kopukluk şema alanları ile ilişkili bulunmuştur. Ancak sağlıksız sınırlar şema alanı ile anne reddi arasında herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür. Sağlıksız özerklik ve kopukluk şemasına sahip kişilerin özellikleri düşünüldüğünde Bowen terapisindeki düşük farklılaşmış kişilerin özellikleri ile benzer olduğu görülmektedir. Bu açıdan çalışma kritik dönemde çocuğun anneden gerekli destek ve güveni alamamasının, kişinin diğerlerinden ayrışıp sağlıklı sınırlar koyarak var olmasını olumsuz olarak etkileyebileceğini göstermektedir.

Pepping ve diğerleri (2015), yetişkin bireylerle yürüttükleri çalışmada algılanan ebeveyn reddi ve aşırı korumacı tutumun düşük öz-şefkati yordadığı aynı zamanda bu ilişkide bağlanma kaygısının aracı rolü bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Yani bireyin erken çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından kabul edildiğini ve ebeveyn sıcaklığını hissedememesinin bağlanma problemlerine sebep olarak, öz-şefkat düzeyini olumsuz olarak etkilediği söylenebilir.

Ibrahim ve diğerleri (2015), yaklaşık 300 genç yetişkin ile yürüttükleri çalışma sonucunda ebeveyn reddinin yakın ilişkilerdeki reddedilme duyarlılığını yükselttiği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu çocuklukta algılanan reddin yetişkinlik dönemindeki yakın ilişki dinamiklerine etkisini göstermektedir.

İslam (2016), yaşları 19-27 arasında değişen genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada ebeveyn kabul-red algıları, psikolojik sağlamlık ve romantik ilişkilerdeki kendilik değerlendirmelerini incelemiştir. Çalışma sonucunda anne babasından daha düşük düzeyde kabul algılayan bireylerin daha fazla romantik ilişki korkusu yaşadığı, kendine güven ve ilişki doyumlarının ise daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ebeveyn kabul-red ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Giotsa ve diğerleri (2018), 18-35 yaş arası yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada kişiler arası kaygı ile ebeveyn reddinin pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yani ebeveyn reddi arttıkça bireylerin kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları kaygı düzeyi artmaktadır.

Ali ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen ve yaklaşık 20 ülkeyi kapsayan bir meta-analiz çalışması hem anne hem de baba kabulünün ülkelerin tamamında çocuklar ve yetişkinler için psikolojik uyumun önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Khaleque ve diğerleri (2019), 18-26 yaş arası 514 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada baba kabulünün her iki cinsiyetin de psikolojik uyumundaki değişkenliğin yaklaşık %25'ini açıkladığını belirtmektedir. Anne kabulü de psikolojik uyumu anlamlı olarak yordasa da baba kabulünün erkek ve kadınlar için etkisi daha fazladır. Aynı zamanda yakın ilişkilerdeki reddedilme duyarlılığı, babaları tarafından reddedildiğini hisseden bireylerde daha yüksek bulunmuştur.

Deveci-Şirin (2019), yaşları 18-25 arasında değişen üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında güvensiz bağlanma stilleri, ebeveyn kabul-red ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ebeveyn reddinin güvensiz bağlanma aracılığıyla ayrılık kaygısını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Dolayısıyla anne baba tarafından red algısı, yetişkinlerin romantik ilişkilerini olumsuz olarak etkiliyor gibi görünmektedir.

Senese ve diğerleri (2020) tarafından yaklaşık 700 yetişkin ile yürütülen çalışmada ebeveyn reddi, psikolojik uyumsuzlukla ilişkilendirilen kişilik eğilimleri (saldırganlık, olumsuz öz-değerlendirme, bağımlılık vb.) ve yakınlık korkusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda red yaşantısının cinsiyet ve yaştan bağımsız olarak psikolojik uyumsuzlukla doğrudan, yetişkinlikteki yakınlık korkusu ile dolaylı olarak ilişkili olduğu görülmüştür.

Rohner ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen, 9 farklı ülkeden yaklaşık 900 kişinin katıldığı bir çalışmada yetişkinlerin çocukluklarına yönelik ebeveynlerinden algıladıkları reddin yalnızlık duygularını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Aynı zamanda algılanan kabul psikolojik uyum ile ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada hatırlanan baba reddinin yalnızlık ile daha güçlü bir bağının olduğu belirtilmektedir.

Finzi-Dottan ve Schiff (2021), yaklaşık 300 evli bireyle anne baba kabul-red düzeyi ile çift hoşnutluğu arasındaki ilişkide benlik farklılaşması ve eş bakımının rolünü

incelemişlerdir. Araştırma sonucunda her iki eş için de annenin kabulünün farklılaşma ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma çocukluk dönemindeki yakın ilişki algılarının farklılaşma yoluyla çift ilişkilerini etkilediği göstermesi bakımından Bowen'ın nesiller arası sürekliliğe ilişkin kuramsal varsayımlarına destek sağlamaktadır. Aynı zamanda ebeveyn tarafından kabul edilmenin kişinin benliğini diğerlerinden işlevsel olarak ayırması ve ilişkilerde özgün şekilde var olabilmesini ifade eden benlik farklılaşması süreci ile olumlu olarak ilişkili olduğunu göstermesi bakımından önemlidir.

Stepanić ve diğerleri (2022) tarafından 18-30 yaş arası genç yetişkinler ile yürütülen çalışmada daha yüksek anne baba reddinin zayıf psikolojik uyum ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda çocukluktaki ebeveyn reddinin genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde yaşanan bir ayrılık sonrası daha zayıf başa çıkma becerileri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Koltcheva (2022), yaşları 20-40 arasında değişen 322 yetişkin ile yaptığı çalışmada anne baba tarafından algılanan reddin psikolojik uyumsuzluk ve stres ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Epli ve diğerleri (2023), yaklaşık 550 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada algılanan ebeveyn kabulünün psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda ebeveyn kabulü ile psikolojik sağlamlığın ilişkili olduğu ve öz şefkatin bu ilişkide tam aracı rolü olduğu görülmüştür. Yani anne babadan algılanan kabul hissi kişinin öz-şefkat düzeyini artırmakta ve böylece kişinin psikolojik sağlamlığı da artmaktadır denilebilir.

Aracı-İyiaydın ve diğerleri (2023), yaklaşık 500 genç yetişkin ile yürüttükleri çalışmada ebeveyn reddi, psikolojik uyumsuzluk ve yakınlık korkusu arasındaki ilişkiler ağını incelemiştir. Çalışma sonucunda ebeveyn reddi algılayan kişilerin psikolojik olarak daha uyumsuz olduğu ve romantik ilişkide daha fazla yakınlık korkusu bildirdiği görülmektedir. Bu bulgu çocukluk döneminde anne baba tarafından algılanan kabul-red deneyimlerinin bireyin ilerleyen dönemlerindeki yakın ilişki dinamikleri ile bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Ülkemizde ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, çocukluk döneminde algılanan kabul ve red deneyimlerinin yetişkinlerde depresyon, kaygı, yalnızlık, zayıf başa çıkma becerileri, yakınlık korkusu, reddedilme duyarlılığı, düşük ilişki doyumu,

düşük benlik saygısı, mükemmelliyetçilik, riskli davranışlarda bulunma, düşük psikolojik uyum ile ilişkili olduğu görülmektedir. Kabul ve red deneyimlerinin psikolojik iyi oluş, yakın ilişki dinamikleri, fiziksel ve psikolojik semptomlara eğilim gibi kişinin iyi oluşunu etkileyen tüm alanlarda izlerini görmek mümkündür. Sonuç olarak erken çocukluk döneminde algılanan ebeveyn kabul ve reddinin yetişkinlerin psikolojik sağlığı üzerinde kültürlerarası düzeyde benzer çeşitli etkileri olduğu görülmektedir.

2.2. Benlik Farklılaşması ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Benlik, uzun yıllardır psikoloji literatüründe yer kaplayan önemli kavramlardan biridir. Allport, Rogers gibi önde gelen pek çok psikolog, kişinin benliğini olduğu gibi kabul edebilmesinin psikolojik iyi oluş için önemli olduğunu belirtir. Aynı zamanda aktif şekilde dünyada var olabilmek ancak kendini anlamakla mümkündür (Brown ve Dutton, 1995). Bu da kişinin başta benliğini tanımasını ve geliştirmesini gerektirir. Doğası gereği toplumsal bir varlık olan insan, diğerleriyle etkileşim içinde olduğu sürece kendi benliğini tanıyabilir. Dolayısıyla kişi kendi hakkındaki görüşlerini oluştururken temelde, dışarıdan bir gözlemcinin kendisi ile ilgili yargılarına ve başkaları tarafından nasıl göründüğüne odaklanır (Brown ve Dutton, 1995).

Ebeveynlerin çocuğa davranışı, çocuğun benlik kavramını şekillendirmesinde önemli bir etkendir (Hortaçsu, 2003). Çocuk zamanla fiziksel gelişim görevleriyle birlikte bağımsız bir birey olma görevini de gerçekleştirmelidir ve bu noktada ebeveynlerin çocuğun bireyselliğini destekleyecek şekilde işlevde bulunma sorumluluğu vardır (Kerr ve Bowen, 1988). Çocuk kendini diğerlerinden ayrı tutabilmeyi önce yakın çevresi ile etkileşim aracılığıyla, örneğin onlara dokunduğunda, temas ettiğinde, doyurulduğunda ve onunla oynandığında öğrenir (Özoğlu, 1975). Kişi aile üyeleri ile açık iletişim kurabildiğinde ve ilişkilerinde bu şekilde var olduğunda sağlıklı bir benlik gelişiminden söz edilebilir (Knauth, 2003).

Bowen'ın terapisinin temeli yaşam boyu bireyin ilkel simbiyotik ilişkiden kendini farklılaştırması sürecine dayanmaktadır (David, 1979; Haber, 1984; Knauth, 2003). Sağlıklı bir ailede, çocuk kendini ailenin bir parçası olarak hisseder ancak aileden ayrı olarak da varlık gösterebilir (Kerr ve Bowen, 1988). Duygusal olarak ailesinden ayrılmayı başaramayan çocuğun yaşamdaki diğer ilişkilerinde de daha fazla başarısızlıkla karşılaşması mümkündür (Kerr ve Bowen, 1988). Bowen terapisinin ana

amaçları ailede duygusal sistemin işleyişine yönelik farkındalık kazandırmak ve temelde kişinin diğerlerini değiştirmek yerine kendine odaklanmasını içeren farklılaşma seviyelerini artırarak kaygının olumsuz etkisini azaltmaktır (Brown, 1999). Kişinin karşılaştığı olay ve durumlar karşısında kendine özgü tepki ve tutumlar oluşturabilmesi terapi süreci için önemli bir ilerleme olarak görülür (Hızlı Sayar ve Berksun, 2013).

Benliğin farklılaşması, duygu ve düşünceleri birbirinden ayrı tutabilme yeteneği (Knauth, 2003), bağlılık ve diğerinden ayrılma gibi temel gereksinimlerini dengeleme becerisidir (Erdem ve Safi, 2018). Birey başkalarıyla birlikte olabildiği kadar kendisiyle de kalabildiğinde ve kendi ile öteki arasında bu dengeyi sağladığında farklılaşmış bir benlikten bahsedilebilir. İnsan diğer canlı türlerinden ayrı olarak hem birey hem de takımın bir parçası olabilmesi ile eşsizdir (Kerr ve Bowen, 1988).

Ebeveynlerin ilişkisinin kalitesi ve ebeveyn çocuk ilişkisi gibi aile faktörleri farklılaşma üzerinde etkilidir (Holman ve Busby, 2011). Aynı zamanda farklılaşma ebeveyn yeterliliği ile ilişkilidir. Daha düşük düzeyde benlik farklılaşmasına sahip annelerin (özellikle daha fazla duygusal tepkisellik ve duygusal kopma) çocuklarına karşı kötü muamelede bulunma riskinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Skowron vd., 2010).

Bowen, kişinin karşılaştığı olay ve durumlar karşısında işlevsel şekilde tepki verebilmesi için duygusal sistemle birlikte kişinin entelektüel bir sisteme de sahip olması gerektiğini belirtir. Bu sistemler birbirine bağlıdır ve birbirini etkiler (Bowen, 1985). Duygusal sistem, kişinin yaşadığı duygulara daha derin ve öznel bir farkındalık kazanmasını sağlar; entelektüel sistem insanın evrimsel olarak en son ortaya çıkan serabrel korteksinin bir fonksiyonudur. Bu iki sistem arasındaki etkileşim ise benliğin farklılaşma düzeyinin bir parçasını oluşturur (Bowen, 1985; Papero, 2015). Farklılaşma düzeyi yüksek olan bireyler duygusal ve entelektüel sistemi daha net olarak ayıralabilir (Bowen, 1985). Farklılaşmanın bireylerdeki düzeyini belirlemede en önemli kriter duygu ve düşünce süreci arasındaki dengeyi ayırt edebilmedir. Kişinin yalnızca duyguları ya da düşünceleri tarafından yönetilmemesi ve gerekli seçimleri yapabilme becerisi benlik farklılaşmasının yüksek olduğunu gösterir (Kerr ve Bowen, 1988). Duygusal sistem hayatın hemen hemen her alanını etkiler ve genellikle farkındalık dışı çalışır. Evrimsel olarak daha genç olan bilişsel ve entelektüel sistem ise duygusal sistem ile eş olacak şekilde çalışabilir. Duygusal sistemin aşırı aktivitesi

entelektüel sistemi geçersiz kılabilir ve davranışı biçimlendirmede onu etkisiz hale getirebilir. Duygusal sistemin geçersiz kaldığı durumlarda ise duygusal tepkisellik bilişsel sistemi etkisi altına alır ve entelektüel sistemin davranışı düzenleme yeteneğini bozabilir (Papero, 2015).

Alanyazın incelendiğinde zaman zaman benliğin farklılaşması yerine duygusal olgunluk kavramının kullanıldığı görülmektedir ancak temelde bu iki kavram arasında bazı ayrımlar bulunmaktadır. İlki duygusal olgunluk kavramı daha dar bir yapıyı ifade ederken benliğin farklılaşması fiziksel sağlık dahil kişinin sosyal, duygusal uyumunun tamamını kapsar. Bir diğer farklılık ise duygusal olgunluğun daha çok yaşa bağlı olduğu üzerinde durulurken benliğin farklılaşmasının hayatın herhangi bir döneminde yaşamın nasıl daha iyi işleyebileceğini göstermeye çalışan bir yapısının olmasıdır (Gilbert, 2018). Benzer şekilde farklılaşma ile bireysellik kavramlarının sık sık birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir. Ancak burada önemli bir ayrım bulunmaktadır. Farklılaşma bir süreçtir bireysellik ise daha çok bir özelliktir. Farklılaşma bireyselliği, birlikteliği ve aynı zamanda bireysellik ve birliktelik arasındaki ilişkinin dengelenme sürecini içerir. Yüksek farklılaşma daha fazla bireysellik ile ilişkilendirildiğinden birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir ancak farklılaşma birliktelik dürtüsünün sağlıklı şekilde yönetilmesini de içermesi bakımından önemlidir (Kerr ve Bowen, 1988).

Farklı kültürlerde yapılan pek çok çalışma ile evrensel bir geçerliğe sahip olduğu kanıtlanan benlik farklılaşmasının (Lam ve Chan-So, 2015; Rodríguez-González vd., 2020) kişisel ve ilişkisel boyutta bireyin iyi oluşunu etkilediği söylenebilir.

2.2.1. Benlik Farklılaşmasının Boyutları

Bir kişinin farklılaşma seviyesi dört boyuta göre değerlendirilebilir: ‘ben pozisyonu’ alabilme, başkalarıyla ‘kaynaşma’ (iç içe geçme), ‘duygusal kopma’ ve ‘duygusal tepkisellik’ (Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin farklılaşması çok faktörlü bir yapıya sahiptir ve Bowen tarafından içsel ve dışsal olarak değerlendirilmektedir. Diğerlerinden duygusal olarak kopma ve kaynaşma dışsal boyutları temsil ederken ben pozisyonu alma ve duygusal tepkisellik ise içsel boyutları temsil etmektedir. İçsel boyuttaki farklılaşma kişinin kendini düzenleyebilme yeteneğini ifade ederken dışsal boyuttaki farklılaşma ise kişinin ilişkilerinde samimi ve problemler karşısında daha

sakin kalabilmesini ve dengeli tepkiler verebilmesini ifade etmektedir (Skowron ve Schmitt, 2003).

2.2.1.1. Ben Pozisyonu

Ben pozisyonu, bireyin özellikle kaygı ve baskı hissettiği durumlarda kendi görüş ve duygularını ifade edebilme becerisi olarak değerlendirilir (Jankowski ve Hooper, 2012). Bencil bir şekilde yalnızca kendini ön plana almak ve başkalarını değiştirmeye çalışmak değil aksine diğerinin de varlığını tanırken kendini ortaya koyabilmektir (Kerr ve Bowen, 1988). Kişinin kendi mutluluğundan veya mutsuzluğundan, başarısızlıklarından başkalarını sorumlu tutmadan sorumluluk almaya eğilimi güçlü bir ben pozisyona sahip olduğunu gösterir (Bowen, 1985).

2.2.1.2. Duygusal Tepkisellik

Duygusal tepkisellik, kişinin yaşadığı duyguların farkında olma ve bunları düzenleyebilme becerisini değerlendirir (Jankowski ve Hooper, 2012). Duygusal tepkiselliğin saldırganlık davranışında merkezi bir rolü olduğu bilinmektedir (Skowron vd., 2009). Duygularını düzenleyemeyen ve fevri tepkiler veren kişi sosyal yaşamda ilişkilerinde problemler yaşayabilir. Bowen terapisinde, tıpkı omurilik refleksine benzer olarak duygusal refleks kavramından bahsedilir. Refleks, kişinin farkındalığı olmadan otomatik olarak verilen tepki olarak ifade edilir. Aşırı kaynaşmış ve yoğun ilişkilerde kişi bir ses tonu, mimikler veya beden pozisyonundaki ufak bir değişiklik ile istemsiz şekilde uyarılarak ani bir tepki verebilir. Bu tarz yoğun ilişkilerde bireyler diğerinin tepkisini hemen fark eder ve aktif bir farkındalık olmadan karşılık verirler (Papero, 2015).

2.2.1.3. Duygusal Kopma

Duygusal kopma ya da kesinti, kişinin olgunlaşmamış ayrılıklarını ifade eder. İnsanların kendileri için önemli olan kişiler ile problemlerini çözemediği durumlarda onlarla var olan duygusal temasını azaltması veya tamamen bitirmesidir (Kerr ve Bowen, 1988). Duygusal olarak diğerleri ile teması kesen kişiler, genellikle ailenin önemini yok sayma eğiliminde olan, aşırı bağımsızlık davranışları sergileyen, diğerlerine duygusal olarak tepkili ve mesafeli kişilerdir (Nichols ve Schwartz, 1998). Duygusal olarak kendini diğerlerinden soyutlayan kişi stresli durumlar karşısında aşırı bir bağımsızlık davranışı gösterme eğilimindedir (Skowron ve Schmitt, 2003). Kopma

ve uzaklaşmayı birbirinden ayırmak gerekir. Uzaklaşma sağlıklı farklılaşmanın bir bölümü olarak kabul edilirken kopma ikili ilişkilerde tepkiselliğe sebep olarak geçmişin tekrarlanmasına yol açabilir (Brown, 1999).

Duygusal tepkisellik ve duygusal kopma birbiriyle yakından ilişkilidir ve her ikisi de kök aile dinamikleriyle bağlantılıdır. Önceki kuşakla duygusal bağların sürdürülmesi, var olan ilişkilerde tepkisel davranma ihtimalini azaltabilir. Duygusal kopukluklar mevcut aile dinamiklerinde büyük duygusal baskıya sebep olur. Bu gerilim adeta 'yumurta kabukları üzerinde yürümeye' benzer çünkü birey kopuş sonrası çözülmemiş konulardan kaçınarak yaşamaya çalışır ve kabuğun ne zaman çatlayacağı bilinemez (Brown, 1999). Bowen terapisine göre, kişinin sağlıklı ve olgun biri olabilmesi için ailesini tepkisel biçimde reddetme ya da kendini yok sayarcasına pasif şekilde kabul etmek yerine kök ailesi ile duygusal sorunlarını çözebilmesi gerekir (Charles, 2001). Wei ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal tepkisellik ve duygusal kopukluğun depresif ruh halindeki toplam varyansın yaklaşık %36'sını açıkladığı görülmüştür. Aynı zamanda farklılaşmadaki sorunlar, kişilerarası problemler ile ilişkili bulunmuştur.

2.2.1.4. Kaynaşma / İç İçe Geçme

Bowen aile sistemi teorisi, travmatik yaşantıların kişiyi önemli diğerlerine karşı aşırı duyarlılaştırabileceğini belirtir (MacKay, 2012). Yani kaynaşma durumunda kişi diğeri tarafından kabul ve onay görmek adına kendi varlığından vazgeçerek sıklıkla diğerine uyum sağlama yolunu seçebilir. İç-içe geçmiş bir ilişkide birey, diğerinin isteklerine düşünmeden (sanki bir refleks ve boyun eğme tepkisi gibi) tepki verir. Enerjisini daha çok diğerlerini rahatlatmaya harcar (Brown, 1999). Diğerleri ile daha fazla kaynaşma eğiliminde olan kişiler, başkalarının hedeflerini benimsemeye daha açıktır (Peleg vd., 2016).

Kaynaşma; kaygı, depresyon, içe kapanma gibi davranış problemleri (Barber ve Buehler, 1996), zedelenmiş öz saygı ve sağlık problemleri (Fleming ve Anderson, 1986) gibi faktörlerle ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda düşük farklılaşma ve yüksek kaynaşmanın yetişkin ilişkilerinde de olumsuz bir rol oynadığı bilinmektedir. Fraser ve Tucker (1997), üniversite öğrencilerinde düşük düzeyde problem çözme becerisi ile kaynaşma düzeyi arasında ilişki olduğunu belirtmektedir.

2.2.2. Farklılaşma Düzeyi Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri

Farklılaşmış bir benlik, psikolojik olgunluk açısından en önemli değişkenlerden biridir (Gavazzi vd., 1993; Skowron ve Friedlander, 1998). Diğerlerinin tepkilerine ve davranışlarına işlevsel şekilde duyarlı olma yetisi, bireylerin davranışlarını ve stres tepkilerini düzenleyerek duygu durumlarını etkiler. Böylece bireylerin iyilik haline katkıda bulunur (MacKay, 2012). Bu nedenle yüksek düzeyde farklılaşmış bir benliğe sahip olmak kişinin psikolojik ve fiziksel sağlığı ile ilişkilidir (Hooper ve Doehler, 2011; Sohrabi vd., 2013). Calatrava ve diğerleri (2022), son 40 yılda farklılaşma ile yapılan 295 çalışmayı inceleyerek kapsamlı bir analiz sundukları çalışmalarında, farklılaşmanın genel psikolojik sağlık, ilişki kalitesi ve kuşaklar arası bağlar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Farklılaşmış bireyler duygusal yakınlıkları çaresizce bir gereksinim olarak değil özgür bir karar olarak görür (David, 1979). Farklılaşmış kişi için bir ilişkide amaç yalnızca sevgi ve onay almak değil aynı zamanda bu duyguları vermektir. Dolayısıyla ilişki sistemi daha dengelidir (Bowen, 1985). Bu kişiler ilişkilerde kendinden vazgeçmeyerek var olurlar (Gilbert, 2018). Kendini farklılaştırabilen kişi kendi duygu ve düşüncelerine sahiptir, diğerlerine uymak konusunda bir zorunluluk hissetmez ve kendine güvenir (Tuason ve Friedlander, 2000).

Farklılaşmış bireylerin kaygı seviyeleri daha düşüktür ve psikolojik uyumları daha yüksektir (Skowron ve Friedlander, 1998; Skowron, 2004). Lampis ve diğerleri (2020) tarafından yürütülmüş güncel bir çalışma da bu bilgiyi destekler niteliktedir. Araştırmada klinik düzeyde kaygı problemleri ile ilgili destek alan bir grup yetişkin ile kontrol grubu arasında benlik farklılaşmalarının düzeyi incelemiş ve istatiksel olarak anlamlı şekilde kaygı problemleri için destek alan grubun farklılaşma seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Farklılaşma seviyesi yüksek olan kişiler yaşamın getirdiği doğum ve ölüm gibi yaşantılardan sonra daha kolay uyum sağlarken, zayıf farklılaşan kişiler bu gibi olaylar sonrası psikolojik olarak kalıcı bir düşüş yaşayabilir (Kerr ve Bowen, 1988). Farklılaşma düzeyi yüksek kişiler, stresli bir yaşantı karşısında duygusal tetiklenmeyi dengeleme konusunda daha becerikli olduğundan daha esnek ve düşünceli davranabilir (Papero, 2015; Skowron vd., 2004).

Farklılaşma düzeyi yüksek olduğunda birey diğer kişilerle stresli ve sakin dönemlerinde iş birliği içinde, sağlıklı ve dengeli şekilde iletişimini devam ettirebilir (Kerr ve Bowen, 1988). İletişimi sağlıklı ve dengeli şekilde yürütebilmek aynı zamanda bir gruba uyum sağlayabilmek ve ilişkileri devam ettirebilmek için gereklidir. Farklılaşma düzeyi yüksek kişilerin sosyal uyumları da yüksektir (Hosseinizadeh, 2014).

2.2.3. Farklılaşma Düzeyi Düşük Olan Kişilerin Özellikleri

Kendini farklılaştırmakta güçlük yaşayan bireyler duygusal bir dünyada sıkışıp kalmış gibidirler ve akıl ile duyguları arasında seçim yapmakta zorlanırlar (Bowen, 1985; Skowron ve Friedlander, 1998). Farklılaşma düzeyi düşük olan kişiler duygularını çok yoğun yaşar ve adeta bu duygular tarafından tüketilir (Tuason ve Friedlander, 2000). Bu kişilerde; çatışma, reddedilme, onay görmeme gibi durumlarda kaygı seviyesi kolayca yükselebilir ve kişi kendi var oluşunu yok sayma pahasına çatışmadan kurtulmanın yollarını aramaya başlar (MacKay, 2012). Bu çoğunlukla kendi isteklerinden vazgeçerek diğerlerine uyum sağlama ya da diğerlerinden tamamen uzaklaşma şeklinde olacaktır.

Farklılaşma düzeyi düşük olan kişiler sahte bir benlik algısı geliştirmeye ve kendisine ait olmayan gerçekleri içselleştirmeye daha eğilimlidir (Bowen, 1985). Sahte benlik, öteki ile var olan ilişkinin etkisi ile otomatik, düşünmeden tepki veren, başkasından ödünç alınan ya da belirgin sınırları olmadığı için kendinden kolayca vazgeçebilen benliği ifade eder (Gilbert, 2018). Sahte benliğin sınırları benlik farklılaşması ne kadar düşükse diğerlerinin duygu ve düşüncelerine karşı o kadar savunmasız ve geçirgen olurken farklılaşma ne kadar yüksekse sınırlar o kadar sağlıklı olacaktır (Gilbert, 2018). Oysa kendini farklılaştırabilen kişi gerçek(temel) benliğine ulaşmaya daha yakındır. Diğerleri tarafından onaylanmama pahasına kendini olduğu gibi açıkça ortaya koyabilir (Bowen, 1985). Temel benlik "Bunlar benim inançlarım ve düşüncelerim. Kim olduğumu ne yapacağımı ya da ne yapmayacağımı biliyorum" şeklinde bir duruşu temsil eder. Temel benliği baskın olan kişi, kararlarını gerçeklere dayandırır, bireylerin veya grupların baskısı olmadan iyi düşünülmüş ilkelere sahiptir (Gilbert, 2018). Sahte benlikte bireyin ailesinden, yaşadığı toplumdan, arkadaşlarından edindiği kurallar sorgulanmadan ve işlenmeden yer almaktadır (Gilbert, 2018).

Farklılaşma düzeyi düşük olan kişiler onay ve sevgi aramaya ya da bunu sağlayamadığı için başkalarına saldırmaya çok fazla vakit ayırırlar ve dolayısıyla kendi hayatlarına yön veren hedeflere yönelik faaliyetler için enerjileri kalmaz (Bowen, 1985). Ülkemizde Değirmenci ve Demirli (2019) tarafından 449 yetişkin ile yürütülen bir çalışma da bu bilgiyi destekler niteliktedir. Çalışma sonucunda farklılaşmanın sosyal onay ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani farklılaşma düzeyi düştükçe sosyal gruplar tarafından onaylanma ihtiyacı artmaktadır.

Düşük farklılaşma düzeyine sahip kişi çalkantılı bir ruh haline sahiptir. Kendini gerçekten çok daha iyi ya da çok daha kötü görme eğilimindedir. Yüksek farklılaşma düzeyine sahip kişi eleştiri ve övgüleri sakin karşılar (Bowen, 1985).

Yetişkin farklılaşma problemlerinin sosyal kaygı ve bedensel semptomlar (Peleg-Popko, 2002), psikolojik sıkıntı (Hooper vd., 2008; Krycak vd., 2012; Skowron ve Friedlander, 1998), problemlerle işlevsel şekilde başa çıkmada zayıflık (Knauth vd., 2006; Murdock ve Gore, 2004; Skowron, 2004; Skowron ve Platt, 2005), anksiyete (Griffin ve Apostal, 1993; Knauth vd., 2006), kariyer kararlarını vermede güçlük (Larson ve Wilson, 1998) ilişki işlevselliğinde azalma (Khaddouma vd., 2015; Kosek, 1998; Skowron, 2000), yakınlaşma korkusu (Demirören, 2022; Finzi-Dottan, 2023), daha yüksek utanç eğilimi (Williamson vd., 2007) ve depresyon (Elieson ve Rubin, 2001) ile ilişkili olduğu bilinmektedir.

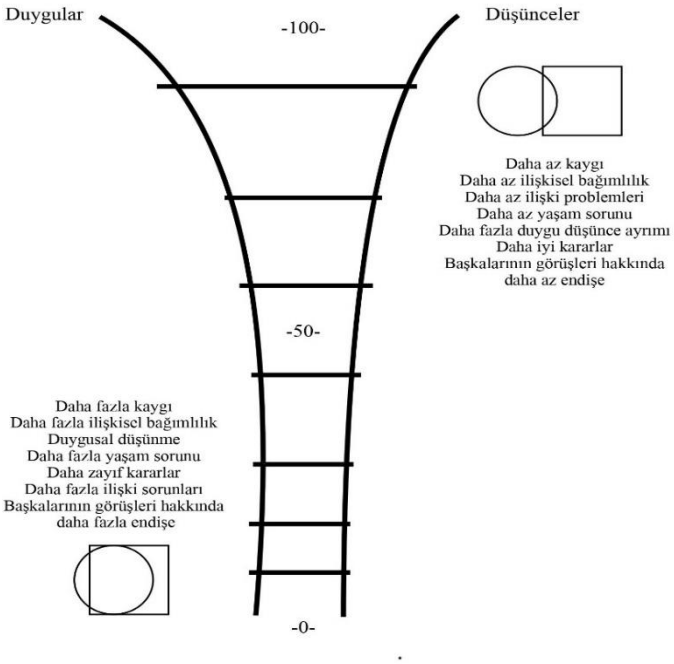
2.2.4. Benlik Farklılaşmasının Yorumlanması

Ergenlikle birlikte temel düzeyde farklılaşma oluşmuş olur ancak bir kişinin kök ailesi ile ilişkisinde farklılaşma seviyesini değiştirmesinde başarılı olması için bağımsız olarak ayakları üzerinde durabilmesi ve ailesinden ayrı yaşaması gerekmektedir (Kerr ve Bowen, 1988). Haber (1984), çocuğun kök aileden ayrılışı ile genellikle farklılaşmanın temel düzeyinin oluştuğunu belirtir. Farklılaşma ömür boyu devam etmektedir ve tüm insanların iyi işleyen yanlarıyla birlikte, devam eden zayıf yanları da var olacaktır dolayısıyla tam anlamıyla farklılaşma mümkün değildir (Bowen, 1985).

Bowen, insanların çoğunun hala ebeveynleriyle birlikteyken edindikleri temel farklılaşma düzeyinde olduklarını ancak benliğin işlevsellik düzeyini artırabilecek ya da azaltabilecek pek çok yaşam deneyimi olduğunu belirtir (Bowen, 1985). Aynı zamanda farklılaşma üzerinde çalıştıkça semptomlar azalmaya başlar (Gilbert, 2018).

Bowen, benliğin farklılaşmasının ölçülmesiyle kişinin hayattaki olası yönelimleri hakkında tahmin yürütülebileceğini ifade etmektedir. Düşük farklılaşma düzeyine sahip kişilerin ölçümlerinde günden güne geniş kaymaların olabileceğini belirtmektedir (Bowen, 1985). Benlik farklılaşmasının düzeylerine göre duygu ve düşünce arasındaki ilişki ve farklılaşma düzeyinin yol açabileceği durumlar Şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2. Benlik Farklılaşmasının Derecelendirilmesi



Kaynak: Gilbert, 2018, s. 31

Farklılaşmanın ölçülmesindeki amaç bir tanı koymak değil, daha çok bireyin stresli olaylar karşısındaki uyumunu ve tepkilerini tahmin etmektir. Her birey strese maruz kaldığında duygusal, sosyal veya bedensel semptomlar gösterir. Bununla beraber farklılaşma düzeyi ne kadar yüksekse bu semptomu ortaya çıkarmak için o kadar fazla stres gerekecektir. Farklılaşmayı ölçmek için kullanılan ölçeklerde herhangi bir noktadan normal ya da normal dışı diye bahsetmemek önemlidir (Kerr ve Bowen, 1988).

Kişinin farklılaşma düzeyiyle beraber işlevsel benliğini geliştirmesinin pek çok yolu vardır. Bunlardan ilki ve en hayatisi kişinin çocukluk yaşantılarına dönmesi, kendisi ve ailesi üzerinde çalışmasıdır. Çünkü ancak ilk geliştirilen sistem yeniden işlenerek

kişilik ve ilişki ile ilgili zorluklara yeni bir bakış kazanılabilir. Kişinin işlevsiz savunma mekanizmaları, bastırılan ihtiyaç ve dürtüleri üzerinde durulması farklılaşma düzeyini geliştirmek için önemlidir (Gladding, 2011). Ayrıca benliğin farklılaşma seviyesini yükseltmek için, danışanın kendini tanıması, kendi eylemlerinden sorumlu olduğunun bilincinde olması ve özellikle kaygılı durumlarda kendini yatıştırma davranışlarını kazanması gerekir (MacKay, 2012). Bu noktada gevşeme egzersizleri, çeşitli stresle baş etme teknikleri yardımcı olabilecek yöntemlerdendir (Gilbert, 2018).

Bowen terapi esnasında sık sık bireylerin farklılaşmasını teşvik eden sorulara yer vermiştir. Danışanları ilişki içerisindeki sorumluluk duygularının artması için kendi düşünce ve duyguları hakkında kişisel açıklamalarda bulunmaya karşı teşvik etmiş, başkalarını suçlamak yerine olumsuz duygularını 'sahiplenmeye' davet etmiştir. Böyle bir kendine odaklanmayı sağlamanın, nihai hedef olan kaygıyı azaltmada ve her aile üyesinin sorunlardaki payını görmesinde çok önemli olduğunu vurgulamıştır (Brown, 1999; Knauth, 2003).

Örneğin danışma sürecinde danışanların farklılaşmasını teşvik etmek ve sorumluluğu artırmak için şu sorular sorulabilir (Hızlı Sayar ve Berksun, 2013):

- Geçmişi ve şimdiyi birlikte düşündüğünüzde, geleceğe bu problemin taşınmaması için almanız gereken sorumluluklar nelerdir?
- Bugün konuşulanları düşündüğünüzde, kendinizde neleri değiştirmeyi düşünüyorsunuz?

Farklılaşma seviyesinin değişebileceğine yönelik deneysel çalışmalar bulunmaktadır. Benlik farklılaşması düzeyini artırmaya yönelik yürütülen deneysel çalışmalarda farklılaşma seviyesindeki artışın ilişki kalitesini (Griffin ve Apostal, 1993) ve benlik saygısını artırırken kaygılı-kaçıngan bağlanmanın olumsuz etkilerini azaltarak güvenli bağlanmayı desteklediği görülmüştür (Behjati Najafabadi, 2020). Ayrıca farklılaşma seviyesini yükseltmeye yönelik çalışmalar sonucunda bireylerin psikosomatik belirtilerinde anlamlı bir düşüş gözlenmiş ve farklılaşmanın bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerinde de etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yousefzadeh ve Ebrahimi, 2020).

Peixoto-Freitas ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen kesitsel bir çalışma farklı yaşam döngülerine sahip olan aileler ile yürütülmüştür (genç yetişkinler, küçük çocuklu aileler, ergen çocuğu olan aileler vb.). Sonuçlar ailelerin değişik yaşam

evrelerinde benlik farklılaşmalarında değişiklikler olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle yaşamın sonuna yaklaşan bireylerin farklılaşma düzeyleri diğer gruplardan anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır. Bu çalışma yaşamın farklı evrelerindeki görevlerle beraber (bir çocuğa sahip olma, kariyere odaklanma, eş-çocuk kaybına uyum sağlama vb.) farklılaşma düzeyinin de değişebildiğini göstermesi açısından önemlidir.

2.2.5. Benlik Farklılaşması ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Tuason ve Friedlander (2000), yaklaşık 310 üniversite öğrencisi ve ebeveynleri ile yürüttükleri çalışmada hem genç yetişkinler için hem de anne babaları için yüksek düzeyde farklılaşmanın psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkili olduğu ve farklılaşmanın sürekli kaygıyı öngördüğü sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda ebeveynlerin farklılık düzeylerinin yetişkin çocukların farklılık düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bartle-Haring ve Probst (2004), 18-64 yaş arası aktif olarak terapi alan bireylerle yaptıkları çalışmada duygusal tepkisellik ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda duygusal tepkiselliğin artması ve farklılaşma düzeyinin düşmesi ile bireyin psikolojik semptomlara karşı daha savunmasız kaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Skowron ve diğerleri (2004), yaşları 18-50 arasında değişen üniversite öğrencileri ile farklılaşma düzeyi, üniversite stresi ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda farklılaşmış bir benlik ile üniversite stresi negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda farklılaşma hem kız hem de erkek öğrenciler için stres ile psikolojik uyum arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Skowron ve Platt (2005), 210 bekar genç yetişkin ile yaptıkları çalışmada benlik farklılaşması, problem çözme becerisi ve çocuk istismar potansiyeli arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda farklılaşma düzeyi düşük olan kişilerin daha zayıf problem çözme becerilerine sahip olduğu ve aynı zamanda istismar potansiyellerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Schwartz ve diğerleri (2006), ebeveynlerin çocuklarının olumsuz duygularına verdikleri tepkiler, ebeveynlik stilleri ve farklılaşma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 254 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda kabul edilmediğini ve duygularının görülmediğini hisseden erkek katılımcıların ben pozisyonunun istatiksel

olarak anlamlı şekilde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılırken, kadın katılımcılar da ise anne tarafından onaylanmadığını hissetmenin anlamlı biçimde daha yüksek kaynaşma ve daha düşük duygusal kopma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu durumun, olumsuz duygularla başa çıkma konusunda yeteri kadar destek göremeyen kadınların bu duyguları inkâr etme yoluyla onay sağlayabilmek adına köken aile ile kaynaşmasına sebep olabileceğini belirtmiştir. Dolayısıyla farklılaşma düzeyinin anne-baba ile var olan ilişkideki kontrol, şefkat ve duygusal mesafe gibi bileşenlerden etkilendiği söylenebilir.

Chung ve Gale (2006), Amerikalı ve Koreli üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada benlik saygısı ve depresifliğin farklılaşma ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Özellikle ben pozisyonunun her iki grupta da benlik saygısı için en güçlü yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu araştırma bulgularına göre daha yüksek bir ben pozisyonuna sahip olmanın kişinin benlik saygısını olumlu olarak etkilediği görülmektedir.

Skowron ve diğerleri (2009), yaşları 18-22 arasında değişen genç yetişkinler ile boylamsal bir çalışma yürüterek güz ve bahar dönemi olmak üzere katılımcılardan iki kez veri toplamıştır. Çalışmada kişilerarası işlevsellik, duygusal durum ve farklılaşma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda dönem başında farklılaşma düzeyi daha düşük olan öğrencilerin dönem sonunda kişilerarası ilişkilerinde daha fazla problem yaşadığı ve daha fazla psikolojik semptom gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gharehbaghy (2011), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışma sonucunda daha yüksek düzeyde kendini farklılaştıran öğrencilerin ebeveynleri ile daha az çatışma yaşadığı, farklılaşma düzeyi düştükçe ebeveynler ile yaşanılan çatışmanın fazlalaştığı görülmüştür. Çalışma kapsamında öğrencilerin sosyal ilişkilerinin kalitesi de incelenmiş ve farklılaşma seviyesi yüksek olan öğrencilerin daha nitelikli sosyal ilişkiler geliştirebildikleri bulunmuştur.

Holman ve Busby (2011), yaklaşık 4000 yetişkin ile yürüttükleri çalışmada yetişkinlerin romantik ilişki kalitesi, benlik farklılaşması, ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesi ve ebeveynlerin evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler ağını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda benlik farklılaşmasının romantik ilişki doyumunu hem kadınlar hem de erkekler için anlamlı olarak yordadığı, özellikle de erkekler açısından bu

oranın daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda yetişilen ailenin yapısı ve ebeveynlerin evlilik kalitesi de farklılaşma düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Yani aile içi olumlu iklimin, farklılaşma aracılığıyla ilişki doyumu ile bağlantılı olduğu görülmektedir.

Farklılaşmanın akademik ve mesleki kavramlarla da ilişkisinin olduğu bilinmektedir. Örneğin Cavaiola ve diğerleri (2012) tarafından en az 1 yıldır aktif olarak tam zamanlı bir işte çalışan 567 yetişkin ile yürütülen çalışmada farklılaşmanın iş tatmini ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yüksek düzeyde farklılaşma daha yüksek iş doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda farklılaşma düzeyi yüksek olan bireylerin kişilerarası stres düzeyi daha düşük bulunmuştur.

Rageliene ve Justickis (2016), ergenlerin kimlik gelişimi, ebeveyn tutumları ve benlik farklılaşması arasındaki ilişki ağını inceledikleri çalışma sonucunda anne babasını daha otoriter, daha baskıcı algılayan bireylerin benlik farklılaşmasının daha düşük olduğunu belirtmektedirler. Bununla beraber çocukların kabul edildiğini hissettiği, istek ve görüşlerine değer verildiği demokratik bir aile ortamında yetişmesinin daha yüksek düzeyde benlik farklılaşması ile ilişkili olduğu görülmüştür. İzin verici ebeveyn tutumu ile benlik farklılaşması arasında negatif bir ilişki bulunmuştur ancak bu ilişki yalnızca erkekler için istatiksel olarak anlamlıdır.

Ross ve diğerleri (2016), üniversite öğrencilerinde benlik farklılaşması, üçgenleşme, deneyimsel kaçınma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi bir model üzerinden açıklamaya çalışmışlardır. Araştırma sonunda, kaygılı ve kaçıngan bağlanan kişilerin daha fazla üçgenleşme yaşadıkları ve bunun da benlik farklılaşma seviyesini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bunun dışında özellikle duygusal kopukluğun kaçınmacı bağlanmanın tanımlayıcı bir özelliği olabileceği, düşük ben pozisyonu, kaynaşma ve duygusal tepkiselliğin ise daha çok kaygılı bağlanma stilinin karakteristik özelliği olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak çocuğa bakım veren ile gelişen bağlanma biçiminin bireyin farklılaşmasını etkilediği söylenebilir.

Kim ve diğerleri (2017), 341 ilkokul öğrencisi ve öğrencilerin anneleri ile yürüttüğü çalışmada, annelerin kendi annelerinin davranışları ve benlik farklılaşmaları ile çocukların benlik gelişimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında anneannenin olumlu ebeveynlik davranışları ile annelerin benlik farklılaşması arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda annenin olumlu

çocukluk yaşantıları ile kendi farklılaşması arasındaki ilişki çocukların benlik gelişimi üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir. Son olarak annelerin olumlu ebeveynlik davranışları ile kendini farklılaştırma düzeyleri pozitif yönde ilişkili olarak bulunmuştur.

Mert ve Çetiner (2018), yaklaşık 300 üniversite öğrencisi ile üniversite yaşamına uyum ve farklılaşma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında uyum ve farklılaşma düzeyi arasında orta güçlükte anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Daha yüksek düzeyde farklılaşan öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Karababa ve diğerleri (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışma sonucunda benlik farklılaşmasının psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Rodríguez-González ve diğerleri (2019) tarafından yaklaşık 500 yetişkin ile benlik farklılaşması, psikolojik ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yürütülen çalışma sonucunda daha yüksek düzeyde farklılaşmanın kalp rahatsızlıkları, kanser gibi fiziksel rahatsızlıklar ve depresyon, kaygı gibi psikolojik semptomlarla daha az ilişkili olduğu bulunmuştur.

Peleg ve Grandi (2019) tarafından Alman, İtalyan, Yahudi ve Arap kültüründen 824 öğrenci ile yürütülen bir çalışmada benlik farklılaşması, sürekli kaygı ve bedensel semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda tüm kültürlerde farklılaşma düzeyi kaygıyı anlamlı olarak yordamıştır ancak farklılaşmanın boyutları ve bedensel semptomlar arasında kültürlerarası farklılıklar bulunmuştur. Bu çalışma benliğin farklılaşmasının kültürlerası geçerliliği olan bir kavram olduğunu göstermekle birlikte kültürel ve toplumsal özelliklerin farklılaşma boyutlarına yüklenen anlamı etkileyebildiğini de göstermektedir.

Süloğlu (2019), yaşları 18-35 arasında değişen 423 yetişkin ile yürüttüğü araştırmada psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda farklılaşma ile psikolojik sağlamlığın pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmektedir. Yani farklılaşma düzeyi artıkça psikolojik sağlamlık da artmaktadır. Aynı zamanda farklılaşmanın boyutlarından duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve ben pozisyonu almanın psikolojik sağlamlığı ve algılanan stresi yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın bulguları

ışığında stresle baş etme ve psikolojik sağlamlığı artırma çalışmalarında farklılaşma düzeyini yükseltmeye yönelik çalışmalardan yararlanılabileceği söylenebilir.

Mahbobeh ve Azadi (2020) yaklaşık 300 öğrenci ile benlik farklılaşması, ebeveyn-çocuk çatışması ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda annelerin farklılaşma seviyesi yükseldikçe ebeveyn-çocuk arasındaki çatışmanın azaldığı ve çocuklardaki kaygı seviyesinin düştüğü görülmüştür.

Kurt (2019), 18-28 yaş aralığındaki yaklaşık 1150 genç yetişkin ile yürüttüğü çalışmada genç yetişkinlerin romantik ilişkilerde sahip olduğu akılcı olmayan inançları ile benlik farklılaşması ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda farklılaşma düzeyi daha yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerde daha az akılcı olmayan inançlara sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda farklılaşma bilişsel esneklik ile ilişkili bulunmuştur.

Tiryaki-Güven (2020), 425 lisans öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada aile işlevselliği, benliğin farklılaşması, problem çözme becerisi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda aile işlevselliği (ailenin problem çözme becerisi, aile üyeleri ile sağlıklı iletişim, aile içi rol dağılımındaki düzen, aile bireylerinin birbirine duyduğu ilgi ve duygularını ifade etmesi vb.) arttıkça benliğin farklılaşmasının arttığı ve bu artışın sosyal problem çözme becerisi ile ilişkili olduğu, sosyal problem çözme becerisinin ise psikolojik belirtilerdeki düşüş ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Erdem ve Kabasakal (2020) tarafından yaklaşık 400 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada farklılaşma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Toplam farklılaşma düzeyinin psikolojik iyi oluşun yaklaşık %35'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Moon ve Kim (2021), yaklaşık 1200 üniversite öğrencisi ile stres ve depresyon arasındaki ilişkide benliğin farklılaşması ile öz yeterliğin aracı etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda stres ve depresyon arasındaki ilişkide kendini farklılaştırmanın kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yani çalışma sonuçlarına dayanarak bireylerin stresli koşullarla işlevsel şekilde baş edebilmesi ve depresyondan kurtulabilmesi için kendini farklılaştırmaya yönelik program ve müdahalelerin yapılmasının ruh sağlığı alanı için faydalı olacağı söylenebilir.

Lian ve diğerleri (2021), 18-25 yaş aralığındaki 955 katılımcı ile ebeveynlerin psikolojik kontrolü ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide benliğin farklılaşmasının aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışma sonucunda ebeveyn kontrolünün sosyal anksiyeteyi yordadığı ve farklılaşmanın bu ilişkide aracılık rolünün bulunduğu görülmüştür. Bu bulgular ışığında bireylerin algıladıkları ebeveyn kontrolü arttıkça kişinin duygusal ve entelektüel sistemini ayrıştırmakta zorlandığı dolayısıyla da bu durumun genç yetişkinlerin duygusal gelişimine zarar verdiği söylenebilir.

Cepukiene (2021), yaşları 18-55 arasında değişiklik gösteren 905 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada, ebeveynler arası ilişki kalitesi, benliğin farklılaşması, psikososyal fonksiyonellik, çift ilişkisinden hoşnutluk ve ebeveynlere bağlanma arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışma sonucunda ebeveynlere kaygılı bağlanma ve ebeveynler arasındaki ilişki kalitesinin farklılaşma üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu ve aynı zamanda farklılaşmanın yetişkinlikte psikososyal işlevsellik için önemli bir potansiyel olduğu görülmüştür.

Yavuz-Güler ve Karaca (2021), 300 genç yetişkin ile ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve benliğin farklılaşması arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırma sonucunda farklılaşmanın ruminasyon ve duygu düzenleme ile güçlü bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Farklılaşma duygu düzenleme güçlüğü puanlarındaki varyansın yaklaşık %40'ını yordarken rumunatif düşünce stilinin ise yaklaşık %25'ini yordamaktadır. Bu bulgular, benliğin farklılaşmasının terapi ve danışma süreçlerinde koruyucu ve önleyici bir faktör olarak yer almasının önemi açısından önemli görülmektedir.

Guo ve diğerleri (2022), yaklaşık 450 genç yetişkin ile benliğin farklılaşması, çocuklukta kötü muamale, umut, başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda çocuklukta kötü muamale yaşayan bireylerin farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğu ve farklılaşmanın yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve dolaylı olarak etkilerinin olduğu görülmektedir. Aynı zamanda yüksek farklılaşma düzeyi problem odaklı başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur. Bu araştırma, çocukluk yaşantılarının farklılaşma düzeyini etkilediğini ve farklılaşmanın psikolojik refah ile olan ilişkisini gözler önüne sermektedir.

Zeren-Yıldırım (2022), benlik farklılaşması, çocukluk çağı travmaları, şefkat yorgunluğu ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkileri incelemiş ve benlik

farklılaşmasının bu ilişkide düzenleyici bir rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonucunda, travmatik yaşantıların meydana getirdiği olumsuzlukları aşmada benlik farklılaşması pozitif psikolojik bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Oliver ve Berástegui (2023), evlat edinilen genç yetişkinler ile aile uyumu-işlevselliği, evlat edinme iletişimi ve evlat edinilen yaş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma sonucunda aile işlevselliğinin farklılaşmanın yaklaşık %30'unu yordadığı görülmüştür. Aile işlevselliğinin aile bireylerinin duygusal bağlılığı, sınırlar, rol ve ilişki durumları gibi pek çok faktörü kapsayan bir yapı olduğu düşünüldüğünde aile dinamikleri ile farklılaşma arasındaki ilişki daha açık şekilde görülmektedir.

Ramos- Luna ve Oliver (2023), yaşları 18 ile 85 arasında değişen yaklaşık 300 yetişkin birey ile duygusal zekâ, benlik saygısı ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Farklılaşmanın benlik saygısı ve duygusal zekanın yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yani benlik saygısı ve duygusal zekayı arttırmanın bir yolu farklılaşma seviyesini yükseltmek olabilir.

Okan Er ve Deniz (2022), 550 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada benliğin farklılaşması, bilişsel esneklik, öznel iyi oluş ve öz anlayış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonunda farklılaşmanın öznel iyi oluşu, bilişsel esneklik ve öz anlayış aracılığıyla anlamlı biçimde yordadığı ve benliğin farklılaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz anlayış ve bilişsel esnekliğin tam aracı rolünün olduğu görülmüştür. Yani öğrencilerin benlik farklılaşmaları arttıkça öz anlayışlarının ve bilişsel esneklik düzeylerinin artması ve bunlar arttıkça da bireyin öznel iyi oluşunda artış olması beklenebilir.

Çanakçı (2023), çocukluk çağı travmaları, benlik farklılaşması ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında çocukluk çağı travmaları ile farklılaşmanın negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Yani erken çocukluk döneminde bireyin maruz kaldığı ihmal ve istismar yaşantıları farklılaşma düzeyini olumsuz olarak etkiliyor gibi görünmektedir. Aynı zamanda benlik farklılaşmasının psikolojik sağlamlığı yordamada anlamlı bir rol oynadığı görülmüştür. Bu bulgu benlik farklılaşmasının ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Akdemir ve Şanlı (2023), 18-30 yaş arasındaki genç yetişkinler ile yürüttüğü çalışmada bağlanma stillerinin ve algılanan ebeveyn tutumlarının bireylerin farklılaşma düzeyini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bulgularına göre,

ebeveynlerini demokratik olarak değerlendiren bireylerin ben pozisyonu anlamlı derecede yüksek bulunurken ebeveynlerini koruyucu olarak değerlendiren grubun ben pozisyonu alabilme düzeyi istatiksel olarak anlamlı ölçüde daha düşüktür. Duygusal kopma alt boyutunda en yüksek puanların ebeveynlerini reddedici olarak algılayan yetişkinlere; en düşük puanların ise ebeveynlerini demokratik olarak algılayan yetişkinlere ait olduğu görülmektedir. Kaynaşma alt boyutunda ise en düşük puanlar ebeveynlerini reddedici olarak değerlendirenler olmuştur. Bağlanma stilleri ile benliğin farklılaşması arasında ise güvenli bağlanan bireylerin farklılaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Duygusal kopma ile kaçıngan bağlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla ebeveyn davranışlarının bireylerin farklılaşma düzeyini etkilediği görülmektedir.

Yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde benlik farklılaşmasının psikolojik iyi oluş, nitelikli sosyal ilişkiler, problem çözme becerisi, ilişki doyumu, duygusal zekâ, iş tatmini, benlik saygısı, üniversiteye uyum, yaşam doyumu, fiziksel sağlık, duygu düzenleme güçlüğü, sınav kaygısı ve depresif semptomlar gibi pek çok faktörle ilişkili olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, tüm çalışmalar göz önüne alındığında benlik farklılaşmasının bireysel ve ilişkisel düzeyde kişinin yaşamını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir.

2.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Psikolojik esneklik kavramı kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) gelişim noktasını oluşturmakta ve psikolojik sağlığın zirvesi olarak görülmektedir (Doorley vd., 2020). Psikolojik olarak esnek olmak demek kişinin farkındalık içinde var olan durumuna odaklanması, deneyimlere açık olması, duygu ve düşüncelerine karşı kabul edici olarak değerleri doğrultusunda hareket edebilmesi anlamına gelmektedir (Harris, 2021). Psikolojik olarak esnek olmak, olumlu ruh sağlığı ve davranışsal işlevsellik için önemli bir psikolojik beceri olmakla birlikte yaşam doyumunu artıran içsel bir kaynaktır (Lloyd vd., 2013; Pyszkowska, 2020). Kabul ve kararlılık terapisi, insanların esnekliği sağlayamadığında sürekli geçmişle meşgul olacağını, olumsuz deneyimleriyle aşırı özdeşleşerek işe yaramayan bir benlik algısı geliştireceğini dolayısıyla da kişinin geçmişinin zor yönlerinin çok fazla etkisi altında kalacağını belirtmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Psikolojik esneklik nispeten yeni bir kavram olsa da (Hayes vd., 2004) kavramın kökleri umut teorisi, duygu düzenleme süreçleri gibi daha eski çalışmalara dayanmaktadır (Doorley vd., 2020). Psikolojik esneklik geniş bir anlam ifade etmekte olup her tür insan eylemi ve değişimini içinde barındıran bir süreçtir. Sağlam, canlandırıcı, destekleyici ve dönüştürücü ilişkiler psikolojik esnekliğin karakteristik yapısını oluşturur (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Psikolojik esnekliğin ruh sağlığı ile güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır (Bond vd., 2008; Steenhaut vd., 2019). Esneklik yaşam doyumu (Lucas ve Moore, 2020), psikolojik refah (Wersebe vd., 2018), sorun çözme becerileri (Özcan ve Karagöz, 2023) ile pozitif olarak ilişkiliyken; erken dönem olumsuz yaşantılar ve travma sonrası stres bozukluğu (Richardson ve Jost, 2019), kaygı bozuklukları (Panayiotou vd., 2014; Tirch vd., 2012; Wersebe vd., 2018), psikopatoloji düzeyi (Fischer vd., 2016) ve depresyon (Moyer ve Sandoz, 2015) gibi psikolojik problemlerle negatif olarak anlamlı şekilde ilişkilidir.

Çalışmalar, erken dönemdeki travmatik yaşantıların daha sonraki psikolojik rahatsızlıkları açıklamakta tek başına yeterli olmadığını ve bu tür yaşantıları takip eden düşük psikolojik esnekliğin psikolojik problemleri şiddetlendirmede önemli bir rolü olduğunu göstermektedir (Ciarrochi vd., 2010). Psikolojik esnekliğin, yaşamda karşılaşılan problemler karşısında iyileşme sürecini hızlandıran adeta bir katalizör görevi gördüğü söylenebilir (Lloyd vd., 2013).

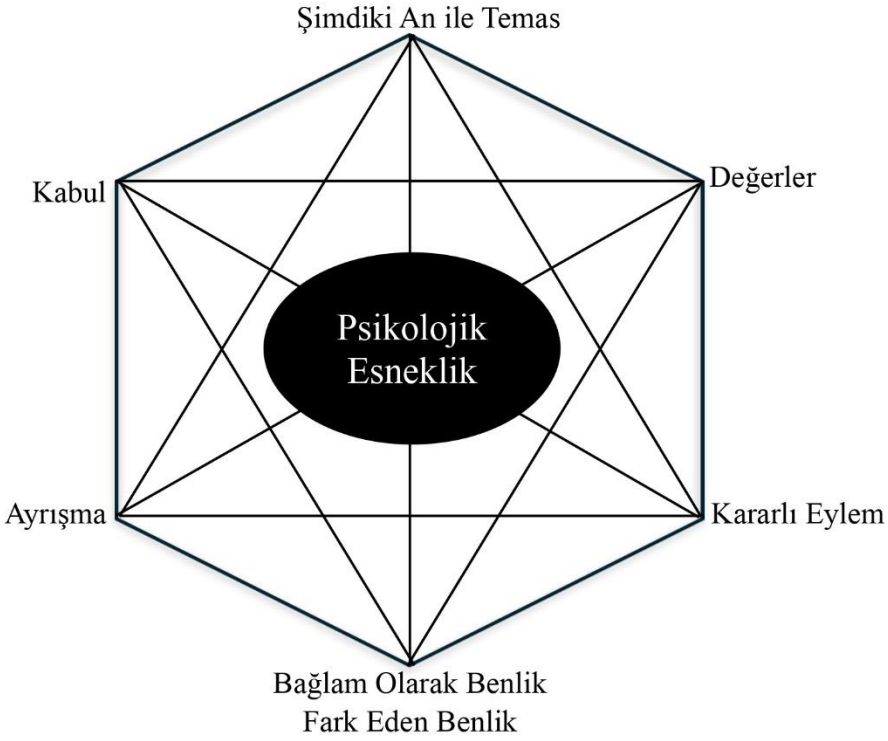
Psikolojik esnekliğin değişime uyumlu yapısı (Richardson ve Jost, 2019) ve öğrenilebilen bir beceri olması (Zarling vd., 2023) terapötik müdahaleler için bu kavramı önemli kılmaktadır. Öz-şefkat, ego sağlamlığı, psikolojik esneklik, kişilik özellikleri (duygusallık, dışadönüklük, uyumlu olma) ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırma sonucunda psikolojik esnekliğin kişilik boyutları ile en düşük ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Pyszkowska, 2020). Bu durum kişilik yapısından bağımsız olarak psikolojik esnekliğin daha kolay uygulanabilir bir terapötik araç olduğu, bu sebeple de diğer içsel psikolojik kaynaklardansa esnekliğin daha kolay öğretilebileceği şeklinde yorumlanabilir.

2.3.1. Psikolojik Esneklik Modeli

Kabul ve kararlılık terapisinde psikolojik esneklik modeli 6 süreci içerisinde barındıran bir çatı kavram gibi düşünülebilir. Model bir altıgen üzerinde şekillendirilerek aşağıdaki gibi görselleştirilmiştir (Şekil3). Bu süreçlerin hepsi

birbiriyle etkileşim halinde ve iç içedir (Fletcher ve Hayes, 2005). Model, insanın uyum sağlama yeteneğinin bu altı psikolojik sürecin geliştirilmesi ile artacağı ya da tam tersi durumun, kişinin çektiği psikolojik acıyı artıracağı temeline dayanır ve tümevarımsal bir yapıya sahiptir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Şekil 3. Psikolojik Esnekliğin Altı Noktası



Kaynak: Hayes vd., 2004, s.7

Kabul: Kabul, var olan duygu, düşünce ve dürtüleri bastırmak yerine kendimize onlarla hareket edebilecek bir alan açmaktır (Bilgen, 2021). Kabullenme pasif ve kaderci olmak demek değildir (Hayes vd., 2004). Kabul, düşüncelerin, duyguların, anıların, bedensel ifadelerin bilinçli olarak keşfedilmesidir (Hayes vd., 2012). Kabul ve kararlılık terapisinde kabul, aktif ve bilinçli bir şekilde deneyimlerin kucaklanmasını ifade eder, yani kabul duygusal bir duruştan ziyade davranışsal bir tutumdur (Bennet ve Oliver, 2014/2023; Hayes vd., 2012). Kabullenme bir amaçtan daha çok değerlere yönelik eylemleri artırmanın bir yolu olarak kabul edilir. Kabul, bireyin psikolojik özgürlüğünü artırır (Hayes vd., 2012). Kabul ve kararlılık terapisi,

dilin insanoğluna psikolojik acı yarattığı kabulüne dayanmaktadır. Psikolojik dünyamızda hislerimizden, düşüncelerimizden, anılarımızdan kaçmak ve kurtulmak o kadar kolay değildir. Israrlı kaçınma davranışları depresyon, bağımlılık gibi ruhsal problemleri beraberinde getirir (Harris, 2006). Yaşama anlam veren her güzelliğe acı eşlik eder (Harris, 2019/2023). Karşılaşılan güzelliklerle birlikte acıyı da kabul etmeyi seçmek, algılanan problemlerin hayattaki diğer alanlarla da birleşme ihtimalini azaltır ve kişinin enerjisini yaşamdaki diğer önemli şeylere aktarmasını sağlar (Bennet ve Oliver, 2014/2023).

Şimdiki An ile Temas: Şimdiki an ile temas, içinde bulunduğumuz fiziksel ve psikolojik dünyaya dikkatimizi vermeyi, deneyimlerimizle ilişki kurmayı ve bu deneyimlere dahil olmayı ifade eder (Harris, 2021). Şimdi ve burada olmak dikkati anda tutarak olup bitenlere odaklanmayı barındırır. Bu, duygu ve düşünce gibi içsel süreçler ile görüntü, koku ve sesler gibi dış uyaranlarla temas kurabilmeyi ifade eder (Fletcher ve Hayes, 2005). Düşünce ve hislerle ilgili farkındalığın artması (Bennet ve Oliver, 2014/2023) ile odağı daraltmak, genişletmek, değiştirmek ya da sürdürmek alternatiflerinden kişinin kendisi için hangisi yararlıysa onu tercih etmesidir (Harris, 2019/2023).

Değerler: Değerler, kişinin hayatta kim olmak istediğini ve neyi yansıtmak istediğini gösterir. Kabul ve kararlılık terapisinde içsel süreçlerden çok onlarla kurduğumuz ilişki ve eylemler değiştirilmeye çalışılır. Bu noktada değerler değişime yönelik önemli bir harita görevi görür (Bilgen, 2021). Kabul ve kararlılık terapisinde danışanların aile, ilişki, iş gibi alanlarda değerleri yönünde eylemlerde bulunması ve bunlara yönelik yaşam yönünü oluşturması temel hedeflerden birini oluşturmaktadır (Fletcher ve Hayes, 2005). Danışanların, kendilerine "Bunu yaptığımdan kimsenin haberi olmasa dahi hala benim için kıymetli olur mu?" sorusunu sormaya yönelterek değerleri üzerinde düşünmesi sağlanabilir (Bilgen, 2021).

Kararlı Eylem: Anlamlı bir hayat ancak değerlere yönelik eylemlerde bulunarak var olur (Harris, 2019/2023). Kararlı eylemler sorumluluk alma, plan yapma, kendini rahatlatma gibi yaşamı iyileştiren ve zenginleştiren her türlü eylemi içerir (Harris, 2021). Mutlu ya da mutsuz olmak da yaşamın içindeki duraklardır. Kabul ve kararlılık terapisi, kişinin hayatta varmak istediği noktayı bildiğinde, mutsuz olarak attığı adımlarla mutluluğa ulaşacağını savunur. Çünkü burada değerler yönünde gönüllü

olarak gerçekleştirilen eylemler bulunmaktadır (Bilgen, 2021). Dolayısıyla kişinin değerleri yönünde adım atması terapide sıklıkla teşvik edilmelidir.

Defüzyon: Defüzyon (ayrışma), kişinin düşünceleri ile arasına mesafe koyarak onların yalnızca bir düşünce olduğunu fark etmesi anlamına gelir. Yani düşünceleri ısrarla değiştirmeye çalışmadan düşünce ile olan ilişkimizi değiştirmektir (Bilgen, 2021). Ayrışma, kabul kararlılık terapisinde metaforik bir mesafe yoluyla kişinin duygu, düşünce ve bedensel duyumlarını birbirinden ayırabilmesini ifade etmektedir (Bennet ve Oliver, 2014/2023; Hayes vd., 2012). Kabullenmeyi kolaylaştırmak için bilişsel ayrışma gereklidir. Olumsuz duyguların değerlendirilmesi bu becerinin geliştirilmesi ile daha gerçekçi olur (Fletcher ve Hayes, 2005). Bu becerinin geliştirilmesi kişinin kendini etiketlemesi ve kalıplara sokmasını engeller. Örneğin kişinin kendisini 'Ben özgüvensiz bir insanım' şeklinde tanımlaması yerine 'Özgüvensiz olduğuma yönelik bir düşüncem var' diyebilmesi, düşünceleri ile arasına mesafe koyması, bu olumsuz düşünceyi ve duyguyu kabullenmesini ve bu konuda çalışmasını kolaylaştırır. Herhangi bir duyguyu ele aldığımızda (hüzün, öfke, aşk, korku vb.) bu duygulara mutlaka düşüncelerimizin de sinmiş olduğunu fark ederiz. Bu duygulara karışmış halde bir yığın bedensel uyarılmalar, imgeler, düşünceler, hatıralar vardır (Harris, 2019/2023). Bu karışıklık zaman zaman kişiye acı verir ve bu nedenle düşünce ve hislerle ayrışma pratikleri kuramda önemli bir yer kaplar.

Fark Eden Benlik: Gözlemleyen benlik, izleyen benlik, bağlamsal benlik şeklinde de ifade edilir (Harris, 2019/2023). Kabul ve kararlılık terapisinde kendini fark eden benlik basitçe zihnin iki bölümü üzerinden kavramsallaştırılır. Harris (2021)'e göre, zihnimizin bir bölümünde düşünceler, inançlar, anılar, fanteziler bulunur. Bunun yanında sessizce yaşadıklarımızı fark eden, odaklanan herhangi bir zaman diliminde ne hissettiğimizin, duyumsadığımızın, düşündüğümüzün ve yaptıklarımızın farkında olan diğer bölüm bulunur. Bu "fark eden benlik" tir. Bu benlik, esnek bir bakış açısıyla kendimizi, olayları fark etme ve olayları başkaları tarafından da görmeyi içeren bilişsel bir süreci ifade eder. Diğer bir deyişle kişinin neyi fark ettiğinin farkında olmasıdır. Gözlemleyen benliğin açısından düşüncelere bakıldığında aslında hiçbir düşünce kontrol edici, tehlikeli ve tehdit edici olarak algılanmaz (Harris, 2006).

2.3.2. Psikolojik Esneklik ve Ebeveyn Davranışları

Reddedilen çocuklar bir umutsuzlukla karşılaştığında davranış modeli seçme konusunda daha katıdır (Golubeva ve Istratova, 2018). Bu katı davranış sisteminin bir sebebi koşulsuz şekilde kabulü hissedememek olabilir. Ebeveynlerden alınacak koşulsuz sevgi ve kabul kişinin daha esnek biçimde karar vermesine yardımcı olacaktır. Çocuklarının yaşadığı olumsuz duygulara destekleyici şekilde tepki vermeyen ebeveynler, onlara duygularını bastırmaya dönük tepki verme konusunda işlevsiz bir davranış örüntüsü kazandırır (Rosenthal vd., 2006). Dolayısıyla duygularına ve acılara karşı kabul edici yaklaşmayı öğrenemeyen çocuğun yetişkinliğinde de psikolojik esneklik becerisinin zayıf olması beklenebilir. Yurtdışında yürütülen bir çalışma çocukların duygusal ihtiyaçlarına eleştirel yaklaşan ya da yetersiz şekilde karşılık veren ebeveynlerin, çocuklarda daha fazla olumsuz ruh haline sebep olarak, çocukların belirledikleri amaçlara ulaşmak için kullanması gereken duygusal düzenleme becerilerini kısıtlayarak psikolojik esneklik düzeylerini azaltabildiğini göstermektedir. Aynı çalışmada ebeveynlerin psikolojik esnekliğinin çocukların psikolojik esnekliğini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (An ve Zhang, 2023). Yani, ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyi çocuklara doğrudan ya da ebeveynlik tarzı ile dolaylı olarak da aktarılıyor gibi gözükmektedir.

Williams ve diğerleri (2012), 7.sınıftan başlayarak 12.sınıfta kadar yaklaşık 300 öğrenci ile ebeveynlik tarzı ve psikolojik esnekliğin gelişimini inceleyerek boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Çalışma sonucunda anne babasını otoriter (daha düşük sıcaklık ve daha yüksek kontrol) algılayan öğrencilerin psikolojik esneklik düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda psikolojik esnekliğin yaşla birlikte azaldığı görülmektedir.

Farr ve diğerleri (2021), yaklaşık 600 genç yetişkin ile yürüttükleri çalışmada erken çocukluk döneminde ebeveynler tarafından utandırılma ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiye düşük psikolojik esnekliğin bir boyutunu ifade eden deneyimsel kaçınmanın aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla erken gelişim döneminde bağlanma figürü ile kurulan ilişkinin kişinin psikolojik esnekliğini etkilediği görülmektedir.

Reddy ve diğerleri (2006) tarafından yaklaşık 1000 genç yetişkin ile yürütülen çalışmada çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları, genç yetişkinlik döneminde zihinsel

sağlık ve deneyimsel kaçınma arasındaki ilişkiler ağı incelenmiştir. Çalışma sonucunda çocukluktaki psikolojik travmatik öykü daha yüksek düzeyde deneyimsel kaçınma ile ilişkili bulunmuştur. Daha yüksek deneyimsel kaçınma ise daha düşük zihinsel sağlık ile ilişkili bulunmuştur. Dolayısıyla psikolojik esnekliğin düşüklüğünü belirten deneyimsel kaçınmanın olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları ile ilişkili olduğu ve bunun da kişinin zihinsel ve psikolojik sağlığını etkilediği görülmektedir.

2.3.3. Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kashdan ve diğerleri (2006) tarafından yaklaşık 400 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada düşük psikolojik esneklik, işlevsiz başa çıkma ve duygu ifade tarzları ile kaygıya bağlı sıkıntı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda düşük psikolojik esnekliğin işlevsiz başa çıkma ve daha uyumsuz duygusal tepkilerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda psikolojik esnekliği düşük olan kişilerin kaygı yaratabilecek olaylar karşısında daha az kontrol duygusu hissettiği görülmüştür. Bu sonuçlar düşük psikolojik esnekliğin kaygı ile ilişkili problemlere ve tatmin edici yaşam öğelerindeki bozulmalara karşı genel bir psikolojik kırılganlık olabileceğini düşündürmektedir.

Leahy ve diğerleri (2012) tarafından terapi alan 425 yetişkin birey ile yürütülen çalışmada psikolojik esnekliğin, depresyonun güçlü bir yordayıcısı olduğu ve duygulara ilişkin olumsuz düşünceler ile yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular psikolojik esnekliği düşük olan kişilerin yaşadıkları duygulara karşı eleştirel olduğunu göstermekle birlikte esnek olmayan kişilerin başkalarını ya da kendilerini suçlayarak ruminasyona karşı eğilimlerinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

Fulton ve diğerleri (2014), yaklaşık 400 genç yetişkin ile yürüttükleri çalışmada algılanan ebeveyn aşırı koruması ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik olarak esnek olmamayı ifade eden deneyimsel kaçınmanın aracı rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda olumsuz erken bakım deneyimleri ile kaygı arasındaki ilişkiye düşük psikolojik esnekliğin aracılık ettiği görülmüştür. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde işlevsiz ebeveyn tutumları ile genç yetişkinlikteki kaygı arasındaki ilişkinin altında yatan potansiyel bir mekanizmanın düşük psikolojik esneklik olduğu görülmektedir.

Fischer ve diğerleri (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada psikolojik esneklik, algılanan anne baba davranışları ve erken dönem uyumsuz şemalar ile psikopatoloji arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda psikolojik esnekliğin erken dönem uyumsuz şemalar ile psikopatoloji arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür.

Borjali ve diğerleri (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda esnekliğin kopukluk/red, sağlıksız özerklik ile kaygı semptomları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Bu bulgulardan hareketle psikolojik olarak esnek olmanın, erken dönem uyumsuz şemaların psikopatoloji üzerindeki etkisinde aracı olduğu ve psikolojik esnekliği artırmaya yönelik çalışmaların erken dönem uyum bozucu şemalar ile çalışırken önemli bir faktör olabileceği söylenebilir.

Berryhill ve diğerleri (2018), üniversite öğrencilerinde kaotik ve aşırı kaynaşmış aile ilişkileri, kaygı, öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda daha yüksek kaotik olarak iç içe geçme bildiren kişilerin daha düşük düzeyde psikolojik esneklik ve öz-şefkat gösterdiği görülmüştür. Aynı zamanda kaotik iç içe geçme ile kaygı arasındaki ilişkiye psikolojik esnekliğin aracılık ettiği görülmektedir.

Fonseca, Trindade ve diğerleri (2020), 18-65 yaş arasındaki yetişkinler ile yürüttükleri 1 yıl devam eden bir çalışma sonucunda, önemli yaşam olayları karşısında psikolojik esneklik düzeyi düşük olan katılımcıların depresyona daha eğilimli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma psikolojik olarak esnek olmanın, olumsuz yaşam olayları ile depresyon arasında tampon görevi görebileceğini göstermektedir.

Meşe (2021), yaklaşık 400 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, psikolojik olarak esnek olma ve esnek olmama, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler ağını incelemiştir. Çalışma sonucunda çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile en yüksek ilişkinin düşük psikolojik esnekliği ifade eden psikolojik katılık ile olduğu görülmüştür. Aynı zamanda duygusal istismarın, psikolojik esneklik ve psikolojik katılık ile depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Tasa ve Mutlu (2022), yaklaşık 330 yetişkin birey ile yürüttükleri çalışmada kişilerarası reddedilme duyarlılığı, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki

ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda esneklik ile reddedilme duyarlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olmakla birlikte psikolojik olarak esnek olmanın yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı, aynı zamanda reddedilme duyarlılığı ile yaşam doyumu arasında aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Acar (2022), problemlerle baş etme yetkinliği ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda daha esnek olanların baş etme yetkinliğinin daha yüksek olduğu ve psikolojik esnekliğin tek başına baş etme yetkinliğinin %16'sını açıklayabildiği görülmüştür. Araştırma bulgularına dayanarak psikolojik esnekliğin baş etme yetkinliğine yardımcı bir kaynak olduğu söylenebilir.

Yaşar ve Aydoğdu (2022) tarafından kadın öğretmenler ile yürütülen bir çalışmada ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda psikolojik esnekliğin bu ilişkide kısmi aracı rolünün bulunduğu görülmüştür. Dolayısıyla ruminasyon davranışının çözüm odaklı düşünme sürecindeki olumsuz etkisini azaltabilecek değişkenlerden birinin psikolojik esneklik olduğu söylenebilir.

Arslan (2023), yaklaşık 500 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada işlevsiz ebeveyn modları, psikolojik esneklik, duygusal sorunlar ve madde kötüye kullanımı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Kişinin değersiz olduğu, sevilmediği ve reddedildiği yönündeki eleştirel tutum ve söylemleri iç sesi haline getirmesini ifade eden işlevsiz ebeveyn modlarının esneklik üzerinde negatif yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda psikolojik olarak esnek olmak işlevsiz ebeveyn modları ile madde kötüye kullanımı arasındaki ilişkiyi büyük ölçüde hafifleterek bir tampon görevi görmüştür.

Uğur (2023), yaklaşık 400 yetişkin ile yürüttüğü çalışmada çocukluk çağı travmaları, öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çocukluk çağı travmalarının psikolojik esneklik ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi bulunmuş olup aynı zamanda psikolojik olarak esnek olmanın çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu görülmektedir.

Gür ve diğerleri (2024), sosyal hizmet uzmanları ve öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada psikolojik esneklik, mesleki olarak zorlanma düzeyi ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda farklılaşma ile esneklik birbiri ile pozitif olarak ilişkili çıkmıştır ve mesleki zorluklar için düzenleyici etkileri olduğu

görülmüştür. Bu çalışma mesleki yeterliliği artırmak için esneklik ve farklılaşma düzeyini geliştirmenin önemli olduğunu göstermektedir.

Mert (2024) tarafından yaklaşık 700 yetişkin birey ile yürütülen araştırmada yetişkinlerin küçük ‘t’ travmaları, psikolojik esneklik düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda küçük ‘t’ travmaları ile psikolojik esneklik düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda travma yaşantıları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün bulunduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçları travmaların psikolojik olarak esnek olmak üzerinde doğrudan ve farklı değişkenler yoluyla dolaylı olarak etkisi olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde psikolojik esnekliğin, kaygı, depresyon, ruminasyon, işlevsiz başa çıkma yolları, madde kötüye kullanımı, reddedilme duyarlılığı, öz-şefkat, yaşam doyumu, problemlerle baş etme yetkinliği ve mesleki yeterlilik gibi çeşitli değişkenlerle ilişkisi olduğu görülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Genç yetişkinlerin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolünün incelendiği bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinde amaç geçmişte ya da şimdi var olan bir durumu, olduğu haliyle açıklamaktır (Karasar, 2012).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırma grubu seçilirken amaçlı(ölçüt) örnekleme ve uygun örnekleme yöntemlerinden yararlanılmıştır. Amaçlı örnekleme, çalışmanın amacına bağlı olarak belli koşulları karşılayan kişi ya da durumlarla çalışılmak istenildiğinde kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018). Araştırma kapsamında katılımcıların en az lise mezunu olması bir ölçüt olarak belirlenmiştir. Bu ölçüt katılımcılara uygulanan anketler göz önüne alınarak soruların daha bilinçli şekilde cevaplandırılabilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Elverişli örnekleme olarak da adlandırılan uygun örnekleme ise zaman ve işgücünden tasarruf sağlayarak araştırma grubunun kolay ulaşabilecek yöntemlerle belirlenmesidir (Büyüköztürk vd., 2018). Araştırmanın çalışma grubu için Türkiye'nin 64 farklı şehrinden katılım sağlayan 18-30 yaş arasındaki 557 genç yetişkine ulaşılmıştır. Ulaşılan verilen incelendiğinde 31 uç değer olduğu görülmüş ve bu katılımcılar çıkartılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın örneklemini 18-30 yaş aralığında 526 genç yetişkin oluşturmaktadır. Cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, aile tipi, algılanan anne baba tutumu, ailenin sosyoekonomik düzeyi, eğitim durumu, daha önce

psikolojik destek alma değişkenlerine göre katılımcılara ait bilgilerin frekans ve yüzdeleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	**f**	**%**	**Değişken**	**f**	**%**
Cinsiyet			**Yaş**		
Kadın	328	62.4	18-24	328	62.4
Erkek	198	37.6	25-30	198	37,6
Kardeş Sayısı			**Aile Tipi**		
Tek Çocuk	37	7	Çekirdek	448	85.1
2 Kardeş	204	38.8	Geniş	65	12.4
3 Kardeş	166	31.6	Diğer	13	2.5
4 ve Üstü	119	22.6			
Algılanan Anne Baba Tutumu			**Ailenin Sosyoekonomik Düzeyi**		
Demokratik	283	53.8	Düşük	55	10.5
Otoriter/Baskıcı	83	15.8	Orta	412	78.3
Aşırı Koruyucu	130	24.7	Yüksek	59	11.2
İlgisiz	30	5.7			
Eğitim Durumu			**Psikolojik Destek Alma**		
Lise Mezunu	18	3.4	Evet	153	29.1
Ön Lisans Öğrencisi	12	2.3	Hayır	373	70.9
Ön Lisans Mezunu	16	3.0			
Lisans Öğrencisi	290	55.1			
Lisans Mezunu	99	18.8			
Yüksek Lisans Öğrencisi	57	10.9			
Yüksek Lisans Mezunu	20	3.8			
Doktora Öğrencisi	13	2.5			
Doktora Mezunu	1	0.2			
Toplam	526	100	**Toplam**	526	100

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların 328'inin (%62.4) kadın, 198'inin (%37.6) erkek olduğu görülmektedir. Bireylerin 328'i (%62.4) 18-24 yaş aralığında, 198'i (%37.6) ise 25-30 yaş aralığındadır. Çalışmaya katılanların 37'si (%7) tek çocuk olduğunu, 204'ü (%38.8) iki kardeş, 166'sı (%31.6) üç kardeş, 119'u (%22.6) dört ve üstü kardeşe sahip olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların büyüdükleri aile tipine bakıldığında 448'i (%85.1) çekirdek aile, 65'i (%12.4) geniş aile, 13'ü (%2.5) ise diğer aile türünde büyümüştür. Katılımcıların 283'ü (%53.8) anne baba tutumunu demokratik olarak değerlendirirken, 83'ü (%15.8) ebeveynlerini otoriter/baskıcı, 130'u (%24.7) aşırı koruyucu, 30'u (%5.7) ilgisiz olarak değerlendirmiştir. Bireylerin ailelerinin sosyoekonomik durumlarını değerlendirmelerine bakıldığında 55'i (%10.5) düşük, 412'si (%78.3) orta ve 59'u (%11.2) yüksek olarak değerlendirmede bulunmuştur. Eğitim düzeylerine bakıldığında katılımcıların 18'i (%3.4) lise mezunu, 12'si (%2.3) ön lisans öğrencisi, 16'sı (%3.0) ön lisans mezunu, 290'ı (%55.1) lisans öğrencisi, 99'u (%18.8) lisans mezunu, 57'si (%10.9) yüksek lisans öğrencisi, 20'si (%3.8) yüksek lisans mezunu, 13'ü (%2.5) doktora öğrencisi, 1 kişinin ise (%0.2) doktora mezunu olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin 153'ü (%29.1) daha önce psikolojik destek aldığını belirtirken, 373'ü (%70.9) ise daha önce psikolojik destek almadığını belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları ve kullanılan ölçme araçlarının psikometrik özellikleri açıklanmaktadır.

Araştırma kapsamında genç yetişkinlerin demografik bilgilerine araştırmacı tarafından hazırlanmış olan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak ulaşılmıştır. Ayrıca genç yetişkinlerin algıladıkları anne baba kabul-red deneyimlerini ölçmek için "Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Kısa Formu", benlik farklılaşması düzeylerini ölçmek için "Benliğin Farklılaşması Envanteri-Kısa Formu" ve psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek için "Kabul ve Eylem Formu-II" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, katılımcıların demografik bilgileri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formda, katılımcılardan yaş, cinsiyet,

eğitim durumu, ailenin sosyoekonomik düzeyi, kardeş sayısı, aile tipi, daha önce psikolojik yardım alma durumunu belirlemeye yönelik bilgiler istenmektedir (Ek1).

3.3.2. Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği- Kısa Form (Yetişkin EKRÖ/K)

Yetişkin ebeveyn kabul-red ölçeğinin orijinal formu Rohner tarafından geliştirilmiştir. Orijinal form 60 maddeden oluşmaktadır. Kısa formu ise uzun formundan seçilen maddelerle oluşturulmuştur ve 48 madde bulunmaktadır. Yetişkinlerin, küçük yaşlardayken anne ve babalarının kendilerine nasıl davrandıklarına ilişkin algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu için Türkçe uyarlama çalışması Dedeler ve diğerleri (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iki ayrı formu bulunmaktadır. Anne ve baba formu tamamen aynı sorulardan oluşmaktadır ve her bir formda 24 soru yer almaktadır. Algılanan ebeveyn kabul-reddini değerlendirmek için dört alt boyut belirlenmiştir. Yetişkin EKRÖ/K sıcaklık/şefkat, saldırganlık/öfke, ihmal/kayıtsızlık ve ayrışmamış reddetme boyutlarından oluşur. 4 'lü likert tipi bir ölçektir (1-Hiçbir zaman doğru değil, 4- Hemen hemen her zaman doğru). Ölçekten alınabilecek puanlar 24 ve 96 arasında değişmektedir. Puanın yüksekliği, bireyin anne veya babası ile ilişkisinde algıladığı reddin yüksekliğine işaret ederken daha düşük puanlar ise anne ya da baba ile olan ilişkide algılanan kabulün yüksek olduğu anlamına gelir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında yapı geçerliliğini belirlemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hem anne formunun (x^2/sd=2.70, GFI=0.92, AGFI=0.91, CFI=0.96, RMSEA=0.05) hem de baba formunun (x^2/sd=3.49, GFI=0.91, AGFI=0.88, CFI=0.94, RMSEA=0.06) kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır ve Yetişkin EKRÖ/K anne formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının 0.75 ile 0.92 arasında, baba formunun ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının 0.85 ile 0.96 arasında değiştiği görülmektedir. Dolayısıyla yetişkin EKRÖ/K formunun Türkiye örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı anne formu için .93, baba formu için ise .94 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu (BFE-KF)

Drake vd., (2015) tarafından geliştirilen Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlaması Sarıkaya ve diğerleri (2018) tarafından yapılmıştır. Benliğin farklılaşmasına ilişkin kısa sürede ölçüm yapabilme amacıyla geliştirilmiştir.

BFE-KF, dört alt boyuttan oluşan (duygusal tepkisellik, duygusal kopma, iç içe geçme, ben pozisyonu alma), 20 maddeli ve 6'lı likert tipi (1-Beni hiç yansıtmıyor, 6-Beni oldukça yansıtıyor) bir ölçektir. Alt boyutların her birinden alınan yüksek puanlar farklılaşma düzeyinin farklı boyutlarına katkı sağlamakta ve benliğin farklılaşmasının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Her bir alt boyut kendi içinde hesaplanabildiği gibi ölçek toplam puanı da elde edilmektedir. Alt boyutların puanlanması o alt boyutu temsil eden soru sayısına bölünmesi ile hesaplanır. Ölçek toplam puanı ise alt boyutların puan toplamının dörde bölünmesi ile bulunur. Ölçek toplam puanının artması kişinin benliğinin farklılaşma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin özgün formu ile aynı modelde doğrulandığı görülmektedir (x^2/sd = 3.43, CFI= .91, IFI= .91, NFI= .88, NNFI= .90, GFI= .89, AGFI= .86). BFE-KF için Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuş olup, iki hafta süreyle tekrarlanan test tekrar güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu-II, psikolojik katılık düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşan, 7'li likert tipi (1- Hiçbir zaman doğru değil, 7- Daima doğru) bir kendini değerlendirme aracıdır. Tek boyuttan oluşan ölçek toplam varyansın %51,7'sini açıklamaktadır. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin özgün formu ile aynı modelde doğrulandığı görülmektedir (RMSEA= 0.079, SRMR= 0.02, CFI= .97, NFI= .96, GFI= .97). Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik katılığın yüksek, psikolojik esnekliğin düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin klinik ve klinik olmayan örneklemde geçerli sonuçlar verdiği bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacı kapsamında kullanılacak olan ölçme araçları için gerekli izinler e-posta aracılığıyla alınmıştır. Ölçme araçlarının kullanımı için ilgili kişilerden izinler

alındıktan sonra, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden 2023.12 nolu etik kurul onayı alınmıştır. Veriler elektronik ortamda Google formlar aracılığıyla toplanmıştır. Veriler araştırmaya katılmaya gönüllü olan genç yetişkinlerden toplanmıştır. Uygulama öncesi, genç yetişkinlere çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, araştırmanın amacı, doldurulacak ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağı, cevapların yalnızca araştırma kapsamında kullanılacağı ve gizli kalacağı bilgisi verilmiştir. Katılımcılar bu bilgileri onayladıktan sonra çalışmaya katılım göstermiştir. Uygulama yaklaşık 8-10 dakika sürmüştür. Araştırmanın veri toplama süreci Aralık 2023-Mart 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri 557 bireyin katılımı ile toplanmıştır. Bu veriler incelendiğinde normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilen 31 katılımcıya ait uç veriler veri setinden çıkarılarak analizler 526 katılımcıdan toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcıların büyüdüğü aile tipine ilişkin veriler incelendiğinde çekirdek ailede büyüyen 448 katılımcı, geniş ailede büyüyen 65 katılımcı ve diğer aile türlerinde (tek ebeveynli, büyükanne ve büyükbaba ile büyüyen) 13 katılımcı olduğu belirlenmiştir. "Diğer" aile türlerinde büyüyen katılımcı sayısının düşük olması nedeniyle karşılaştırma yapmaya uygun olmadığı değerlendirilmiş ve aile tipine yönelik yapılan karşılaştırma analizleri çekirdek ve geniş aile tiplerine göre yapılmıştır. Araştırmanın verilerinin normalliğe uygun olup olmadığı basıklık ve çarpıklık katsayıları aracılığıyla değerlendirilmiştir. Değişkenlerin çarpıklık-basıklık değer aralığına ait bilgilere Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Anne Kabul-Red	.984	.188
Baba Kabul-Red	.853	-.094
Benlik Farklılaşması	-.088	-.359
Psikolojik Esneklik	-.322	-.565

Bu kapsamda, araştırmanın değişkenlerine ait çarpıklık katsayılarının -.322 ile .984 arasında değişen değerler aldığı, basıklık katsayılarının -.565 ile .188 arasında değişen değerler aldığı görülmüştür. Bu değerlerin çarpıklık (±2) ile basıklık (±7) değerleri için belirlenmiş olan normallik kriterleri arasında olduğu ve böylece araştırmada toplanmış

olan verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur (Finney ve DiStefano, 2013). Araştırmada gerçekleştirilen tüm analizler "SPSS 22 for Windows" paket programı kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyete, yaşa, aile tipine ve psikolojik yardım alma durumlarına göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t-testi yöntemi ile test edilmiştir. Katılımcıların anne-baba tutumu, ailenin ekonomik düzeyi ve toplam kardeş sayısına göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi ile test edilmiştir. Tek yönlü varyans analizinin sonuçlarının istatiksel olarak anlamlı bulunması durumundaysa farklılıkların analiz edilen hangi gruplar arasında ortaya çıkmış olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları incelenmiştir. Bunların yanı sıra, anne kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracılık rolünün olup olmadığı ve baba kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracılık rolünün olup olmadığına ilişkin aracılık testleri SPSS eklentisi olan PROCESS Macro (4.0) aracılığıyla yürütülmüştür (Hayes, 2018). Araştırma kapsamında yürütülen analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatiksel çözümlemelerine ve bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak araştırma değişkenlerine ait ölçeklerden elde edilen ortalama puanlara, standart sapma, standart hata, ranj ve minimum-maximum değerlerine yer verilmiştir. Ardından araştırma amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular sunulmuştur.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubuna dahil olan genç yetişkinlere ait anne kabul-red, baba kabul-red, benlik farklılaşması ve psikolojik esneklik düzeylerinin toplam puanlarına ait standart sapma, standart hata, ranj, minimum-maximum değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri

	N	$\overline{X}$	Ss	Shx	Ranj	Min	Max
Anne Kabul-Red	526	36.13	11.00	.47	47	24	71
Baba Kabul-Red	526	39.71	13.49	.58	59	24	83
Benlik Farklılaşması	526	75.08	16.68	.72	84	31	115
Psikolojik Esneklik	526	31.05	10.05	.43	42	7	49

Tablo 3'te görüldüğü üzere anne kabul-red düzeyinin toplam puan aritmetik ortalaması 36.13, standart sapması 11 ve standart hatası .47'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en düşük puan 24, en yüksek puan 71 ve ranjı 47'dir. Baba kabul-red düzeyinin toplam puan aritmetik ortalaması 39.71, standart sapması 13.49 ve standart hatası .58'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en düşük puan 24, en yüksek puan 83 ve ranjı 59'dur. Benliğin farklılaşma düzeyinin toplam puan aritmetik ortalaması 75.08, standart sapması 16.68 ve standart hatası .72'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en düşük puan 31, en yüksek puan 115 ve ranjı 84'tür. Psikolojik esnekliğin toplam aritmetik

puan ortalaması 31.05, standart sapması 10.05 ve standart hatası .43'tür. Bu araştırma ölçekten edinilen en düşük puan 7, en yüksek puan 49 ve ranjı 42'dir.

4.2. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş, psikolojik yardım alma durumu, aile tipi, anne-baba tutumları, ailenin ekonomik düzeyi ve toplam kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yürütülen testlere ait bulgular sunulmuştur.

4.2.1. Cinsiyete Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, psikolojik esneklik düzeylerinin kadın ve erkeklerde birbirine göre farklılaşıp farklılaşmadığı sınanmıştır. Bu amaç çerçevesinde, gerçekleştirilen t-testine ait bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları

Değişken	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)	t	sd	p
Kadın	328	30.58	9.85	1.402	524	.16
Erkek	198	31.84	10.35			

Tablo 4'te sunulan bulgular incelendiğinde kadınların psikolojik esneklik puanlarının ortalamasının 30.58, erkeklerin psikolojik esneklik puanlarının ortalamalarının ise 31.84 olduğu görülmektedir. Bu puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçlarına göre, psikolojik esneklik düzeylerinin kadın ve erkeklerde birbirine göre farklılık göstermediği bulunmuştur ($t_{524} = 1.402,\ p > .05$).

4.2.2. Yaşa Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, psikolojik esneklik düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı sınanmıştır. Bu kapsamda öncelikle katılımcılar 18-24 yaş ve 25-30 yaş grupları

olacak şekilde iki yaş grubu oluşturulmuştur. Yaş değişkeni iki kategoriden oluştuğu için bu yaş grupları arasında psikolojik esneklik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile analiz edilmiş olup bu analize ait bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Yaşa Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları

Değişken	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)	t	sd	p
18-24 yaş	328	30.58	10.08	1.384	524	.17
25-30 yaş	198	31.83	9.97			

Tablo 5'te sunulan bulgular incelendiğinde, 18-24 yaş grubundaki bireylerin psikolojik esneklik puanlarının ortalamasının 30.58, 25-30 yaş grubundaki bireylerin psikolojik esneklik puanlarının ortalamalarının ise 31.83 olduğu görülmektedir. Bu puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçlarına göre, psikolojik esneklik düzeylerinin 18-24 yaş ve 25-30 yaş gruplarında bulanan bireylerde birbirine göre farklılık göstermediği bulunmuştur ($t_{524} = 1.384$, $p > .05$).

4.2.3. Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada psikolojik esneklik düzeylerinin daha önce psikolojik yardım alan ve psikolojik yardım almayan bireylerde birbirine göre farklılaşıp farklılaşmadığı sınanmıştır. Bu amaç çerçevesinde, gerçekleştirilen t-testine ait bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları

Değişken	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)	t	sd	p
Yardım Alanlar	153	27.97	10.08	4.585	524	.001
Yardım Almayanlar	373	32.31	9.77			

Tablo 6'da sunulan bulgular incelendiğinde psikolojik yardım alan bireylerin psikolojik esneklik puanlarının ortalamasının 27.97, psikolojik yardım almayan bireylerin psikolojik esneklik puanlarının ortalamalarının 32.31 olduğu görülmektedir. Bu puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçları, psikolojik yardım alan bireyler ile psikolojik yardım almayan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin birbirine göre farklılaştığını göstermektedir ($t_{524} = 4.858$, $p < .05$). Buna göre, psikolojik yardım almayan bireylerin ($\bar{X} = 32.31$, *ss* = 9.77) psikolojik esneklik düzeylerinin psikolojik yardım alan bireylere göre ($\bar{X} = 27.97$, *ss* = 10.08) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.2.4. Aile Tipine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, çekirdek ailede büyüyen bireyler ile geniş ailede büyüyen bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin birbirine göre farklılaşıp farklılaşmadığı sınanmıştır. Bu amaç çerçevesinde, gerçekleştirilen t-testine ait bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Aile Tipine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine Ait t-testi Sonuçları

Değişken	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)	t	sd	p
Çekirdek Aile	448	31.55	9.88	2.945	511	.003
Geniş Aile	65	27.66	10.37			

Tablo 7'de sunulan bulgular incelendiğinde çekirdek ailede büyüyen bireylerin psikolojik esneklik puanlarının ortalamasının 31.55, geniş ailede büyüyen bireylerin psikolojik esneklik puanlarının ortalamalarının 27.66 olduğu görülmektedir. Bu puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçları, çekirdek ailede büyüyen bireyler ile geniş ailede büyüyen bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin birbirine göre farklılaştığını göstermektedir ($t_{511} = 2.945$, $p < .05$). Buna göre, çekirdek ailede büyüyen bireylerin ($\bar{X} = 31.55$, *ss* = 9.88) psikolojik esneklik düzeylerinin geniş ailede büyüyen bireylere göre ($\bar{X} = 27.66$, *ss* = 10.37) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4.2.5. Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, psikolojik esneklik düzeylerinin anne-baba tutumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı sınanmıştır. Bu amaç çerçevesinde, anne-baba tutumlarına göre psikolojik esnekliğe ilişkin betimsel istatistikler Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Anne-baba Tutumu	*N*	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)
İlgisiz	30	29.20	11.80
Aşırı Koruyucu	130	29.74	9.47
Otoriter/Baskıcı	83	26.36	10.69
Demokratik	283	33.22	9.33
Toplam	526	31.05	10.05

Tablo 8'de verilen istatistikler incelendiğinde, psikolojik esneklik ortalama puanlarının ilgisiz anne-baba tutumuna sahip bireyler için 29.20, aşırı koruyucu anne-baba tutumuna sahip bireyler için 29.74, otoriter/baskıcı anne-baba tutumuna sahip bireyler için 26.36 ve demokratik anne-baba tutumuna sahip bireyler için 33.22 olduğu görülmektedir. Anne-baba tutumlarına göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Bu çerçevede, tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	*sd*	Kareler ortalaması	*F*	*p*
Psikolojik Esneklik	Gruplar arası	3488.403	3	1162.801	12.246	.001
	Grup içi	49564.106	522	94.950		
	Toplam	53052.510	525			

Tablo 9'da sunulan bulgulara göre, psikolojik esneklik düzeyleri anne-baba tutumlarına göre farklılık göstermektedir ($F_{3\text{-}522}$ = 12.246, p < .05). Anne-baba tutumlarına göre ortaya çıkan bu farklılıkların hangi anne-baba tutumlarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçları incelenmiştir. Tukey HSD testine ilişkin sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Anne-baba Tutumlarına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Anne-baba Tutumları	İlgisiz	Aşırı Koruyucu	Otoriter/Baskıcı	Demokratik
İlgisiz	-	-.54	2.83	-4.02
Aşırı Koruyucu		-	3.38	-3.47*
Otoriter/Baskıcı			-	-6.86*
Demokratik				-

* $p < .05$

Tablo 10'da sunulan bulgular, aşırı koruyucu ve otoriter/baskıcı anne-baba tutumlarına sahip bireyler ile demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Söz konusu farklılıkların yönünü belirlemek için ortalama puanlar incelendiğinde, aşırı koruyucu ($\bar{X}$ = 29.74, *ss* = 9.47) ve otoriter/baskıcı ($\bar{X}$ = 26.36, *ss* = 10.69) anne-baba tutumlarına sahip bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylere ($\bar{X}$ = 33.22, *ss* = 9.33) göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca, ilgisiz anne-baba tutumuna sahip olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyi diğer anne-baba tutumlarına sahip bireylere göre ve aşırı koruyucu anne-baba tutumuna sahip olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyi otoriter/baskıcı anne-baba tutumlarına sahip bireylere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

4.2.6. Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, psikolojik esneklik düzeylerinin ailenin ekonomik düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı sınanmıştır. Bu amaç çerçevesinde, ailenin ekonomik düzeyine göre psikolojik esnekliğe ilişkin betimsel istatistikler Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Ailenin Ekonomik Düzeyi	*N*	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)
Düşük	55	27.89	10.40
Orta	412	31.23	9.66
Yüksek	59	32.72	11.80
Toplam	526	31.05	10.05

Tablo 11'de verilen istatistikler incelendiğinde psikolojik esneklik ortalama puanlarının ailenin ekonomik düzeyi düşük olan bireyler için 27.89, ailenin ekonomik düzeyi orta olan bireyler için 31.23 ve ailenin ekonomik düzeyi yüksek olan bireyler için 32.72 olduğu görülmektedir. Ailenin ekonomik düzeyine göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermemesi tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Bu çerçevede, tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 12' de sunulmuştur.

Tablo 12. Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	*sd*	Kareler ortalaması	*F*	*p*
Psikolojik Esneklik	Gruplar arası	729,340	2	364,670	3,645	.027
	Grup içi	52323,169	523	100,044		
	Toplam	53052,510	525			

Tablo 12'de sunulan bulgulara göre, psikolojik esneklik düzeyleri ailenin ekonomik düzeyine göre farklılık göstermektedir ($F_{2\text{-}523} = 3.645$, $p < .05$). Ailenin ekonomik düzeyine göre ortaya çıkan bu farklılıkların düşük, orta ve yüksek ekonomik düzeylerden hangisine sahip bireyler arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma sonuçları incelenmiştir. Tukey HSD testine ilişkin sonuçlar Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	Orta	Yüksek
Düşük	-	-3.34	-4.83*
Orta		-	-1.49
Yüksek			-

* $p < .05$

Tablo 13'te sunulan bulgular, ailenin ekonomik düzeyi düşük olan bireyler ile ailenin ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Söz konusu farklılıkların yönünü belirlemek için ortalama puanlar incelendiğinde, ailenin ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ($\bar{X} = 27.89$, *ss* = 10.40) ailenin ekonomik düzeyi yüksek olan bireylere ($\bar{X} = 32.72$, *ss* = 11.80) göre anlamlı düzeyde düşük

olduğu görülmektedir. Ayrıca, ailenin ekonomik düzeyi orta olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri ailenin ekonomik düzeyi düşük ve yüksek olan bireylere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

4.2.7. Toplam Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada, psikolojik esneklik düzeylerinin bireylerin kendileri dahil toplam kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı sınanmıştır. Bu amaç çerçevesinde, toplam kardeş sayısına göre psikolojik esnekliğe ilişkin betimsel istatistikler Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Toplam Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Toplam Kardeş Sayısı	*N*	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (ss)
Kardeşim yok	37	29.56	11.45
2 kardeş	204	32.58	9.59
3 kardeş	166	30.81	10.15
4 ve üstü kardeş	119	29.22	9.92
Toplam	526	31.05	10.05

Tablo 14'te verilen istatistikler incelendiğinde, psikolojik esneklik ortalama puanlarının kardeşi olmayan bireyler için 29.56, iki kardeş olan bireyler için 32.58, üç kardeş olan bireyler için 30.81 ve dört ve üstü sayıda kardeş olan bireyler için 29.22 olduğu görülmektedir. Toplam kardeş sayısına göre psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Bu çerçevede, tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Toplam Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	*sd*	Kareler ortalaması	*F*	*p*
Psikolojik Esneklik	Gruplar arası	965.760	3	321.920	3.226	.022
	Grup içi	52086.749	522	99.783		
	Toplam	53052.510	525			

Tablo 15'te sunulan bulgulara göre, psikolojik esneklik düzeyleri toplam kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir ($F_{3\text{-}522} = 3.226$, $p < .05$). Toplam kardeş sayısına

göre ortaya çıkan bu farklılıkların kardeşi olmayan, iki kardeş olan, üç kardeş olan ve dört ve üstü kardeş olan bireylerden hangileri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçları incelenmiştir. Tukey HSD testine ilişkin sonuçlar Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Toplam Kardeş Sayısına Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Toplam Kardeş Sayısı	Kardeşim yok	2 Kardeş	3. Kardeş	4 ve üstü Kardeş
Kardeşim yok	-	-3.01	-1.24	.34
2 Kardeş		-	1.77	3.35*
3 Kardeş			-	1.58
4 ve üstü Kardeş				-

* $p < .05$

Tablo 16'da sunulan bulgular, iki kardeş olan bireyler ile dört ve üstü sayıda kardeş olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Söz konusu farklılıkların yönünü belirlemek için ortalama puanlar incelendiğinde, iki kardeş olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ($\bar{X}$ = 32.58, *ss* = 9.59) dört ve üstü sayıda kardeş olan bireylere ($\bar{X}$ = 29.22, *ss* = 9.92) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, kardeşi olmayan ve üç kardeş olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri diğer sayıda kardeşi olan bireylere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

4.3. Aracılık Modellerine İlişkin Bulgular

Araştırmada ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada kullanılan "Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Kısa Formu" anne kabul-reddi ve baba kabul-reddi olarak iki farklı puan vermektedir. Bu nedenle, anne kabul-reddi ve baba kabul-reddinin bağımsız değişken olarak incelendiği iki farklı aracılık modeli test edilmiştir. Aracılık testleri regresyon temelli aracılık analizi ile yürütülmüş olup öncelikle değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları hesaplanmış ve incelenmiştir. Araştırmanın değişkenlerine ait korelasyon katsayıları ve betimsel istatistikler Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17. Anne Kabul-Reddi, Baba Kabul-Reddi, Benlik Farklılaşması ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişken	1.	2.	3.	4.
1.Anne Kabul-Reddi	-			
2. Baba Kabul-Reddi	.48**	-		
3. Benlik Farklılaşması	-.36**	-.39**	-	
4. Psikolojik Esneklik	-.29**	-.22**	.66**	-
Ortalama	36.13	39.71	31.05	75.08
Standart sapma	11.00	13.49	10.05	16.68
Çarpıklık	.98	.85	-.32	-.08
Basıklık	.18	-.09	-.56	-.35

** $p < .01$, $N = 526$

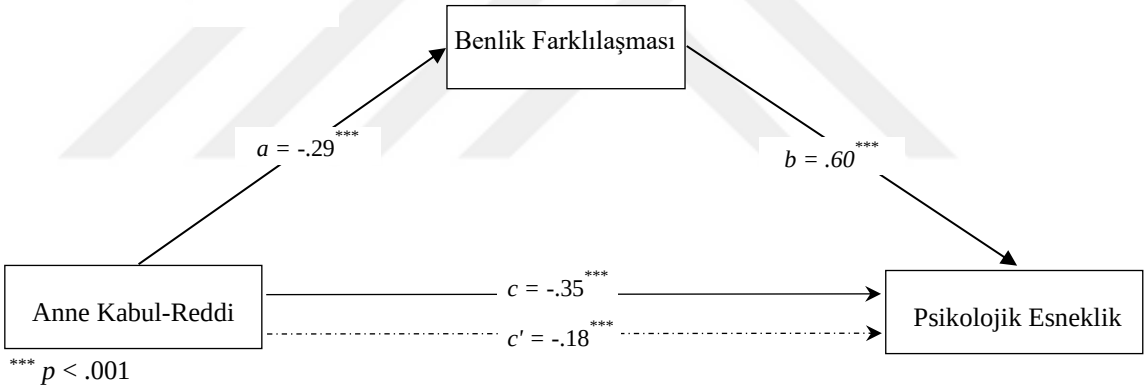
Tablo 17 incelendiğinde, anne kabul-reddinin benlik farklılaşması ($r = -.36$, $p < .01$) ve psikolojik esneklik ile ($r = -.29$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Benzer biçimde, baba kabul-reddinin de benlik farklılaşması ($r = -.39$, $p < .01$) ve psikolojik esneklik ile ($r = -.22$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Benlik farklılaşması ve psikolojik esneklik arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur ($r = .66$, $p < .01$). Sonuç olarak, araştırmanın tüm değişkenleri arasında farklı düzeylerde anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmiştir.

4.3.1. Anne Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Anne kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracılık rolüne ilişkin analizler, regresyon temelli aracılık analizi ile test edilmiştir. Bu nedenle, aracılık analizi gerçekleştirilirken öncelikle veri setinin, regresyon analizinin temel varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına ait değerler incelenmiştir. Bu kapsamda, aracılık analizlerine dâhil edilecek olan değişkenler arasında çoklu bağlantısallık olup olmadığını değerlendirmek amacıyla tolerans ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerleri incelenmiştir. Buna göre, tolerans değerlerinin anne kabul-

reddi için .913 ve benlik farklılaşması için .913 değerine sahip olduğu bulunmuştur. Bu değerlerin, tolerans değeri için ölçüt değer olan .2'nin (Field, 2017) üzerinde oldukları belirlenmiştir. Bunun yanında, VIF değerlerinin anne kabul-reddi için 1.095 ve benlik farklılaşması için 1.095 değerlerine sahip olduğu ve bu değerlerin ölçüt değer olan 10'dan (Field, 2017) küçük oldukları görülmüştür. Ek olarak, araştırmanın değişkenleri arasında otokorelasyon sorunu olup olmadığı Durbin-Watson (DW) katsayısı ile incelenmiş olup bu katsayının 1.872 olduğu görülmüştür. DW katsayısının, ölçüt değerlerler olan 1 ile 3 (Field, 2017) arasında olduğu gözlenmiş ve değişkenler arasında otokorelasyon sorunu olmadığı bulunmuştur. Bu analizlerin sonucunda, veri setinin regresyon analizine ilişkin temel varsayımları karşıladığı ve regresyon analizine uygun olduğu anlaşılmıştır. Bunun üzerine aracılık analizleri gerçekleştirilmiş ve bu analize ilişkin bulgular Şekil 4'te sunulmuştur.

Şekil 4. Anne Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları



Şekil 4 incelendiğinde, anne kabul-reddinin benlik farklılaşması üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu (yol a; β = -.29, p < .001) bulunmuştur. Bunun yanında, benlik farklılaşmasının psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu (yol b; β = .60, p < .001) gözlenmiştir. Ayrıca, anne kabul-reddinin psikolojik esneklik üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (yol c; β = -.35, p < .001) görülmektedir. Son olarak, anne kabul-reddinin benlik farklılaşması aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu (yol c'; β = -.18, p < .001) bulunmuştur. Dolayısıyla, aracılık modelindeki tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, anne kabul-reddinin benlik farklılaşması aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki etkilerini gösteren yol katsayısının (c' = -.18, p < .001) anlamlı olmasının yanında, anne kabul-reddinin psikolojik esneklik üzerindeki toplam etkisini gösteren yol

katsayısından (c = -.35, $p < .001$) küçük bir değerde olması dikkate alındığında, benlik farklılaşmasının anne kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Anne kabul-reddi ile benlik farklılaşmasının psikolojik esnekliğe ilişkin toplam varyansın %46'sını açıkladığı bulunmuştur (R= .68, R^2 = .46, p < .001). Ayrıca, anne kabul-reddinin benlik farklılaşması aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin ek kanıt sağlamak amacıyla bootstrapping işlemi yapılmış olup bu işleme ait bulgular Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Anne Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları

			95% GA	
Dolaylı Etkiler	Katsayı	*Standart Hata*	Alt	Üst
Benlik Farklılaşması Aracılığıyla Dolaylı Etki	-.16	.02	-.213	-.115

GA: Güven Aralığı

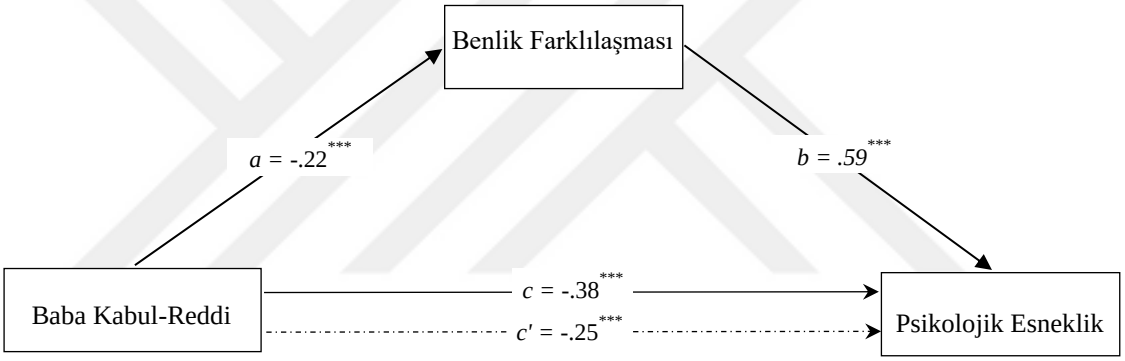
Tablo 18 incelendiğinde, anne kabul-reddinin benlik farklılaşması aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisinin (Bootstrap = -.16, 95%GA = -.213, -.115) anlamlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, araştırmada test edilen aracılık etkilerinin bootstraping sonuçlarına göre de doğrulandığı görülmüştür. Sonuç olarak, annesi tarafından reddedilen bireylerin benlik farklılaşması düzeyinin düşmesiyle birlikte psikolojik esnekliklerinin azaldığı söylenebilir.

4.3.2. Baba Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Baba kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracılık rolüne ilişkin analizler regresyon temelli aracılık analizi ile test edilmiştir. Bu nedenle, aracılık analizi gerçekleştirilirken öncelikle veri setinin regresyon analizinin temel varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına ait değerler incelenmiştir. Bu kapsamda, aracılık analizlerine dâhil edilecek olan değişkenler arasında çoklu bağlantısallık olup olmadığını değerlendirmek amacıyla tolerans ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerleri incelenmiştir. Buna göre, tolerans değerlerinin baba kabul-reddi için .951 ve benlik farklılaşması için .951 değerine sahip olduğu bulunmuştur. Bu değerlerin, tolerans değeri için ölçüt değer olan .2'nin (Field, 2017) üzerinde

oldukları belirlenmiştir. Bunun yanında, VIF değerlerinin baba kabul-reddi için 1.051 ve benlik farklılaşması için 1.051 değerlerine sahip olduğu ve bu değerlerin ölçüt değer olan 10'dan (Field, 2017) küçük oldukları görülmüştür. Ek olarak, araştırmanın değişkenleri arasında otokorelasyon sorunu olup olmadığı Durbin-Watson (DW) katsayısı ile incelenmiş olup bu katsayının 1.978 olduğu görülmüştür. DW katsayısının ölçüt değerlerler olan 1 ile 3 (Field, 2017) arasında olduğu gözlenmiş ve değişkenler arasında otokorelasyon sorunu olmadığı bulunmuştur. Bu analizlerin sonucunda, veri setinin regresyon analizine ilişkin temel varsayımları karşıladığı ve regresyon analizine uygun olduğu anlaşılmıştır. Bunun üzerine aracılık analizleri gerçekleştirilmiş ve bu analize ilişkin bulgular Şekil 5'te sunulmuştur.

Şekil 5. Baba Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Standartlaştırılmış Yol Katsayıları



*** $p < .001$

Şekil 5 incelendiğinde, baba kabul-reddinin benlik farklılaşması üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu (yol a; β = -.22, p < .001) bulunmuştur. Bunun yanında, benlik farklılaşmasının psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu (yol b; β = .59, p < .001) gözlenmiştir. Ayrıca, baba kabul-reddinin psikolojik esneklik üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu (yol c; β = -.38, p < .001) görülmektedir. Son olarak, baba kabul-reddinin benlik farklılaşması aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu (yol c'; β = -.25, p < .001) bulunmuştur. Dolayısıyla, aracılık modelindeki tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, baba kabul-reddinin benlik farklılaşması aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki etkilerini gösteren yol katsayısının (c' = -.18, p < .001) anlamlı olmasının yanında, baba kabul-reddinin psikolojik esneklik üzerindeki toplam etkilerini gösteren yol katsayısından (c = -.38, p < .001) küçük bir değerde olması dikkate alındığında, benlik farklılaşmasının baba kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye kısmi

olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Baba kabul-reddi ile benlik farklılaşmasının psikolojik esnekliğe ilişkin toplam varyansın %49'unu açıkladığı bulunmuştur ($R = .70$, $R^2 = .49$, $p < .001$). Ayrıca, baba kabul-reddinin benlik farklılaşması aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisine ilişkin ek kanıt sağlamak amacıyla bootstrapping işlemi yapılmış olup bu işleme ait bulgular Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19. Baba Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bootstrapping Sonuçları

			95% GA	
Dolaylı Etkiler	Katsayı	*Standart Hata*	Alt	Üst
Benlik Farklılaşması Aracılığıyla Dolaylı Etki	-.13	.02	-.184	-.079

GA: Güven Aralığı

Tablo 19 incelendiğinde, baba kabul-reddinin benlik farklılaşması aracılığıyla psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisinin (Bootstrap = -.13, 95%GA = -.184, -.079) anlamlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, araştırmada test edilen aracılık etkilerinin bootstraping sonuçlarına göre de doğrulandığı görülmüştür. Sonuç olarak, babası tarafından reddedilen bireylerin benlik farklılaşması düzeyinin düşmesiyle birlikte psikolojik esnekliklerinin azaldığı söylenebilir.

5. TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde ilk olarak genç yetişkinlerin psikolojik esnekliklerinin demografik değişkenler ile ilişkilerine yönelik araştırma sonuçları ilgili literatür çerçevesinde tartışılıp yorumlanmıştır. Ardından algılanan ebeveyn kabul-red, psikolojik esneklik ve benliğin farklılaşmasının birbiri ile ilişkisi ve bu değişkenler doğrultusunda elde edilen model örüntüsü ilgili literatür çerçevesinde tartışılıp yorumlanmıştır.

5.1. Psikolojik Esnekliğin Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırma kapsamında genç yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyet, yaş, psikolojik yardım alma durumu, aile tipi, anne baba tutumları, ailenin ekonomik düzeyi ve toplam kardeş sayısı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla alanyazındaki ilgili araştırmalar ve literatür bilgisi çerçevesinde detaylıca tartışılmıştır.

5.1.1. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada elde edilen bulgulara göre genç yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyi cinsiyet açısından anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte pek çok çalışmanın olduğu görülmektedir (Acar, 2022; Çeştan, 2020; Çetinkaya, 2022; Gürhan, 2023; Kuşcu, 2019; Mert, 2024; Önen, 2021; Özcan ve Karagöz, 2023; Taşkıran, 2022; Yorulmaz, 2019). Bu bulgunun aksine erkeklerin psikolojik esneklik düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren (Demirci-Seyrek ve Ersanlı, 2017; İnce, 2020; Masuda ve Latzman, 2012; Uğur, 2023) çalışmalarla birlikte kadınların psikolojik esneklik düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Aydoğdu vd., 2023; Emamvırdı vd., 2020). Psikolojik esneklik cinsiyete bağlı olmayan bir özellik olabileceği gibi örneklemdeki cinsiyet dağılımında kadın katılımcı sayısının daha fazla olması ya da

örneklem büyüklüğü gibi faktörler nedeni ile psikolojik esneklik ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamış olabilir. Esneklik, bireysel, çevresel ve sosyal değişkenler yoluyla şekillenebilen bir beceridir ve cinsiyet bu süreçte belirleyici bir konumda olmayabilir. Tüm araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde araştırmaların çoğunda cinsiyet açısından bir farklılık görülmediği ve cinsiyete göre psikolojik esneklik düzeylerinin belirgin biçimde farklılaşmadığı söylenebilir.

5.1.2. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada elde edilen bulgulara göre genç yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyi yaş açısından anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde yaşa göre psikolojik esneklik düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmalarla birlikte (Çeştan, 2020; Çetinkaya, 2022; Chou vd., 2017; Gürhan, 2023) yaş arttıkça psikolojik esneklik düzeyinin arttığına yönelik bulguların yer aldığı (Jumentier vd., 2018; Mert, 2024; Radyani vd., 2022; Taşkıran, 2022; Uğur, 2023; Yorulmaz, 2019) çalışmalar da bulunmaktadır. 18-74 yaş arasındaki bireylerle yürütülen bir çalışmada ise 18-25 yaş aralığındaki bireylerin 26-74 yaş arasındakilere göre daha düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Tavakoli vd., 2019). Bu araştırma 18-30 yaş arasındaki genç yetişkinler ile yürütülmüştür ve örneklemin yaş dağılımı kısmen dar bir grubu temsil etmektedir. Dolayısıyla yaş dağılımı daha geniş ve daha büyük bir örneklem de psikolojik esneklik düzeyi yaşa göre farklılık gösterebilir.

5.1.3. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırma sonuçlarına göre psikolojik yardım almayan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin psikolojik yardım alan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırma bulgusunun aksine Önen (2021) tarafından yürütülen çalışmada daha önce psikolojik yardım alan kişilerin almayan kişilere göre psikolojik esneklik düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğine yönelik çalışmalar sınırlı olduğu için psikolojik iyi oluş için önemli görülen pozitif psikolojik kavramlar ile psikolojik yardım alma değişkeni arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakılmıştır. Örneğin Daşçı (2022), genç yetişkinler ile yürüttüğü

çalışmasında daha önce psikolojik yardım alan bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha önce psikolojik yardım almayan bireylere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca alan yazın incelendiğinde psikolojik yardım alma geçmişine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha önce psikolojik yardım almayanlara göre daha düşük olduğunu belirten çalışmalar olduğu görülmektedir (Eser vd., 2023; Keleş, 2023; Varıcıer, 2019). Bu bulgulardan da yola çıkarak psikolojik destek almaya ihtiyaç duyan kişilerin esneklik düzeylerinin daha düşük olması bu kişilerin psikolojik esneklik düzeylerini yükseltme ihtiyaçlarıyla açıklanabilir. Bireyler yaşadıkları çeşitli problemler sebebiyle psikolojik destek almaya ihtiyaç duyabilir ve yaşanılan problemler kişinin psikolojik esnekliğini düşürmüş olabilir. Ayrıca bu araştırma kapsamında katılımcıların psikolojik yardım almaya güncel olarak devam edip etmediği, sürecin nasıl sonlandığı vb. bilgiler alınmamıştır. Dolayısıyla daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları sorusu sürecin ilerleyişi ile ilgili bir bilgi içermemektedir.

5.1.4. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Aile Tipine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Yapılan araştırma kapsamında çekirdek ailede büyüyen bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin geniş ailede büyüyen bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında geniş aile içerisinde çocuk yetiştirmenin ebeveyn stresinin paylaşılması sebebiyle çocuğun ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olabileceğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (İlbars, 1994). Yetişilen aile tipi ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalara rastlanmamış olsa da psikolojik esnekliğin dinamiklerine benzer nitelikler taşıyan bilişsel esneklik kavramı ile çekirdek ve geniş ailede yetişmek açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Candur, 2023). Aile tipinin riskli davranışları yordadığı bilinmektedir (Thomas vd., 2023). Bu sebeple aile tipi ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik yapılacak çalışmalar önemli görülmektedir. Geniş ailede büyüyen bireyler ile çekirdek ailede büyüyen bireyler arasında aile dinamikleri ve aile içi ilişkiler farklılık gösterebilir. Aynı zamanda geniş ve çekirdek aile yapıları toplumsal ve kültürel normlardan farklı şekilde etkilenebilir. Psikolojik esneklik anda kalabilme, duygu ve düşüncelere karşı kabul edici yaklaşarak davranış repertuvarını değerler doğrultusunda genişletebilme gibi pek çok beceriyi içeren bir kavramdır. Bu becerilerin geliştirilmesinde aile dinamikleri önemli bir yer oynayabilir. Örneğin geniş aile içerisinde kişisel alana sahip olmak daha zor olabilir.

Aile içi roller ve beklentiler çocuk için daha karmaşık olabilir. Bu durum bireylerin esnek şekilde karar vermesini olumsuz olarak etkileyerek daha fazla baskı hissetmelerine neden olabilir. Geniş aile içerisinde sosyal norm ve baskılar daha yoğun hissediliyor olabilir. Dolayısıyla kişinin kendi değerlerini fark etmesi ve bunlar doğrultusunda adım atabilmesi zorlaşabilir. Bu konudaki bilgiler sınırlıdır ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

5.1.5. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Yapılan araştırma sonucunda genç yetişkinlerin algıladıkları anne baba tutumları ile psikolojik esneklik düzeylerinin istatiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Araştırma bulguları aşırı koruyucu ve otoriter/baskıcı anne-baba tutumlarına sahip bireyler ile demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin birbirinden anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Aşırı koruyucu ve otoriter/baskıcı anne-baba tutumlarına sahip bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca, ilgisiz anne-baba tutumuna sahip olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyi diğer anne-baba tutumlarına sahip bireylere göre anlamlı şekilde farklılık göstermemektedir. Son olarak aşırı koruyucu anne-baba tutumuna sahip olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyi otoriter/baskıcı anne-baba tutumlarına sahip bireylere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Alanyazında aşırı korumacı anne-baba tutumlarının hem ergenlerin (Peng vd., 2021) hem de yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile negatif yönde ilişkili (Erkul, 2023; Fulton vd., 2014) olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Ayrıca ebeveyn otoritesinin artması ile psikolojik esnekliğin azalması sonucu alan yazın ile uyumlu bir bulgudur (Bibi vd., 2021). Diğer yandan ebeveynlerle yürütülen çalışmalarda ebeveynlere ait düşük psikolojik esneklik seviyeleri sert disiplinle (Brown vd., 2015) ve uyumsuz ebeveyn davranışları (Fonseca vd., 2020) ile ilişkili bulunmuştur. Yani daha düşük düzeyde psikolojik esneklik bildiren ebeveynler çocuklarına karşı daha sert ve kuralcı bulunmuştur. Ebeveynin çocuğun psikolojik esneklik düzeyinin gelişebilmesi için çocuğa rol model olması, duyguları ile işlevsel şekilde baş edebilmesi, destekleyici bir ortam sunması önemli görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik esnekliği düşük olan ebeveynlerin çocuğa bu ortamı sunamaması ile sert ve kuralcı olabilmesi sonucu çocuklarının da psikolojik

esnekliğinin daha düşük olduğu söylenebilir. Bu bulgu, anne baba tutumlarının bireylerin duygusal ve psikolojik gelişiminde önemini tekrar gözler önüne sermektedir.

5.1.6. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırma sonucunda ailesinin ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ailesinin ekonomik düzeyi yüksek olan bireylere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca, ailesinin ekonomik düzeyini orta olarak belirten bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri, ailesinin ekonomik düzeyini düşük ve yüksek olarak belirten bireylere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Alanyazında genç yetişkinlerle ile yürütülen bazı çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir (Kabakci ve Tras, 2024; Yağar Kalaycı, 2023). Ancak bu bulguların aksine ailenin ekonomik gelir düzeyi ile psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Uğur, 2023; Usta, 2023). Bu araştırmada katılımcıların ailelerinin ekonomik düzeyini değerlendirmeleri istenmiştir ancak katılımcıların kendi ekonomik düzeyleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Çetinkaya (2022), ailelerinin değil ancak katılımcıların belirttiği kendi sosyoekonomik düzeyleri ile psikolojik esneklik arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kukkola ve diğerleri (2023), ergenler ile yürüttükleri çalışmada kimlik gelişimi boyutları, psikolojik esneklik ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda yüksek sosyoekonomik düzeye sahip ergenlerde yüksek psikolojik esnekliğin anlamlı hedef ve eylemlerde bulunmayı teşvik ettiği görülmüştür. Daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip kişilerin problemlerle baş etmede daha fazla finansal ve sosyal desteğe sahip olma olasılıklarının bulunması (Kukkola vd., 2023) psikolojik esnekliğin gelişmesinde kolaylaştırıcı bir rol oynayabilir. Düşük gelirli ailelerin psikolojik sağlamlıklarına yönelik yürütülen bir çalışmada düşük gelirli ailelerin %25'i aile üyeleri ile düzenli iletişim kurmakta zorlandığını ve problemleri konuşmaktan kaçındıklarını belirtmiştir (Orthner vd., 2004). Aynı zamanda ailelerin çoğu sosyal desteklerinin çok zayıf olduğunu bildirmiştir. Duygusal ve ekonomik olarak güvende hissedememek kişiyi problemleri çözmeye ve kabul etmeye daha hazırlıksız kılabilir. Dolayısıyla ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyinin ve sosyal kaynaklarının yeterliliğinin yüksek olmasının kişinin hedef ve eylemlerini oluşturmada etkili olduğu

ve bunun da psikolojik esneklik seviyesini etkileyebileceği söylenebilir. Yurtdışında yapılan bir araştırmada sosyoekonomik risk faktörleri ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü olduğu görülmüştür (Cheng vd., 2024). Yani sosyoekonomik risk faktörleri kişinin psikolojik esnekliğini düşürmesiyle depresyon yaşama riskini artırabilmektedir. Düşük sosyoekonomik düzey ebeveynlerin işlevselliğini azaltabilmektedir (Conger ve Donnellan, 2007). Ekonomik güvence genellikle aile içindeki stresi azaltır ve dolayısıyla olumlu bir aile iklimi pozitif psikolojik gelişimi kolaylaştırabilir.

5.1.7. Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırma sonucunda iki kardeş olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin dört ve üstü sayıda kardeş olan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, kardeşi olmayan ve üç kardeş olan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri diğer gruplara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Literatürde farklı bulgular olduğu görülmektedir. Örneğin Uğur (2023), araştırmasında psikolojik esneklik düzeyinin kardeş sayısına göre anlamlı biçimde değişkenlik göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Benzer biçimde öğretmen adayları ile yürütülen bir çalışmada kardeş sayısı 2 olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi en yüksek iken tek çocuk olan katılımcıların en düşük psikolojik sağlamlığa sahip olduğu bulunmuştur. Ancak kardeş sayısı ile psikolojik sağlamlık arasında istatiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır (Tras vd., 2019). Ergenler ile yürütülen bir çalışmada ise tek çocuk olanların 3 veya daha fazla kardeşi olan kişilere göre psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Usta, 2023). Kardeş sayısı hem ailenin sosyoekonomik durumunu etkileyebilir hem de bundan etkilenebilir. Farklı sosyoekonomik gelir seviyesine sahip ailelerde bireyler farklı kardeş sayılarına sahip olabilir ya da daha fazla sayıda kardeşe sahip olmak ailenin sosyoekonomik gelir kaynaklarının dağılmasında etken bir rol oynaması sebebiyle bireylerin psikolojik esneklik düzeyi üzerinde etkili olabilir. Kardeş sayısı aile dinamiklerini ve ebeveynler ile ilişkileri etkileyebilir. Daha az çocuğa sahip ebeveynler çocuklarına karşı daha fazla dikkatini ve desteğini sunabilirken kardeş sayısının artması ile ebeveyn dikkati ve desteğinin azalması bireylerin psikolojik esnekliğini etkiliyor olabilir. Kardeş sayısı bireyin kişisel gelişimini de etkileyebilen bir faktördür. Kişinin sosyal becerilerini, duygusal sağlığını, stresi yönetme becerisini

etkileyebilir. Ancak mevcut araştırma ve literatürdeki çalışmalar değerlendirildiğinde genel bir kanıya varılamayacağı ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

5.2. Ebeveyn Kabul-Reddi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Benlik Farklılaşmasının Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu bölümde anne kabul-red ile baba kabul-reddine yönelik yürütülen aracılık analizleri tek başlık altında açıklanacaktır. İlk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek araştırma sonuçları alanyazın çerçevesinde tartışılıp yorumlanmıştır. Ardından ebeveyn kabul-red, benlik farklılaşması ve psikolojik esneklik arasındaki model örüntüsü incelenerek, araştırma sonuçları alanyazın dahilinde tartışılıp yorumlanmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda anne ve baba reddinin benlik farklılaşması ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte kök ailede yaşanan olumsuz çocukluk yaşantılarının, ebeveynler tarafından reddedildiğini algılamanın yetişkinlerin benlik farklılaşması düzeyini olumsuz yönde etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Guo vd., 2022; Peleg, 2014; Ryan ve Lynch, 1989). Literatür incelendiğinde yalnızca hatırlanan anne kabulünün benlik farklılaşması ile ilişkili olduğunu gösteren bulgular olduğu görülmektedir (Finzi Dottan ve Schiff, 2021). Ebeveyn reddinin bir boyutunu oluşturan çocukluk dönemindeki duygusal ihmal ile kendini farklılaştırma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Musetti vd., 2021). Schwartz ve diğerleri (2006), ebeveynlik stilleri ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkileri inceledikleri bir çalışmada kabul edilmediğini ve duygularının önemsenmediğini hisseden erkeklerin benlik farklılaşmasının alt boyutlarından olan ben pozisyonunun anlamlı şekilde daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kadın katılımcılarda ise özellikle anne tarafından onay alamamanın kaynaşma ve duygusal kopma ile ilişkili olduğu görülmektedir. Benzer biçimde Holman ve Busby (2011), geniş bir örneklem ile yürüttükleri araştırma sonucunda anne babanın çocukla ilişki kalitesinin yetişkinlerin benlik farklılaşması ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda araştırmalar ebeveynlerin evlilik kalitesinin de benlik farklılaşması ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Cepukiene, 2021; Holman ve Busby, 2011). Kabul edildiğini, istek ve görüşlerine önem verildiğini hissettiği demokratik bir aile ortamında büyüyen ergenlerin benlik farklılaşmasının

daha yüksek olduğu bilinmektedir (Rageliene ve Justickis, 2016). Aile işlevselliği (Dolz-del-Castellar ve Oliver, 2021; Oliver ve Berástegui, 2023) aile içi uyum ve aile içi iletişim (Kim ve Jung, 2015) ise benlik farklılaşması ile pozitif yönde ilişkilidir. Olumlu aile ikliminin farklılaşma ile ilişkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ebeveynlik tarzlarının ve çocukların ebeveynlerine yönelik algılarının benlik farklılaşmasının boyutlarını etkilediği söylenebilir. Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte Büyük (2023) tarafından 18-29 yaş arasındaki beliren yetişkinler ile yürütülen bir çalışmada algılanan ebeveyn kabul-red, benlik farklılaşması ve kişilerarası problemler arasındaki ilişkiler ağı incelenmiştir. Çalışma sonucunda ebeveyn reddinin düşük farklılaşma ile ilişkili olduğu görülmektedir. Akdemir ve Şanlı (2023) tarafından yürütülen araştırmada benlik farklılaşmasının alt boyutlarından olan duygusal kopma ile ebeveynler tarafından reddedilme arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Diğer yandan aile içi olumlu iletişim ve aile bireylerinin birbirinin duygularına önem vermesi benlik farklılaşması ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Tiryaki-Güven, 2020). Sonuç olarak mevcut araştırma sonuçları sağlıklı bir farklılaşmanın kök aile ve ebeveynlerle olan ilişkiden etkilendiği varsayımı ile uyumludur (Hojat ve Zarbakhsh, 2016; Lapsley ve Edgerton, 2002; Musetti vd., 2021).

Bu araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu genç yetişkinlerin algıladıkları anne ve baba reddinin psikolojik esneklik ile negatif yönde ilişkili olduğudur. Literatürde doğrudan ebeveyn reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sınırlıdır. Ülkemizde Erkul (2023), tarafından yürütülen araştırma sonuçları da mevcut araştırmayı destekler nitelikte ebeveyn reddinin esneklik ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte çocukların duygusal ihtiyaçlarına eleştirel yaklaşan ya da yetersiz şekilde karşılık veren ebeveyn davranışlarının (An ve Zhang, 2023), red, koşullu sevgi ve değersiz hissettirilmeyi içinde barındıran ebeveynler tarafından utandırılma deneyimlerinin (Farr vd., 2021) olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının (Meşe, 2021; Reddy vd., 2006; Uğur, 2023; Zarling vd., 2023) kişinin değersiz olduğu, sevilmediği ve reddedildiği yönündeki eleştirel tutum ve söylemleri iç sesi haline getirmesini ifade eden işlevsiz ebeveyn modlarının (Arslan, 2023) psikolojik esneklik ile negatif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir. Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiye kabul ve kararlılık terapisinde psikolojik olarak esnek olmanın tersi

kabul edilen psikolojik katılığın aracılık ettiği bulunmuştur (Makriyianis vd., 2019). Yani bu araştırmanın sonuçlarına göre olumsuz çocukluk yaşantıları bireyin psikolojik katılığını artırmakla birlikte kişinin anksiyete ve depresyon seviyesini yükseltmektedir. Benzer olarak olumsuz ebeveynlik tarzı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide düşük psikolojik esneklik düzeyini ifade eden psikolojik katılığın aracı rolü bulunmaktadır (Peng vd., 2021). Sonuç olarak araştırma bulguları olumsuz ebeveynlik davranış ve tutumlarının psikolojik olarak esnek olmayı yordayabileceği yönündeki çalışmalarla uyumludur.

Yapılan araştırma sonucunda benlik farklılaşması ile psikolojik esneklik arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cheng ve Cheung (2005) tarafından yürütülen bir araştırmada farklılaşma düzeyi yüksek olan kişilerin başa çıkma esnekliği daha yüksek bulunmuştur. Ülkemizde Gür ve diğerleri (2024) tarafından sosyal hizmet uzmanları ve öğrencileri ile yürütülen çalışmada da psikolojik esneklik ile benlik farklılaşması pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Araştırma bulguları Bowen'ın teorisindeki farklılaşmanın esneklik için önemli bir faktör olduğu varsayımını doğrulayarak teorinin temelini güçlendirmektedir.

Psikolojik esneklik gibi ruh sağlığı problemleri için koruyucu-önleyici özellikleriyle beraber çeşitli benzerlikleri bulunan, kişinin zorluklara nasıl cevap verdiğini gösteren bir diğer kavram ise bilişsel esneklik kavramıdır ve psikolojik esnekliğin bilişsel esnekliği kapsayabileceği düşünülmektedir (Aslan ve Türk, 2022). Alanyazın incelendiğinde benlik farklılaşması değişkeninin bilişsel esneklik ile daha fazla incelendiği görülmektedir. Bu durum psikolojik esnekliğin bilişsel esneklik kavramına göre daha yeni bir kavram oluşu ile ilgili olabilir. Bilişsel esneklik ile benlik farklılaşmasının pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Aqaei ve Mousavi, 2020; Hamzei ve Aghayousefi, 2023; Hoseinzadeh vd., 2021; Kurt, 2019; Okan Er ve Deniz, 2022; Vaziri vd., 2021).

Yapılan araştırma sonucunda hem anne kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide hem de baba kabul-reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde doğrudan bu ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamakla birlikte bulguları destekleyecek nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Ülkemizde Karataş ve Gündüz (2021) tarafından yaklaşık 1200 genç yetişkin ile yürütülen bir çalışmada ebeveyn çocuk ilişkisinin sağlıklı sınırlardan yoksun olmasını ifade edebilecek durumlardan

biri olan ebeveynleşme ile depresyon, kaygı ve stres arasında benlik farklılaşmasının aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda ebeveynleşmenin çeşitli türleri ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü olduğu görülmüştür. Yurtdışında yapılan araştırmalar benlik farklılaşmasının, güvensiz bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide (Simon vd., 2019), çatışmalı aile ortamı ile depresyon arasındaki ilişkide (Hooper ve DePuy, 2010), aile işlevselliği ile sosyal ilgi arasındaki ilişkide (Shafiee vd., 2022) aracı rolü olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla anne-baba-çocuk etkileşiminin kişinin farklılaşma düzeyi ile ilişkili olduğu ve bu durumun bireyin psikolojik problemleri üzerinde etkisi olduğu görülmektedir.

Shumway (2016) tarafından genç üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada psikolojik semptom ve kişilerarası problemleri açıklamada psikolojik esneklik ve farklılaşma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda benlik farklılaşmasının ve psikolojik esnekliğin birlikte psikolojik semptomları ve kişilerarası problemleri güçlü şekilde yordadığı görülmüştür. Farklılaşma ve esneklik birlikte psikolojik semptomların yaklaşık %70'ini açıklayabilmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın bulguları da mevcut araştırmanın bulguları gibi iki kavramı birleştirmenin psikolojik problemlere daha bütüncül bir bakış açısı sağlayabileceğini ve bunun psikolojik danışmaya tesir edebilecek bir yaklaşım oluşturmada kullanılma potansiyeli barındırdığını göstermektedir.

Sonuç olarak mevcut çalışma ebeveyn reddinin, çocukluk dönemindeki eksik ebeveyn sıcaklık ve şefkatinin, bireylerin yetişkinlik döneminde dahi psikolojik esneklikleri ile ilişkili olduğunu, kişide hem bireysel hem de ilişkisel boyutta izler bıraktığını göstererek ebeveyn kabul-red kuramının ve Bowen aile sistemleri kuramının temellerini güçlendirmeye katkı sağlamaktadır. Algılanan ebeveyn kabul-reddinin neden psikolojik esneklik düzeyini öngördüğüne dair kısmi bir açıklama sağlayarak mevcut literatüre katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda sonuçlar, sağlıklı bir benlik farklılaşmasının oluşmasında ebeveyn kabulünün önemine ampirik destek sağlamakta ve psikolojik esneklik için benlik farklılaşmasının önemini vurgulamaktadır. Mevcut araştırmanın danışmanlık uygulamalarında yararlanılabilecek pratik bir sonucu ise, psikolojik esneklik becerisini yükseltmeye katkıda bulunabilecek olası koruyucu faktörleri artırarak düşük psikolojik esneklik düzeyine sahip kişiler ile çalışırken bu faktörlerden yararlanılabileceğidir. Daha fazla farklılaşmış bir benlik, olumsuz ebeveyn tutum ve davranışlarının bireydeki etkilerini

bir dereceye kadar zayıflatabilir, ebeveyn reddi varlığında bile düşük psikolojik esnekliğe karşı koruyucu ve iyileştirici bir faktör olarak hizmet edebilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, psikolojik esnekliğin demografik değişkenlerle ilişkisi ve ardından ebeveyn kabul-red, benlik farklılaşması ile ilişkisi ve bu değişkenler ile elde edilen model örüntüsü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Genç yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeylerinde cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
2. Genç yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeylerinde algılanan anne baba tutumu, ailenin sosyoekonomik düzeyi, kardeş sayısı, aile tipi, daha önce psikolojik destek alma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.
3. Genç yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile benlik farklılaşması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
4. Genç yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyleri ile anne kabul-red ve baba kabul-red düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
5. Genç yetişkinlerin benlik farklılaşması düzeyi ile anne kabul-red ve baba kabul-red düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
6. Genç yetişkinlerin anne kabul-red düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur.
7. Genç yetişkinlerin baba kabul-red düzeyi ile psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak araştırma bulgularına ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın bulgusuna göre anne babası tarafından reddedildiğini algılayan genç yetişkinlerin benlik farklılaşması düzeyinin düşmesiyle birlikte psikolojik esneklerinin azaldığı söylenebilir. Bu doğrultuda olumsuz çocukluk yaşantılarına sahip danışanlar ile çalışan psikolojik danışman, psikolog ve terapistlere benlik farklılaşması düzeylerini yükseltecek teknikler kullanmaları önerilebilir. Bunun yanında öz farklılaşmanın artması için kabul ve kararlılık terapisi kavramlarını kullanmaları önerilebilir. Kişinin benliğini farklılaştırmasına yönelik çalışmalar yapmak, ruh sağlığı için koruma sağlayabilir ve daha sağlıklı gelişimi destekleyebilir.

Benlik farklılaşması kavramı hem bireysel hem de ailesel psikolojik iyi oluş ile önemli ölçüde ilişkili gözükmektedir. Dolayısıyla ruh sağlığı alanında yürütülen çalışmalarda daha fazla dikkate alınmalıdır. Aynı zamanda araştırma bulguları, sıcak ve şefkatli ebeveyn çocuk etkileşiminin önemini vurgulamaktadır. Anne baba eğitimlerinde ebeveyn soğukluğunun ve sıcaklık, şefkat eksikliğinin genç yetişkinlerdeki olası olumsuz etkileri hakkında bilinç kazandırmak adına çeşitli çalışmalara yer vermek anne babaların çocukları ile var olan duygusal bağa daha fazla önem vermelerine yardımcı olabilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Gelecekte yapılacak araştırmalarda genç yetişkinlerde kabul ve kararlılık terapisi ile Bowen aile terapisi müdahalelerinin uygulandığı programlar geliştirilebilir ve bu programların etkisi deneysel modeller ile incelenebilir. Bowen aile terapisi özelinde ülkemizde yapılan müdahale çalışmalarının sıklıkla romantik ilişkilerle ilgili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ülkemizde bu konuda yapılan çalışmalar yabancı alanyazına göre çok daha kısıtlıdır. Bu sebeple benlik farklılaşmasının öz-anlayış, psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş, riskli davranışlar gibi farklı değişkenlerle ilişkisinin farklı yaş ve demografik özelliklere sahip gruplarla çalışılması literatüre katkı sağlayabilir.

Araştırma bulgularının bir diğer anlamı, algılanan ebeveyn reddi ile düşük psikolojik esneklik arasındaki ilişkiden sorumlu olabilecek olası değişkenlerle ilgilidir. Bu araştırma, algılanan ebeveyn reddi ile psikolojik esneklik arasında aracılık görevi gören benlik farklılaşmasına vurgu yapmaktadır. Araştırma sonucuna göre benlik

farklılaşması, algılanan ebeveyn reddi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin bir kısmına aracılık etmektedir. Daha fazla araştırma, algılanan ebeveyn reddi ve ebeveyn tutumlarının psikolojik esneklik ile ilişkisinde başka hangi değişkenlerin aracılık edebileceğini ve bu ilişkiyi yönlendirebileceğini ortaya çıkarabilir.

Aile yaşam döngüsünün çeşitli aşamaları dikkate alınarak bireylerin bu aşamalardaki benlik farklılaşması düzeyleri ve psikolojik esnekliklerinin bu döngülerden nasıl etkilendiğini anlamaya yönelik çalışmalar yürütülebilir.

Bu araştırma 18-30 yaş arasındaki genç yetişkinleri kapsamaktadır. Aynı zamanda eğitim durumu görece olarak yüksek bir çalışma grubudur. Demografik değişkenlerin farklılaştığı gruplar ile araştırmalar yürütülerek araştırma sonuçları karşılaştırılabilir.

Bu araştırmada yetişkin bireyler çocukluk dönemlerine yönelik ebeveyn deneyimlerini kendi perspektiflerinden değerlendirmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda bireylerin ebeveynleri de çalışmaya dahil edilerek karşılıklı olarak birbirlerinin benlik farklılaşması ve psikolojik esneklik düzeylerini nasıl etkiledikleri incelenebilir.

Bu araştırma kesitsel bir araştırmadır. Araştırmada kullanılan değişkenler özelinde gelişim döneminde bireyleri uzun süre inceleme imkânı sağlayan boylamsal araştırmalar planlanarak anne-baba-çocuk etkileşimi ile kişilerin benlik farklılaşması ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin zaman içinde nasıl değiştiği incelenebilir.

Bu araştırma nicel araştırma kapsamında genç yetişkinlerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar çerçevesinde incelenmiştir. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin daha detaylı bilgiler edinmek için bireyler ile nitel araştırma tekniklerinin de kullanıldığı karma desenli araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Abbas, F., Zahra, R., Sahar, Z., & Yusuf, A. (2022). Relationship between parental acceptance-rejection and confidence in university students. *Journal of Education And Humanities Research (JEHR), University of Balochistan, Quetta, 14*(2), 85-94.

Abdi Zarrin, S., & Nikkhah Siruei, Z. (2021). Psychological well-being: The role of self-differentiation, *Alexithymia and ego-strength. Shenakht, 8*(3), 13-24. https://doi.org/10.32598/shenakht.8.3.13

Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 13*(3), 31-45. https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566

Akdemir, H., & Şanlı, E. (2023). Kimlik stilleri ile benliğin ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *22*(87), 1066-1093. https://doi.org/10.17755/esosder.1252564

Akün, E. (2017). Relations among adults' remembrances of parental acceptance–rejection in childhood, self-reported psychological adjustment, and adult psychopathology. *Comprehensive Psychiatry*, 77, 27-37. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2017.05.002

Ali, S., Khatun, N., Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2019). They love me not: A meta-analysis of relations between parental undifferentiated rejection and offspring's psychological maladjustment. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 50*(2), 185–199. https://doi.org/10.1177/0022022118815599

Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review, 66*(6) 900-921. https://doi.org/10.2307/3088878

An, D., & Zhang, X. (2023). Intergenerational transmission of psychological flexibility: The mediating role of parenting style and the moderating role of teacher support. *Psychological Reports, 0*(0), 1-20. https://doi.org/10.1177/00332941231206457

Aqaei, A., & Mousavi, S. M. (2020). The relationship between attachment styles with self-differentiation, cognitive flexibility and marital intimacy in students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ), 9*(2), 109-116.

Aracı-İyiaydın, A., Toplu-Demirtaş, E., Akçabozan-Kayabol, N. B., & Rohner, R. P. (2023). All you fear is love: The roles of rejection by intimate others. *Personal Relationships, 30*(2), 451-470. https://doi.org/10.1111/pere.12473

Arslan, G. (2023). Dysfunctional parenting and emotional problems and substance misuse: Enhancing psychological flexibility in college students. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1-17.

https://doi.org/10.1080/15332640.2023.2237930

Aslan, B. (2014). *Ebeveyn kabul-reddi ve intihar olasılığı: Yaşam ve amaçları ve yalnızlık açısından bir değerlendirme* (Tez No. 366450) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aslan, Ş., & Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(1), 119-130. https://doi.org/10.18863/pgy.917360

Aydoğdu, F., Demir, M., & Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(1), 78-95.

Baldwin, A. L., Kalhorn, J. & Breese, F. H. (1945). Patterns of parent behavior. *Psychological Monographs, 58* (3), i–75. https://doi.org/10.1037/h0093566

Barber, B. K., & Buehler, C. (1996). Family cohesion and enmeshment: Different constructs, different effects. *Journal of Marriage and Family, 58*(2), 433–441. https://doi.org/10.2307/353507

Bartle-Haring, S., & Probst, D. (2004). A test of Bowen theory: Emotional reactivity and psychological distress in a clinical sample. *The American Journal of Family Therapy, 32*(5), 419-435. https://doi.org/10.1080/01926180490455105

Baumeister R.F, & Leary M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin,117*(3), 497–529.

Becvar, R., & Becvar, D. (2014*). Family therapy: A systemic integration*. Pearson Education Limited.

Behjati Najafabadi, R. (2020). The Effect of self-differentiation training on attachment styles and self-esteem in married women. *PCP, 8*(3), 193-202. https://doi.org/10.32598/jpcp.8.3.629.1

Belsky, J. (2005). Family influences on psychological development. *Psychiatry, 7*(7), 282-285. https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2008.05.006

Bennett, R., & Oliver, J. E. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisi: 100 anahtar kavram ve teknik.* (E. E. Cicerali ve B. Çabuk, Çev.). Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2014'te yayımlandı).

Berry, J. W., & Poortinga, Y. H. (2006). Cross-cultural theory and methodology. In J. Georgas, J. W. Berry, F. J. R. van de Vijver, C. Kagitcibasi, ve Y. H. Poortinga (Eds.), *Families across cultures: A 30-nation psychological study* (s. 51-71). Cambridge University Press.

https://doi.org/10.1017/CBO9780511489822.003

Berryhill, M. B., Hayes, A., & Lloyd, K. (2018). Chaotic-enmeshment and anxiety: The mediating role of psychological flexibility and self-compassion. *Contemporary Family Therapy, 40*(4), 326-337. https://doi.org/10.1007/s10591-018-9461-2

Bibi, A., Hayat, R., Hayat, N., Zulfiqar, S., Shafique, N., & Khalid, M. A. (2021). Impact of parenting styles on psychological flexibility among adolescents of Pakistan: A cross-sectional study. *Child and Adolescent Social Work Journal, 39*, 1-10.

Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi.* Epsilon Yayınevi.

Bjorklund, D. F., & Green, B. L. (1992). The adaptive nature of cognitive immaturity. *American Psychologist, 47*(1), 46–54. https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.1.46

Bond, F. W., Flaxman, P. & Bunce, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: Mediated moderation of a work reorganization intervention *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 645-654. https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.645

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy, 42*(4), 676-688. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007

Borjali, A., Bahramizadeh, H., Eskandai, H., & Farrokhi, N. (2016). Psychological flexibility mediate the effect of early maladaptive schemas on psychopathology. *International Journal of Applied Behavioral Sciences, 3*(4), 9-17. https://doi.org/10.22037/ijabs.v3i4.15451

Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice.* Jason Aronson.

Bowlby, J. (2023). *Bağlanma.* (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1969'da yayımlandı.)

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

Bridge, E. N. (2019). Review of a case study in light of bowen theory: Differentiation of self. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3*(5), 65-72. https://doi.org/10.31461/ybpd.556080

Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). Truth and consequences: The costs and benefits of accurate self-knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(12), 1288–1296. https://doi.org/10.1177/01461672952112006

Brown, J. (1999). Bowen family systems: Theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 20*(2), 94–103. https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.1999.tb00363.x

Brown, F. L., Whittingham, K., & Sofronoff, K. (2015). Parental experiential avoidance as a potential mechanism of change in a parenting intervention for parents of children with pediatric acquired brain injury. *Journal of Pediatric Psychology, 40*(4), 464-474. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsu109

Büyük, İ. (2023). *Algılanan ebeveyn kabul-reddi ve benlik ayrımlaşmasının beliren yetişkinlerin kişilerarası problemleri üzerindeki rollerinin incelenmesi* (Tez No. 815221) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayınları.

Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review,91,* 102101. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101

Candur, B. A. (2023). *Aile içi iletişimin duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik ile ilişkisi* (Tez No.791632) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Cavaiola, A. A., Peters, C., Hamdan, N., & Lavender, N. J. (2012). Differentiation of self and its relation to work stress and work satisfaction. *Journal of Psychological İssues in Organizational Culture, 3*(1), 7-20. https://doi.org/10.1002/jpoc.20092

Cepukiene, V. (2021). Adults' psychosocial functioning through the lens of Bowen Theory: The role of interparental relationship quality, attachment to parents, differentiation of self, and satisfaction with couple relationship. *Journal of Adult Development, 28*(1), 50–63.https://doi.org/10.1007/s10804-020-09351-3

Charles, R. (2001). Is there any empirical support for Bowen's concepts of differentiation of self. *American Journal of Family Therapy, 29*(4), 279-292. https://doi.org/10.1080/01926180126498

Cheng, C., & Cheung, M. W. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality, 73*(4), 859-886. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00331.x

Cheng, Y. H., Wider, W., Tahir, M. H., Pang, N. T. P., Mohan, S. S. R., Thong, C. C., Tan, M. G., Adnan, N. & Justin, J. (2024). Relationship between socioeconomic risk factors, psychological ınflexibility, and depression among ındividuals living in rural areas. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences, 20*(2), 252-258. https://doi.org/10.47836/mjmhs.20.2.33

Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research, 257*, 40-44.

https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021

Chung, H., & Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy, 28,* 367–381. https://doi.org/10.1007/s10591-006-9013-z.

Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 51-75). Context Press/New Harbinger Publications.

Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annu. Rev. Psychol., 58*, 175-199. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085551

Çanakçı, H. (2023). *Yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, benliğin farklılaşması ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 795171) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki* (Tez No. 651864) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Tez No. 708971) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Daşçı, G. (2022). *Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü* (Tez No. 736642) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

David, J. R. (1979). The theology of Murray Bowen or the marital triangle. *Journal of Psychology and Theology, 7*(4), 259-262.

https://doi.org/10.1177/009164717900700403

Dedeler, M., Akün, E., & Batıgün, A. D. (2017). Yetişkin ebeveyn kabul-red ölçeği-kısa form'un uyarlama çalışması. *Dusunen Adam, 30*(3), 181-193. https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300302

Değirmenci, E., & Demirli, C. (2019). Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi, 2*(1), 79-95.

Dehghani, A., & Doostelahi, M. (2023). Association between differentiation and self-esteem in students of Jahrom University of Medical Sciences. *Scientific Journal of Medical Sciences, 2*(2), 63-66.

Demirci Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies, 12*(4). http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053

Demirören, D. (2022). *Ebeveyne duygusal erişilebilirlik ile yakınlık korkusu arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü* (Tez No. 764891) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Deveci Şirin, H. (2019). Parental acceptance–rejection and adult separation anxiety: The mediation of adult attachment insecurity. *Sage Open, 9*(4). https://doi.org/10.1177/2158244019885138

Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M., & Barber, C. E. (2015). Differentiation of self-inventory—short form: development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy, 37*(2), 101-112. https://doi.org/10.1007/s10591-015-9329-7

Dolz-del-Castellar, B., & Oliver, J. (2021). Relationship between family functioning, differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *Plos One, 16*(3), e0246875. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246875

Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass, 14*(12), 1-11. https://doi.org/10.1111/spc3.12566

Dubois, D. L., Eitel, S. K., & Felner, R. D. (1994). Effects of family environment and parent-child relationships on school adjustment during the transition to early adolescence. *Journal of Marriage and the Family,56*(2), 405-414. https://doi.org/10.2307/353108

Dwairy, M. (2009). Parental acceptance-rejection: A fourth cross-cultural research on parenting and psychological adjustment of children. *Journal of Child and Family Studies, 19*, 30-35. https://doi.org/10.1007/s10826-009-9338-y

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science, 302*(5643), 290-292. https://doi.org/10.1126/science.1089134

Elieson, M. V., & Rubin, L. J. (2001). Differentiation of self and major depressive disorders: A test of Bowen theory among clinical, traditional, and Internet groups. *Family Therapy, 28*(3), 125–142.

Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, L. & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14* (2), 271-28.

Epli, H., Batık, M. V., Çabuker, N. D., & Çelik, S. B. (2023). Relationship between psychological resilience and parental acceptance-rejection: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology, 42*(3), 2167-2175. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01822-4

Erdem, G., & Safi, O. A. (2018). The cultural lens approach to Bowen family systems theory: Contributions of family change theory. *Journal of Family Theory & Review, 10*(2), 469-483. https://doi.org/10.1111/jftr.12258

Erdem, Ş., & Kabasakal, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş. *Turkish Studies-Social Sciences, 15*(8), 3505-3519. http://doi.org/10.47356/TurkishStudies.42923

Erkul, B. M. (2023). *Sosyal kaygı, psikolojik esneklik, algılanan ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 836580) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Eser, B. Ö., Muezzin, E. E., & Karaaziz, M. (2023). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun mutluluğu yordamasının incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi,* (95), 41-54.

Farr, J., Ononaiye, M., & Irons, C. (2021). Early shaming experiences and psychological distress: The role of experiential avoidance and self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 94*(4), 952-972. https://doi.org/10.1111/papt.12353

Field, A. (2017). *Discovering statistics using ıbm spss statistics.* SAGE Publications.

Finney, S. J., & DiStefano, C. (2013). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. In G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.) *Structural Equation Modeling: A Second Course* (pp. 439– 492). Information Age Publishing.

Finzi-Dottan, R., & Schiff, M. (2021). Couple relationship satisfaction: The role of recollection of parental acceptance, self-differentiation, and spousal caregiving. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(2), 179-197. https://doi.org/10.1177/02654075211033029

Finzi-Dottan, R. (2023). The role of fear of ıntimacy as mediator between self-differentiation and marital relationship satisfaction: A dyadic model. *The Family Journal, 31*(3), 392-398. https://doi.org/10.1177/10664807231163254

Fischer, T. D., Smout, M. F., & Delfabbro, P. H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of Contexual Behavioral Science, 5*(3), 169-177. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.06.002

Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health, 100*(12), 2372-2372.

https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196

Fleming, W. M., & Anderson, S. A. (1986). Individuation from the family of origin and personal adjustment in late adolescence. *Journal of Marital and Family Therapy, 12*(3), 311-315. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1986.tb00657.x

Fletcher, L., & Hayes, S.C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 23*(4), 315-336. https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7

Fonseca, A., Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Uncovering the links between parenting stress and parenting styles: The role of psychological flexibility within parenting and global psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18,* 59-67. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.004

Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., & Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist, 24*(1), 82-90. https://doi.org/10.1111/cp.12194

Fraser, K. P., & Tucker, C. M. (1997). Individuation, stress, and problem-solving abilities of college students. *Journal of College Student Development, 38*(5), 461-467.

Fulton, J. J., Kiel, E. J., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2014). Associations between perceived parental overprotection, experiential avoidance, and anxiety. *Journal of Experimental Psychopathology, 5*(2), 200-211. https://doi.org/10.5127/jep.034813

Gavazzi, S. M., Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (1993). Family differentiation, peer differentiation, and adolescent adjustment in a clinical sample. *Journal of Adolescent Research, 8*(2), 205–225. https://doi.org/10.1177/074355489382005

Gharehbaghy, F. (2011). An ınvestigation into bowen family systems theory in an Iranian sample. *Iranian Journal of Psychiatry And Behavioral Sciences, 5*(1), 56- 63.

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 6–41. http://dx.doi.org/10.1111/bjc.12043

Gilbert, R. M. (2018). *The eight concepts of bowen theory*. Leading Systems Press.

Giotsa, A., Kyriazos, T. A., & Mitrogiorgou, E. (2018). Parental acceptance-rejection and interpersonal anxiety in young adults. *Hellenic Journal of Psychology, 15*(2), 138-150.

Gladding, S. T. (2011). *Family therapy: History, theory, and practice*. Prentice Hall.

Golubeva, E. V., & Istratova, O. N. (2018). Study of frustration in children emotionally rejected by their parents. *Espacios, 39*(52), 2.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental metaemotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*,10,243–268. https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243

Griffin JR, J. M. & Apostal, R. A. (1993). The ınfluence of relationship enhancement training on differentiation of self. *Journal of Marital and Family Therapy, 19*(3), 267-272. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1993.tb00987.x

Guo, X., Huang, J., & Yang, Y. (2022). The association between differentiation of self and life satisfaction among chinese emerging adults: the mediating effect of hope and coping strategies and the moderating effect of child maltreatment history. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(12), 7106. https://doi.org/10.3390/ijerph19127106

Grummitt, L., Baldwin, J. R., Lafoa'i, J., Keyes, K. M., & Barrett, E. L. (2024). Burden of mental disorders and suicide attributable to childhood maltreatment. *JAMA Psychiatry*. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.0804

Gür A., Egozi, S., & Schweitzer, Y. (2024). Self-differentiation, psychological flexibility, and difficulties in practice in social workers and social work students. *Social Work, 69*(1), 43-51. https://doi.org/10.1093/sw/swad039

Gürhan, B. (2023). *Kekemelikte olumsuz düşünce ve inançların yordanmasında bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* (Tez No. 816090) [Yüksek Lisans Tezi, Kapadokya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Haber, J. E. (1984). *An ınvestigation of the relationship between differentiation of self, complementary psychological need patterns, and marital conflict* (Publication No. 8421443). [Doctoral dissertation, New York Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Hamzei, A., & Aghayousefi, A. (2023). Model of structural equations of marital adjustment based on self-differentiation and cognitive flexibility mediated by coping strategies. *Journal of Health Promotion Management, 12*(1), 16-31. https://doi.org/10.22034/JHPM.12.1.16

Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia, 12*(4), 70-6.

Harris, R. (2021). *Trauma-focused ACT: A practitioner's guide to working with mind, body, and emotion using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Harris, R. (2023). *ACT'i kolay öğrenmek: Kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç.* (F. B. Esen ve K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2019'da yayımlandı).

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. Guilford Publications.

Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist, 40*(7), 976-1002. https://doi.org/10.1177/0011000012460836

Hayes, S. C.,, Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What ıs acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy.* Springer Science & Business Media.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.).* Guilford Press.

Hızlı Sayar, G., & Berksun, O. E. (2013). *Aile ve eş terapileri.* Detay Yayıncılık.

Hojat Shamami, K., & Zarbakhsh Bahri, M. (2016). The relationship between cohesion and family flexibility with self-differentiation in male high school students in city of Terhan. *Quarterly Journal of Social Work, 5*(2), 28-36.

Holman, T. B., & Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 10*(1), 3-19.

https://doi.org/10.1080/15332691.2010.539171

Hooper, L. M., & DePuy, V. (2010). Mediating and moderating effects of differentiation of self on depression symptomatology in a rural community sample. *The Family Journal, 18,* 358–368. https://doi.org/10.1177/1066480710374952

Hooper, L. M., & Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counselling Psychology Quarterly, 24*(1), 71-82. https://doi.org/10.1080/09515070.2011.559957

Hooper, L. M., Marotta, S. A., & Lanthier, R. P. (2008). Predictors of growth and distress following childhood parentification: A retrospective exploratory study. *Journal of Child and Family Studies, 17,* 693-705. https://doi.org/10.1007/s10826-007-9184-8

Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta İlişkiler: Ana baba, kardeş ve arkadaşlar.* İmge Kitabevi.

Hoseinzadeh, S., Monirpour, N., & Zargham Hajebi, M. (2021). Structural model of predicting marital commitment based on its differentiation with the mediating role of cognitive flexibility. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ), 10*(6), 53-62.

Hosseinizadeh, M. (2014). Examining the relationship between differentiation of self components and social adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 113, 84-90. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.014

Hussain, S., Alvi, T., Zeeshan, A., & Nadeem, S. (2013). Perceived childhood paternal acceptance-rejection among adults. *Journal of the College of Physicians and Surgeons, Pakistan, 23*(4), 269-271.

Ibrahim, D. M., Rohner, R. P., Smith, R. L., & Flannery, K. M. (2015). Adults' remembrances of parental acceptance-rejection in childhood predict current rejection sensitivity in adulthood. *Family and Consumer Sciences Research Journal, 44*(1), 51–62. https://doi.org/10.1111/fcsr.12119

Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., & Rodríguez-González, M. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy, 48*(3), 235-249. https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1732248

İlbars, Z. (1994). Kültür ve stres. *Kriz Dergisi, 2*(1), 177-179.

İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 648588) [Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

İslam, E. (2016). *Romantik ilişkide kendilik değerlendirmesi ile algılanan ebeveyn kabul-red düzeyi arasındaki ilişki ve kendini toparlama gücünün aracılık rolü* (Tez No. 447662) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Jankowski, P. J., & Hooper, L. M. (2012). Differentiation of self: A validation study of the Bowen theory construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 1*(3), 226. https://doi.org/10.1037/a0027469

Jumentier, S., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Reduced specificity and enhanced subjective experience of future thinking in ageing: the influence of avoidance and emotion-regulation strategies. *Memory (Hove, England), 26*(1), 59–73. https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1322108

Kabakci, B. & Tras, Z. (2024). The roles of ınternet addiction and cyberbullying sensitivity for prediction of university students' psychological ınflexibility. *Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education Journal, 6*(1), 30-42. https://doi.org/10.38151/akef.2024.128

Karababa, A., Mert, A. & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(2), 1235-1248. https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.004

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayınları.

Karataş, A., & Gündüz, B. (2021). Ebeveynleşme ile depresyon, kaygı, stres arasındaki ilişkide benliğin ayrımlaşmasının aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches, 18*(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4453-4481. https://doi.org/10.26466/opus.883816

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*(9), 1301-1320. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003

Keleş, B. N. (2023). *Genç yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 791639) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kenny, M. E., & Rice, K. G. (1995). Attachment to parents and adjustment in late adolescent college students: Current status, applications, and future considerations. *The Counseling Psychologist, 23*(3), 433–456. https://doi.org/10.1177/0011000095233003

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W.W. Norton & Co.

Khaleque, A., Uddin, M. K., Hossain, K. N., Siddique, M. N. E. A., & Shirin, A. (2019). Perceived parental acceptance–rejection in childhood predict psychological adjustment and rejection sensitivity in adulthood. *Psychological Studies*, *64*(4), 447-454. https://doi.org/10.1007/s12646-019-00508-z

Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2012). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 43*(5), 784–800. https://doi.org/10.1177/0022022111406120

Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of dating: Mindfulness, differentiation of self, and satisfaction in dating relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 4*(1), 1–13. https://doi.org/10.1037/cfp0000035

Khan, S., Hassan, S., & Gul Husain, I. G. (2011). Relationship of parental acceptance and rejection with psychological wellness in young adults. *Journal of Rawalpindi Medical College*, *15*(1), 24-26.

Kim-Appel, D., Appel, J., Newman, I., & Parr, P. (2007). Testing the effectiveness of Bowen's concept of differentiation in predicting psychological distress in individuals age 62 years or older. *The Family Journal, 15*(3), 224–233. https://doi.org/10.1177/1066480707301291

Kim, H., Doh, H.-S., & Park, B. (2017). The effects of maternal grandmothers' positive parenting behavior and mothers' self-differentiation and positive parenting behavior on self-concept in late childhood. *Korean Journal of Child Studies*, *38*(1), 233–249. https://doi.org/10.5723/kjcs.2017.38.1.233

Kim, H. S., & Jung, Y. M. (2015). Self-differentiation, family functioning, life satisfaction and attitudes towards marriage among South Korean university students. *Indian Journal of Science and Technology, 8*(19). https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i19/76862

Kim, K., & Rohner, R. P. (2002). Parental warmth, control, and involvement in schooling: Predicting academic achievement among Korean American adolescents. *Journal Of Cross-Cultural Psychology, 33*(2), 127-140. https://doi.org/10.1177/0022022102033002001

Kitahara, M. (1987). Perception of parental acceptance and rejection among Swedish university students. *Child Abuse & Neglect*, *11*(2), 223-227.

Knauth, D. G. (2003). Family secrets: An illustrative clinical case study guided by Bowen family systems theory. *Journal of Family Nursing, 9*(3), 331-344. https://doi.org/10.1177/1074840703255451

Knauth, D. G., Skowron, E. A., & Escobar, M. (2006). Effect of differentiation of self on adolescent risk behavior: Test of the theoretical model. *Nursing Research, 55*(5), 336–345. https://doi.org/10.1097/00006199-200609000-00006

Knerr, M., & Bartle-Haring, S. (2010). Differentiation, perceived stress and therapeutic alliance as key factors in the early stage of couple therapy. *Journal of Family Therapy, 32(*2), 94–118. https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00489.x

Koltcheva, N. (2022). Do we perceive experiencing more stress in early adulthood if we had perceived experiencing parental rejection in childhood?. *Психологични изследвания, 25*(1), 20-34. https://doi.org/10.7546/PsyRB.2022.25.01.02

Kosek, R. B. (1998). Self-differentiation within couples. *Psychological Reports, 83*(1), 275– 279. https://doi.org/10.2466/pr0.1998.83.1.275

Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary Family Therapy, 34*, 495–515. https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5

Kukkola, A., Mäyry, A., Keinonen, K., Lappalainen, P., Tunkkari, M., & Kiuru, N. (2023). The role of psychological flexibility and socioeconomic status in adolescent identity development. *Journal of Contextual Behavioral Science, 30*, 112-120. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.09.005

Kurt, A. A. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrımlaşması ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 584941) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kurtović, A., & Živković, K. (2018). The role of parental acceptance and rejection, trait anxiety and coping with adolescent depression. *Ceskoslovenska Psychologie, 62*(1), 32-46.

Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Tez No. 552367) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kuterovac-Jagodić, G., & Keresteš, G. (1997). Perception of parental acceptance-rejection and some personality variables in young adults. *Društvena istraživanja, 6*(4), 477-491.

Lam, C. M., & Chan-So, P. C. Y. (2015). Validation of the chinese version of differentiation of self inventory (C-DSI). *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(1), 86–101. https://doi.org/10.1111/jmft.12031

Lampis, J., Cataudella, S., Speziale, R., & Elat, S. (2020). The role of differentiation of self dimensions in the anxiety problems. *The Family Journal, 28*(1), 90-97. https://doi.org/10.1177/1066480719894943

Lapsley, D. K., & Edgerton, J. (2002). Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling and Development, 80*(4), 484–492. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00215.x

Larson, J. H., & Wilson, S. M. (1998). Family of origin influences on young adult career decision problems: A test of Bowenian theory. *American Journal of Family Therapy, 26*(1), 39–53. https://doi.org/10.1080/01926189808251085

Leahy, R. L., Tirch, D. D., & Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. International

Journal of Cognitive Therapy, 5(4), 362-379. https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.362

Lehman, B. J., Taylor, S. E., Kiefe, C. I., & Seeman, T. E. (2009). Relationship of early life stress and psychological functioning to blood pressure in the CARDIA study. *Health Psychology, 28*(4),413. https://doi.org/10.1037/a0016635

Lian, C. M., Wu, C.-W., & Cheng, C. L. (2021). Associations between parental psychological control and social anxiety in emerging adulthood: The mediating role of differentiation of self. *Bulletin of Educational Psychology, 53*(2), 359-382. https://doi.org/10.6251/BEP.202112_53(2).0005

Liem, J. H., Cavell, E. C., & Lustig, K. (2010). The influence of authoritative parenting during adolescence on depressive symptoms in young adulthood: Examining the mediating roles of self-development and peer support. *The Journal of Genetic Psychology, 171*(1), 73-92. https://doi.org/10.1080/00221320903300379

Lipps, G., Lowe, G. A., Gibson, R. C., Halliday, S., Morris, A., Clarke, N., & Wilson, R. N. (2012). Parenting and depressive symptoms among adolescents in four Caribbean societies. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 6*(31), 31–43. https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-31

Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress, 27*(2), 181-199. https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157

Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology, 47*(3), 283–300. https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.3.283

Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion İnternational, 35*(2), 312-320. https://doi.org/10.1093/heapro/daz036

MacKay, L. (2012). Trauma and Bowen family systems theory: Working with adults who were abused as children. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 33*(3), 232-241. https://doi.org/10.1017/aft.2012.28

Mahbobeh, B., & Azadi, M. (2020). The mediating role of parent-child conflict in the relationship between self-differentiation and social anxiety. *Family Therapy Journal (AFTJ),1*(2), 86-104. https://doi.org/10.22034/AFTJ.2020.114293

Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C., & Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science,14*, 82-89. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.007

Masuda, A., & Latzman, R. D. (2012). Psychological flexibility and self-concealment as predictors of disordered eating symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science, 1*(1-2), 49-54. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.002

Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 17*(1), 66-71. https://doi.org/10.1177/215658721142340

Mattanah, J. F., Hancock, G. R., & Brand, B. L. (2004). Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of meditational effects. *Journal of Counseling Psychology, 51*(2), 213–225. https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.213

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective.* Guilford Press.

McGoldrick, M., & Carter, B. (2001). Advances in coaching: Family therapy with one person. *Journal of Marital and Family Therapy, 27*(3), 281–300. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2001.tb00325.x

McLaughlin, K. A., Kubzansky, L. D., Dunn, E. C., Waldinger, R., Vaillant, G., & Koenen, K. C. (2010). Childhood social environment, emotional reactivity to stress, and mood and anxiety disorders across the life course. *Depression and Anxiety, 27*(12), 1087-1094. https://doi.org/10.1002/da.20762

Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society.* The University of Chicago Press.

Mert, A. & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education,8*(3), 190-204. https://doi.org/10.19126/suje.407960

Mert, Ö. (2024). *Yetişkinlerin küçük 't' travma yaşantıları ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* (Tez No. 845076) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile mevcut olanlar, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 680658) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Moon, W. H., & Kim, J. Y. (2021). Stress and depression in the Korean college students: Mediated effects of self-differentiation and self-efficacy. *Bio-inspired Neurocomputing,* 903, 151-161. https://doi.org/10.1007/978-981-15-5495-7_8

Moyer, D. N., & Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 1406-1418. https://doi.org/10.1007/s10826-014-9947-y

Murdock, N.L., & Gore, P.A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of bowen theory. *Contemporary Family Therapy, 26*(3), 319-335. https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037918.53929.18

Murray, T. L., Daniels, M. H., & Murray, C. E. (2006). Differentiation of self, perceived stress, and symptom severity among patients with fibromyalgia syndrome. *Families, Systems & Health, 24*(2), 147– 159. https://doi.org/10.1037/1091-7527.24.2.147.

Musetti, A., Grazia, V., Manari, T., Terrone, G., & Corsano, P. (2021). Linking childhood emotional neglect to adolescents' parent-related loneliness: Self-other differentiation and emotional detachment from parents as mediators. *Child Abuse & Neglect, 122*. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105338

Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (1998). *Family therapy: Concepts and methods* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Noori, M., & Nur-E-Alam-Siddique, M. (2023). Parental acceptance-rejection and psychological adjustment among young adults. *International Journal of Indian Psychology, 11*(1). https://doi.org/10.25215/1101.022

Nugent, N. R., Sumner, J. A., & Amstadter, A. B. (2014). Resilience after trauma: From surviving to thriving. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 25339. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25339

Okan Er, Y., & Deniz, M. E. (2022). The mediating role of self-compassion and cognitive flexibility in the relationship between differentiation of self and subjective well-being. *Cukurova University Faculty of Education Journal, 51*(3), 1642-1680. https://doi.org/10.14812/cuefd.1074927

Oliver, J., & Berástegui, A. (2023). Differentiation of self in adult adoptees in spain: The role of family functioning, adoption communication, and age at placement. *Adoption Quarterly,26*(4),433-454.

https://doi.org/10.1080/10926755.2023.2198516

Orthner, D. K., Jones-Sanpei, H., & Williamson, S. (2004). The resilience and strengths of low-income families. *Family Relations, 53*(2), 159-167. https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00006.x

Önen, C., İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* (Tez No. 664672) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özcan, K. & Karagöz, B. (2023). Evli bireylerde psikolojik esneklik ve sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi, 1*(1), 14-32.

Özdemir, R., & Öz Soysal, F. S. (2023). Beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik: Nitel bir çalışma örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi,* (58), 2663-2681. https://doi.org/10.53444/deubefd.1314755

Özoğlu, S. Ç. (1975). Psikolojik danışmada benlik kavramı. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 8*(1), 93-111.

Panayiotou, G., Karekla, M., & Mete, I. (2014). Dispositional coping in individuals with anxiety disorder symptomatology: Avoidance predicts distress. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(4), 314-321. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.07.001

Papero, D. (2015). The family emotional system. In R. J. Noone ve D. Papero (Eds.), *The family emotional system an ıntegrative concept for theory, science, and practice* (s.15-28). Lexington Books.

Peixoto-Freitas, J., Rodríguez-González, M., Crabtree, S. A., & Martins, M. V. (2020). Differentiation of self, couple adjustment and family life cycle: A cross-

sectional study. *The American Journal of Family Therapy*, *48*(4), 299-316. https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1736689

Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, *24*(2), 355–369. https://doi.org/10.1023/A:1015355509866

Peleg, O. (2014). The relationships between stressful life events during childhood and differentiation of self and intergenerational triangulation in adulthood. *International Journal of Psychology*, *49*(6), 462-470. https://doi.org/10.1002/ijop.12054

Peleg, O., Deutch, C., & Dan, O. (2016). Test anxiety among female college students and its relation to perceived parental academic expectations and differentiation of self. *Learning and Individual Differences*, *49*, 428-436. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.010

Peleg, O., & Grandi, M. (2019) Differentiation of self and trait anxiety: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology, 54*(6), 816–827, https://doi.org/10.1002/ijop.12535

Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., & Luo, J. (2021). Parenting style and adolescent mental health: The chain mediating effects of self-esteem and psychological inflexibility. *Frontiers in psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, *14*(1), 104–117. https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050

Polusny, M. A., Rosenthal, M. Z., Aban, I., & Follette, V. M. (2004). Experiential avoidance as a mediator of the effects of adolescent sexual victimization on negative adult outcomes. *Violence & Victims*, *19*(1), 109–120. http://dx.doi.org/10.1891/vivi.19.1.109.33238

Pringle, M. K., & Bossio, V. (1960). Early, prolonged separation and emotional maladjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *1*(1), 37-48.

Pyszkowska, A. (2020). Personality predictors of self-compassion, ego-resiliency and psychological flexibility in the context of quality of life. *Personality and Individual Differences*, 161. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109932

Radyani, A. M., Indra, G. H., & Oriza, I. I. D. (2022). Psychological inflexibility moderates stress and loneliness in depression among ındonesian college students during the covıd-19 pandemic. *KnE Social Sciences*, 7 (1), 168–188. https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10210

Ragelienė, T., & Justickis, V. (2016). Interrelations of adolescent's identity development, differentiation of self and parenting style. *Psichologija*, *53*, 24–43. https://doi.org/10.15388/Psichol.2016.53.10030v

Ramos-Luna, M. E., & Oliver, J. (2023). Relationship between differentiation of self, emotional intelligence and self-esteem in a Spanish sample. *Current Psychology*, *43*(8),1-10. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04822-8

Reddy, M. K., Pickett, S. M., & Orcutt, H. K. (2006). Experiential avoidance as a mediator in the relationship between childhood psychological abuse and curre

mental health symptoms in college students. *Journal of Emotional Abuse, 6*(1), 67–85. http://dx.doi.org/10.1300/J135v06n01_04

Richardson, C. M., & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and İndividual Differences, 141*, 101-106. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029

Rizvi, L., & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health, 62*(6), 434-439. https://doi.org/10.1080/07448481.2014.907298

Rodríguez-González, M., Schweer-Collins, M., Skowron, E. A., Jódar, R., Cagigal, V., & Major, S. O. (2019). Stressful life events and physical and psychological health: Mediating effects of differentiation of self in a Spanish sample. *Journal of Marital and Family Therapy, 45*(4), 578-591. https://doi.org/10.1111/jmft.12358

Rodríguez-González, M., Lampis, J., Murdock, N. L., Schweer-Collins, M. L., & Lyons, E. R. (2020). Couple adjustment and differentiation of self in the United States, Italy, and Spain: A cross-cultural study. *Family Process, 59*(4), 1552–1568. https://doi.org/10.1111/famp.12522

Roe, A., & Siegelman, M. (1963). A parent-child relations questionnaire. *Child Development, 34*(2), 355–369. https://doi.org/10.2307/1126732

Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection.* Storrs, Connecticut: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory: An overview. *Behavior Science Research, 15*(1), 1-21. https://doi.org/10.1177/106939718001500102

Rohner, R. P. (1998). Father love and child development: History and current evidence. *Current Directions in Psychological Science, 7*(5), 157-161. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10836851

Rohner, R. P. (2004). The parental acceptance-rejection syndrome: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist, 59*(8), 830–840. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830

Rohner, R. P. (2005). Glossary of significant concepts in parental acceptance-rejection theory. In R. P. Rohner ve A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection.* Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. (2008). Parental acceptance-rejection theory studies of intimate adult relationships. *Cross-Cultural Research, 42*(1), 5-12.

Rohner, R. P. (2014). PARTheory gets a new name: Interpersonal acceptance–rejection theory (IPARTheory*). Interpersonal Acceptance, 8*(3), 6.

Rohner, R. P. (2021). Introduction to interpersonal acceptance-rejection theory (IPARTheory) and evidence. *Online Readings in Psychology And Culture, 6*(1), 4. https://doi.org/10.9707/2307-0919.1055

Rohner, R. P. & Britner, P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross- Cultural Research, 36*(1), 16-47. https://doi.org/10.1177/106939702129146316

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2002). Parental acceptance-rejection and life-span development: A universalist perspective. *Online Readings in Psychology and Culture, 6*(1), 1-10. https://doi.org/10.9707/2307-0919.1055

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2003). Reliability and validity of the parental control scale: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 34*(6), 643-649. https://doi.org/10.1177/0022022103255650

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2010). Testing central postulates of parental acceptance-rejection theory (PARTheory): A meta-analysis of cross-cultural studies. *Journal of Family Theory & Review, 2*(1), 73-87. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00040.x

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos, 33*(3), 299-334. https://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.299

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2012). Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications. *Journal of Family Theory & Review, 2*(1), 73-87.

Rohner, R. P., & Lansford, J. E. (2017). Deep structure of the human affectional system: Introduction to interpersonal acceptance–rejection theory. *Journal of Family Theory & Review, 9*(4), 426-440. https://doi.org/10.1111/jftr.12219

Rohner, R. P., Melendez, T., & Kraimer-Rickaby, L. (2008). Intimate partner acceptance, parental acceptance in childhood, and psychological adjustment among american adults in ongoing attachment relationships. *Cross-Cultural Research,42*(1),13-22. https://doi.org/10.1177/1069397107309750

Rohner, R. P., Putnick, D. L., Molaver, A. D., Ali, S., Butt, M. M., Ibrahim, D. M., Auriono, C., Blom, J. M. M., Darwesh, D. H., Auricchio, S., Radha, A. H., Miranda, M. C., Adamsons, H., & Senese, V. P. (2020). Psychological maladjustment mediates the link between remembrances of parental rejection in childhood and loneliness in adulthood: A cross-cultural comparative study. *International Journal of Psychology, 55*(4), 590-600. https://doi.org/10.1002/ijop.12621

Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance-rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology, 20*(3), 245-260. https://doi.org/10.2307/3773230

Rohner, R. P., & Veneziano, R. A. (2001). The importance of father love: History and contemporary evidence. *Review of General Psychology, 5*(4), 382-405. https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.382

Rosenthal, M. Z., Polusny, M. A., & Follette, V. M. (2006). Avoidance mediates the relationship between perceived criticism in the family of origin and psychological distress in adulthood. *Journal of Emotional Abuse, 6*(1), 87-102. https://doi.org/10.1300/J135v06n01_05

Ross, A. S., Hinshaw, A. B., & Murdock, N. (2016). Integrating the relational matrix: Attachment style, differentiation of self, triangulation, and experiential avoidance. *Contemporary Family Therapy*, 38, 400-401. https://doi.org/10.1007/s10591-016-9395-5

Rundell, L., Brown, C. M., & Cook, R. E. (2012). Perceived parental rejection has an indirect effect on young women's drinking to cope. *Psychology, 3*(11), 935-939. https://doi.org/10.4236/psych.2012.311140

Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 340-356. https://doi.org/10.2307/1130981

Sandage, S. J., & Jankowski, P. J. (2010). Forgiveness, spiritual instability, mental health symptoms, and well-being: Mediator effects of differentiation of self. *Psychology of Religion and Spirituality*, *2*(3), 168–180. https://doi.org/10.1037/a0019124

Sarıkaya, Y., Boyacı, M., İlhan, T., & Aldemir, A. (2018). Benliğin farklılaşması envanteri kısa formunun (bfe-kf) türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(2), 365-380. https://doi.org/10.14686/buefad.364196

Sarıtaş Atalar, D., & Gençöz, T. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between maternal rejection and psychological problems. *Türk Psikiyatri Dergisi, 26*(1), 40-47.

Schludermann, S. M., & Schludermann, E. H. (1983). Sociocultural change and adolescents' perceptions of parent behavior. *Developmental Psychology, 19*(5), 674–685. https://doi.org/10.1037/0012-1649.19.5.674

Schwartz, J. P., Thigpen, S. E., & Montgomery, J. K. (2006). Examination of parenting styles of processing emotions and differentiation of self. *The Family Journal, 14*(1), 41-48. https://doi.org/10.1177/1066480705282050

Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Kim, S. Y., Weisskirch, R. S., Williams, M. K., Melina, B., Finley, G. E. (2009). Perceived parental relationships and health-risk behaviors in college-attending emerging adults. *Journal of Marriage and Family, 71*(3), 727-740. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00629.x

Senese, V., Miranda, M. C., Lansford, J. E., Bacchini, D., Nasti, C., & Rohner, R. P. (2020). Psychological maladjustment mediates the relation between recollections of parental rejection in childhood and adults' fear of intimacy in Italy. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(6), 1968–1990. https://doi.org/10.1177/0265407520912339

Shafiee, E., Dayariyan, M. M., & Rezaei Jamalouei, H. (2022). Investigating the fit pattern of family function and relationship beliefs mediated by differentiation of self with social ınterest. *Iranian Journal of Educational Sociology, 5*(1), 150-159.

Shenk, C. E., Putnam, F. W., Rausch, J. R., Peugh, J. L., & Noll, J. G. (2014). A longitudinal study of several potential mediators of the relationship between child maltreatment and posttraumatic stress disorder symptoms. *Development and Psychopathology, 26*(1), 81–91.

https://doi.org/10.1017/S0954579413000916

Shumway, B. (2016). *Differentiation of self and psychological flexibility as predictors of symptom distress and relationship problems* (Publication No. 10290884) [Doctoral dissertation, New Mexico State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Simon, H. L. M., DiPlacido, J., & Conway, J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation. *Mental Health & Prevention, 13,* 135-142. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2019.01.011

Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(2), 229–237. https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229

Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling & Development, 82*(4), 447-456.

https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00333.x

Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 26*(3), 337. https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 235-246. https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235

Skowron, E. A., Kozlowski, J. M., & Pincus, A. L. (2010). Differentiation, self-other representations, and rupture-repair processes: Predicting child maltreatment-risk. *Journal of Counseling Psychology, 57*(3), 304–316. https://doi.org/10.1037/a0020030

Skowron, E. A., & Platt, L. F. (2005). Differentiation of self and child abuse potential in young adult college students. *The Family Journal, 13*(3), 281-290. https://doi.org/10.1177/1066480705276314

Skowron, E.A. & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new dsı fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy, 29*(2), 209–222. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x

Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy, 31*, 3-18. https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1

Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 69-78. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00287.x

Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H., & PanaAli, A. (2013). Relationship between self-differentiation in bowen's family therapy and psychological health. *Procedia-social and Behavioral Sciences, 84,* 1773-1775. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.030

Steenhaut, P., Rossi, G., Demeyer, I., & De Raedt, R. (2019). How is personality related to well-being in older and younger adults? The role of psychological flexibility. *International Psychogeriatrics, 31*(9), 1355-1365. https://doi.org/10.1017/S1041610218001904

Stepanić, D., Saganić, K., & Marđetko, L. (2022). The mediating role of psychological adjustment in the relationship between parental acceptance-rejection and breakup distress. In. M. Knežević (Ed.), *Coping With Crisis – Pathways Towards Resilience. Selected Proceedings of the 3rd International Scientific Conference of the Department of Psychology at the Catholic University of Croatia* (pp. 105-118). Zagreb, Croatia: Catholic University of Croatia.

Stogdill, R. M. (1937). Survey of experiments on children's attitudes toward parents: 1894-1936. *Journal of Genetic Psychology, 51*(2), 293–303. https://doi.org/10.1080/08856559.1937.10532504

Süloğlu, D. (2019). *Benlik farklılaşması, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 600718) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tasa, H. & Mutlu, S. (2022). Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 8*(1), 41-68. https://doi.org/10.17932/IAU.AIT.2015.012/ait_v08i1003

Taşkıran, M. S., (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 764161) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R., & Correa-Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science,11,* 1-5. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.001

Thomas, S., Deb, S., & Alphonsa Jose, K. (2023). Risk behavior among emerging adults: the role of adverse childhood experiences (ace), perceived family and ınterpersonal environment. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 19*(3), 289-299.

https://doi.org/10.1177/09731342231219321

Tirch, D. D., Leahy, R. L., Silberstein, L. R., & Melwani, P. S. (2012). Emotional schemas, psychological flexibility, and anxiety: The role of flexible response patterns to anxious arousal. *International Journal of Cognitive Therapy, 5*(4), 380-391. https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.380

Tiryaki-Güven, S. (2020). *Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal problem çözme, aile işlevselliği ve benliğin ayrımlaşmasının rolünün incelenmesi* (Tez No. 629107) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Titelman, P. (2013). *Clinical applications of Bowen family systems theory.* Routledge.

Tras, Z., Öztemel, K., & Kağnıcı, E. (2019). Öğretmen adaylarında kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(1), 29-41.

Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology, 47*(1), 27. https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.27

Uğur, E. (2023). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Tez No.821743) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları* (Tez No. 791665) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Van Harmelen, A.-L., Van Tol, M.-J., Van Der Wee, N. J. A., Veltman, D. J., Aleman, A., Spinhoven, P., Van Buchem, M. A., Zitman, F. G., Penninx, B. W. J. H., & Elzinga, B. M. (2010). Reduced medial prefrontal cortex volume in adults reporting childhood emotional maltreatment. *Biological Psychiatry, 68*(9), 832-838. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.06.011

Varan, A., Rohner, R. P., & Eryuksel, G. (2008). Intimate partner acceptance, parental acceptance in childhood, and psychological adjustment among Turkish adults in ongoing attachment relationships. *Cross-Cultural Research, 42*(1), 46-56. https://doi.org/10.1177/1069397107309758

Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: Algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri* (Tez No. 594109) [Yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Vaziri, C., Ghanbaripanah, A., & Tajalli, P. (2021). Modeling the cognitive flexibility and academic engagement based on self-regulation, psychological hardiness and self-differentiation with mediation of family functioning in high school students. *International Journal of Pediatrics, 9*(3), 13281-13295. https://doi.org/10.22038/ijp.2020.50410.4011

Wagner, B. M., & Phillips, D. A. (1992). Beyond beliefs: Parent and child behaviors and children's perceived academic competence. *Child Development, 63*(6), 1380-1391. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01702.x

Waldinger, R. (2015). What makes a good life. Lessons from the longest study on happiness.

Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology, 52*(1), 14–24. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.1.14.

Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 18*(1), 60-68. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002

Widom, C. S., Czaja, S. J., Kozakowski, S. S., & Chauhan, P. (2018). Does adult attachment style mediate the relationship between childhood maltreatment and

mental and physical health outcomes? *Child Abuse & Neglect, (76),* 533-545. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.05.002

Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(8), 1053-1066. https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0

Williamson, I., Sandage, S. J., & Lee, R. M. (2007). How social connectedness affects guilt and shame: Mediated by hope and differentiation of self. *Personality and Individual Differences, 43*(8), 2159–2170.

https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.026

Witmer, H., Leach, J., McKee, L., Seibel, M., Steiner, V., & Richman, E. (1938). The outcome of treatment of children rejected by their mothers. *Smith College Studies in Social Work, 8*(3), 187-234.

https://doi.org/10.1080/00377313809512777

Woo, C. W., Koban, L., Kross, E., Lindquist, M. A., Banich, M. T., Ruzic, L., Andrews-Hanna, J. R., & Wager, T. D. (2014). Separate neural representations for physical pain and social rejection. *Nature Communications,5*(1),1-12. https://doi.org/10.1038/ncomms6380

Yağar Kalaycı, M. (2023). *Üniversite mezunu genç yetişkin bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik ve endişe arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 821543) [Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yakın, D. (2011). *Ebeveyn kabul-reddi/kontrolü ve psikopatolojik belirtile: Kişilik yapılarının aracı rolü* (Tez No. 300544) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Yaşar, S., & Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective, 4*(1), 126-145. https://doi.org/10.47793/hp.1037046

Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni, 26*(4), 329-444.

https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107

Yavuz Güler, Ç., & Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy, 43*(2), 113-123. https://doi.org/10.1007/s10591-020-09559-1

Yorulmaz, E. (2019). *Alkol ve sigara kullanımında erken dönem uyumsuz şemaların, ebeveynlik stillerinin ve psikolojik esnekliğin rolü* (Tez No. 567096) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yousefzadeh, P., & Ebrahimi, A. (2020). The effectiveness of self-differentiation training on cognitive emotion regulation and psychosomatic symptoms of nurses. *International Journal of Body, Mind and Culture, 7*(3), 140-150. https://doi.org/10.22122/ijbmc.v7i3.219

Zarling, A., Berta, M., & Van, B. (2023). The role of psychological flexibility in the relationship between ACEs and coercive family processes for Justice-Involved individuals. *Journal of Family Trauma, Child Custody & Child Development, 20*(4), 545-567. https://doi.org/10.1080/26904586.2023.2232810

Zeren-Yıldırım, K. (2022). *Ruh sağlığı profesyonellerinde travma yaşantıları ile merhamet yorgunluğu arasındaki ilişki: Duygu düzenleme güçlüklerinin ve benliğin farklılaşmasının düzenleyici rolleri* (Tez No. 746567) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı, bu çalışma Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ danışmanlığında Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü/Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik programında yüksek lisans öğrencisi olan Beyza YAVUZ tarafından yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmektedir. Çalışmanın temel amacı çocukluk döneminde anne-baba ile yaşanan etkileşimin benlik farklılaşması ve psikolojik esneklik ile olan ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, bazı ölçme araçları aracılığıyla sizden bazı değerlendirmeler yapmanız istenmektedir. Her ölçme aracının nasıl cevaplanacağı konusunda, ilgili bölümün başında bilgi verilmiştir. Cevaplama süresi yaklaşık 8-10 dakikadır. Bu araştırmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Genel olarak, size kişisel bir rahatsızlık yaşatabilecek sorulara yer verilmemiştir. Ancak katılım sırasında herhangi bir sebeple kendinizi rahatsız hissederseniz araştırmadan ayrılabilirsiniz. Bu araştırma esnasında elde edilen kişisel bilgiler gizli kalacak, verdiğiniz bilgiler tamamen araştırma amacıyla kullanılacaktır. Araştırmanın doğru ve geçerli sonuçlar verebilmesi için soruların kimsenin baskısı olmaksızın samimiyetle cevaplanması büyük önem taşımaktadır. Zaman ayırdığınız, içten cevaplarınızla araştırmaya katkı sağladığınız için teşekkür ederiz. Araştırma hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz.

Psk. Dan. Beyza YAVUZ, *Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi*

Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, *Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Üyesi*

Demografik Bilgi Formu

1. **Yaşınız nedir?**
2. **Cinsiyetiniz?**

   Kadın ( ) Erkek ( )

3. **Eğitim durumunuzu işaretleyiniz.**

   Lise mezunuyum ( ) Ön lisans öğrencisiyim ( )

   Ön lisans mezunuyum ( ) Lisans öğrencisiyim ( )

   Lisans mezunuyum ( ) Yüksek lisans öğrencisiyim ( )

   Yüksek lisans mezunuyum ( ) Doktora öğrencisiyim ( )

   Doktora mezunuyum ( )

4. **Siz dahil kaç kardeşsiniz?**

   Kardeşim yok ( ) 2 ( )

   3 ( ) 4 ve üstü ( )

5. **Anne baba tutumunuzu nasıl algılıyorsunuz?**

   Demokratik ( ) Otoriter/Baskıcı ( )

   Aşırı Koruyucu ( ) İlgisiz ( )

6. **Geldiğiniz/yetiştiğiniz aile türü?**

   Çekirdek aile (anne, baba, kardeşler aynı evde) ( )

   Geniş aile (anne, baba, kardeş ve bazı akrabalarla aynı evde) ( )

   Tek ebeveynli aile ( ) Diğer ( )

7. **Ailenizin ekonomik düzeyini nasıl değerlendirirsiniz?**

   Çok düşük ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

   Çok yüksek ( )

8. **Bugüne kadar psikolojik bir destek (psikiyatr, psikolog, psikolojik danışman) aldınız mı?**

   Evet ( ) Hayır ( )

9. **Şu an yaşadığınız şehrin plaka kodunu giriniz.**

Ek 2. Yetişkin Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Kısa Formu

Yetişkin EKRÖ: Anne (Kısa Form)

Bu sayfada anne-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve annenizin siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığını düşünün. Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin annenizin size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek, "Hemen hemen her zaman doğru ", "Bazen doğru ", "Nadiren doğru" veya "Hiçbir zaman doğru değil" şıklarından birini işaretleyiniz.

ANNEM	**DOĞRU**		**DOĞRU DEĞİL**	
	Hemen Her Zaman Doğru	***Bazen Doğru***	***Nadiren Doğru***	***Hiçbir Zaman Doğru Değil***
İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	☒	☐	☐	☐

ANNEM	**DOĞRU**		**DOĞRU DEĞİL**	
	Hemen Her Zaman Doğru	***Bazen Doğru***	***Nadiren Doğru***	***Hiçbir Zaman Doğru Değil***
Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	☐	☐	☐	☐
Bana hiç ilgi göstermezdi.	☐	☐	☐	☐
Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.	☐	☐	☐	☐
Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.	☐	☐	☐	☐

Yetişkin EKRÖ: Baba (Kısa Form)

Bu sayfada baba-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve babanızın siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığını düşünün. Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin babanızın size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek, "Hemen hemen her zaman doğru", "Bazen doğru", "Nadiren doğru" veya "Hiçbir zaman doğru değil" şıklarından birini işaretleyiniz.

BABAM	**DOĞRU**		**DOĞRU DEĞİL**	
	Hemen Her Zaman Doğru	***Bazen Doğru***	***Nadiren Doğru***	***Hiçbir Zaman Doğru Değil***
İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	☒	☐	☐	☐

	BABAM	**DOĞRU**		**DOĞRU DEĞİL**	
		Hemen Her Zaman Doğru	***Bazen Doğru***	***Nadiren Doğru***	***Hiçbir Zaman Doğru Değil***
1.	Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	☐	☐	☐	☐
2.	Bana hiç ilgi göstermezdi.	☐	☐	☐	☐
3.	Benim için önemli olan şeyleri anlatabilmemi kolaylaştırırdı.	☐	☐	☐	☐
4.	Hak etmediğim zaman bile bana vururdu.	☐	☐	☐	☐

Ek 3. Benliğin Farklılaşması Envanteri-Kısa Form

YÖNERGE: Aşağıda başkalarıyla olan ilişkileriniz ile kendinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi içeren çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve genel olarak size ne kadar uygun olduğunu 1 (beni hiç yansıtmıyor) ile 6 (beni oldukça yansıtıyor) arasında derecelendiriniz. Eğer bir maddenin sizinle ilgili olmadığını düşünürseniz (ör., evli değilseniz, bir ilişkiniz yoksa, ebeveynlerinizden biri ya da ikisini kaybettiyseniz vb.), böyle bir durumda duygu ve düşüncelerinizin ne olabileceğine ilişkin en iyi tahmininizi işaretleyiniz. Tüm ifadeleri mümkün olduğunca dürüst ve doğru bir şekilde işaretlediğinizden emin olunuz.

Sıra No	**İfadeler**	**Beni hiç yansıtmıyor.**					**Beni oldukça yansıtıyor.**
1	Baskı altında bile oldukça sakin kalmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
2	Önemli bir iş veya göreve başlarken başkalarının beni cesaretlendirmesine genellikle ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5	6
3	Hayatımda her ne olursa olsun, gerçekte kim olduğumu asla unutmayacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6
4	İnsanlar bana çok yakınlaştığında mesafe koymaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
5	Eşim/partnerim beni eleştirdiğinde, bu beni günlerce rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
6	Bazen duygularıma yenilirim ve mantıklı düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
7	İnsanlar bana çok yakınlaştığında çoğu zaman rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6
8	Hayatımdaki neredeyse herkesten onay almam gerektiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6
9	Bazen, kendimi duygusal açıdan oldukça inişli-çıkışlı hissederim.	1	2	3	4	5	6
10	Değiştiremediğim şeylere üzülmenin bir anlamı yok.	1	2	3	4	5	6

Ek 4. Kabul ve Eylem Formu II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	**Çok nadiren doğru**	**Nadiren doğru**	**Bazen doğru**	**Sıklıkla doğru**	**Neredeyse her zaman doğru**	**Daima doğru**

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor	1	2	3	4	5	6	7