

HAYEF: Journal of Education

ARAŞTIRMA MAKALESİ RESEARCH ARTICLE

Üniversite Öğrencilerinde Ebeveyn Tutumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracılık Etkisi

Nur AKBULUT-KILIÇOĞLU¹, Şeyma GÜLDAL², Figen KASAPOĞLU³

Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul, Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık etkisinin incelenmesidir. Araştırma, korelasyonel araştırma modelinde nicel bir araştırmadır. Veriler, Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya üniversitede öğrenci olan 330 kişi katılmıştır. Uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen öğrencilerin 262'si (%79,4) kadın, 68'i (%20,6) erkektir. Yaşları 18 ile 25 arasında değişmektedir. Araştırmada veriler Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ana-Baba Tutum Ölçeği ile toplanmıştır. Doğrudan ve dolaylı rolleri ortaya çıkarmak amacıyla regresyon temelli aracılık makrosu (Process Model 4) kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre otoriter ve koruyucu ana-baba tutumları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki saptanırken bilinçli farkındalıkla arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn tutumu, psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık

The Mediating Effect of Mindfulness on the Relationship Between Parental Attitudes and Psychological Resilience in University Students

Abstract

The aim of this study was to examine the mediating effect of mindfulness on the relationship between parental attitude and psychological resilience in university students. The research is a quantitative research in the correlational research model. Data were collected via Google Forms. Three hundred thirty students who were university students participated in the research. Two hundred sixty-two (79.4%) of the students determined by convenient sampling method were female, and 68 (20.6%) were male. Their ages range from 18 to 25. In the study, data were collected with the Brief Resilience Scale, the Mindful Attention Awareness Scale, and the Parental Attitude Scale. Regression-based mediation macro (Process Model 4) was used to reveal direct and indirect roles. According to the results obtained, while a negative relationship was found between authoritarian and protective parental attitudes and psychological resilience, there was no relationship between parental attitudes and mindfulness.

Keywords: Mindfulness, parental attitude, psychological resilience

Giriş

Bireyler yaşamları boyunca fiziksel ya da psikolojik pek çok zorlukla karşılaşmaktadır. Zorluklarla karşılaştığında muhtemel dört sonuç ortaya çıkmaktadır; yenik düşme, hasarla hayatta kalma, eski haline geri dönme ve eskisinden daha işlevsel olma (Carver, 1998). Kişinin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelmesi, stresli ve zorlu yaşam olaylarından sonra kendini toparlayabilme gücü “psikolojik sağlamlık (resilience)” olarak ifade edilmektedir (Luthar ve ark., 2000; Rutter, 1987; Smith ve ark., 2010). Psikolojik sağlamlık (resilience) kavramı ilk başlarda risk altında ancak iyi durumda olan çocuklarla yapılan çalışmalarda “incinmezlik (invulnerable)” olarak kullanılmıştır (Anthony, 1974). Ardından kavramın mutlak ve değişmezlik ima etmesi sebebiyle “sağlamlık (resilience)” kavramı kullanılmaya başlamıştır (Luthar ve ark., 2000). Türkçe literatürde güncel kullanımları arasında psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007), psikolojik dayanıklılık (Sürücü ve Bacanlı, 2010), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ve yılmazlık (Öğülmüş, 2001) şeklinde ifadesi yer almaktadır. Bu çalışmada, “resilience” kavramı için “psikolojik sağlamlık” kavramının kullanılması tercih edilmiş olup kişinin kendini toparlama, eski işlevselliğine dönme ve yeniden uyum sağlama özellikleri olarak ele alınmıştır.

Psikolojik sağlamlık, kişilerin riskli durumlara verdiği tepkilerin çeşitliliği ile ilişkilidir. Bazı insanlar zorluklar karşısında yenik düşerken bazıları üstesinden gelebilmektedir. Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için kişinin bir risk ya da zorluğa maruz kalması ve bu yaşantının sonunda duruma uyum sağlaması, riskli ve olumsuz şartlara rağmen yaşamının farklı alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir (Garmezy ve Masten, 1986; Luthar ve ark., 2000; Masten ve Reed, 2002). Sağlamlık, tolerans, iyileşme veya esneklikte görebileceğimiz gibi, yalnızca strese, zorluğa veya travmaya pasif uyum sağlamak demek değildir. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler, kendi çevrelerini yaratmada aktif katılımcılar olmaktadır fakat değişen durumlarla birlikte psikolojik sağlamlık da değişiklik gösterebilir. Bunda etkili olanın bireysel farklılıklar ve koruyucu faktörler olduğu ileri sürülmektedir (Rutter, 1985; Rutter, 1987). Bu nedenle, son yıllarda ruh sağlığı alanındaki yeni araştırma dalgası, sağlamlığın yordayıcılarına odaklanmıştır.

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde bazı risk faktörleri ve bu risklerin olumsuz etkilerinin azalmasında rol oynayan, psikolojik sağlamlık düzeyini artıran koruyucu faktörler bulunmaktadır. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olarak üç grupta ele alınmaktadır. Bireysel risk faktörleri arasında erken doğum,

Corresponding Author: Nur AKBULUT-KILIÇOĞLU, E-mail: nurakbulut@yahoo.com

Cite this article as: Akbulut-Kılıçoğlu, N., Güldal, Ş., & Kasapoğlu, F. (2024). Üniversite öğrencilerinde ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık etkisi. *HAYEF: Journal of Education*, 21(1), 2-8.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License
Available online at <https://hayefjournal.org>

olumsuz yaşam olayları, kronik hastalıklar, mizaç özellikleri, düşük IQ seviyesi, yer almaktadır. Aile risk faktörleri arasında ergenlik döneminde anne olma, kalabalık aile, ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak bulunmaktadır. Çevresel risk faktörleri ise ekonomik zorluklar ve yoksulluk, evsizlik, yetersiz beslenme, çocuk ihmali ve istismarı, olumsuz akran çevresi, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketlerdir (Gizir, 2007; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Bireysel koruyucu faktörler arasında zeka, mizaç, yaş, cinsiyet, sağlık, akademik başarı, iç kontrol odağı, benlik saygısı ve özyeterlik, iyimserlik ve umut, özerklik, öz-farkındalık ve kabul, problem çözme becerileri, sosyal yetkinlik ve mizah duygusu yer almaktadır. Aile koruyucu faktörler olumlu aile içi ilişkiler, etkili ebeveynlik ve çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentilerdir. Çevresel koruyucu faktörler arasında ise sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler, arkadaş desteği ve toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.) bulunmaktadır (Gizir, 2007). Bu çalışmada da psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler arasında yer alabilecek ebeveyn tutumları ve bilinçli farkındalığın ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Darling ve Steinberg (1993) ebeveynlik tutumlarını, ebeveyn ile çocuk arasında direkt olarak çocuğa iletilen ve ebeveyn davranışlarının çocuğa yönelik ifade edildiği duygusal bir iklim yaratan tutumların bir bütünü olarak kavramsallaştırmıştır. Ebeveynlik tutumları literatürde çeşitli şekillerde ele alınmıştır. Örneğin, Bakhla ve ark. (2013) ebeveyn tutumlarını demokratik, otoriter ve izin verici olarak sınıflandırmışlardır. Maccoby ve Martin (1983) ise bu sınıflandırmayı demokratik, otoriter, izin verici, etnik azınlık, ilgisiz ve tutarsız şeklinde genişletmiştir. Baumrind, Larzelere ve Owens (2010) ise otoriter, yönlendirici, izin verici, demokratik, yeterince iyi, ilgisiz ve güvenilir anne-baba tutumları şeklinde bir sınıflama yapmışlardır. Filiz ve Yaprak (2009) ise bu sınıflamayı demokratik, otoriter, koruyucu ve ilgisiz olarak ele almıştır. Baumrind (1991) ise anne-baba tutumlarını demokratik/dengeli, yetkeci (otoriter) ve izin verici şeklinde tanımlamıştır. Bu çalışmada ise Kuzgun ve Eldeleklioğlu'nun (1999) geliştirmiş olduğu Ana-baba Tutum Ölçeği kullanılmış ve bu ölçek kapsamında ele alınan üç alt boyut olan demokratik, otoriter ve koruyucu anne-baba tutumları üzerinde durulmuştur.

Otoriter ebeveynler, kontrol ve itaati vurgular, ceza yoluyla disiplini uygular ve çocukların tartışmadan emirlerine uymalarını beklemektelerdir (Baumrind, 1966; Baumrind, 1991; Baumrind, 2005). Otoriter anne babaların özdenetim için yüksek talepleri bulunmaktadır, ancak duyarlılık düzeyleri düşüktür. Genellikle çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarına karşı duyarsız kalmakta, minimum duygusal destek sağlamakta ve katı disiplinçiler olarak görülmektedirler.

Koruyucu ebeveyn tutumu, çocuğa gereksinim duyulandan daha fazla kontrol ve özen gösterme şeklinde tanımlanır (Yavuzer, 1996). Bu tutuma sahip ebeveynler, çocuklarını kuralcı bir şekilde yönlendirirken aynı zamanda destekleyici olurlar. Çocuklarının düşmanca bir çevrede korunması gerektiğine inanırlar (Voltan-Acar ve ark., 2008). Aynı zamanda koruyucu ebeveynlerin olduğu ailelerde, çocuğa sürekli müdahale edilmektedir. Çocuk büyüdüğünde bile kendisi ile ilgili kararları verebileceği bir ortam oluşmaz. Çocuğun özerklik talepleri göz ardı edilir ve ebeveynler kararları almaya devam etmektedirler. Bunu da bir ana baba hakkı olduğunu düşünmektedirler. Bu tür ebeveynler, çocukları için ellerinden gelen her şeyi yapmalı ve çocuk da buna minnettar olmalıdır şeklinde bir inanışa sahiptirler. Ancak, bu tür davranışlar çocuğun bireyselleşmesini engelleyebilir. Bu şekilde yetiştirilen çocuklar, girişimcilik ruhuna sahip olmayabilir, bağımsız davranma becerisine sahip olamazlar ve yaşamları boyunca kendilerini koruyacak birine ihtiyaç duyarlar (Kulaksızoğlu, 2009).

Demokratik ebeveynlerin çocuklarından olgunluk ve öz kontrol için yüksek talepleri vardır ve aynı zamanda yüksek düzeyde hassasiyet, duygusal sıcaklık ve katılım gösterirler. Ebeveyn ve çocuk arasında genellikle, ebeveynin çocuğun değerini ve fikirlerini kabul ettiği ancak belirli sınırları

koruduğu bir alışveriş vardır. Demokratik ebeveynlik tarzı genellikle ideal olarak kabul edilir ve daha yüksek akademik başarı, artan öz düzenleme yeteneği, uyum stratejilerinin sık kullanımı, daha az depresif semptom ve daha az risk alma davranışı gibi gelişmiş çocuk davranışı sonuçları ile ilişkilendirilmiştir. Demokratik ebeveynlerin çocukları yüksek benlik saygısına sahiptir ve kendilerine güvenen, kendi kendilerini kontrol eden, güvenli, popüler ve meraklı olma eğilimindedir (Buri ve ark., 1988). Demokratik ebeveynlik tarzı, otoriter ve izin verici arasında bir yerde bulunmaktadır. Demokratik ebeveynler, akıl yürütme, sözel alışveriş, anlaşılır yönergeler ve olumlu pekiştirme gibi çeşitli şekillerde sınırları güçlendirmektedirler. Demokratik ebeveynlik, çocukların daha iyi psikolojik uyumu ile ilişkilendirilmiştir (Baumrind, 1991; Baumrind, 2005).

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmaların aile faktörlerine odaklandığı ve bunların aile içindeki ilişkilerin kalitesi ile ilişkili olduğu da görülmektedir (Fonagy ve ark., 1994; Hawley ve De Haan, 1996; Zakeri ve ark., 2010). Araştırmalar, anne baba tutumlarının bireylerin psikolojik sağlamlıklarıyla yakından ilişkili olduğunu, diğer bir deyişle, ebeveynler ile ilişkilerde yaşadıkları erken dönem deneyimlerinin izlerinin yaşamın sonraki dönemlerinde de bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkilediğini ve demokratik ebeveyn tutumunun bireylerde psikolojik sağlamlığı artırdığını göstermiştir (Rothrauff ve ark., 2009; Hoffman, 2010; Zakeri ve ark., 2010). Ebeveynler, çocukların tehdit edici ve stresli koşullara maruz kaldıklarında onları duygusal ve davranışsal açıdan destekleyerek olumlu uyum sağlamalarını kolaylaştırabilmektedirler (Werner, 1989). Werner ve Smith (1982), çocuklarına kabul, nezaket, kontrol ve destek yoluyla olumlu bakan annelerin, bu deneyimleri yaşamayan çocuklara göre daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık gösterdiklerini bulmuşlardır. Ritter'in (2005) çalışmasının sonuçları, demokratik ebeveyn tutumunun yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğunu, otoriter ve izin verici ebeveyn tutumlarının ise çoğunlukla düşük psikolojik sağlamlığa sahip katılımcılarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Demokratik ebeveynler, çocuklarının ihtiyaçlarına uyum sağlamaktadır ki bu, çocuğun erken aşamada belirgin gelişimsel görevlerde ustalaşmasına ve bu temelde önemli çevresel zorlukların üstesinden gelmek için gerekenden daha farklı, karmaşık kapasiteler oluşturmaya yardımcı olur (Wyman ve ark., 1999).

Psikolojik sağlamlık ve uyumda önemli role sahip etkenlerden bir diğerinin de bilinçli farkındalık (mindfulness) olduğu ileri sürülmektedir (Liu ve ark., 2022). Bilinçli farkındalık kişinin dikkatini sakin bir şekilde şimdiki ana vermesi ve tüm duygu, düşünce ve bedensel duyuları kabul etmesini içeren bir haldir (Kabat-Zinn, 2003). Yaşanılanları değiştirmeye ya da inkâr etmeye çalışmadan, yargılamaksızın o anda neler olduğunun farkında olmayı gerektirir (Germer, 2005). Bilinçli farkındalık kavramının farklı tanımlamaları bulunmaktadır ancak bilinçli farkındalığın ne ve nasıl olduğuna dair tanımlarda yer alan ortak ifadeler kişinin dikkatini yargılayıcı olmayan, açık, kabullenici, meraklı, şefkatli ve nazik bir şekilde mevcut deneyime odaklamasıdır (Baer, 2015). Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların psikolojik sağlamlığı artırdığına yönelik çalışmalar (Galante ve ark., 2018; Nila ve ark., 2016) bulunmakta olup stresi azaltmaya yönelik doğrudan bilinçli farkındalık temelli psikolojik sağlamlık programları (Goldhagen ve ark., 2015) da uygulanmaktadır. Bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığa farklı yollardan katkıda bulunabilir. Bunlar arasında psikolojik belirtileri yargılamadan şefkatle kabul etme, olumsuz yaşantıları deneyimlemeye gönüllü olma, kaygı ve ruminatif bilişten uzaklaşma, strese daha toleranslı olma ve anla temasta kalarak olayların duygusal olarak işlenmesinde artış yer almaktadır (Thompson ve ark., 2011). Öte yandan, bilinçli farkındalık ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde bağlanma teorisinden yola çıkılarak, çocuklukta hassas ve duyarlı bakım görenlerin güvenli bir bağlanma stiline sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve bunun da bireyin bilinçli farkındalık kapasitesinde katkısı olduğu ifade edilmektedir (Pepping ve Duvenage, 2016).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili güncel çalışmalar, zorlu yaşantılara rağmen sağlam kalabilen çocukların özelliklerini belirlemekten öteye geçmiş olup zorluklar karşısında hangi süreçlerin psikolojik sağlamlığın gelişmesini desteklediğini belirlemeye yönelmiştir (Gizir, 2007). Türkiye’de yapılan güncel çalışmalara bakıldığında yetişkinlerde psikolojik sağlamlığın duygusal sıcaklık ebeveyn tutumu (Varıcıer, 2019; Yörük, 2019) ve demokratik anne baba tutumu (Özen, 2019) ile pozitif yönde, reddedici ebeveyn tutumu ile negatif yönde (Varıcıer, 2019) ilişkisi olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlıkla bilinçli farkındalık arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu ve farklı değişkenlerle ilişkisinde aracılık rolü bulunduğu görülmektedir (Okan ve ark., 2020; Ünal, 2021). Olumsuz yaşam deneyimlerine rağmen psikolojik olarak sağlam kalan genç yetişkinlerin bunu nasıl gerçekleştirdiğinin anlaşılması önemlidir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinde çevresel bir faktör olan ebeveyn tutumu ve bireysel bir faktör olan bilinçli farkındalık düzeyinin ilişkisinin incelenmesi farklı gelişim dönemlerinde psikolojik sağlamlıkla ilişkili faktörleri anlamak ve psikolojik sağlamlığı destekleyebilmek adına çalışılabilecek alanlardan birini tanımlamak için önem arz etmektedir. Bu çalışmada risk veya koruyucu bir faktör olabilen ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlıkla ilişkisi ve bu ilişkide bilinçli farkındalığın rolü incelenmiştir. Bu amaçla aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır;

1. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik sağlamlıkları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkide aracılık yapmakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışma, korelasyonel araştırma modelinde nicel bir araştırmadır. Korelasyonel araştırmalarda, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler değişkenlere müdahale edilmeden incelenir (Büyüköztürk ve ark., 2010).

Çalışma Grubu

Bu araştırmaya İstanbul’daki vakıf ve devlet üniversitelerinde okuyan 330 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırmada uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır. Tesadüfi olmayan örneklem türü olan uygun örneklem, araştırmacının kolaylıkla ulaşabildiği ve araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin seçildiği örneklem yöntemidir (Creswell, 2002; Salkind, 2010). Tesadüfi olmayan örneklem yöntemleri ile seçilen bireylerin oluşturduğu grup, çalışma grubu olarak adlandırılır. Öğrencilerin 262’si (%79,4) kadın, 68’i (%20,6) erkektir ve yaşları 18 ile 25 arasında değişmektedir (Ort $\pm$ SS=20,84 $\pm$ 2,50). Katılımcılara ait diğer demografik bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ). Ölçek Smith ve ark. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir ve Doğan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek, 5’li Likert tipinde, 6 maddeden oluşan bir özbebildirim ölçeğidir. Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda, toplam varyansın %54,66’sını açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi tek boyutlu bir modeli doğrulamaktadır. İç tutarlılığı $\alpha=.81$ olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir (Doğan, 2015).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçeği Özyeşil ve arkadaşları (2011) Türkçeye uyarlamıştır. Günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen, 6’lı Likert tipinde 15 maddelik bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi tek boyutlu bir modeli doğrulamaktadır. Güvenirlilik analizi sonucu ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır (Özyeşil ve ark., 2011).

Tablo 1.

Demografik Değişkenler

Değişkenler	Kategori	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	262	%79,4
	Erkek	68	%20,6
Yaş		$M = 20,84$	$SD = 2,50$
Fakülte	Fen Edebiyat	28	%8,5
	Eğitim	62	%18,8
	İİBF	63	%19,7
	Sağlık Bilimleri	94	%28,5
	Mühendislik	32	%9,7
	Diğerleri	45	%13,6
Sınıf Düzeyi	1.sınıf	116	%35,2
	2. sınıf	84	%25,5
	3. sınıf	70	%21,2
	4. sınıf	47	%14,2
	Hazırlık	13	%3,9
Büyüdüğü yer	Köy	33	%10
	İlçe	77	%23,3
	İl merkezi	35	%10,6
	Büyükşehir	185	%56,1
	İlkokul	146	%44,2
Annenin eğitim düzeyi	Ortaokul	62	%18,8
	Lise	77	%23,3
	Üniversite	45	%13,6
	İlkokul	83	%25,2
	Ortaokul	61	%18,5
Babanın eğitim düzeyi	Lise	97	%29,4
	Üniversite	89	%27
	0-2500	45	%13,6
	2500-3500	68	%20,6
	3500-5000	83	%25,2
Eve giren aylık gelir	5000-8000	69	%20,9
	8000 ve üstü	65	%19,7
Evde yaşayan kişi sayısı	Tek	8	%2,4
	2-3	91	%27,6
	4-5	188	%57
	6-10	43	%13
	10-15	10	%3
Kardeş sayısı	Tek çocuk	20	%6,1
	2 kardeş	129	%39,1
	3-4 kardeş	155	%47
	5-7 kardeş	26	%7,9

Ana-Baba Tutum Ölçeği: Kuzgun ve Eldeleklioglu’nun (1999) geliştirdiği ölçek, demokratik (15 madde), koruyucu/istekçi (15 madde) ve otoriter (10 madde) olmak üzere 40 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipinde bir ölçektir. Demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter tutumların her birinin puanları ayrı hesaplanmaktadır. Ölçeğin demokratik alt ölçeğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,89, koruyucu/istekçi alt ölçeğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,82, otoriter alt ölçeğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur (Kuzgun ve Eldeleklioglu, 1999).

Verilerin Toplanması

Araştırma İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Onay No: 2021/01-04). Veriler 2021 yılında Mart-Mayıs aylarında toplanmıştır. Veriler çevrimiçi (online olarak) Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Uygulama formunda araştırmacının amacı ve verilerin gizliliği ile ilgili açıklamalarda bulunulmuştur. Veri toplama araçları gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen öğrencilere uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, algılanan ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolü incelenmiştir. Aracılık rolü

test edilmeden önce değişkenlere ait betimsel istatistikler ve değişkenler arası korelasyonlar yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını sınamak için basıklık ve çarpıklık değerleri; ölçeklerin güvenilirliklerini tespiti etmek için Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır (bkz. Tablo 2). Daha sonra regresyon temelli aracılık analizinde doğrudan ve dolaylı rolleri ortaya çıkarmak amacıyla Preacher ve Hayes'in (2008) önerileri doğrultusunda Hayes Süreç Makrosu -Model 4- kullanılmıştır.

Aracılığın anlamlılığını kontrol etmek için bootstrapping işlemi uygulanmıştır. Bootstrapping işlemi örneklem sayısını artırarak kurulan modelde yer alan doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığını sınamakta (MacKinnon, 2008). Bu çalışmada 5,000 bootstrap (yeniden örnekleme) yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları belirlenmiştir. Dolaylı etkinin anlamlı olduğuna karar verebilmek için oluşan güven aralığı alt ve üst sınırının sıfırı kapsamaması gerekmektedir (Hayes, 2018). Aracılık testinde cinsiyet ve yaş kontrol değişkeni olarak analizlere dahil edilmiştir. Belirtilen analizler IBM SPSS 25.00 ve SPSS PROCESS MAKRO eklentisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Araştırmada, ölçeklerin iç tutarlılıkları Cronbach Alpha katsayısı, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir. Ayrıca değişkenlere ait betimsel istatistikler yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'ye göre, çarpıklık ve basıklık değerleri açısından değişkenler normallik koşullarını sağlamaktadır. Buna göre değişkenlerin çarpıklık değerleri $-.65$ ile $.82$ arasında; basıklık değerleri ise $-.40$ ile $.06$ arasında değişmektedir. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının ise ($\alpha = .80$ ila $.93$) yeterli düzeyde olduğu görülmüştür (Büyüköztürk ve ark., 2010). Korelasyonlara bakıldığında, demokratik ebeveyn tutumu ile bilinçli farkındalık ($r = .21, p < .01$) ve psikolojik sağlamlık ($r = .20, p < .01$); bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık ($r = .23, p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile otoriter ebeveyn tutumu ($r = -.18, p < .01$) ve koruyucu ebeveyn tutumu ($r = -.12, p < .05$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile otoriter ebeveyn tutumu ($r = -.11, p > .05$) ve koruyucu ebeveyn tutumu ($r = -.03, p > .05$) arasındaki ilişkiler anlamlı değildir.

Aracılık Analizi

Bu bölümde demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü belirlemek amacıyla üç farklı model test edilmiştir. Çünkü modelde demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumu olmak üzere üç bağımsız değişken vardır. İlk modele ilişkin değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları Şekil 1'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Katsayısı

	DAT	OAT	KAT	Bilinçli Farkındalık	Psikolojik Sağlamlık
DAT	-	-.75**	-.46**	.21**	.20**
OAT	-	-	.72**	-.11	-.18**
KAT	-	-	-	-.03	-.12*
Bilinçli Farkındalık	-	-	-	-	.23*
M	55,98	22,42	36,48	59,17	17,61
SD	13,09	8,37	11,07	12,12	5,03
Çarpıklık	-.65	.82	.45	-.32	-.11
Kurtosis	-.35	.06	-.40	-.10	-.11
Cronbach Alpha	.93	.85	.86	.80	.86

N = 330, **p < .01, *p < .05, DAT = Demokratik Ebeveyn Tutumu, OAT = Otoriter Ebeveyn Tutumu, KAT = Koruyucu Ebeveyn Tutumu

Şekil 1'e göre demokratik ebeveyn tutumu psikolojik sağlamlığı anlamlı ve pozitif yönde hem toplam hem de doğrudan yordamaktadır (sırasıyla $\beta = .20, p = .000$; $\beta = .15, p = .004$). Yine, demokratik ebeveyn tutumu bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde pozitif yönde ($\beta = .21, p = .000$) ve bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak pozitif yönde ($\beta = .20, p = .000$) yordamaktadır. Aracılık modeli sonucunda değişkenler psikolojik sağlamlık varyansının yaklaşık %8'ini açıklamıştır ($R^2 = .08$; $F_{(2, 327)} = 13,36$; $p = .000$). İkinci modele ilişkin değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları Şekil 2'de sunulmuştur.

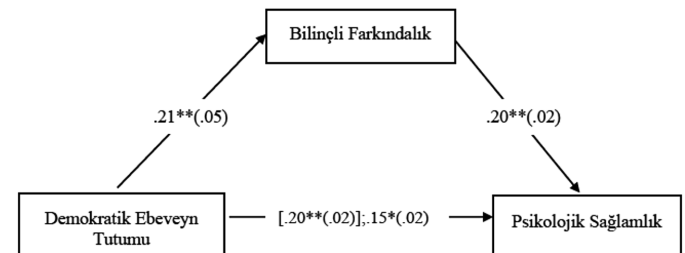
Şekil 2'ye göre otoriter ebeveyn tutumu psikolojik sağlamlığı anlamlı ve negatif yönde hem toplam olarak hem de doğrudan yordamaktadır (sırasıyla $\beta = -.18, p = .001$; $\beta = -.15, p = .004$). Bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak pozitif yönde yordamıştır ($\beta = .21, p = .000$). Otoriter ebeveyn tutumu bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordamamıştır ($\beta = -.10, p = .06$). Aracılık modeli sonucunda değişkenler psikolojik sağlamlık varyansının yaklaşık %8'ini açıklamıştır ($R^2 = 0,08$; $F_{(2, 327)} = 13,41$; $p = .000$). Üçüncü modele ilişkin değişkenlerin standardize edilmiş katsayıları Şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3'e göre koruyucu ebeveyn tutumu psikolojik sağlamlığı anlamlı ve negatif yönde hem toplam olarak hem de doğrudan yordamaktadır (sırasıyla $\beta = -.12, p = .03$; $\beta = -.11, p = .03$). Bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak pozitif yönde yordamaktadır ($\beta = .23, p = .000$). Diğer taraftan koruyucu ebeveyn tutumu bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordamamaktadır ($\beta = -.03, p = .60$). Aracılık modeli sonucunda değişkenler psikolojik sağlamlık varyansının yaklaşık %8'ini açıklamıştır ($R^2 = .08$; $F_{(2, 327)} = 11,59$; $p = .000$). Aracılık Analizlerine ilişkin toplam, direkt ve dolaylı etki sonuçlarının özeti Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3'te görüldüğü üzere, aracılık analizleri demokratik ebeveyn tutumunun psikolojik sağlamlık üzerindeki anlamlı düzeyde dolaylı etkisini ortaya koymuştur ($b = .02, t = 2,616, \%95 \text{ CI } [.0063-.0302]$). Ayrıca demokratik ebeveyn tutumunun aracı değişkenin varlığında psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur ($b = .06, p < .01$). Dolayısıyla bilinçli farkındalık, demokratik ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir. Aynı tabloda, otoriter ebeveyn tutumu ($b = -.01, t = -1,558, \%95 \text{ CI } [-.0329-.0010]$) ve koruyucu ebeveyn tutumunun ($b = -.003, t = -.484, \%95 \text{ CI } [-.0157-.0090]$) psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde dolaylı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

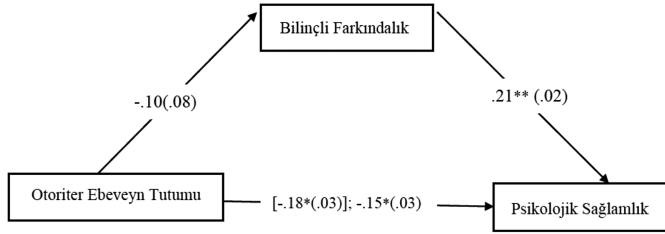
Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre otoriter ve koruyucu ana-baba tutumları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki saptanırken bilinçli farkındalıkla arasında bir ilişki bulunmamıştır. Demokratik ana-baba tutumu, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Aracılık analizleri sonucuna göre, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumları psikolojik sağlamlığı hem toplam olarak hem de doğrudan anlamlı



Şekil 1.

Aracılık Modelinde Standardize Katsayılar. Not: *p < .01, **p < .001; Parantez İçindeki Değerler Standart Hata'dır.



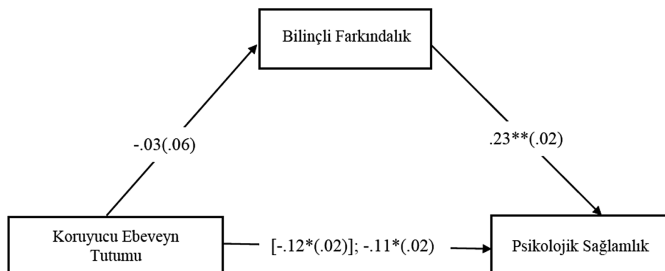
Şekil 2.

Aracılık Modelinde Standardize Katsayılar. Not: * $p < .01$, ** $p < .001$; Parantez İçindeki Değerler Standart Hata'dır.

düzeyde ve negatif yönde yordarken demokratik ebeveyn tutumu anlamlı ve pozitif yönde yordamıştır. Otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı bir etkisi bulunmazken demokratik ebeveyn tutumunun anlamlı düzeyde dolaylı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca demokratik ebeveyn tutumunun aracı değişkenin varlığında psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur. Bu sebeple bilinçli farkındalık, demokratik ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.

Mevcut çalışmanın sonuçları, demokratik ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sıcaklık, destekleyici ve çocuk merkezli ebeveynlik tarzı, psikolojik sağlamlığın gelişimi ile ilişkilidir ve bu nedenle, olumsuz yaşam olaylarının ve krizlerin üstesinden gelme yeteneğini artırabilecek koruyucu bir faktör olarak kabul edilebilir. Elde edilen bu bulgu, ebeveyn tutumlarının bireylerin psikolojik sağlamlıklarıyla yakından ilişkili olduğunu, diğer bir deyişle, ebeveynler ile ilişkilerde yaşadıkları erken dönem deneyimlerinin izlerinin yaşamın sonraki dönemlerinde de bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkilediğini ve demokratik ebeveyn tutumunun bireylerde psikolojik sağlamlığı artırdığını gösteren diğer araştırmalarla tutarlılık sergilemektedir (Hoffman, 2010; Rothrauff ve ark., 2009; Werner ve Smith, 1982; Zakeri ve ark., 2010). Literatür incelendiğinde demokratik ebeveyn tutumu ve psikolojik sağlamlık arasında farklı bir bulgu elde etmiş araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu iki değişken arasında bugüne kadar yapılmış çalışmaların benzer sonuçlar vermesi psikolojik sağlamlığın gelişmesinde demokratik ebeveyn tutumunun oldukça belirleyici olduğunu göstermektedir.

Bir diğer araştırma bulgusu, otoriter ve koruyucu ana-baba tutumları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Bu bulgu, literatürle paralellik göstermektedir (Demirsu, 2018; Vancier, 2019). Otoriter ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuklar, demokratik ebeveynler tarafından yetiştirilen çocuklara göre daha düşük psikolojik sağlamlık seviyelerine sahip olma eğilimindedir (Ritter, 2005). Otoriter ebeveynler, yüksek benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığı arttıran destek anlayışı yerine, kontrol ve itaati vurgularlar, ceza yoluyla disiplini uygularlar ve çocukların tartışmadan emirlerine uymalarını beklemektedirler ve bu evlerde yaşayan çocuklar, ruhsal sağlık sorunları yaşadıklarında yardım arama olasılıkları daha düşüktür (Baumrind, 1991; Baumrind, 2005; Ritter, 2005). Otoriter ebeveyn



Şekil 3.

Aracılık Modelinde Standardize Katsayılar. Not: * $p < .05$, ** $p < .001$; Parantez İçindeki Değerler Standart Hata'dır.

Tablo 3.

Aracılık Analizlerine İlişkin Toplam, Direkt ve Dolaylı Etki Sonuçları

İlişki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	95% Güven Aralığı		t-İstatistiği
				Alt Sınır	Üst Sınır	
DET → BF → PS	.08(.000)	.06(.004)	.04	.0063	.0302	2,616
OET → BF → PS	-.10(.001)	-.09(.004)	-.02	-.0539	.0015	-1,558
KET → BF → PS	-.06(.025)	-.05(.031)	-.006	-.0343	.0194	-.484

Not=Parantez içindeki değerler p değerleridir. BF=Bilinçli Farkındalık, PS=Psikolojik Sağlamlık.

tutumunun davranışları sonucu kendini ifade etmekte zorlanan, otorite figürü karşısında her zaman kurallara uymak zorunda hisseden ve kuralları zorlamaktan kaçınan, ebeveynlerine dair hiçbir şeyi sorgulamaya cesaret edemeyen bireylerin, kişinin olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelmesi, stresli ve zorlu yaşam olaylarından sonra kendini toparlayabilme gücü olarak tanımlanan "psikolojik sağlamlık (Luthar ve ark., 2000; Rutter, 1987; Smith ve ark., 2010) düzeylerini negatif yönde etkilemesinin muhtemel olduğu düşünülmektedir. Bu bulgunun tam tersini ortaya koyan herhangi bir araştırmaya literatürde rastlanmamıştır. Koruyucu ana-baba tutumunun da çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu koruyucu ebeveynlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmalarla paraleldir (Demirsu, 2018; Cüre Acer, 2020). Koruyucu ebeveynlik, çocukların stres ve zorluklarla başa çıkmak için gerekli becerileri geliştirmelerini engelleyebilen aşırı koruma ve çocukların yaşamlarına aşırı dahil olma ile karakterize edilir. Bu yaklaşım da, çocukların daha düşük bir özerklik duygusuna sahip olmalarına da yol açabilir, bu da öz saygılarını ve duygusal düzenlemelerini olumsuz etkileyebilmektedir (DeHart, Pelham & Tennen, 2006). Çeşitli araştırmalara göre, koruyucu ebeveynlerin yetişkin çocukları, sıklıkla sorunlardan kaçınmakta veya zorluklarının üstesinden gelmek için başkalarına güvenmektedirler (Evans ve Karl, 2022; Segrin ve ark., 2015). Engellerle başarılı bir şekilde başa çıkma kapasitesine sahip olmayan insanların psikolojik sağlamlıkları zarar görebilmektedir. Ancak, Varıcıer (2019) anne ve babanın ebeveynlik stillerini ayrı ayrı değerlendirdiği araştırmasında, annenin aşırı koruyuculuğu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu farklılığın, örnekleme ve metodolojik farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu şekilde değerlendirildiğinde, koruyucu ebeveynlik tutumunun psikolojik sağlamlık ile negatif ilişkili olduğunu varsaymak mantıklı olacaktır. Bu araştırmanın bulgularını değerlendirdiğimizde, otoriter ve koruyucu ebeveynlik tutumları çocuklarda psikolojik sağlamlık gelişimini engelleyebilmektedir. Ayrıca bu çalışma, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmada sağlıklı aile ilişkisinin rolünü desteklemek için ek bir kanıt sağlamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre demokratik ebeveyn tutumunun aracı değişkenin varlığında psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur. Bu sebeple bilinçli farkındalık, demokratik ebeveyn tutumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir. Başka bir deyişle bilinçli farkındalık, demokratik ebeveynlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklamada rol oynamaktadır. Aracı değişken olan bilinçli farkındalık dikkate alındığında, demokratik ebeveynliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi önemini korumaktadır. Bu, demokratik ebeveynlik tutumlarının çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olduğu anlamına gelmektedir. Ancak bu değişkenleri ele alan bir başka araştırma mevcut değildir. Bu araştırmada ebeveyn

tutumları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolünün incelenmesinin nedenlerinden biri bireyin geçmişten gelen olumlu ve olumsuz ebeveynlik deneyimlerinin ilerleyen yıllarda yapılabilecek çeşitli müdahalelerle etkisini azaltabilecek alanlardan birini tanımlayabilmektir. Geçmişe dair ebeveynlik deneyimlerinin değiştirilmesi mümkün değildir fakat etkisinin eskisi gibi sürmesini engelleyebilecek müdahalelerin artırılmasının hayata hazırlanan üniversite öğrencileri için güçlendirici bir deneyim alanı yaratabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada bu değişkenlerin ele alınması da bu ihtiyacı tanımlayabilmek içindir. Bu veriler ışığında, üniversite öğrenimini sürdüren öğrencilerin yaşadıkları zorlukların olumsuz etkisine karşı önemli bir koruyucu faktör olabileceğinden, psikolojik sağlamlığı artırmanın bir yolu olarak bilinçli farkındalık düzeyinin artırılmasına yönelik çalışmaların desteklenmesi gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu çalışma, ebeveyn tutumunun İstanbul'da öğrenim görmekte olan bir grup üniversite öğrencisinin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olurken, demokratik ebeveyn tutumunun olumlu etkilerine vurgu yaparak bu tutumun önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, bilinçli farkındalığın aracılık etkisi üzerine yapılan bu çalışma, psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı etkileri olan diğer faktörleri anlamak için ilham verici olabilir. Bu çalışmanın sonuçları, ebeveynlerin tutumlarına dikkat ederek, genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlığını artırmak için daha demokratik bir ebeveynlik yaklaşımı benimsemeleri gerektiğini göstermektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma risk altında olup olmadıkları belli olmayan üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Risk altındaki üniversite öğrencileriyle benzer ve farklı değişkenlerle yeni çalışmalar yapılabilir.

Veriler Covid 19 Pandemi döneminde online olarak toplanmıştır. Öğrencilerin hepsi online eğitimde, evlerinde ebeveynleri ile oldukları ve pandeminin tüm aile için zorlayıcı olduğu bir dönemde araştırmaya katılmışlardır. Bu durum öğrencilerin ebeveynlerine yönelik bakış açılarının objektifliğine zarar vermiş olabilir. Bu araştırmanın sınırlılıklarından biridir.

Öneriler

Katılımcılara daha önce bilinçli farkındalık uygulamalarına katılıp katılmadıkları ya da düzenli olarak meditasyon yapıp yapmadıkları sorulmamıştır. Bu durum sonuçları etkileyebilecek bir faktör olduğundan ileride yapılacak araştırmalarda bunun göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek için kullanılan ölçek tek boyutlu olup günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçmektedir (Özyeşil ve ark., 2011). Bilinçli farkındalığı çok boyutlu ele alan farklı ölçme araçları ile yeni çalışmalar yapılabileceği de bir diğer öneri olarak ortaya koyulmaktadır.

Bulgularının genellenebilirliğini sağlamak için araştırmacılar, farklı kültürel, etnik ve sosyoekonomik geçmişe sahip bireyler de dahil olmak üzere farklı popülasyonları incelemeyi düşünmelidir. Bu, bilinçli farkındalık, ana-baba tutumları ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkideki potansiyel kültürel veya bağlamsal farklılıkları belirlemeye yardımcı olabilir.

Bilinçli farkındalık, ana-baba tutumları ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaları daha iyi anlamak için araştırmacılar aracı ve düzenleyici değişkenleri göz önünde bulundurmalıdır. Bu, bu değişkenler arasındaki ilişkiyi geliştirebilecek veya engelleyebilecek potansiyel faktörlerin belirlenmesine yardımcı olabilir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı 29 Mayıs Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (Tarih: 04/11/2021, Sayı: 2021/01-04) alınmıştır.

Hasta Onamı: Çalışma için tüm katılımcılardan sözlü onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – N.A.K.; Tasarım – N.A.K., Ş.G., F.K.; Denetleme – N.A.K., Ş.G., F.K.; Kaynaklar – N.A.K., Ş.G.; Malzemeler – N.A.K., Ş.G., F.K.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – N.A.K., Ş.G., F.K.; Analiz ve/veya Yorum – F.K.; Literatür Taraması – N.A.K., Ş.G.; Yazıyı Yazan – N.A.K., Ş.G., F.K.; Eleştirel İnceleme – N.A.K., Ş.G., F.K.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Ethics Committee Approval: Ethical committee approval was received from the Ethics Committee of 29 Mayıs University (Approval no: 2021/01-04, Date: 04/11/2021).

Informed Consent: Verbal informed consent was obtained from the participants who agreed to take part in the study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – N.A.K.; Design – N.A.K., Ş.G., F.K.; Supervision – N.A.K., Ş.G., F.K.; Resources – N.A.K., Ş.G.; Materials N.A.K., Ş.G., F.K.; Data Collection and/or Processing – N.A.K., Ş.G., F.K.; Analysis and/or Interpretation – F.K.; Literature Search – N.A.K., Ş.G.; Writing Manuscript – N.A.K., Ş.G., F.K.; Critical Review – N.A.K., Ş.G., F.K.

Declaration of Interests: The authors have no conflict of interest to declare.

Funding: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Anthony, E. J. (1974). The syndrome of the psychologically invulnerable child. In E. J. Anthony & C. Koupnick (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk* (pp. 201–230). Wiley.
- Baer, R. (2015). Ethics, values, virtues, and character strengths in mindfulness-based interventions: A psychological science perspective. *Mindfulness*, 6(4), 956–969. [CrossRef]
- Bakhla, A. K., Sinha, P., Sharan, R., Binay, Y., Verma, V., & Chaudhury, S. (2013). Anxiety in school students: Role of parenting and gender. *Industrial psychiatry journal*, 22(2), 131–137. [CrossRef]
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907. [CrossRef]
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. [CrossRef]
- Baumrind, D. (2005). Patterns of parental authority and adolescent autonomy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (108), 61–69. [CrossRef]
- Baumrind, D., Larzelere, R. E., & Owens, E. B. (2010). Effects of preschool parents' power assertive patterns and practices on adolescent development. *Parenting: Science and practice*, 10(3), 157–201.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. ([CrossRef] 3514.84.4.822)
- Buri, J., Louiselle, P., Misukanis, T., & Mueller, R. (1988). Effects of parental authoritarianism and authoritarianism on self-esteem. *Pers Soc Psychol Bull*, 14, 271–282.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (5th ed). Pegem Akademi.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245–266. [CrossRef]
- Creswell, J. W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative* (pp. 146–166). Prentice Hall.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting styles as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. [CrossRef]
- DeHart, T., Pelham, B. W., & Tennen, H. (2006). What lies beneath: Parenting style and implicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(1), 1–17. [CrossRef]

- Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığının ve psikolojik dayanıklılığın aracı roller* (Unpublished Master Thesis). Marmara University.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Cüre acer, S. (2020). *Ebeveynlik tutumunun psikolojik belirtilere etkisinde zihinselleştirme, dayanıklılığın ve çocukluk çağı deneyimlerinin rolü: Nesiller arası bir çalışma* (Unpublished Doctoral Thesis). Hacettepe University.
- Evans, R., & Karl, K. A. (2022). Is helicopter parenting stifling moral courage and promoting moral disengagement? Implications for the training and development of millennial managers. *Management Research Review*, 45(5), 700–714. [\[CrossRef\]](#)
- Filiz, Z., & Yaprak, B. (2009). A study on classifying parenting styles through discriminant analysis. *Journal of Theory & Practice in Education*, 5(2), 195–209.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The Emanuel miller memorial lecture 1992 the theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 35(2), 231–257. [\[CrossRef\]](#)
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [\[CrossRef\]](#)
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17(5), 500–521.
- Germer, C. K. (2005). Anxiety disorders: Befriending fear. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 152–172). Guilford.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113–128.
- Goldhagen, B. E., Kingsolver, K., Stinnett, S. S., & Rosdahl, J. A. (2015). Stress and burnout in residents: Impact of mindfulness-based resilience training. *Advances in Medical Education and Practice*, 6, 525–532. [\[CrossRef\]](#)
- Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35(3), 283–298. [\[CrossRef\]](#)
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press.
- Hoffman, D. M. (2010). Risky investments: Parenting and the production of the “resilient child”. *Health, Risk and Society*, 12(4), 385–394. [\[CrossRef\]](#)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. [\[CrossRef\]](#)
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y., & Eldeleklioğlu, J. (1999). Anne Baba tutum ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 69–77.
- Liu, X., Wang, Q., & Zhou, Z. (2022). The association between mindfulness and resilience among university students: A Meta-Analysis. *Sustainability*, 14(16), 10405. [\[CrossRef\]](#)
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. [\[CrossRef\]](#)
- Maccoby, E.E., & Martin, J.A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. Mussen and E.M. Hetherington, editors, *Handbook of Child Psychology*, volume IV: Socialization, personality, and social development. Wiley.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. Routledge.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.). *The handbook of positive psychology içinde*. Oxford University Press.
- Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health and Prevention*, 4(1), 36–41. [\[CrossRef\]](#)
- Okan, N., Yılmaztürk, M., & Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 319–335.
- Öz, F., & Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82–89.
- Özen, D. (2019). Ortaokul öğrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 1428–1449.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224–235.
- Pepping, C. A., & Duvenage, M. (2016). The origins of individual differences in dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 93, 130–136. [\[CrossRef\]](#)
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891.
- Ritter, E. N. (2005). *Parenting styles: Their impact on the development of adolescent resiliency* (Doctoral Dissertation). Capella University. AAT 3161747.
- Rothrauff, T. C., Cooney, T. M., & An, J. S. (2009). Remembered parenting styles and adjustment in middle and late adulthood. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 64B(1), 137–146. [\[CrossRef\]](#)
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of psychiatry*, 147(6), 598–611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. [\[CrossRef\]](#)
- Salkind, N. J. (2010). Convenience sampling. *Encyclopedia of research design*, 1, 254–255.
- Segrin, C., Givertz, M., Swaitkowski, P., & Montgomery, N. (2015). Overparenting is associated with child problems and a critical family environment. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 470–479. [\[CrossRef\]](#)
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., & Kay, V. S. (2010). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource? *Journal of Positive Psychology*, 5(3), 166–176. [\[CrossRef\]](#)
- Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 30(2), 375–396.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77–86.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence and Abuse*, 12(4), 220–235. [\[CrossRef\]](#)
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99–116.
- Ünal, P. (2021). *Psikolojik danışman adaylarında duyuşal işleme hassasiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü* (Unpublished Master Thesis). Marmara University.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: Algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri* (Unpublished Master Thesis). İbni Haldun University.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81. [\[CrossRef\]](#)
- Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. McGraw-Hill.
- Voltan-Acar, N., Arıcıoğlu, A., Gültekin, F., & Gençtanırım, D. (2008). Üniversite öğrencilerinin güvenenlik düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 342–350.
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C., Hoyt-Meyers, L., Magnus, K. B., & Fagen, D. B. (1999). Caregiving and developmental factors differentiating young at-risk urban children showing resilient versus stress-affected outcomes: A replication and extension. *Child Development*, 70(3), 645–659. [\[CrossRef\]](#)
- Yavuzer, H. (1996). *Ana-baba ve çocuk*. Remzi kitabevi.
- Yörük, İ. (2019). *Özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benlik saygısı, akran ilişkileri ve ebeveyn tutumları açısından incelenmesi* (Unpublished Master Thesis). Ege Üniversitesi.
- Zakeri, H., Jowkar, B., & Razmjoe, M. (2010). Parenting styles and resilience. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 1067–1070. [\[CrossRef\]](#)