



İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile Yetişkin İletişim Becerileri  
Arasındaki İlişki: Öz Belirleme ve Öz Duyarlılığın Aracı Rolü**

Yüksek Lisans Tezi  
**Rumeysa Çoban**

Şubat 2023



İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile Yetişkin İletişim Becerileri  
Arasındaki İlişki: Öz Belirleme ve Öz Duyarlılığın Aracı Rolü**

Yüksek Lisans Tezi

**Rumeysa Çoban**

Danışman

**Dr. Öğr. Üyesi Numan Turan**

Şubat 2023

## TEZ JÜRİSİ ONAYI

Rumeysa Çoban tarafından hazırlanan Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile Yetişkin İletişim Becerileri Arasındaki İlişki: Öz Belirleme ve Öz Duyarlılığın Aracı Rolü " başlıklı bu yüksek lisans tezi, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı'nda hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

### JÜRİ ÜYELERİ

### İMZA

#### **Tez Danışmanı:**

Dr. Öğr. Üyesi Numan Turan  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi

#### **Üyeler:**

Doç.Dr. Durmuş Ümmet  
Marmara Üniversitesi

Doç.Dr. Mehmet Boyacı  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 07/02/2023

## **BEYANLAR**

### **Yazım ve Kaynak Gösterme Kılavuzu Beyanı**

Danışmanlığımda yazılan bu tezin APA yazım ve kaynak gösterme kılavuzunda belirtilen kurallara uygun olarak yapılandırıldığı ve bu kılavuzun metin içi kaynak gösterme standartlarının bu tezde tutarlı olarak uygulandığı tarafımdan incelenerek teyit edilmiştir.

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Numan Turan

### **Etik İlkeler Sadakat Beyanı**

Hazırladığım bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

İmza

Rumeysa Çoban

## ÖZET

### **Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile Yetişkin İletişim Becerileri Arasındaki İlişki: Öz Belirleme ve Öz Duyarlılığın Aracı Rolü**

Çoban, Rumeysa

Yüksek Lisans Tezi, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Numan Turan

Şubat 2023

Çocukluk döneminde deneyimlenen yaşantılar ile kişilerarası ilişki dinamikleri arasındaki ilişki alanyazındaki birçok çalışmada vurgulanmıştır. Bu yüksek lisans tez çalışmasında ise yetişkin bireylerin iletişim becerileri ile çocukluk döneminde algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan ebeveyn çatışması arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ilişkide öz belirleme ve öz duyarlık yapılarının aracı rolleri incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 679 yetişkin katılımcı oluşturmuştur. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 64 arasında gerçekleşmiştir. Katılımcıların 504’ü kadın ve 174’ü erkektir. Ebeveyn çatışmasını ölçmek amacıyla Çocukların Algıladığı Evlilik Çatışması Ölçeği, ebeveyn tutumlarını ölçmek amacıyla Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu kullanılmıştır. Katılımcılardan bu formları geçmişe yönelik doldurmaları istenmiştir. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği katılımcıların öz-belirleme düzeylerini, Öz-Duyarlık Ölçeği katılımcıların öz-şefkatini ve İletişim Becerileri Ölçeği de onların iletişim becerilerini ölçmek için kullanılmıştır. Katılımcılardan bu formları güncel öz değerlendirmelerine ve iletişimlerine yönelik doldurmaları istenmiştir. Araştırmanın ölçekleri ile beraber aydınlatılmış onam formu ve demografik bilgi formu paylaşılmıştır.

Araştırmanın verilerinin analizinde sıralı (hiyerarşik) çoklu regresyon analizi ve Spss Process 4.2 paket programı aracılık analizi - model 4 (Hayes, 2013) kullanılmıştır. Sıralı çoklu regresyon analizi iki adımda gerçekleşmiştir. İlk adımda çocuklukta algılanan ebeveyn tutumunun ve ebeveynler arası çatışmanın iletişim becerilerini yordayıcı etkisi incelenmiş ve anlamlı bulunmuştur. İkinci adımda ise algılanan ebeveyn tutumu

ve ebeveyn çatışmasına ek olarak öz belirleme ve öz duyarlık analize dâhil edilmiştir. Tüm değişkenlerin birlikte iletişim becerisini yordayıcı etkisi incelenmiş ve anlamlı katkılarının olduğu görülmüştür. İkinci adımda öz belirleme ve öz duyarlık değişkenlerinin dâhil edilmesiyle beraber, iletişim becerilerinin açıklanma varyansının (ilk adıma göre) arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Hayes tarafından geliştirilen aracı değişken analizi yapılırken, incelenen yapıların bireysel etkilerini görebilmek amacıyla değişkenler üzerinden analizler ayrı ayrı yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, algılanan ebeveynler arası çatışma, reddedici ebeveyn tutumu, duygusal yakın ebeveyn tutumu ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bununla beraber, bu ilişki üzerinde öz belirlemenin ve öz duyarlığın aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Elde edilen bulgular ışığında, öz-duyarlığın ve öz belirlemenin geçmişte deneyimlenen ebeveyn davranışlarının yetişkin iletişim becerileri ile olası olumsuz ilişkisini hafifletmede kullanılabileceği düşünülmüştür. Sonuçlar alanyazındaki araştırmalar dikkate alınarak tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ebeveyn Tutumu, Ebeveyn Çatışması, İletişim, Öz Belirleme, Öz Duyarlık.

## **ABSTRACT**

### **The Relationship Between Childhood Experiences and Adult Communication Skills: The Mediating Role of Self-Determination and Self-Compassion**

Çoban, Rumeysa

Master's Thesis, Department of Family Counseling and Education

Supervisor: Assist Prof. Dr. Numan Turan

February 2023

The relationship of perceived parental behaviors in childhood with individuals' interpersonal relationship dynamics has been widely studied. The present thesis aims to examine the relationship of adults' communication skills with their childhood parental experiences through the hypothesized mediator variables of self-determination and self-compassion.

The sample of the study consisted of 679 adult participants living in Türkiye. There were 504 women and 174 men in the sample, whose age ranged from 18 year to 64 years. The parental styles and parental conflicts were used as the proxy measure of childhood experiences. The Children's Perceptions of Interparental Conflict Scale was used to measure parental conflicts and the Turkish Form of the S-EMBU for Children was used to measure parental styles. Participants filled out these measures retrospectively to assess their childhood experiences. The Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale was used to measure their self-determination. The Self-Compassion Scale was used to measure their self-compassion. Lastly, the Communication Skills Scale was used to measure their communication skills.

Hierarchical Multiple Regression Analysis and Spss (Process Models) 4.2 Package Program Mediation Analysis- Model 4 (Hayes, 2013) were used in testing the research hypotheses. Hierarchical multiple regression analysis was carried out in two steps. In the first step, the predictive effect of parental attitude and interparental conflict perceived in childhood on communication skills was examined and found to be significant. In the second step, in addition to perceived parental attitude and perceived parental conflict, self-determination and self-sensitivity were included in the analysis.

The predictive effect of all variables on communication skills together was examined and it was seen that they had significant contributions. It was concluded that with the inclusion of self-determination and self-sensitivity variables in the second step, the variance of disclosure of communication skills (compared to the first step) increased. While conducting the mediator variable analysis developed by Hayes, analyzes were made on the variables separately in order to see the individual effects of the examined structures. According to the results of the analysis, the relationship between perceived interparental conflict, rejecting parental attitude, emotionally close parental attitude, overprotective parental attitude and communication skills was found to be statistically significant. However, the mediating role of self-determination and self-sensitivity on this relationship was found to be statistically significant.

According to the findings, the relationship between the sub-dimensions of childhood experiences (e.g., parental styles and conflicts) and communication skills was statistically significant. However, the mediating role of the sub-dimensions of self-determination and self-sensitivity in this relationship was found to be statistically significant. The findings were discussed drawing from the results in literature.

**Keywords:** Parental Styles, Parental Conflict, Communication, Self-Determination, Self-Compassion.



## ÖNSÖZ

Hayatıma ve mesleğime yönelik en büyük amacım, çocukların iyilik haline hizmet edebilmektir. Bu uğurda mezuniyetim itibarıyla sürekli olarak klinik sahada çalışma yürütmekteyim. Dünyanın en kıymetli şeyinin bir insanın yetişmesine katkı sunmak olduğuna inanıyorum, bunun için çabalıyorum. Çocuğun dünyasına girdikçe ve iyileşmelerine yönelik çalışmalar yürüttükçe her seferinde kendimi ilişkinin ve iletişimin önemini fark ederken buldum. Meslek hayatıma başlangıcım ile birlikte insanlara, özellikle de çocuklara, temas ettikçe öğrendim ki ilişkiler iyileşmemiz için en temel süreçler oluyor. Bir çocuğun sağlıklı büyümesi için bir yetişkin ile kurduğu sağlıklı ilişki bile yeterli olabiliyor.

İletişimin ve ilişkilerin pozitif ve negatif etkilerinin insan yaşamındaki büyük etkilerini gözledikçe bu alan üzerine çalışma yapma şevkim arttı. Akademik olarak da bu konuyu incelemek ve vurgulamak istedim. Yaptığım tez çalışması ile birlikte ebeveynlerin farkındalıklarına vesile olmayı temenni ediyorum. Bununla beraber yetişkinlerin kendi çocukluk yaşantıları ile güncel yaşamları arasındaki ilişkiyi anlamlandırmalarını ve bu ilişkiyi işlevsel bir versiyona taşımak için gerekli adımları atabilmelerini umut ediyorum.

Tez çalışması yürütmek benim için zor, yorucu ve karmaşık bir süreçti. Zaman zaman vazgeçtiğim, pes ettiğim, hedef noktandan çok uzaklaştığım günlerim oldu. Bu günlerde en önemli motivasyonum sahip olduğum yakın ilişkilerdi. Onlara teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

İlk olarak, sevgili aileme, anneme, babama, kardeşlerime sevgilerini her zaman hissettirdikleri ve bana güç verdikleri için teşekkür ederim. Tüm yüksek lisans sürecim boyunca bitmesi için benim kadar dua eden sevgili anneanneme de teşekkür ederim. İkinci ailem ise sevgili arkadaşlarım. Yakın arkadaş konusunda her zaman çok şanslı olduğumu düşünürüm. Canım arkadaşlarım (alfabetik sırayla) Ayşe Nur Kaya, Beyza Uludağ, Nesibe Meryem Akgül, Sevim Yildirim, Tuğba Akın, Yasemin Ateş'e bana verdiğiniz güç için çok teşekkür ederim. Bu süreçte tüm serzenişlerimi ve buhranlarımı alıp yumuşatıp beni tekrar ayağa kaldırdınız. Hayatımdaki varlığınız için minnettarım.

Tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Numan Turan'a tüm öğretileri ve destekleyici önderliği için çok teşekkür ederim.

Rumeysa Çoban

*Kahramanmaraş merkezli gerçekleşen ve birçok ilimizi etkileyen depremlede  
hayatını kaybeden çocukların anısına,*

# İÇİNDEKİLER

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| TEZ JÜRİSİ ONAYI.....                                                 | iii |
| BEYANLAR.....                                                         | iv  |
| ÖZET.....                                                             | v   |
| ABSTRACT.....                                                         | vii |
| ÖNSÖZ.....                                                            | ix  |
| İÇİNDEKİLER.....                                                      | xi  |
| TABLolar LİSTESİ.....                                                 | xiv |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....                                                 | xv  |
| BÖLÜM I.....                                                          | 1   |
| 1. GİRİŞ.....                                                         | 1   |
| 1.1. Problem Cümlesi.....                                             | 5   |
| 1.2. Alt Problemler.....                                              | 5   |
| 1.3. Araştırmanın Önemi.....                                          | 6   |
| 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                                 | 7   |
| BÖLÜM II.....                                                         | 9   |
| 2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....                                              | 9   |
| 2.1. Çocukluk Dönemi Yaşantıları.....                                 | 9   |
| 2.1.1. Bağlanma Kuramına Göre Çocukluk Dönemi.....                    | 9   |
| 2.1.2. Anne Baba Tutumları.....                                       | 11  |
| 2.1.2.1. Demokratik anne baba tutumu.....                             | 13  |
| 2.1.2.2. Otoriter anne baba tutumu.....                               | 13  |
| 2.1.2.3. Aşırı koruyucu / izin verici anne baba tutumu.....           | 14  |
| 2.1.3. Anne ve Baba Tutumlarının Çocuk Üzerindeki Etkileri.....       | 15  |
| 2.1.4. Çocukluk Döneminde Algılanan Ebeveyn Çatışması.....            | 18  |
| 2.1.4.1. Çatışmanın özellikleri.....                                  | 19  |
| 2.1.4.2. Tehdit algısı.....                                           | 19  |
| 2.1.4.3. Kendini suçlama.....                                         | 20  |
| 2.1.5. Anne Baba Arasındaki Çatışmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri..... | 20  |
| 2.2. Öz Değerlendirme.....                                            | 24  |

|                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.2.1. Öz Duyarlık.....                                                                                                                                  | 24 |
| 2.2.2. Öz Duyarlık ve Çocukluk Dönemi .....                                                                                                              | 28 |
| 2.2.3. Öz Belirleme .....                                                                                                                                | 31 |
| 2.2.4. Öz Belirleme ve Çocukluk Dönemi .....                                                                                                             | 39 |
| 2.3. İletişim Becerileri .....                                                                                                                           | 42 |
| 2.3.1. İletişim Türleri ve Temel İletişim Becerileri .....                                                                                               | 44 |
| 2.3.2. Kişilerarası İlişkiler ve Çocukluk Dönemi Yaşantıları .....                                                                                       | 49 |
| 2.4. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile Kişilerarası İlişkiler Arasındaki İlişkide Aracı Roller:<br>Öz-Belirleme ve Öz-Duyarlık .....                       | 53 |
| BÖLÜM III.....                                                                                                                                           | 58 |
| 3. YÖNTEM.....                                                                                                                                           | 58 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                                                                                                           | 58 |
| 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....                                                                                                                     | 58 |
| 3.3. Verilerin Toplanması.....                                                                                                                           | 59 |
| 3.3.1. Onam Formu .....                                                                                                                                  | 60 |
| 3.3.2. Kişisel Bilgi Formu.....                                                                                                                          | 60 |
| 3.3.3. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu .....                                                                                 | 60 |
| 3.3.4. Çocukların Evlilik Çatışmasını Algılaması Ölçeği.....                                                                                             | 61 |
| 3.3.5. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği.....                                                                                 | 62 |
| 3.3.6. Öz-Duyarlık Ölçeği.....                                                                                                                           | 62 |
| 3.3.7. İletişim Becerileri Ölçeği.....                                                                                                                   | 63 |
| 3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması .....                                                                                                             | 63 |
| BÖLÜM IV .....                                                                                                                                           | 67 |
| 4. BULGULAR .....                                                                                                                                        | 67 |
| 4.1. Araştırma Değişkenlerine Dair Korelasyon Katsayıları Ve Betimleyici İstatistikler ...                                                               | 67 |
| 4.2. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ve Öz-Değerlendirmenin Yetişkin İletişim Becerisini<br>Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları ..... | 68 |
| 4.3. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ve Yetişkin İletişim Becerisi Arasındaki İlişkide Aracı<br>Rol Analizine İlişkin Bulgular.....                          | 70 |
| 4.3.1. Çocuklukta Algılanan Evlilik Çatışması ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide<br>Öz Belirlemenin Aracı Rolü .....                             | 71 |
| 4.3.2. Çocuklukta Algılanan Evlilik Çatışması ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide<br>Öz-Duyarlığın Aracı Rolü.....                                | 74 |
| BÖLÜM V.....                                                                                                                                             | 78 |

|                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5. TARTIŞMA VE YORUM .....                                                                                                                      | 78  |
| 5.1. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....                                                                       | 78  |
| 5.2. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ve Öz-Değerlendirmenin Yetişkin İletişim Becerisini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması .....          | 79  |
| 5.3. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Öz Belirlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması ..... | 80  |
| 5.4. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması .....   | 83  |
| BÖLÜM VI .....                                                                                                                                  | 86  |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....                                                                                                                      | 86  |
| 6.1. Sonuç .....                                                                                                                                | 86  |
| 6.2. Öneriler .....                                                                                                                             | 86  |
| 6.2.1. Akademik Çalışmalar için Öneriler .....                                                                                                  | 86  |
| 6.2.2. Klinik Çalışmalar için Öneriler .....                                                                                                    | 87  |
| KAYNAKÇA .....                                                                                                                                  | 89  |
| EKLER .....                                                                                                                                     | 119 |
| EK 1: Aydınlatılmış Onam Formu .....                                                                                                            | 119 |
| EK 2: Kişisel Bilgi Formu .....                                                                                                                 | 120 |
| EK 3: Çocukların Evlilik Çatışmasını Algılaması Ölçeği .....                                                                                    | 121 |
| EK 4: Ebeveyn Tutum Ölçeği- Çocuk Formu .....                                                                                                   | 122 |
| EK 5: Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Ve Engellenmesi Ölçeği .....                                                                        | 123 |
| EK 6: Öz Duyarlık Ölçeği .....                                                                                                                  | 124 |
| EK 7: İletişim Becerileri Ölçeği .....                                                                                                          | 125 |
| EK 8: Etik Kurul Onayı .....                                                                                                                    | 126 |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1. Ebeveyn Tutumları Alt Boyutları .....                                                                                                                   | 12 |
| Tablo 2. Olumlu Çocukluk Dönemi Yaşantıları Sonucunda Öz Değerlendirme ve İletişim Becerileri Süreçlerinin Gelişimi .....                                        | 57 |
| Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı.....                                                                                                | 59 |
| Tablo 4. Araştırma Değişkenlerine Dair Korelasyon Katsayıları ve Betimleyici İstatistikler .                                                                     | 68 |
| Tablo 5. İletişim Becerilerinin Yordayıcıları Olarak Çocukluk Dönemi Yaşantıları ve Öz Değerlendirme Değişkenlerine İlişkin Sıralı Çoklu Regresyon Analizi ..... | 69 |
| Tablo 6. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Öz Belirlemenin Dolaylı Etkisi.....                                             | 71 |
| Tablo 7. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Öz-Duyarlılığın Dolaylı Etkisi .....                                            | 75 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Araştırma Modeli .....                                                                                                         | 7  |
| Şekil 2. Çocukluk Döneminde Sıklıkla İlişki İçerisinde Olunan Önemli Kişiler .....                                                      | 43 |
| Şekil 3. Basit Aracılık Modeli (Baron ve Keeny, 1986) .....                                                                             | 64 |
| Şekil 4. Çocukluk Dönemi Yaşantıları İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Öz<br>Belirlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular ..... | 73 |
| Şekil 5. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Öz<br>Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular ..... | 76 |

# BÖLÜM I

## 1. GİRİŞ

Kişilerarası ilişki birçok psikolojik süreçlerin odağında yer alan, insanın kendisini, diğerlerini ve dünyayı keşfetmesi için gerekli olan varoluş sürecini ifade etmektedir (Krauss ve Fussell, 1996). Psiko-sosyal gelişimde ve kimlik oluşumunda büyük paya sahip olan kişilerarası ilişkiler sayesinde, birey diğerleriyle etkileşim kurarak kendini daha iyi tanımaya, değer ve yargılarını keşfetmeye, bir gruba aidiyet hissetmeye başlamaktadır (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bununla beraber yakın ilişkilerdeki kalitenin, kişinin sağlığı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu belirtilmektedir (Farrell, Imami, Stanton ve Slatcher, 2018). Destekleyici ilişkiler, kişilerarası ilişki sürecinde yaşanabilecek olası strese karşı tampon görevi görmektedir ve kişilerin refah seviyesini olumlu etkilemektedir (Cohen ve Willis, 1985). Kişilerarası ilişki süreçleri ile bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma sonucu, yüksek iletişim becerisi ile öznel iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu göstermektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

İlişki kalitesinin artışında kişilerin kullandığı iletişim becerileri ve bu becerilerin kazanılmasını destekleyen dinamikler şekillendirici rol oynamaktadır (Buckman, 2001). Sağlıklı ya da sağlıksız ilişkiler kurulmasına sebep olan iletişim biçimlerinin çoğu ögesi yaşantılar yoluyla öğrenilebilmektedir ve/veya öğretilenmektedir (Korkut, 1996a). Birey, bu öğrenme sürecinde iletişimi destekleyecek ve zenginleştirecek biçimler kazanabildiği gibi örseleyici ve zedeleyici biçimler de kazanabilmektedir (Egan, 1994). Bu bakımdan iletişim becerilerinin kazanımında bireyin sahip olduğu ilişki deneyimleri ve öğretilerinin etkili olduğu savunulmaktadır (Korkut, 2005).

Bireyin ilk ilişkisel deneyimleri bakım veren (özellikle anne-baba) ile gerçekleşmektedir ve bu deneyimlerin şekillendirici önemi vardır. Çocukluk deneyimleri bu nedenle farklı kuramlar tarafından incelenmiştir. Erken çocukluk dönemini kavramsallaştıran önemli kuramlardan biri bağlanma kuramıdır. Bağlanma kuramı, yakın ilişkileri incelemiştir ve çocuk-ebeveyn arasındaki ilk deneyimlere vurgu yapmıştır. Kurama göre, bireyin kişilerarası ilişkileri, çocukluk dönemi ilişki deneyimlerinden etkilenmekte ve ilişki kalitesinde bu deneyimler



belirleyici olmaktadır (Bartholomew, 1997; Bartholomew, Henderson ve Dutton, 2012). Kuram, ilişki süreçlerini açıklarken ebeveynle kurulan ilişkide içselleştirilen örüntülerin, kişinin gelecekteki yakın ilişkilerini de yönlendirmeye devam ettiğini belirtmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Conger ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada, 193 gencin köken ailesinde kurduğu ilişki ile sosyal hayattaki kişilerarası iletişimleri incelenmiştir. Araştırmacılar, aile ile kurulan etkili iletişimin, gençlerin kişilerarası ilişkilerini pozitif şekilde etkileyeceğini varsaymışlardır. Araştırma sonucunda, köken ailesinde ebeveyniyle güvenli ve sağlıklı ilişkiye sahip gencin, romantik ilişki kurduğu kişiye karşı sıcak, destekleyici ve düşmanlıktan uzak bir davranış eğiliminde olduğu bulunmuştur. Bu bulgular sonucunda, ebeveynlik davranışının, diğer faktörlerin ötesinde, çocuklarda sosyal gelişimin, kişilerarası ilişkilerdeki yeterliliğin ve daha sonraki yakın ilişkilerinde davranışsal işlevselliğin yordayıcısı olduğu savunulmuştur (Conger, Cui, Bryant ve Elder, 2000). Mikulincer ve Shaver (2019) ise yaptıkları bir çalışmada, ebeveyn ile gerçekleşen ilk deneyimlerin kişinin stres veren durum karşısında kendi ve başkası ile ilgili beklentisinin şekillenmesinde etkili olduğunu ifade etmiştir. İletişimin yordayıcı değişkenleri ile alakalı ülkemizde yapılan başka bir araştırmada, üniversite mezunu gençlerin çocukluk dönemindeki bağlanma biçimleri ve yetişkin sosyal ilişki becerileri incelenmiştir (Subaşı ve Kazan, 2020). Çalışmanın bulguları, çocukluk döneminde anne-babası ile güvensiz bir bağlanma geliştiren kişilerin daha yetersiz bir iletişim örüntüsüne sahip olduğunu gösterirken, güvenli bağlanma geliştirenlerin ise daha gelişmiş iletişim becerilerine sahip olduğu görülmüştür (Subaşı ve Kazan, 2020).

Çocukluk dönemi ilişki deneyimleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişki, ebeveynle kurulan ilişkinin işlevsel ve şekillendirici etkisi ile açıklanabilmektedir. Çocuğun ebeveyni ile kurduğu ilişki sonucunda sevgi, ilgi, bakım gibi psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçları karşılanmaktadır (Bowlby, 1881). Bu ihtiyaçların karşılanması sonucunda, bireyin olumlu kendilik algısı kazanımı ve zihinsel sağlığı desteklenmektedir (Surcinelli, Rossi, Montebanocci ve Baldaro, 2010). Aynı zamanda çocukluk dönemi deneyimlerinin bireyin yetişkinlikteki ilişki odaklı tercihlerini ve davranışlarını etkilediği alanyazındaki çalışmalarda görülmüştür (Cusimano ve Riggs, 2013; Conger, Cui, Bryant ve Elder, 2000; McDonald ve Grych, 2006). Saygı, sevgi, şefkat ve güven ilişkisi kuran, aynı zamanda ebeveynleri arasında da böyle ilişkilere şahit olan çocuğun, bu iletişim şeklini öğrenmesi ve sağlıklı sosyal ilişkiler kuran bireyler olarak yetişmesi beklenmektedir (Örn. Miga, Hare, Allen ve Manning, 2010; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005). Çocukluk döneminde olumsuz ve örseleyici ilişki deneyimleri olan bireylerin ise

kendilerine yönelik olumlu algılarının zedelendiği (Buehler, Lange ve Franck, 2007), problem çözmekte zorlandıkları (Kaya, Bozaslan ve Genç, 2012) ve yetişkinlikte sağlıklı ilişkiler kurdukları (Holt, 2013) ilgili çalışmalarda aktarılmıştır.

Sağlıklı ebeveyn ilişki şeklini inceleyen temel yapılardan biri anne baba tutumlarıdır (Baumrind, 1971). Baumrind (1971), yaptığı çalışma sonucunda 3 ebeveyn tutumundan bahsetmektedir: otoriter tutum, demokratik tutum, izin verici tutum. Otoriter aile tutumuna sahip anne baba, belli kurallar ve sınırlar çizerek çocuğun davranışlarını şekillendirmektedir. Aşırı koruyucu aile tutumuna sahip ebeveyn, otoriter tutumun tersine, hayatlarını çocuklarının istek ve arzularına göre şekillendirmektedir. İdeal ilişkiyi temsil eden demokratik tutumda ise aile üyeleri birbirleri ile fikir alışverişi yapmakta ve alınan kararlara saygı duymaktadır (Baumrind, 1971). Bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumu sonucunda, benlik saygılarının (Lee, 2011), uyumsuz davranış problemlerinin (Erdoğan, 2006), akran ilişkilerinin (Gökaltın ve Murat, 2020), romantik ilişkilerinin (Akdağ, 2017), yaşam doyumlarının (Arıdağ ve Seydooğulları, 2019) etkilendiği alanyazında belirtilmektedir.

Ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin yanında, anne ve babanın eş ilişki kalitesi de çocukluk dönemini etkileyen temel yapılar içinde yer almaktadır. Grych ve Fincham (1990), çocukların algıladıkları evlilik çatışması üzerine yaptıkları araştırma sonucunda üç temel faktöre dikkat çekmişlerdir: çatışmanın özellikleri, algılanan tehdit ve kendini suçlama. Aile içinde yoğun çatışmalar yaşayan ebeveynler ile yapılan bir çalışmada, çatışma sonucunda oluşan olumsuz duygu durumu sebebiyle ebeveynin çocuğa yönelik ilgisinin azaldığı, çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaya daha az istekli olduğu, çocukla ilişki kurmaktan kaçındığı ve çocuğu ihmal ettiği belirtilmiştir (Cox, Paley, Harter, 2001). Bunun yanında, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki ne kadar sağlıklı olsa da çocuğun şahit olduğu işlevsiz ilişki örüntüsü ve sağlıklı aile ortamı, çocuğun kendi ilişki deneyimleri için bir örnek oluşturabilmektedir (Amato ve DeBoer, 2001). Örneğin, çocukluk döneminde aile ortamı destekleyici ve şefkat dolu olan bireylerin, yetişkinlik ilişkilerinde daha özgüvenli (Serdar, 2021), sosyal beceri ve ilişkisel yeterlik düzeyleri yüksek (Engels, Finkenauer, Meeus ve Dekovic, 2001) oldukları bilinmektedir. Buna ek olarak, kaotik ve istikrarsız aile ortamının ise bireyin sosyo-duygusal gelişimini olumsuz yönde etkilediği ve kişiyi psikolojik sorunlara daha yatkın kıldığı belirtilmiştir (Lopez, Mitchell ve Gormley, 2002). Çocuklukta algılanan ebeveyn çatışmasının uzun süreli etkilerini inceleyen bir çalışmada, ebeveyn çatışma algısı yüksek olan bireylerin kendi sosyal ilişkilerinde güvensiz hissettikleri ve aşırı derecede stres yaşadıkları görülmüştür (Amato ve Sobolewski, 2001).

Tüm bunların sonucunda, ebeveyn tutumlarının ve aile ortamındaki diğer ilişki dinamiklerinin, bireyin kuracağı yeni ilişkilerin kalitesinde belirleyici olduğu görülmektedir (Conger, Cui, Bryant ve Elder, 2000). Bireyin kendisiyle ve diğerleriyle kurduğu iletişimi önemli derecede etkileyen çocukluk dönemi yaşantılarının incelenmesi, araştırmacılar tarafından da önemli bulunmuştur (Huang ve diğerleri, 2010; Odenweller, Booth-Butterfield ve Weber, 2014). Alanyazın incelendiğinde, ilişkilerin kurulması ve temel iletişim becerilerinin kazanılması ile ilgili konuların birçok araştırmacı tarafından incelendiği görülmüştür (Örn. Blanchard, Hawkins, Baldwin ve Fawcett, 2009; Hawkins, Blanchard, Baldwin ve Fawcett, 2008; Şahin, 1999). Bununla beraber bireyin sosyal becerisini şekillendiren ve bu süreçte aracı rol oynayan etkenler ile alakalı araştırmaların, özellikle ülkemizde, yetersiz olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın amacı, çocukluk dönemi yaşantıları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye hangi değişkenlerin köprü olduğunu incelemek ve yakın ilişkileri açıklama konusunda alanyazına katkı sunmaktır.

İletişim becerilerinin çocukluk dönemi yaşantıları tarafından nasıl açıklandığını incelemek için öz belirleme yapısı kullanılmıştır. Öz belirleme kavramı (self-determination), bireyin davranışlarını dışsal faktörlerin etkisinde kalmadan kendi istek ve tercihlerine göre belirlemesini, hayat içerisinde yapacağı seçimlerde kendi ilgi ve değerlerini dikkate almasını tanımlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Öz Belirleme Kuramı, bireylerin büyümeleri, sağlıklı ruhsal gelişimleri ve iyi oluşları için karşılanması gereken temel psikolojik ihtiyaçları vurgulamaktadır. Deci ve Ryan (1985), üç temel psikolojik ihtiyaç olduğunu ve bu ihtiyaçların evrensel olduğunu savunmaktadır. Bu ihtiyaçlar, özerklik (autonomy), ilişkisellik (relatedness) ve yeterlik (competence) şeklinde adlandırılır. Bireyin doğuştan sahip olduğu bu ihtiyaç ve eğilimler, kişilik gelişiminde etkili olmakla birlikte, bireyin içinde büyüdüğü aile yapısının özellikleri de bu temel ihtiyaçların karşılanmasında çok büyük bir etkiye sahip olmaktadır (Williams, Frankel, Campbell ve Deci, 2000). Kişinin büyüdüğü ortamın destekleyici ve şefkatli bir özelliğe sahip olması, onun temel psikolojik ihtiyaçlarını ifade edebilmesine katkı sunmakta veya bu psikolojik ihtiyaçlara yönelik hareket etme gücünü desteklemektedir (Deci ve Ryan, 1985). Bununla beraber, yapılan çalışmalar temel psikolojik ihtiyaçların tatminiyle birlikte, bireylerin yakın ilişkilerinde daha işlevsel olduklarını göstermektedir (Örn, La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000).

İletişim becerileri ile çocukluk dönemi yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelerken kullanılan diğer yapı ise öz-duyarlıktır. Öz-duyarlık kavramı, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan

duygularını kabul etmesi, kendisine merhamet ile yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri hayatın bir parçası olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Öz-şefkatın kazanılmasında, çocukluk dönemi yaşantılarında maruz kalınan tutumların etkili olduğu belirtilmektedir (Neff ve McGehee, 2010). İlgi, anlayış, şefkat ve güven veren bir ortamda büyüyen bireyin, yetişkinlik döneminde de karşılaştığı zorluklarda kendisine karşı duyarlı ve anlayışlı olduğu araştırmalar sonucunda ifade edilmektedir (Sümer, 2008). Aynı şekilde güvensiz, örseleyici ve tehditkâr bir ortamda büyüyen bireyin de gelecekte kendisine karşı suçlayıcı ve eleştirel olacağı bilinmektedir (Gilbert ve Procter, 2006). Yapılan bir çalışmada olumsuz çocukluk yaşantısı olan bireyin öz-duyarlık seviyesinin azalacağı ve kendisine yönelik şefkatın düşmesiyle beraber diğerleriyle kurduğu ilişkilerin de verimsiz olacağı belirtilmiştir (Ferrari ve ark. 2019). Kaplan (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise olumsuz ebeveyn tutumları sonucunda çocukların öz-duyarlık kapasitelerinin azaldığı ve akran ilişkilerine karşı daha çekimser davrandıkları saptanmıştır.

Özetle, bu tez çalışması kapsamında, kişilerarası ilişkilerin yordayıcısı olarak alanyazında kabul gören çocukluk dönemi yaşantı deneyimlerinin iletişim süreçlerini nasıl etkilediği araştırılmaktadır. Bu bağlamda, bireyin öz-belirleme ve öz-şefkat düzeyleri incelenerek, çocukluktan yetişkinliğe yansıyan ilişki dinamiklerini açıklamak hedeflenmektedir. Araştırmanın varsayımlarından biri, büyüdüğü sosyal ortam ve bu ortamda sahip olunan ilişki deneyimleri sonucunda, bireylerin öz belirleme ve öz-duyarlık seviyesinin olumlu ya da olumsuz etkileneceğidir. Araştırmanın bir diğer varsayımı ise, ihtiyaçların karşılanma düzeyine ve öz-duyarlık seviyesine bağlı olarak, bireyin iletişim becerisi kapasitesinin şekilleneceğidir.

### **1.1. Problem Cümlesi**

Bu araştırmanın temel problemi, yetişkin bireylerin çocukluk yaşantıları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz belirlemenin ve öz duyarlılığın aracı rolünü incelemektir.

### **1.2. Alt Problemler**

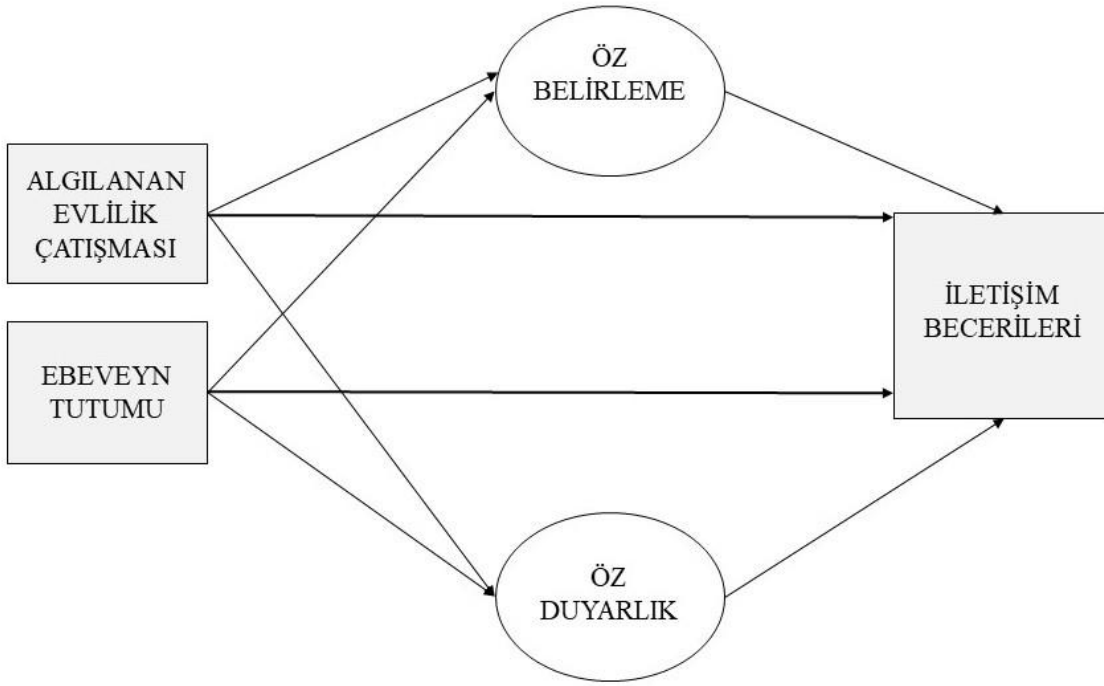
Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

1. Çocukluk dönemi yaşantıları ve öz değerlendirme değişkenleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı ilişki vardır.

2. Çocuklukta algılanan ebeveyn çatışması ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar aracı role sahiptir.
3. Reddedici ebeveyn tutumu ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar aracı role sahiptir.
4. Duygusal yakın ebeveyn tutumu ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar aracı role sahiptir.
5. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar aracı role sahiptir.
6. Çocuklukta algılanan ebeveyn çatışması ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz-duyarlık aracı role sahiptir.
7. Reddedici ebeveyn tutumu ile İletişim becerileri arasındaki ilişkide öz-duyarlık aracı role sahiptir.
8. Duygusal yakın ebeveyn tutumu ebeveyn tutumu ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz-duyarlık aracı role sahiptir.
9. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz-duyarlık aracı role sahiptir.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

İletişim, sadece insanın kendisini değil aynı zamanda arkadaşlıklarını ve ailevi ilişkilerini de etkileyen bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Krauss ve Fussell, 1996). İletişimin temellerinin atıldığı aile yapısının dinamikleri incelendiğinde ve bu yapının sağlıklı inşa edilmesi için çalışıldığında, buna bağlı olarak kişinin ileride kuracağı sosyal ilişkilerin, özellikle aile içindeki iletişimin, işlevsellik kazanması beklenmektedir. Bu bağlamda bu tez çalışması ile iletişim becerilerinin kazanımında aile içerisindeki ilişki dinamiklerinin etkisine dikkat çekmek istenmektedir. Araştırmanın modeli (Şekil 1) aşağıdaki gibidir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, aile danışmanlığıyla ilgili alanyazını desteklemeyi ve farklı bir bakış açısı oluşturmayı hedeflemektedir. Aile ile yaşanan olumsuz deneyimlerin ne derece ve nasıl etkili olduğuna dikkat çekerek, kişisel zorlanmaların ve işlevsiz aile içi ilişki örüntülerinin çözümüne katkı sunmak istenmektedir. Bu bağlamda, aile danışmanlığı uzmanlarının ve araştırmacılarının çalışmalarını ve vaka değerlendirme süreçlerini desteklemek hedeflenmektedir. Ek olarak, yetişkin bireylerin güncel zorluklarının sebeplerini anlamasına, kendilerine yönelik farkındalıklarının artmasına ve işlevsel çözümler üretebilmelerine hizmet etmek amaçlanmaktadır.

#### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bir bütün olarak bu araştırma için en önemli sınırlama, aile içindeki ilişkilerin geçmişe dönük değerlendirmeleri üzerine inceleme yapıyor olmasıdır. Yetişkin bireylere uygulanan ölçekler, geçmiş zamanı değerlendirmelerini istemektedir. Katılımcıların değerlendirmesi, onların geçmişini nasıl hatırladığına bağlıdır ve katılımcılar tarafından verilen bilgilerin doğruluğunu kanıtlamak mümkün değildir. Bununla birlikte, katılımcının güncel psikolojik ruh halinin olumlu ya da olumsuz olması, aile üyeleriyle güncel bir zorlanma yaşamış olması ya da psikolojik danışma olarak geçmiş meseleleri anlamlandırmış olması aileye yönelik hatırlanan

deneyimler üzerinde farklı yargılar oluşturabilir. Aynı zamanda katılımcıların bir kısmına sınıf ortamında tek seferde uygulama yapılmıştır. Ölçek sorularına üst üste belli bir sürede cevap vermek, katılımcıların hızlı düşünmelerine ve geçmişe yönelik bilgileri yanlış hatırlamalarına sebep olmuş olabilmektedir.

Bunun dışında araştırma kapsamında edinilen bilgiler, araştırmaya katılım sağlayan 679 yetişkin bireyin ölçeklere verdiği cevaplar ile sınırlıdır. Araştırma sorularının fazla olması bakımından katılımcılar sıkılmış ve bazı soruları okumadan cevaplamış olabilir. Her ne kadar katılımcıların gönüllü bir şekilde katıldığı ve içten cevaplar verdiği varsayılsa da bu durumun doğruluğunu tespit etmek mümkün değildir. Bununla beraber, bu çalışma 2022 yılında yapılan kesitsel bir çalışmadır ve bu yıla ait bilgi ve değerlendirmeleri içermektedir.

Araştırmadaki model analizlerinde cinsiyet, medeni durum, yaş, anne ve babanın sağlık bilgisi gibi demografik değişkenlerin etkisi kontrol edilmemiştir. Bu değişkenlerin araştırma sonuçlarını etkileme ihtimali düşünüldüğünde, kontrol edilmemiş olmaları bir sınırlılık oluşturabilir.

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırma konuları ile ilgili alanyazının ve yapılan çalışmaların incelendiği bu bölümde, kişilerarası ilişki süreçlerini açıklamak adına incelenen yapılar alanyazın ışığında aktarılmıştır. İlk olarak çocukluk dönemi ilişki deneyimleri başlığı altında ebeveyn tutumları ve algılanan ebeveyn çatışması işlenmiştir. Sonrasında öz değerlendirme başlığı altında öz belirleme ve öz-duyarlık yapıları açıklanmış ve iletişim becerileri ile alakalı alanyazın paylaşılmıştır. Son olarak, araştırma yapılarının birbirleri ile ilişkisi açıklanmıştır.

#### 2.1. Çocukluk Dönemi Yaşantıları

Bu bölümde çocukluk dönemi yaşantılarını açıklamakta kullanılan iki yapı incelenmiştir: anne baba tutumları ve algılanan ebeveyn çatışması. Araştırma değişkenleri işlenmeden önce ilk olarak kısaca bağlanma kuramı özetlenmiştir. Bu tez çalışması, bağlanma süreçlerini inceleyen bir araştırma yürütmüyor olsa da bağlanma kuramını referans aldığı ve bu çerçevede değişkenlerini değerlendirdiği için kuramın kısaca açıklanması uygun görülmüştür.

##### 2.1.1. Bağlanma Kuramına Göre Çocukluk Dönemi

Çocuk ve ebeveyn (bakım veren) arasındaki duygusal ilişkiyi ve bu ilişkinin kişisel gelişim üzerindeki etkisini açıklamayı hedefleyen bağlanma kuramı, John Bowlby tarafından geliştirilmiştir (Bowlby, 1973). Kuramın temel varsayımı, insanın hayata gelişiyile birlikte kendi yaşamını devam ettirebilecek gerekli olgunluğa ulaşmaya kadar bir yetişkinin bakım ve korumasına ihtiyaç duyduğu gerçeğidir (Waters, 1978). Bowlby, bebek ile bakım veren arasındaki bağlanma sürecini, bağlanma davranışı (attachment behaviors) ile açıklamaktadır (Levy, Blatt ve Shaver 1998). Bağlanma davranışının temelinde yeni doğanın anneyle yakınlık kurma ihtiyacı yatar ve bu davranış birbirini takip eden iki aşamayı içerir (Waters, 1978). Bağlanma davranışı genelde yeni doğanın (veya sonraki haftalarda bebeğin) stres verici bir durum ile baş etme çabası olarak ortaya çıkar (Rothbard ve Shaver, 1994). İlk aşamada bebek, bir ihtiyacın oluşturduğu stres ile karşılaşmakta ve yakınlık arayışına girmektedir (Main ve Weston, 1981). Bunu takip eden evrede ise yakınlık kurulması ve ihtiyacın giderilmesi ile



oluşan güvenlik duygusu gelmektedir. Tam tersi, yakınlığın kurulamaması ve ihtiyacın giderilememesi sonucunda ise kaygı gelişmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Yapılan çalışmalar, ebeveyn ile yakınlık kurulamadığında bebeğin psiko-sosyal gelişiminin olumsuz etkilendiğini ifade etmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bowlby'e göre (1980), bireyin hayatının ilk yıllarında kurduğu ilişkiler, kendisine ve diğerlerine olan bakış açısını şekillendirmektedir. Yaşamın ilk yıllarında ebeveyni ile kurduğu bağ sonucunda bireyin kişiliğinin önemli bir kısmı oluşmaktadır ve küçük yaşta oluşan bu örüntülerin yaşamın sonraki yıllarında değişmesi zorlaşmaktadır (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkinin kalitesi, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ve erken dönem deneyimler sonucunda, çocuğun kendisi ve ebeveyni hakkındaki zihinsel temsiller oluşmaktadır (Hazan ve Shaver, 1998). Çocuğun beklenti ve davranışları üzerinde etkili olan bu temsiller, içsel çalışan modeller olarak isimlendirilir ve 2 boyut altında incelenir (Bowlby, 1980). İlk boyut, diğerleri kavramı olarak açıklanmaktadır. Çocuğun ilişki içinde olduğu diğer kişilere yönelik beklenti ve inançlarını, diğer bir ifadeyle bakım veren kişinin çocuğa yönelik şefkatli, sıcak ve güvenli ilişki kurup kurmadığını içermektedir. İkinci boyut ise kendilik kavramı olarak ifade edilmektedir. Çocuğun kendisini sevebilir biri olarak yani bakım veren kişiden gelen ilgiye, sevgiye değer biri olarak görmesiyle ilgili inanç ve beklentilerini içermektedir (Crowell ve Treboux, 1995). Çocuğun bakımından sorumlu kişilerin çocukla kurduğu ilişkinin kalitesi, çocuğun ihtiyaçlarını uygun bir şekilde ve zamanında karşılaması, destekleyici, güvenilir ve şefkatli olması, kendilik ve diğerleri kavramının nasıl gelişeceğine yön veren en önemli etkenler arasında yer almaktadır (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). İçsel çalışan modeller, bağlanma stillerinin oluşmasında büyük etkisi olan yapı taşları olarak kabul edilmektedir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Çocukluk döneminde temelleri atılan bu modeller, zaman içerisinde devamlılık göstermekte ve yetişkinlik dönemlerinde kurulan ilişkilere aktarılmaktadır (Feeney ve Noller, 1990). Bowlby'e göre (1973): *"İstenmeyen bir çocuk sadece anne babası tarafından değil, hiç kimse tarafından istenmediğine inanacaktır. Çok sevilen bir çocuk ise sadece anne babasının şefkatinden değil, çevresindeki herkesin sevgi ve şefkatinden emin bir şekilde büyüyecektir"* (s.204-205). Yapılan bir araştırmanın bulguları, çocukluktaki istikrarsız ilişkiler ve ebeveynle kurulan güvensiz bağlanma sonucunda, bireylerin yetişkinlikte kişilerarası zorluklar ve psikolojik sıkıntı yaşadıklarını göstermektedir (Lopez, Mitchell ve Gormley, 2002). Son yıllarda yapılan bir araştırmada ise çocukluk dönemine dair sıkıntılar ile yaşamın ilerleyen dönemlerinde görülen

ruh sağığı problemleri arasındaki ilişkinin içsel çalışan modeller ile anlamlı şekilde açıklandığı aktarılmaktadır (Read ve Gumley, 2019). Bağlanma kuramı incelendiğinde, erken çocukluk döneminin kişilik gelişiminde büyük rol oynadığı görülmektedir (Brennan ve Shaver, 1998; Fraley ve Shaver, 2021). Bu dönemin en etkili kişileri şüphesiz ki çocuğun fiziksel ve ruhsal bakımından sorumlu olan ebeveynidir (Levy, Blatt ve Shaver 1998). Bu çalışmada farklı olarak bireyin bakım verenle (caregiver), özellikle anne, kurduğu bağlanma örüntüsü yerine anne-baba tutumlarına ve genel ailesindeki ilişkisel yaşantılarına bakılmaktadır. Çocukluk dönemi yaşantıları içerisinde, anne baba tutumu ile çocuğun deneyimlediği ilişki incelenirken, ebeveyn çatışma algısı ile çocuğun şahit olduğu ilişkiler değerlendirilmek istenmektedir. Böylece hem yakın ilişki süreçlerinin hem de dış dünyada gözlemlenen ilişki örüntülerinin ayrı etkileri incelenmektedir.

### **2.1.2. Anne Baba Tutumları**

1930'lu yıllardan beri araştırmacılar ebeveyn davranışlarını incelemiş ve ebeveyn davranışlarının farklı özelliklerini ortaya koymuştur. Holden ve Miller (1999) yaptıkları çalışmada ebeveynlik örüntülerinin araştırma tarihini kronolojik şekilde sınıflandırmış ve ilk araştırmanın 1931 yılında Levy tarafından yapıldığını belirtmişlerdir. Sonrasında Baldwin, Kalhorn ve Breese, 1945 yılında gözlem ve görüşme tekniklerini kullanarak ilk ciddi çalışmayı gerçekleştirmişlerdir (Holden ve Miller, 1999). 1971 yılında Diana Baumrind geliştirdiği model ile alanda öncülük eden bir isim olmuştur. Baumrind (1966) yaptığı öncü çalışmada anne-babanın çocuk yetiştirmede sergilediği davranışları anne-baba tutumu kavramı ile nitelemiştir. Bu kavram, bir ebeveynin çocuk yetiştirmesine rehberlik eden düşünceler, değerler, inançlar ve tüm bunların sonucunda gösterdiği davranışları içermektedir (Maccoby ve Martin, 1983). Çocuk yetiştirme davranışlarını, kültür, sosyal çevre, din, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi pek çok farklı sürecin etkilediği bilinmektedir (Hoff ve Laursen, 2019). Bu bağlamda genel bir ebeveyn sınıflandırılması yapılmak istense de kültüre, aile içi dinamiklere ve bireysel farklılıklara göre ebeveyn stilleri değişim göstermektedir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Baumrind (1971), ebeveynin çocuk üzerindeki etkisini incelemek istemiş, okul öncesi dönemdeki çocukları ev ortamlarında gözlemlemiş ve laboratuvar çalışmaları yapmıştır. Araştırmaları sonucunda yaptığı sınıflama ile alanyazında bir temel oluşmasına büyük katkı sunmuştur. Baumrind (1971), anne babaların çocuk yetiştirmeye yönelik tutumlarını incelemiş ve bu tutumların oluşmasında etkili olan 4 kıstas ortaya koymuştur: ebeveyn kontrolü, ebeveyn-

çocuk iletişimde açıklık, olgunluk beklentisi ve bakım/destek (s. 99-102). Ebeveyn kontrolü boyutu çocukların ebeveynler tarafından konulan kurallara ne derecede uymak zorunda olduklarını göstermektedir. Ebeveyn-çocuk iletişimde açıklık boyutu, ebeveynlerin aldıkları kararlarda çocukların fikirlerini ne kadar önemseydiğini, bu konuda çocukları ne kadar teşvik ettiklerini, çocuklarına koydukları kural ve sınırlamalarda gerekli açıklamayı ne kadar sıklıkla yaptıklarını göstermektedir. Olgunluk beklentisi boyutu, anne ve babaların çocuklarının zihinsel, sosyal, duygusal alanda başarılı olmalarına ve potansiyellerini ortaya çıkarmalarına teşvik etme düzeyini göstermektedir. Bakım ve destek boyutu ise anne ve babanın çocuklarına bakım verirken gösterdiği şefkat, sevgi ve yakınlığın ne düzeyde olduğunu açıklamaktadır. Bu dört kıstasın kombinasyonları ile 3 ebeveyn tutumu belirlenmiştir: otoriter, demokratik, izin verici (Baumrind, 1971).

Tablo 1. Ebeveyn Tutumları Alt Boyutları

|                     |        | Otoriter | Demokratik | İzin Verici |
|---------------------|--------|----------|------------|-------------|
| Kontrol             | Yüksek | ✓        | ✓          |             |
|                     | Düşük  |          |            | ✓           |
| Açık İletişim       | Yüksek |          | ✓          | ✓           |
|                     | Düşük  | ✓        |            |             |
| Olgunluk Beklentisi | Yüksek | ✓        | ✓          |             |
|                     | Düşük  |          |            | ✓           |
| Bakım               | Yüksek |          | ✓          | ✓           |
|                     | Düşük  | ✓        |            |             |

Tablo 1’de görüldüğü gibi tüm boyutlarda yüksek olan ebeveyn demokratik olarak adlandırılmıştır. Sadece kontrol ve açık iletişimde yüksek olan ebeveyn otoriter olarak, açık iletişim ve bakımda yüksek olan ebeveyn ise izin verici olarak tanımlanmıştır.

Ülkemizde anne baba tutumları ile ilgili çalışmalar yapan Kuzgun (1999), araştırması sonucunda Türkiye’deki ebeveyn tutumlarını da üç boyut altında açıklamıştır: demokratik, otoriter ve aşırı koruyucu/izin verici. Daha sonra yapılan farklı çalışmalar da bu boyutları destekleyecek sonuçlara ulaşmışlardır (Demir ve Şendil, 2008; Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015; Ekşi, 2017; Yılmaz, 2000).

### **2.1.2.1. Demokratik anne baba tutumu**

Demokratik ailelerde çocuğa olan sevginin koşulsuz ve şartsız olduğu ve her durumda çocuğun ihtiyacı olan ilgi ve şefkatin gösterildiği bilinmektedir (Baumrind, 1971). Ebeveynler tarafından, çocuğu disipline etme amacıyla sevgisiz bırakmak gibi davranışlar yerine daha akılcı yöntemler kullanılmaktadır (Kağıtçıoğlu, 2005). Demokratik (yetkin) ebeveynlerde, çocuğa karşı baskıcı ve katı bir tutum bulunmamaktadır. Bunun yerine ilgili konularda çocuğa söz hakkı tanınmakta, fikirleri değerlendirilmekte ve aile içerisinde alınacak kararlarda görüşleri önemsenmektedir (Baumrind, 1971). Böylece ebeveyn ile çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin yürütülmesi desteklenmektedir (Estlein, 2021). Ebeveynler tarafından çocuğa karşı sıcak ve samimi tavırlar gösterilmektedir. Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması konusunda hassas davranılmaktadır (Bilal, 1984). Ebeveynle kurulan samimi bir ilişki sonucunda çocukların kendilerini değerlendirme şekillerinin daha olumlu olduğu araştırmalarda belirtilmektedir (Hayali Emir, 2014; Yıldırım ve Sezer, 2018). Demokratik tutuma sahip ebeveynler tarafından çocuğun özgüveninin ve benlik saygısının güçlenmesi için kendi adına bazı kararlar alması desteklenmekte ve yaşına göre sorumluluklar verilmektedir (Doğruyol ve Yetim, 2019; Haktanır ve Baran, 1998). Bu bağlamda, özerkliğin gelişimi (Gökalp ve Murat, 2020), problem çözme becerisinin artışı (Kayaalp ve Gündüz, 2018) ve sosyal ilişkilerde işlevsellik (Aktaş Özkafacı, 2012) gibi konularda demokratik ebeveyn tutumunun yüksek düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu bilinmektedir.

Tüm bunların yanında, ebeveyn gerekli durumlarda çocuğa sınırlar da çizmektedir. Her ailede olduğu gibi bu ailelerde de kurallar vardır. Ebeveynler belli sınırlar çerçevesinde çocuklarına özgürlük tanımaktadırlar (Kuzgun, 1999). Her şeye izin vermek yerine çocuğun yararını önceleyerek çocuğa söz hakkı ve karar verme yetkisi verilmektedir. Bu sayede çocuğun kendisini daha yeterli hissetmesi desteklenmektedir (Yalnız, 2014). Aile üyelerinin birbirleri ile olan ilişkisinde akılcı ve demokratik bir yaklaşım görülmektedir. Demokratik ailelerin bireyin psikolojik sağlığına büyük destek verdiği araştırmalarda belirtilmiştir (Örn. Keskin ve Çam, 2008).

### **2.1.2.2. Otoriter anne baba tutumu**

Otoriter tutuma sahip ebeveynler için kuralların olması ve çocuğun sorgulamadan bu kurallara uyması çok önemlidir. Mutlak itaat bekleyen ebeveyn, istekleri yerine getirilmediğinde çocuğu

uyarabilir ya da cezalandırabilir (Kuzgun, 1999). Aile içerisinde ebeveynler isteklerinin emir olarak kabul edilmesini beklerler, çocukların istekleri ise daha az önemlidir. Bu ailelerde ev içerisinde fikir alışverişi pek yapılmamaktadır. Kararları her zaman ebeveynler vermek istediği gibi çocuğun da bu kararlara uyması beklenmektedir (Baumrind, 1971; Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015).

Otoriter anne baba tutumuna sahip olan ailelerde çoğunlukla geleneksel disiplin anlayışı gözlemlenmektedir. Yani çocuk ebeveynin istediği gibi davranmadığında ağır cezalar (dayak vb.) ile terbiye edilmeye çalışılabilir (Kağıtçıbaşı, 2005). Ev içerisinde ebeveynin çocuğa yönelik davranışlarında genellikle baskıcı ve eleştirel bir tavır vardır. Bunun sonucunda da çocuk ile anne baba arasında kısıtlı ve mesafeli bir iletişim kurulması beklenmektedir (Demir ve Şendil, 2008; Öztürk, 1990).

Otoriter ailelerde çocuk, anne babanın sunduğu şartlar ve koşullar çerçevesinde hareket ettiği sürece sevgi ve kabul görmektedir (Hale, 2008). Anne baba tutumlarının çocukların yalnızlık algısına etkisini inceleyen bir çalışmanın sonucunda, yalnızlığı en yüksek düzeyde yordayan alt boyutun otoriter ebeveyn tutumu olduğu görülmüştür (Erdoğan ve Gündoğmuş, 2020). Araştırma bulguları sonucunda, çocuğun ihtiyaç duyduğu ilgi, yakınlık ve sıcaklığın otoriter ebeveynler tarafından karşılanmadığı saptanmıştır.

Otoriter ebeveyn tutumunda çocuğa yönelik sevgi, istedik davranışlar için bir pekiştirici olarak kullanılmaktadır. Bununla beraber bazı ebeveynler çocuktan yapabileceğinden fazla bir başarı beklemekle birlikte, başarısızlık durumunu ise hoşgörü ile karşılamamaktadır (Baumrind, 1991; Ekşi, 2017). Çoğunlukla negatif ve küçümseyici muameleye maruz kalan çocukların düşük benlik saygısına sahip olma olasılıkları bulunmaktadır (İkizoğlu, 1993; Doğruyol ve Yetim, 2019). Koşullu bir sevgi ortamında büyüyen, olduğu haliyle kabul göremeyen ve kendi fikirlerini paylaşmakta özgür olamayan çocukların, yetişkinlikte özgüvensiz ve bağımlı bireyler olma ihtimalleri yüksek bir olasılık taşımaktadır (Yalnız, 2014; Kars, Bektaş ve Akyürek, 2019).

### **2.1.2.3. Aşırı koruyucu / izin verici anne baba tutumu**

Aşırı koruyucu anne babalar, otoriter olanların tam tersi olacak şekilde tüm hayatlarını ve aldıkları kararları çocuğun istek ve ihtiyaçlarına göre şekillendirme eğilimindedirler (Hale, 2008). Anne ve babanın bebeklik döneminden itibaren genellikle davranışları aşırı hassas olmaktadır (Baumrind, 1971). Bebekliğin ilk aylarında normal karşılanabilecek bu tutum,

çocuğun büyümesi ile birlikte zarar verici bir hale dönüşmeye başlayabilir (Kantarcıoğlu ve Sezgin, 2018). Çünkü aşırı koruyucu ve denetleyici davranan ebeveyn, çocuğun büyümesi için gerçekleştirmesi gereken davranışları, kazanımları ve sorumlulukları çocuğu korumak adına kendisi yapmaktadır. Öyle ki, çocuğun ağlamasına ve üzülmesine dayanamadığı için çocuğun istediği şeyleri çoğunlukla yapmaktadır (Demir ve Şendil, 2008).

Aşırı koruyucu ya da izin verici tutuma sahip ebeveynler, çocukların üstüne fazla düşmekte ve sürekli denetleme, müdahale etme ihtiyacı hissetmektedir. Gösterdikleri fazla bakım ve hizmet sonucunda çocuğun bireyselleşmesini ve/veya bağımsızlaşmasını olumsuz etkileyebilirler (Demir ve Karabacak, 2017). Örneğin, aşırı koruyucu anneler, 2 yaşından sonra artık çatal kaşık tutup kendisi yemek yiyecek beceride olan çocuğuna 7-8 yaşlarına kadar kendi elleriyle yedirmektedir. Anne bunu sevgisini göstermek için yaptığını düşünebilir ama ama çalışmalar aslında bu tutumun çocuk için faydalı bir sevgi dili olmadığını göstermektedir (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010). Tüm gereksinimleri ailesi tarafından karşılanan çocuğun yaşam becerilerinin ve yeterlik ihtiyacının gelişimi ketlenmektedir (Yalnız, 2014). Yapılan bir çalışmada aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun, çocukları gelişimsel geriliğe, olumsuz benlik algısına ve kaygılı duygu durumuna daha yatkın kıldığı belirtilmiştir (Kantarcıoğlu ve Sezgin, 2018).

### **2.1.3. Anne ve Baba Tutumlarının Çocuk Üzerindeki Etkileri**

Baumrind (1967), yaptığı ilk çalışmalarda otoriter ebeveyn tutumuyla büyüyen çocukların duygu durumlarının kendi yaşlarına göre daha mutsuz, kaygılı ve güvensiz olduğunu belirtmiştir. Otoriter ebeveyn ile büyüyen çocukların kendi benliklerine yönelik olumsuz yargılara sahip olduğu, özgüven problemi yaşadığı, başarabileceği konularda bile “ben yapamam” düşüncesi ile geri planda kaldığı, sosyal ilişkilerde çok çekingen davranışlar sergilediği gözlemlenmiştir (Bornstein, Putnick ve Suwalsky, 2018). Yapılan başka bir çalışmada ise otoriter ebeveynle büyüyen kişilerin sosyal ilişkilerde içe dönük, çekingen ve kendilerini ifade etmekte zorlanan davranışlar gösterdikleri belirtilmiştir (Flynn, Felmlee, Shu ve Conger, 2018). Bunun yanında alanyazındaki diğer çalışmalarda anne-babanın fazla kontrolcü (otoriter) davranışlarının çocuklarda duygu düzenleme becerisinin gelişmesine olumsuz etkisinin olduğu (Denham, 1998) ve duyguları bastırma gibi işlevsiz duygu düzenleme becerisi geliştirmeye yatkın kıldığı bilinmektedir (Calkins ve Johnson, 1998).

Ailenin aşırı otoriter tutumu, çocuğun kişilik gelişimini ve özgüvenini olumsuz etkilemektedir (İkizoğlu, 1993). Bunun sonucunda bireyin olumlu kendilik algısı zedelenebilmekte ve benlik saygısı azalabilmektedir (Tunç ve Tezer, 2006). Olumsuz kendilik sonucunda bireyin davranışlarındaki potansiyeli azalabilmektedir ve özerk kararlar almaktan kaçınan bağımlı kişiliğe yatkın hale gelebilmektedir (Aydın, 2004). Tam tersi, bazı çocuklar ise bu otoritenin altında hissettikleri baskı ve engellenmişlik hissi sonucunda öfkeli ve saldırgan davranışlar gösterebilmektedir. Özellikle otorite baskısı kalktığına kurala uymakta zorlanma ve isyan etme gibi davranışlar beklenmektedir (Derman ve Başal, 2013). Diğer yandan, otoriter tutuma sahip ailelerde yetişen bireyler kurallara uyma eğiliminde olabilirler ve bunun sonucunda başarılı olabilirler. Fakat sosyal konularda özgüvenleri düşük, çevresini sorgulamayan, suç işlemeye, depresif ruh haline, madde kullanımına yatkın bireyler olma ihtimalleri de bulunmaktadır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999).

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu sonucunda, bebeklik döneminden sonra bağımsızlaşmaya ihtiyaç duyan çocuğun ebeveyninden ayrışması ve özerk olması katabilmektedir (Jung ve diğerleri, 2020). Bununla beraber, çocuğun kendine güvenini yitirme ihtimali bulunmaktadır (Serdar, 2021). Ebeveynlik tutumunun etkileri sadece çocukluk dönemi ile kısıtlı kalmamaktadır, yetişkinlik zamanlarında da bu özellikleri gösteren bireyler olarak yetiştirme ihtimalleri yüksek olasılık taşımaktadır (Canat, 1985). Birey ebeveyninden gelen korunma halini yetişkinliğine taşıyabilir ve ileride hayatına girecek kişilerden de (eşi, arkadaşı vb.) aynı koruyucu tutumu bekleyebilir (Fox ve Calkins, 2003). Çocuğun zor da olsa hissettiği duyguyu yaşaması ve onunla baş etmeyi öğrenmesi önemlidir. Bunun sonucunda stresle baş etme ve duygusunu düzenleme beceresi geliştirmeye başlayabilmektedir (Ertaş, 2020). Fakat bu beceriyi kazanması için ebeveyninden ayrışmaya ve bireyselleşmeye ihtiyaç duymaktadır (Southam-Gerow ve Kendall, 2002). Ebeveynler aşırı kontrolcü ve koruyucu olduklarında, çocuklarının duygularıyla baş etmeye yarayacak beceriler ve stratejiler geliştirmesine engel olmaktadır (Bell ve Calkins, 2000). Yapılan bir araştırmada, aşırı koruyucu anne ve baba ile büyüyen çocukların, hayat içerisinde karşılaştığı olaylar sonucunda esneme becerilerinin zayıf olduğu bulunmuştur (Busse, 1969). Bu şekilde yetiştirilen çocuklar kendilerine yönelik güvenleri zayıf olduğu için genelde kendilerinden büyük biri tarafından korunmak istemektedirler (Serdar, 2021). Sosyal ilişkilerde girişken olma konusunda çekimserdirler ve genelde içedönük kişiler olarak tanımlanabilirler. Bununla beraber, karar almakta ve sorumluluklarını yerine getirmekte de zorlanabilirler.

Kapıcı ve Hamamcı (2010), aile işlevleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelerken aracı değişken olarak erken dönem uyumsuz şemalar yapısını kullanmışlardır. Çalışma bulguları, aile işlevleri ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişki olduğunu ve erken dönem uyumsuz şemaların bu ilişkiye aracı olduğunu göstermiştir. Çalışma kapsamında yordayıcı olan erken dönem uyumsuz şemalara göre, işlevsiz ya da olumsuz aile ortamında yetişen bireylerin sosyal gruba ait olmakta zorlanması, duygusal ilişki gereksinimlerini karşılamada yetersiz kalması, duygusal farkındalığının düşük olması ve yakın ilişkilerde güvensiz hissetmesi beklenmektedir (Kapıcı ve Hamamcı, 2010).

Demokratik ebeveyn tutumu ile büyüyen çocuklar yüksek olasılıkla daha üretken ve başarılı, özgüvenleri gelişmiş, girişken ve dışadönük, sosyal ilişkilerinde uyumlu, benlik saygısı yüksek, sorumluluk bilinci olan, insanlara sevgi ve saygıyla yaklaşan bireyler olarak yetişmektedir (Bilal, 1984; İkizoğlu, 1993; Öztürk, 1990). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ebeveyn tutumları, akademik performans ve öz-belirleme süreçleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İçsel motivasyonun akademik performansı daha iyi yordadığını bulan araştırmacılar, demokratik ebeveyn tutumunun ise içsel motivasyonu etkilediğini bulmuşlardır. Araştırmacılar, destekleyici ve demokratik ebeveyn tutumunun olduğu bir ev ortamında yetişen bireyin, öz-yeterliliğinin artması sonucunda akademik başarısının da yükseleceğini belirtmişlerdir (Turner, Chandler ve Heffer, 2009).

Anne baba ile kurulan ilişkinin yetişkinlikteki romantik ilişki doyumuna etkisini inceleyen bir araştırma sonucunda, şimdiki romantik ilişkilerinde daha fazla doyumlu olduklarını belirten katılımcılar, daha az doyumlu olduklarını belirten katılımcılara göre, çocukluklarında anneleriyle ve babalarıyla kurdukları ilişkiyi yakın algıladıkları bulunmuştur (Varan, 2005). Lise öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise ebeveyn tutumları ile gençlerin olumsuz psikolojik tutum ve davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ebeveynlerini ilgisiz veya baskıcı olarak algılayan gençlerin sigara bağımlılığı, hayatı anlamsız bulma, intiharı onaylama, hayatlarının herhangi bir döneminde vücutlarına zarar verme, okula devamsızlık yapma ve evden kaçma oranları, ebeveynlerini hoşgörülü olarak algılayan gençlerin oranlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Ulusoy, Demir ve Baran, 2005).

İlkokul 5.sınıf öğrencileri ile yapılan bir çalışmada anne baba tutumları ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda anne ve babasını otoriter olarak algılayan çocukların demokratik olarak algılayanlara göre daha fazla öğrenilmiş çaresizlik yaşadıkları tespit edilmiştir (Erdoğan, 2006). Lise öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada akran



ilişkilerinin yordayıcısı olarak anne baba tutumları ve temel psikolojik ihtiyaçlar incelenmiştir. Bu çalışma, 697 öğrencinin katılım ile gerçekleşmiştir ve araştırmada aynı zamanda aile içi şiddet durumuna göre fark olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre anne baba tutumunun tüm boyutları ve temel psikolojik ihtiyaçların ilişki alt boyutu akran ilişki kalitesini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bununla beraber, işlevsiz akran ilişkilerinin aile içi şiddet durumu ile anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Tuğran, 2020).

Tüm bunların sonucunda, anne baba tutumlarının olumlu ya da olumsuz özellikler göstermesine bağlı olarak çocukların zihinsel, ruhsal ve bedensel birçok kazanımlarının şekillendiği görülmektedir. Bu bölümde anne-baba tutumunun yaşamın farklı alandaki etkileri özetlenmiştir. Her ne kadar anne-baba tutumu aile ortamının önemli bir göstergesi olsa da eşler arasındaki çatışma ile ilgili derinlemesine bilgi sağlamamaktadır. Diğer bir ifade ile anne – baba tutumu, onların çocuklarına karşı yaklaşımlarını betimlemektedir. Lakin ebeveynlerin çocuklarına tutumu kadar önemli olan bir diğer yapı ise anne-babanın birbirleri ile olan ilişkisidir. Sosyal öğrenme kuramından da biliniyor ki (Bandura, 2001), kişiler sadece deneyimleyerek değil, aynı zamanda gözlemleyerek ve model alarak da kişilerarası iletişim süreçlerini öğrenebilmektedir. Dolayısıyla çocuğun, anne ve babasının birbirleri arasındaki ilişkide ne tür bir iletişim gözlemlediği bu çalışmada önemsenmektedir.

#### **2.1.4. Çocukluk Döneminde Algılanan Ebeveyn Çatışması**

Bireyin kişilik gelişimini etkileyen aile atmosferinin en önemli bileşenlerinden biri anne baba arasında olan evlilik çatışmalarıdır (Grych ve Fincham, 1990). Kavram olarak ebeveynler arası çatışma, anne baba arasındaki fiziksel, sözlü, açık ya da gizli farklı şekillerde yaşanabilen anlaşmazlıklar olarak tanımlanmaktadır (Emery, 1982). Anne baba arasındaki evlilik çatışmasının farklı boyutları vardır ve çocuğun bulunduğu gelişim dönemine göre farklı etkileri olmaktadır (Grych ve Fincham, 1990). Çocuğa yönelik etkisi, çocuğun çatışmayı nasıl algıladığı ile ilişkilidir. Çocuğun çatışma olarak kabul ettiği durumlar ile anne-babanın algısı aynı olmayabilir. Çocuğa çatışma gibi gelen şey ebeveyn için çatışma değilken, tam tersi ebeveyn için çatışma olanlar çocuk için öyle anlaşılmayabilir (Davies ve Cummings, 1994). Bu sebeple anne babanın değerlendirmesi yerine çocuğun bakış açısını dikkate almak ve çocuk üzerine olan araştırmaları çocuğun bakış açısına göre yapmak daha doğru bulunmaktadır. Çatışmanın çocuk üzerindeki anlamı, çocuğun bilişsel değerlendirmelerinden, duygusal tepkilerinden ve başa çıkma davranışlarından anlaşılabilir (Cummings ve Davies, 2002).

Grych ve Fincham (1990), ebeveyn çatışmasının çocuklarda oluşturduğu algıyı incelerken farklı boyutlara dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bu amaçla geliştirdikleri Çocukların Evlilik Çatışmasını Algılaması Ölçeği ile çocukların anne babalarının evlilik çatışmaları konusundaki değerlendirmelerini, sıklık, yoğunluk, çözüm, içerik, algılanan tehdit, kendini suçlama, çatışma ile başa çıkabileceğine dair algı olmak üzere farklı boyutlarla ele almışlardır (Grych, Seid ve Fincham 1992). Tüm bu boyutlar üç kategoride toplanmıştır.

#### **2.1.4.1. Çatışmanın özellikleri**

Çatışmanın özellikleri, ebeveynler arasındaki çatışmanın ne kadar sıklıkla yaşandığını, yoğunluğunu ve çözüme ulaşıp ulaşmadığını incelemektedir. Çatışmanın daha sık ve yoğun olduğu, düşmanca söylem ve tehditlerin yaşandığı, anne babanın bir çözüme ulaşamadığı evlerde büyüyen çocuk, bu durumdan fiziksel ya da duygusal olarak etkilenmektedir (McDonald ve Grych, 2006). Sıklıkla yıkıcı çatışmaya şahit olmanın sonucunda çocukta depresyon, yoğun kaygı ve stres gibi içe kapanıklığa sebep olacak sorunlar görülebilmektedir. Bununla birlikte tam tersi olarak yoğun öfke duygusu sebebiyle saldırgan davranışlar ve uyum problemleri de görülebilmektedir (Cummings ve Davies, 2002). Öfke sorunları yaşayan çocuklar, çatışma durumuna olan tepkisini belli etmek istediği için çatışmaya dâhil olmaya ya da çatışmanın içinde kalmaya daha yatkın hale gelmektedirler (McDonald ve Grych, 2006).

#### **2.1.4.2. Tehdit algısı**

Grych ve arkadaşlarının (1992) çalışması sonucunda bulunan bir diğer boyut ise tehdit algısıdır. Çocuk, çatışma sonucunda kendisinin ya da ebeveynlerinden birinin tehlikede olduğunu düşünebilir. Çocuk, çatışma ile birlikte kötü bir şeyin olacağına, ailenin işleyişinin bozulacağına / ailenin dağılacağına, aileden birinin zarar göreceğine dair algılar geliştirebilir (Atkinson, Dadds, Chipuer ve Dawe, 2009). Tüm bunların sonucunda çocuk korku duymaya ve kendini tehdit altında hissetmeye başlayabilmektedir. Bununla beraber kurban rolünde gördüğü kendisini ve ebeveynini korumak için çatışmaya müdahil olma eğilimi de gösterebilmektedir (Fosco ve Grych, 2008; Grych, Seid ve Fincham, 1992).

Çatışmalı ortamda büyüyen çocukların stresle ve çatışmayla baş etme kapasitelerine dair olumsuz inanç geliştirdikleri bilinmektedir. Tüm bu yoğun kaygı ve korkular sonucunda, çocukların anksiyete ve depresyon belirtileri, uyum bozucu davranışlar veya içselleştirilmiş

davranış problemleri gösterme ihtimallerinin arttığı gözlemlenmektedir (Buehler ve diğerleri, 1997; Buehler, Lange ve Franck, 2007).

#### **2.1.4.3. Kendini suçlama**

Anne ve babanın çatışmaları sonucu çocuklarda görülen bir diğer boyut ise kendini suçlama eğilimidir. Çocuklar anne babalarının çatışmalarının sebebini bulmak istemektedirler. Bazı çocuklar sebebi dışsal olaylara (Örn. babasının patronuna sinirlenmesi) bağlarken, bazı çocuklar problemi içselleştirerek kendilerini suçlamaktadır. Araştırmalara göre çatışma sebebini dışsallaştıran çocuklar, kendini suçlayan çocuklara göre çatışmadan daha az olumsuz etkilenmektedir (Grych ve Fincham, 1990). Çatışmanın sebebi olarak kendisini suçlayan çocuk, bu problemi çözmesi gerektiğine inandığı için çözüm yolları arayabilmektedir. Sorunu çözemediğinde kendisini daha umutsuz, üzgün ve utanmış hisseden çocuğun kendisine yönelik algısı olumsuz yönde etkilenebilir, özgüveni ve özsaygısı zayıflayabilir (Buehler, Lange ve Franck, 2007).

#### **2.1.5. Anne Baba Arasındaki Çatışmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri**

Ebeveyn çatışması, eşler arasındaki ilişkinin yanında ebeveyn-çocuk ilişkisini de olumsuz etkileyen önemli bir kavramdır (Cusimano ve Riggs, 2013). Evlilik sürecinde her ilişkide eşler arasında anlaşmazlıklar ve çatışmalar olabilir. Fakat anne ve babanın sürekli çatıştığı, birbirlerine karşı yoğun öfke söylemlerinde ve hakaretlerde bulunduğu bir ortamın, çocuk ruh sağlığı için uygun olmadığı bilinmektedir. Huzurlu ve sakin bir aile ortamında büyüyen çocuk ile çatışmalı ve stresli aile ortamında büyüyen çocuğun ruh halinin farklı olacağı tahmin edilebilmektedir. Güvenli bir liman olarak gördüğü ebeveyninin şiddetli çatışmalarına şahit olan çocuğun kaygı ve korkusu artmakta, ebeveyni ile kurduğu güvenli ilişki zedelenmektedir (McDonald ve Grych, 2006).

Ebeveyn-çocuk ilişkisi ile karı-koca ilişkisi her ne kadar iki farklı süreç olarak kabul edilse de evlilik içindeki sıkıntının düzelmesi doğrudan ebeveyn-çocuk ilişkisinin işleyişini (Örn. duygusal bağ, ebeveynlik davranışları) olumlu yönde geliştirmektedir (Cusimano ve Riggs, 2013). Çatışma içinde olan ve yoğun stres yaşayan ebeveynin ruh hali inişli çıkışlı olabileceği için çocuk ile arasında sağlıklı ve güvenli bir ilişki kurulma ihtimali azalmaktadır. Bununla beraber, ebeveynlerden birinin çocuğa yönelik sorumluluklarını yerine getirmiyor olması sebebiyle çatışmaların artma ihtimali de vardır (Cox, Paley, Harter, 2001). Çocuk, tutarsız

davranışları olan ebeveyni hakkında çelişkili algılar geliştirebilir, kendi benliğine yönelik sevgiye ve desteğe layık olduğu inancı zedelenebilir. Bu algılar, bireylerin sosyal ilişkilerini nasıl sürdürdüklerini veya yorumladıklarını etkileyebilen öz-değer, üzüntü ve kaygı duygularıyla doğrudan ilişkilendirilebilir (Örn. Akıl, 2019). Bunun yanında ebeveynin yıkıcı davranışlar sergilemeleri sonucu yüksek düzeyde kaygı, korku ve stres ile büyüyen çocukların, gelecekteki romantik ilişkilerinde suistimalde bulunma ihtimallerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Wekerle ve Wolfe, 1999).

Ebeveynler arası çatışmanın çeşitli özellikleri, çocukların stres düzeyini ve uyum sağlama becerilerini de etkileyebilir. Örneğin, ebeveyni tarafından duygusal ihtiyaçları karşılanan, sıcak ve güvenli bir aile ortamında büyüyen ergenlerin sosyal ortamında sağlıklı yakın ilişki kurma yeteneklerinin geliştiği bilinmektedir (Sayın, 2020). Bunun yanında anne ve babasının duygusal olarak birbirlerine ulaşamadıklarını veya çatışmaları çözemediklerini gözlemleyen gencin, hem evde hem de diğer sosyal alanlarda benzer özellikler sergilemesi beklenmektedir (Demir, 2018). Cummings ve Davies (2001), çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olan yıkıcı evlilik çatışmaları ile çocuklara fayda sağlayabilecek yapıcı evlilik çatışmaları arasında ayırım yapmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, çocukların yıkıcı ve yapıcı çatışma algısına göre nasıl farklı iletişim örüntüleri geliştirebildiklerini açıklar niteliktedir. Örneğin, evlilik içi çatışmaların yıkıcı biçimleri şiddet, korku, sözsüz çatışma, sözlü saldırganlık, geri çekilme, düşmanlık ve öfke, nesnelere karşı saldırganlık, evliliği sona erdirmeye tehditleri ve görmezden gelmeyi içermektedir. Çatışmanın yapıcı yönlerini ise sevgi, destek, problem çözme, özür dileme, uzlaşma, konuları değiştirme, tartışmayı erteleme, mizah, başarılı çözüm, çatışma çözümü hakkında doğrudan açıklamalar ve gelecekteki çatışma çözümü için iyimserlik oluşturmaktadır. Çocuklar, yıkıcı evlilik çatışmalarına yanıt olarak artan duygusal güvensizlik ve yapıcı evlilik çatışmalarına yanıt olarak artan duygusal güvenlik sergilemektedirler. Ebeveynlerin evlilik çatışması sırasındaki duygusal ifadeleri, çocukların duygu ve davranışlarını etkilemektedir (Cummings ve Davies, 2001).

Sık, yoğun (yani fiziksel saldırganlık, yüksek düşmanlık veya olumsuz etki içeren), çözüme ulaşmayan ve çocuk kaynaklı çıkan çatışmalar, çocuklarda daha yüksek düzeyde sıkıntı, davranış sorunları ve duygusal güvensizlik ile ilişkilendirilmiştir (Uzun ve Avcı, 2021). Tersine, başarılı bir şekilde çözülen ebeveynler arası çatışma, çocukların sağlıklı çatışma çözüm modelleri öğrenmelerini sağlamaktadır. Bununla beraber, çözüme ulaşan çatışmalar sonucunda

çocukların sosyal yeterlik, duygusal güvenlik ve başa çıkma becerileri desteklenmektedir (Davies ve Cummings, 1994).

Evlilik çatışması nedeniyle yüksek düzeyde yoğun stres yaşamak, çocukların saldırgan veya içine kapanık davranışlar da dâhil olmak üzere uyumsuz başa çıkma stratejileri kullanmasına neden olabilmektedir (Uzun ve Avcı, 2021). Ebeveynler arası çatışmaya maruz kalan çocuklar, ebeveyn reddi, düşmanlık, tepkisizlik, duygusal ulaşılmazlık, zayıf bağlanma, tutarsız disiplin ve katı psikolojik kontrol gibi sorunlar yaşayabilmektedir. Bu da ebeveyn-çocuk ilişkisi kopukluğuna, daha yüksek düzeyde duygusal güvensizliğe ve davranış sorunlarına yol açmaktadır (Cummings ve Davies, 2001; Davies ve Cummings, 1994). Çocuklar duygusal güvenliği tekrar sağlamak için kaçınma, duygularını bastırma, ebeveyni yatıştırmaya çalışma, çatışmaya dâhil olma, bir ebeveynin tarafında yer alma, saldırganlık gibi çeşitli davranışlar gösterebilirler (Cicchetti, Cummings, Marvin ve Greenberg, 1990).

Çocukların çatışmayı algılama şekilleri bazı durumlara göre değişiklik göstermektedir. Örneğin çocuk, kendisi ile ilgili olan ve olmayan çatışmaları fark edip bunun ayrımını yapabilmektedir. Aynı şekilde, evlilik içi şiddetin biçimleri arasında da ayrım yaparak çatışma içindeki fiziksel ve sözlü saldırganlığı ayırt edebilmektedir (Jouriles, Norwood, McDonald, Vincent ve Mahoney, 1996).

Çatışma sırasında ebeveynlerin evliliği sonlandırma ve ayrılık üzerine tehditlerinin çocukta korku ve üzüntüye sebep olduğu bilinmektedir (Cummings, Ballard, El-Sheikh ve Lake, 1991; Cox, Paley, Burchinal ve Payne, 1999). Türkiye’de yapılan bir çalışmada 4-18 yaş arasındaki çocukların davranış ve uyum problemleri ile anne babalarının evlilik uyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda anne baba arasındaki evlilik uyumu azaldıkça çocuklardaki davranış ve uyum problemlerinin arttığı gözlemlenmiştir (Şirvanlı-Özen, 1998). Çocukların depresif duygu durumu ile algılanan ebeveyn çatışmasını inceleyen başka bir çalışmada, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ulu ve Fıfıloğlu, 2002). Yılmaz tarafından yapılan başka bir araştırma sonucunda, ergenlerin algıladıkları sık ve yoğun ebeveyn çatışması ve ebeveyn reddinin sosyal kaygı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Yılmaz, 2007).

Ebeveyn çatışma algısı olan bazı çocuklarda duygu durumu bozukluğu ya da uyum bozucu davranışlar gibi belirtilerin görülmediği durumlar da bulunmaktadır. Emery (1988), bu durumu çocukların ebeveyn çatışması ile oluşan kaygı ve endişelerle baş edebilmek için iyi davranma veya olumlu sosyal davranışta bulunma çabası ile ilişkilendirmiştir. Ebeveynler arasındaki

çatışmanın sonucu ortaya çıkan problemler, çocuğun yaşı büyüdükçe azalıyor ve başa çıkma becerisi artıyor gibi gözlemlenebilir. Fakat aslında çatışmanın zararlı etkileri karşısında çocuk her yaşta savunmasızdır ve çocuk büyüdüğünde olumsuz etkilerin azalmadığı bilinmektedir (McDonald ve Grych, 2006). Bununla beraber çocukların yaşadıkları tehdit algısının etkilerinin, gelecekteki çatışmalara verdikleri tepkilerde ortaya çıkması beklenmektedir (Ashaboğlu, 2005).

Ebeveynler arası çatışmanın, genç yetişkinlerin yakın ilişkileri üzerinde, ebeveyn ayrılığı kadar güçlü bir etkiye sahip olabileceğini düşünen araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumları üzerinde ebeveyn boşanması ve evlilik çatışmasının etkilerini incelemiştir (Gabardi ve Rosen, 1992). Araştırma sonucunda hem boşanmamış hem de boşanmış ailelerden gelen üniversite öğrencileri için ebeveynler arası çatışma algısının yüksek olması sonucunda, daha fazla şüphe duygusu ve evliliğe karşı daha olumsuz tutum geliştiği görülmüştür. Çalışma bulguları, çocuğun gelecekteki ilişki potansiyelini yordama konusunda ebeveynler arası çatışma anılarının, ebeveynin medeni durumundan daha etkili olabileceğini göstermiştir (Westervelt ve Vandenberg, 1997).

Cusimano ve Riggs (2013) tarafından yapılan çalışmada, 330 üniversite öğrencisinin çocuklukta yaşanan çatışma algılarını incelemek amacıyla ‘Çocuklar için Evlilik Çatışmasını Algılama Ölçeği’ (Grych, Seid ve Fincham, 1992) geçmiş zaman formunda kullanılmıştır. İlk olarak, 9-12 yaş grubu için hazırlanan bu ölçeğin, geçmiş ya da geniş zaman formu ile yetişkinlerde kullanılabildiği görülmüştür. Araştırmada bireyin algıladığı anne baba çatışması ile bireyin psikolojik işlevselliği arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide yetişkin romantik bağlanma şekillerinin aracı rolü araştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda çocuklukta algılanan ebeveyn çatışmasının, yetişkinlik dönemindeki psikolojik sıkıntıların nedenleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ebeveyn çatışmasına şahit olan çocuklarda çoğunlukla tehdit algısının oluştuğu ve çocukluk döneminden hatırlanan tehdit algılarının yetişkinlik döneminde kurulacak olan romantik bağlanma kaygısına aracı olduğu görülmüştür (Cusimano ve Riggs, 2013). Sonuç olarak anne babaların birbirleri ile kurdukları ilişkilerin, çocuklarının sadece o gününe değil, gelecekteki davranışlarına, ilişkilerine ve tercihlerine de yön verdiği söylenebilir. Bu sebeple çocukta algılanan anne baba çatışmasının uzun vadeli etkisini inceleyen araştırmalar önem kazanmaktadır. Bu araştırmanın amaçlarından biri de anne baba çatışmasının uzun vadede etkileri ile ilgili alanyazına katkı sunmaktır.

## **2.2. Öz Değerlendirme**

Öz değerlendirme, kişisel ihtiyaçların karşılanması, becerilerin gelişimini, bütüncül bir benlik oluşumunu ve sosyal çevrenin organize edilmesini etkileyen, kişinin kendisine yönelik algı ve tutumlarını ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2006). Araştırmanın bu bölümünde bireyin kendisine yönelik algısını ve değerlendirmelerini incelemek amacıyla öz-duyarlık ve öz-belirleme kavramları incelenmektedir.

### **2.2.1. Öz Duyarlık**

Öz-duyarlık kavramı, kişinin olumsuz yaşam deneyimlerine karşı anlayışlı olup bunu hayatın bir parçası olarak görmesini, acı ve sıkıntı veren duygularını kabul edip kendisine özen ve şefkatle yaklaşmasını, yetersizlik ve başarısızlık duygularına karşı anlayışlı olmasını kapsamaktadır (Neff ve Germer, 2017). Doğu kökenli filozoflar tarafından uzun yıllardır kullanılan ve Budizm felsefesini temel alan bu kavram, Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. Duyarlık kavramı, bireyin başkalarının sıkıntılarına yönelik hassas olması, hata ve kusurlarına karşı anlayışlı ve yargısız olması olarak tanımlanabilir. Bireyin başkalarına karşı duyarlı olabilmesi için önce kendisine karşı bunu sağlaması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle öz-duyarlık, bireyin rast gitmeyen ve hoşlanılmayan yaşam olaylarında kendi benliğine karşı affedici ve şefkatli olması, her insan gibi kendisinin de sınırlılıkları olduğunu fark edip bunu göz önüne alarak kendisine saygı duymasındır (Neff, 2011). Öz-duyarlık kavramı, alanyazında öz-şefkat, öz-anlayış ve öz-sevecenlik olarak da kullanılmaktadır.

Öz-duyarlık kavramı, bireyin hayat içerisindeki amaç ve hedeflerine ulaşamadığında kendisini acımasızca eleştirmemesi gerektiğini savunmasına rağmen, bu yaklaşım hataların görmezden gelinmesi veya yanlışın kabul edilmemesi anlamına gelmemektedir. Kavramın amacı kişinin olumsuz deneyimlerinin içinde kaybolmadan ihtiyaç duyduğu eylemler için sabır ve içtenlikle çabalamasıdır (Akın, 2009). Böylelikle, öz duyarlık bireyin kendisinde tespit ettiği yetersizlikler yüzünden pasif kalarak bu duyguyu içselleştirmesine engel olmakla beraber kişinin yaşamsal işlevselliğe ve psikolojik sağlığa ulaşmasını desteklemektedir (Neff ve diğerleri, 2018). Deniz ve Sümer (2010) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin öz anlayış (öz-duyarlık) düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Birey, istenmeyen yönleri ve hayat içindeki başarısızlıkları ile karşılaştığında bu yönlerini düzeltmek amacıyla kendini sert bir şekilde eleştirebilmektedir. Sert eleştirinin sonucunda ise

benlik saygısını korumak isteyen iç yapı, kişinin öz yetersizliklerini fark etmesini engelleme ye çalışabilmektedir (Akın, 2012). Öz duyarlık sayesinde birey kendi olumsuz duygu ve düşüncelerini objektif ve şefkatli bir bakışla değerlendireceği için bu yaşantılardan kaçınma ihtiyacı duymamaktadır. İç görüşünün artmasıyla beraber, birey kusurlarını anlayışla kabul ederek düzeltebilmek için gerekli adımları atacak cesarete sahip olmaktadır (Brown, 1999 akt. Akın, 2009). Kendisiyle kurduğu bu sağlıklı ilişki şekli, ihtiyaç anında bir arkadaşta gösterilen şefkat ve desteği etkili bir şekilde kişinin kendi içine yöneltmesine destek olmaktadır (Ferrari ve diğerleri, 2019).

Öz duyarlılığın, bireyleri çeşitli konularda destekleyen olumlu etkileri bulunmaktadır. Öncelikle bireyin zor hayat koşullarına karşı daha bilinçli, duyarlı, esnek, umut ve anlam dolu olmasını sağlamaktadır. Bunun yanında, kişinin yaşadığı olayı objektif değerlendirerek insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesine yardım etmektedir (Elices ve diğerleri, 2017). Öz duyarlılığı yüksek olan bireyler, yaşanan olumsuzlukları göz ardı etmemekle beraber bunun kendisini yıpratmasına ve örselemesine de engel olmaktadır. Diğer yandan birey, olumsuz durumlara uç tepkiler vermek yerine daha dirençli olmaya başlamaktadır. Ayrıca bireyin olumlu duygulanımlarında da artış yaşanabilmektedir (Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock, 2007).

Öz duyarlık seviyesi yüksek olan bireylerin negatif yaşantıyı uzun uzun düşünme durumlarının az olduğu ve başarısızlıklar yüzünden daha az kaygılandıkları bilinmektedir (Kirkpatrick, 2005; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006). Aynı zamanda, öz-şefkat artışı ile birlikte fizyolojik, psikolojik ve fiziksel sağlığın arttığına yönelik bulgular alanyazında paylaşılmıştır (Gilbert 2014; Gedik, 2019). Yapılan bir çalışmada öz-şefkatli olmanın, sağlıklı yeniden değerlendirmeler, duygusal kabul ve kendini yatıştırma gibi duygu düzenleme stratejilerini etkinleştirerek ruh sağlığı bozukluklarına karşı koruma sağlayabildiği öne sürülmüştür (Finlay-Jones, 2017). Thompson ve Waltz (2008) tarafından yapılan başka bir çalışmada, psikoloji bölümünde okuyan 210 üniversite öğrencisi üzerinde travma sonrası stres bozukluğu ile öz-şefkat değişkenleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öz-şefkatin travma sonucunda oluşan etkileri daha sağlıklı yollarla atlatabilmeye destek olduğu görülmüştür.

Öz-şefkat, sosyal ve ilişkisel sonuçlar için de belirleyici bir rol üstlenmektedir. Örneğin, Neff ve Pommier (2013), öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal ilişki kurdukları kişilere karşı daha empatik, ilgili, fedakâr ve şefkatli olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca, yapılan başka bir çalışmada ise öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin romantik ilişkilerinden daha fazla



doyum aldıkları görülmüştür (Neff ve Beretvas, 2013). Araştırmalar ışığında psiko-sosyal becerilerin kazanımında kişinin kendisiyle kurduğu ilişkinin etkili olduğu söylenebilir.

Neff (2003b), öz-duyarlık kavramını özünde üç temel unsuru barındıran 6 alt boyutta tanımlamıştır. Bu tanımlamaya göre öz-duyarlılığın üç temel unsuru olan alt boyutlar: öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik olarak isimlendirilir. Bu alt boyutların karşıtlarını temsil eden diğer üç alt boyut ise öz yargılama, yabancılaşma ve aşırı özdeşim şeklindedir. Bu alt boyutlar ayrı başlıklarla incelenmiş olsa da birbirleri ile etkileşim içerisinde ve birinin gelişimi otomatik olarak diğerinin de gelişmesine katkı sunmaktadır. Bir meta analiz çalışmasında, öz şefkatin pozitif bileşenleri (öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) ve negatif bileşenleri (öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) ayrı ayrı ele alınmıştır. Bu bileşenlerin anksiyete, depresyon, stres, ağrı, psikoz, bipolar bozukluk, bağımlılık, yıkıcı davranışlar ve yeme problemlerini içeren geniş bir psikopatoloji grubuyla olan ilişkisine bakılmıştır. Öz-duyarlığın pozitif alt boyutlarının psikopatolojilerle negatif yönde ilişkili olduğu ve tam tersi olarak negatif alt boyutların ise psikopatolojilerle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda bireyin öz-şefkat seviyesi arttıkça ruhsal bozukluk yaşama ihtimalinin azaldığı saptanmıştır (Muris ve Petrocchi, 2017).

### *Öz-Sevecenliğe Karşı Öz Yargılama*

Birey, hayat içerisindeki başarısızlık ve hata durumlarında eksik, yetersiz ve kusurlu hissettiğinde, bu olumsuz deneyimler karşısında kendi benliğine karşı acımasız veya eleştirel olmak yerine daha şefkatli, anlayışlı ve destekleyici olması öz sevecenlik olarak ifade edilmektedir (Gilbert, 2014). Öz-yargılama kavramı ise öz-sevecenliğin aksine, kişinin istenmeyen bir yaşantıyla karşılaşması durumunda kendi benliğine karşı negatif, yargılayıcı ve suçlayıcı olma durumunu açıklamaktadır. Kişinin kendisine karşı sevecen ve duyarlı olabilmesi için öz-yargılamanın düşük olması gerektiği bilinmektedir (Neff, 2009).

Birey öz-sevecenlik sayesinde, yaşantılarını objektif bir şekilde değerlendirerek gerçekliği kabul etmektedir. Bununla beraber hayatta herkesin hata yapabildiğini, kimsenin mükemmel olmadığını fark edebilir (Neff, 2011). Böylece birey istek ve amaçları gerçekleşmediğinde kendisini acımasızca eleştirmek yerine kendisini affetme ve yatıştırma eğilimi göstermektedir (Kirkpatrick, 2005). Hayat içerisinde her zaman her şeyin mümkün olmadığını ve kendisinin kusursuz olmadığını fark eden insan, öz-sevecenlik ile birlikte benliğini bir bütün olarak güçlü ve zayıf yanlarıyla kabul etmeyi öğrenmeye başlamaktadır. Bu öğretinin sonucunda, birey artık

sorunlarının ve başarısızlıklarının dünyanın sonu olmadığını bilerek kendini rahatlatabilmekte, olumlu duygulara odaklanarak zor durumlardan kurtulabilecek güce sahip olabilmektedir (Neff ve Dahm, 2015).

### *Paylaşımların Bilincinde Olmaya Karşı Yabancılaşma*

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu, bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuz durumları algılamak, bu yaşantıların insan olmanın bir parçası olduğunu kabul etmesini ve her insanın başına geldiğini düşünmesini ifade etmektedir (Neff, 2003b). Başka bir ifadeyle, paylaşımların bilincinde olan kişi herkesin başarısız olabileceğini, hata yapabileceğini, kimsenin kusursuz olmadığını fark ederek yetersizlik gibi negatif duygulara kapılmadan kendi yararına olacak şekilde pozitif odaklanmıştır (Terry ve Leary, 2011). Olumsuz yaşantıların sadece kendisinde olmadığını, hata ve yanlış yapmanın tüm insanlar tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu, paylaşımların bilince olma ile keşfedilebilmektedir. Bu sayede birey başarısızlığın tüm insanlara özgü bir durum olduğunu bilerek örseleyici duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşim kurmadan deneyiminden dersler çıkarmaya çalışmaktadır. Bireylerin paylaşımların bilincinde olma seviyeleri yükseldikçe kendilerine ve başkalarına olan saygıları artmaktadır. Bunun yanında, bireyler kültür ve değerleri korumaya meyilli olmaktadır (Breines ve Chen, 2012). Paylaşımların bilincinde olma kavramı insanın kendisiyle ve diğerleriyle ilgili algısının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Yani paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ile empati arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ve kişinin paylaşımların bilincinde olma seviyesi arttıkça empatik olma seviyesi de artmaktadır (Kingsbury, 2009).

İzolasyon kavramı ise, paylaşımların bilincinde olmanın tam tersini ifade ederek, kişinin yaşadığı problemlerde sadece bu durumun kendisinin başına geldiğine inanmasını ve bunun sonucunda içine kapanarak sosyal yaşamdan soyutlanmasını açıklamaktadır. Acı verici ve zor bir yaşantı ile karşılaştığında, bireyler mantık dışı bir düşünceyle herkesin hayatının iyi gittiğini ve sadece kendisinin bu sorunları yaşadığını düşünebilir. Bu düşünce şekline kapılan kişi, “Neden bunlar benim başıma geliyor?” gibi sorularla olumsuz yaşantıyı kendisiyle özdeşleştirmekte ve yabancılaşma oluşmaktadır (Barnard ve Curry, 2011).

### *Bilinçliliğe Karşı Aşırı Özdeşleşme*

Bilinçlilik kavramı, bireyin yaşamında karşılaştığı negatif ve pozitif deneyimleri objektif bir şekilde değerlendirmesini açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle, bilinçlilik seviyesi yüksek olan birey, acı verici duygu ve düşünceler ile karşılaştığında inkâr ya da abartma gibi iki uca

gitmeden dengeli bir şekilde kendini ve durumu gözlemleyebilir (Neff ve Dahm, 2015). Bilinçli farkındalık sayesinde birey, olumsuz yaşantıların sonrasında inkâr etme, bastırma ya da kaçınma, acının varlığını reddetme ya da benliğiyle aşırı özdeşim kurma, kendi yetersiz yanları üzerine uzun uzun düşünme gibi davranışlardan uzaklaşabilir. Kişisel deneyimlerini, ilişkilerini ve yaşam olaylarını iyi-kötü, doğru-yanlış gibi bir ayrıma gitmeden olduğu haliyle kabul etmeyi bilinçlilik sayesinde öğrenmektedir (Neff, 2011). Bununla beraber yine bilinçlilik seviyesi yüksek olan bireyler, sosyal ilişkilerinde benmerkezci tutumdan uzaklaşarak sağlıklı davranışlarını değiştirebilir ve böylece diğerleri ile daha güçlü ilişkiler kurmaya başlayabilmektedir (Neff ve diğerleri, 2018).

Kişi amacına ulaşamadığında ya da hayattaki beklentileri karşılanmadığında kendini acımasızca eleştirmek yerine öz şefkat sayesinde olayları içselleştirmeden değerlendirerek kendisini yatıştırabilmektedir. Bu sayede olumsuz deneyimlerin içerisinde kaybolmadan yaşamına devam eden ve varlığını her yönüyle kabul eden birey, kendine yardım etmeyi başararak tekrardan olumlu duygulara ve düşüncelere sahip olabilmektedir (Leary ve diğerleri, 2007).

Özdeşleşme alt boyutu ise bilinçliliğin karşıtı olarak kişilerin olumsuz deneyimlerde kendi duygularına aşırı odaklanmasını ve yaşantıları özümseyerek kendisine karşı örseleyici bir tutum içerisinde olmasını açıklamaktadır. Aşırı özdeşleşme sonucunda birey, kendi yoğun duyguları içerisinde kaybolur, olayları doğru değerlendiremeyecek ve başka şeylere odaklanamayacak hale gelir. Bunun sonucunda da yaşantısını dışardan bir gözle göremediği için objektif ve doğru bir değerlendirme yapamaz (Neff ve diğerleri, 2018).

### **2.2.2. Öz Duyarlık ve Çocukluk Dönemi**

Öz duyarlığın, bireyin psikolojik iyi oluşunu (Muris ve Petrocchi, 2017) ve sosyal ilişki kalitesini (Neff ve Pommier, 2013) etkileyen önemli bir yapı olduğu araştırmalar sonucunda bilinmektedir. Öz duyarlık sonucunda kazanılan olumlu çıktıların yanında, öz duyarlığın gelişimini destekleyen süreçler de araştırmacılar tarafından dikkat çekmiştir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, öz-duyarlık kavramının gelişiminde etkili olan süreçleri incelemeyi önemli görmüşlerdir. Örneğin, Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan araştırma kapsamında, çocukların algıladığı ebeveynlik kalitesinin, ergen ve genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerini açıklayacağı varsayılmıştır. Araştırmanın sonucu, bireyin annesi tarafından algıladığı destek ile

işlevsel aile işleyişinin, öz-duyarlılığı anlamlı şekilde yordadığı ve öz-duyarlığın psikolojik iyi oluşu anne ilgisi üzerinden açıkladığı belirtilmiştir.

Kişinin kendisine yönelik olumlu kabulünü ve anlayışlı tutumunu ifade eden öz-duyarlık kavramının gelişiminde, çocuklukta deneyimlenen şefkat, ilgi ve yakınlığın etkili olduğu varsayılmaktadır. Başka bir ifadeyle, çocuklar yaptıkları yanlış davranışlar sonucunda ebeveynlerinden anlayış ve merhamet görebilirlerse, kendilerine karşı da aynı empatik tutumu geliştirebiliyorlar (Kelly ve Dupasquier, 2016). Fakat hataların kabul edilmediği ve yargılayıcı yaklaşımın olduğu bir aile ortamında büyüyen kişinin, hayat içerisinde karşılaştığı olumsuzlukları pozitif bir bakış açısıyla karşılama ihtimali düşük olabiliyor (Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal, 2015). Bu bağlamda, çocukluk döneminde deneyimlenen ilişki örüntülerinin, kişinin özüne yönelik şefkatini ve sevecenliğini şekillendiren temel yapılardan biri olduğu söylenebilmektedir.

Bebek ya da çocuk, bir olumsuzlukla karşılaştığında kendini yatıştırıp sakinleştirecek olgunlukta olmadığı için ebeveyninin desteğine ihtiyaç duymaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Anne ya da baba tarafından gösterilen şefkatli tutum, çocuğun stresle baş etmesini sağladığı gibi kendini sakinleştirme becerisi kazanımını da desteklemektedir. Örneğin, merak ve keşif isteğiyle çocuklar bazen kendilerine ya da etraflarındaki zarara verebilirler. Bu negatif deneyimlerin olduğu zamanlarda, ebeveynin çocuğu anlayışla karşılaşması ve affedici tutum göstermesi sonucunda, çocuk olumsuzluğu aşp yaşamına devam edebilir. Ebeveyn ile kurulan bu destekleyici ilişki sonucunda, çocuğun kendi hatalarını bağışlama ve sıkıntılı durumlarda kendini yatıştırma becerisi gelişmeye başlamaktadır (Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal, 2015). Tam tersi olarak ebeveynin tutarsız, soğuk veya reddedici tutum sergilemesi sonucunda, çocuğun öz-şefkatli olma olasılığı daha düşük olmakta ve hatalarına öz-eleştiri ile yanıt verme olasılıkları artmaktadır (Irons, Gilbert, Baldwin, Baccus ve Palmer, 2006).

Gilbert (2009), öz-duyarlık gelişiminde ebeveyn davranışlarının etkisini incelemiştir. Yaptığı çalışmada, çocuğun sosyal bağlar geliştirmeye eğilimli olduğunu ve kurulan ilişkiler sonucunda kazanımlar edindiğini vurgulamaktadır. Örneğin, çocuk ilgi ve şefkat arayışında olursa ve çevresindeki kişiler tarafından bu ihtiyaç karşılanırsa, çocuk bu beceriye yönelik bir kazanım öğrenmektedir. Aksine, ilgi ve şefkat ihtiyacı görmezden gelindiğinde ya da aşağılandığında ise çocuğun kendi ihtiyaçlarına yönelik farkındalık becerisi olumsuz etkilenmektedir (Gilbert, 2009). Sıkıntıların ifade edildiğinde reddedilme veya cezalandırılma deneyimleyen çocuk, ileriki yaşlarında karşılaştığı duygusal sıkıntıları kabul etmekten ve ifade etmekten kaçınma

eğiliminde olmaktadır (Cantazaro ve Wei, 2010). Yapılan bir çalışmada, ebeveynlerini reddedici ve aşırı korumacı olarak hatırlayan bireylerin, ebeveyn sıcaklığı hatırlayanların aksine, daha fazla öz eleştiride bulunma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Irons, Gilbert, Baldwin, Baccus ve Palmer, 2006). Sonuç olarak, bakım ve şefkat alma çabaları başkaları tarafından sürekli olarak engellenen çocuğun, kendi bakım ve şefkat ihtiyacını fark etme konusunda daha az yetenekli hale gelmesi beklenmektedir (Gilbert, 2009). Bakım ve şefkat arayışına ilişkin ilk deneyimlerin çocukluk döneminde ortaya çıktığı bilinmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bağlamda öz-şefkate sahip olmakla ilgili bireysel farklılıkların çocukluk deneyimlerine dayanması olası görülmüştür (Neff ve McGeehee 2010).

Öz-duyarlık düzeyinin bireysel farklılıklarını açıklamayı hedefleyen bir araştırmada, erken dönemde ebeveyn ile kurulan ilişkiler ve bağlanma süreçleri incelenmiştir (Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal, 2015). Yetişkin bireylerle yapılan çalışmada, katılımcılara geriye dönük sorular sorulmuş ve zihinlerindeki ebeveyn profiline dair bilgiler edinilmiştir. Araştırmada ebeveyn-çocuk ilişkilerinin öz-şefkati yordayacağı ve bağlanma süreçlerinin bu ilişkiye aracı olacağı varsayılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, çocuklukta algılanan ebeveynliğin bağlanma kaygısını öngördüğü ve bunun da düşük öz-şefkat kapasitesini öngördüğü saptanmıştır. Yüksek ebeveyn reddi, aşırı koruma ve düşük ebeveyn sıcaklığı ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bu ilişkilere bağlanma kaygısı aracılık etmiştir. Araştırmanın diğer bir bulgusu, ebeveyn sıcaklığı arttıkça bağlanma kaygısının azaldığı ve bunun da daha yüksek öz-şefkat ile ilişkili olduğu yönündedir. Bu bulgulara dayanarak, çocukluk döneminde deneyimlenen ilgi ve sıcaklığın sonucunda, kişinin sevilmediğini hissetmeden ve terk edilme korkusu yaşamadan (düşük bağlanma kaygısı) ilişkide kendini güvende hissettiği söylenebilir. Kurulan bu güvenli ilişki ile beraber, kişi ilgiye, şefkate ve nezakete layık olduğu inancını kazanabilir ve daha yüksek öz-şefkate sahip olabilir. Tam tersi, reddeden veya eleştirel bir bakım verenle büyümek, öz-eleştiriye, kendilik hakkındaki olumsuz görüşlere (bağlanma kaygısıyla tutarlı) ve düşük öz-şefkate sebep olabilir. Genel olarak bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, çocuklukta algılanan ebeveynlik kalitesinin öz-şefkat gelişiminde rol oynayabileceğini göstermektedir (Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal, 2015).

Türkiye’de yapılan başka bir çalışmada bu bulgulara benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen Yılmaz (2009), 375’i kız, 164’ü erkek olmak üzere toplamda 539 öğrenci üzerinde ölçek çalışması yapmıştır. Analiz sonucunda, anne baba tutumları ile öz-şefkat seviyesi arasında anlamlı

düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yine ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırma sonucunda, anne baba tutumları, öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Eker, 2011). Bulgulara göre anne baba tutumlarını demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin öz-duyarlık düzeylerinin yüksek olduğu, anne baba tutumlarını otoriter veya aşırı koruyucu olarak değerlendiren öğrencilerin ise öz-duyarlık düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. İncelenen araştırmalar sonucunda öz-duyarlık yapısının oluşumunda ebeveynlik süreçlerinin önemli bir belirleyici olduğu düşünülmüştür.

### 2.2.3. Öz Belirleme

İnsan doğası, biyolojik özellikler ve mizaç ile şekillenmesinin yanında çevresel faktörler ve sosyal iletişimden de oldukça etkilenmektedir. Kişinin davranışlarının başlamasında, devam etmesinde ya da sonlanmasında aldığı kararlar ve yaptığı seçimler etkili olmaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

Öz belirleme kavramı, bireylerin davranışlarının sosyal çevre, kültürel baskı, toplum normu gibi dış faktörler yerine kendi kişisel inançları ve değer yargılarına göre belirlendiğini açıklamaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Başka bir ifadeyle öz belirleme, bireyin hayatındaki seçimlerinde hür ve özgür olması demektir. Davranışların baskı, ödül, ceza gibi faktörlerden etkilenmeden gerçekleşmesini ifade etmektedir.

Kendi kaderini tayin etme olarak da Türkçe'ye çevrilen öz belirleme kavramı (self-determination), kişinin davranışlarına karar verirken seçim duygusunu yaşamasını en önemli basamak olarak kabul etmektedir (Deci ve Ryan, 2020). Bununla beraber kişinin bulunduğu ortamın baskıcı ve zorlayıcı olmaması, kontrol etmeye çalışmaması, özerkliği destekleyici olması öz-belirlemenin gerçekleşmesinde belirleyici olmaktadır. Bulunulan ortamın ve karşılaşılan kişilerin özerkliği destekleme seviyesi öz belirlemenin düzeyini yükseltmektedir (Deci ve Ryan, 2013). Özetle, bireyin davranışını kendi iradesiyle (dış faktörlerin etkisinde kalmadan) seçmesi, devam ettirmesi ve bitirmesi, yaptığı seçimlerde kendi istek ve değerlerini öncelemesi, seçimlerin olumlu ya da olumsuz sonuçlarını kabul etmesi, öz belirleme olarak tanımlanmaktadır.

Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen öz belirleme kuramı, genel bir kişilik ve güdülenme kuramı niteliği taşımaktadır. 1970'li yıllarda Deci kuramın ilk çalışmalarına başlamış ve Ryan ile birlikte çalışmaları genişleterek merkezde öz belirleme kavramının olduğu kuramı oluşturmuşlardır. Deci ve Ryan kuramın temelini atarken White (1959)'ın

alışmalarından etkilenmişlerdir. Motivasyon kavramını, sadece istenen davranışa (hedefe) yönelik eylemde bulunma olarak değil, aynı zamanda insan davranışını yönlendiren ve düzenleyen süreçleri de ele alma perspektifiyle incelemişlerdir. Bu süreçte, ihtiyacı fizyolojik seviyeden ziyade psikolojik seviye ile açıklamayı önemseyen araştırmacılar, psikolojik gelişim, refah, iyi oluş, hedefe yönelik psikolojik güç gibi etkenleri ele alarak çalışmalarını sürdürmüşlerdir (Deci ve Ryan, 2017).

Öz Belirleme Kuramı, insanın gelişmeye güdümlü olduğunu, özünde tutarlı bir benliğe sahip olduğunu, yaşantılarını bütünleştirmek ve geliştirmek için gayret sarf ettiğini vurgulamaktadır. Kuramın amacı bireyin, grubun ve toplumun büyümesini, bütünleşmesini ve iyilik halini destekleyerek sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkı sunmaktır (Deci ve Ryan, 2018). Öz belirleme kuramı, insanın doğuştan büyüme ve gelişme eğilimi üzerine doğduğunu varsaymaktadır. İnsanın sadece biyolojik özelliklerden değil aynı zamanda sosyal çevreden de etkilendiğini belirten kuram, bireyin grup ve topluluk içinde kendini tanıma, bulma ve bütünleme becerisine sahip olduğunu kabul etmektedir (Ryan ve Deci, 2006). Kuramın temel varsayımı, insan kişiliğinin doğuştan psikolojik gelişime ve benliğini bütünlemeye eğilimli olduğu yönündedir. Bununla beraber bu gelişim ve bütünlemenin çevresel faktörlerin destekleyici koşulları oluşturmasıyla hız kazanacağı bilinmektedir.

İlk olarak insanın bir davranışı nasıl gerçekleştirdiğini inceleyerek içsel süreçlere odaklanan öz belirleme kuramı, sonrasında insanın o davranışı neden gerçekleştirdiğini sorgulayarak dışsal süreçlere ve insanın motivasyon kaynaklarına odaklanmıştır. Bu iki yaklaşımın bütünlüğünden oluşan kuram hem kişilik hem de güdülenme kuramı olarak değerlendirilmektedir. Deci ve Ryan, White (1959)'ın araştırmalarından esinlenerek devam ettirdikleri çalışmalarında, dışsal süreçlerin bireyin davranışı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Güncel hayattaki davranışların oluşmasında çevresel faktörlerin ve dışsal motivasyonun birey üzerinde önemli etkisi olduğunu vurgulayan kuramcılar, zamanla bu dışsal süreçlerin kişi tarafından içselleştirildiğini ve kişisel değerlere dönüştüğünü belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2020). Başka bir ifadeyle, kişi bir davranışı seçerken çevrenin baskı ya da takdir yoluyla yaptığı güdülenmeden etkilenebilir ve davranışını içsel isteklerine göre değil dışsal dayatmalara göre şekillendirebilir. Bunun sonucunda da zaman içerisinde bu baskı ya da takdir yoluyla gerçekleşen davranışı benimseyerek kendi içsel isteği olarak kabul edebilir. Bunun sonucunda davranışların oluşmasında büyük paya sahip olan motivasyon kavramının, öz belirleme kuramı için büyük öneme sahip olduğu söylenebilir.

Öz belirleme kuramı, her türlü müdahaleci ortamı, kişiyi, davranışlara yönelik yapılan zorlamaları reddetmektedir. Öz belirleme, kişinin kararlarında özgür olmasını, kendi seçimlerini yapmasını ve seçimlerinin olumlu ya da olumsuz sonuçlarıyla yüzleşmesini savunmaktadır. Kuram kapsamında, yapılan birçok araştırma sonucunda yeni kavramlar ortaya çıkmış ve bu yeni kavramlarla birlikte öz belirleme kuramının içinde mini kuramlar oluşmaya başlamıştır. Öz belirleme kuramını açıklayan ve bireyin davranışında etkili olan süreçleri inceleyen bu mini kuramlar, bilişsel değerlendirme kuramı (cognitive evaluation theory), organizmik bütünleşme kuramı (organismic integration theory), nedensellik yönelimi kuramı (causality orientation theory), temel ihtiyaçlar kuramı (basic needs theory), amaç içeriği kuramı (goal content theory) ve ilişki motivasyon kuramı (relationships motivation theory) olmak üzere toplam altı tanedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu mini kuramlar, öz belirleme kuramı için önem taşıyan motivasyon, güdülenme, öznel iyi oluş, ihtiyaçlar gibi kavramların gelişimine katkı sunmayı hedeflemektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu araştırma kapsamında bireyin isteklerinin ve motivasyon kaynaklarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen, bireyin fizyolojik ihtiyaçlarından çok psikolojik ihtiyaçlarına odaklanan ve mini kuramlar için bütünleştirici özellik taşıyan temel ihtiyaçlar kuramı incelenmiştir.

Bireyin davranışına rehberlik ettiği öne sürülen içsel ve dışsal süreçler motivasyonlar üzerine pek çok araştırma yapılmıştır (Örn. White, 1959). Çalışmalar sonucunda içsel süreçlerin kişinin doğuştan getirdiği ve karşılanması gerekli olan temel psikolojik ihtiyaçlarını ifade ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Ryan ve Deci, 2002). Yani, bireyin davranışı gerçekleştirmesine yönelik içinden gelen dürtü ve istekler, temelde kişinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasına yönelik olması bakımından önem arz etmektedir. Öz belirlenmiş davranış ise bu temel psikolojik ihtiyaçları karşılamaya yönelik yapılan davranışları ifade etmektedir (Kasser ve Ryan, 1999).

Bireyin yaşamını devam ettirebilmesi, bedensel ve ruhsal sağlığı için sahip olması gereken çeşitli fizyolojik ve psikolojik şartlar, ihtiyaç kavramı ile açıklanmıştır. Öz belirleme kavramı içerisinde ihtiyaçlar, insanın doğuştan getirdiği *psikolojik gıdalar* olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). İnsanın davranışları altında yatan ihtiyaçları inceleyen pek çok araştırmacı ve kuram vardır (Murray, 1938; Glasser, 1965; Maslow, 1970). İhtiyacı inceleyen kuramlardan biri olan öz belirleme kuramının temsilcileri Deci ve Ryan (2008), temel psikolojik ihtiyaçların evrensel nitelik taşıdığını ve her bireyin bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik gereksinim duyduğunu belirtmişlerdir.



Öz belirleme kuramına göre, bireyin benlik bütünleme ve psikolojik gelişme eğilimi sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik istek duyduğu ve bu içsel motivasyonla davranışlarının şekillendiği bilinmektedir (Gillison, Rouse, Standage, Sebire ve Ryan, 2019). Fakat bireyin doğuştan gelen bu potansiyelini davranışa yansıtabilmesi için yaşadığı sosyal ortamın ve ilişki içinde olduğu insanların bu süreci desteklemesi gerekmektedir (Ryan ve Deci, 2002). Bunun tersi olarak baskıcı ortam ve kişilere maruz kalan bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama konusunda irade sergilemesi zorlaşmaktadır (Vansteenkiste, Ryan ve Soenens, 2020). Destekleyici bir çevreye sahip olmadığı için psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamayan bireylerde çeşitli ruhsal zorlanmalar (kaygı, depresyon, vb.) görülebilmektedir ve tam olarak işlevsel olamamaktadır. Bu ihtiyaçların tatmininin engellenmesi ile birlikte, genel olarak ruh sağlığı, performans gelişimi ve sürdürülebilir işlevsel davranış olumsuz yönde etkilenebilir (Roth, Vansteenkiste ve Ryan, 2019). Arnone, Reynolds ve Marshall (2009) yaptıkları çalışmada, katılımcıların bir araştırmaya yönelik içsel motivasyon düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda psikolojik ihtiyaç doyumu yüksek olan bireylerin, araştırmaya yönelik içsel motivasyonlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna benzer olarak çevrim içi öğrenme ortamında bireylerin motivasyon düzeyleri ile ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırma sonucunda, öğrenmeye yönelik içsel motivasyonun artmasında ihtiyaç doyumunun etkili olduğu görülmüştür (Chen ve Jang, 2010).

Sonuç olarak, sadece kişinin kendi deneyimlerinden değil aynı zamanda çevresel faktörlerden de etkilenen temel psikolojik ihtiyaçları, bireyin sosyal ortamından ve ilişkilerinden bağımsız düşünmek mümkün olmamaktadır (Sheldon, Eliot, Kim ve Kasser, 2001). Öz belirleme kuramı bireyin bütünleşmesi, öznel iyi oluşu ve psikolojik sağlığı için temel psikolojik ihtiyaçları evrensel olarak kabul eder ve bu ihtiyaçların karşılanmasına çok önem verir. Kültür, ırk ve cinsiyet fark etmeksizin herkesin bu ihtiyaçlara gereksinim duyduğunu ve bu temel ihtiyaçların insan ırkının bir parçası olduğunu ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2018).

Öz belirleme kuramı kapsamında bireylerin büyümeleri, gelişmeleri, bütünleşmeleri, iyi oluşları ve psikolojik sağlıkları için karşılanması gereken üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Bunlar: özerklik (autonomy), yetkinlik / yeterlik (competence), ilişkisellik / ilişkide olma (relatedness). Deci ve Ryan (2000) bu üç temel ihtiyacın önemini bitki üzerinden somutlaştırarak açıklamışlardır. Bir bitkinin büyümesi için su ve güneşe ihtiyaç duyması gibi insanın da içsel büyümesinin gerçekleşmesi için ana besini olan temel psikolojik ihtiyaçların

karşlanması gerekir. Bitkinin ihtiyacı olan su, hava, güneş besinlerinden en az biri karşılanmadığında bitkinin büyümesinde ve sağlığında bozulmaların olduğu gibi bireylerin de bu üç ihtiyacından biri ya da birden fazlası karşılanmadığında kişinin benlik bütünlemede ve psikolojik gelişiminde aksamalar olmaktadır.

Öz belirleme kuramı, bireyin topluluk içindeki sürecini, kişilik ve benlik gelişimini temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile anlamaya çalışmaktadır. Özetle kurama göre, sağlıklı büyüme, öznel iyi oluş ve sosyal iletişim için bu üç ihtiyacın her birinin karşılanması önem arz etmektedir (Sheldon ve Niemiec, 2006; Ryan ve Deci, 2000). Yapılan bir araştırmada, araştırmacılar temel psikolojik ihtiyaçlar ile bireyin öznel iyi oluşunu incelemek amacıyla 3 farklı çalışma yürütmüştür. Araştırma kapsamında yapılan 1.çalışma, bireyin üç ihtiyacının karşılanması ile sağlıklı ilişki kurma becerisi arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. 2.çalışma sonucunda ilişki içerisinde olan ve temel psikolojik ihtiyaçları doyuma ulaşan çiftlerin ilişki süreçlerinin olumlu ilerlediği saptanmıştır. Yapılan 3.çalışma sonucunda ihtiyaç doyumu ile ilişki kalitesi arasındaki etkilenmeye ilişki motivasyonun aracılık ettiği görülmüştür (Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007).

Öz belirleme kuramında ele alınan üç temel psikolojik ihtiyaç (özerklik, yeterlik, ilişkisellik) aşağıda sırasıyla açıklanmıştır. Bu ihtiyaçlar birbirinden tamamen bağımsız ve ayrılmış değildir. Birinin varlığı ya da yokluğu diğerlerini de etkilemektedir (Deci ve Ryan, 2019).

### *Özerklik*

Öz belirleme kuramı çerçevesinde özerklik kavramı, bireyin kendi ilgi ve isteğine göre bir davranışı başlatmaya ya da bitirmeye karar vermesidir. Başka bir ifadeyle, zorlama, baskı, ödül, ceza gibi koşullar olmadan bireyin kendi iradesiyle gerçekleştirdiği ya da sonlandırdığı davranış özerk olarak kabul edilmektedir (Ryan ve Deci, 2020). Özerkliğe sahip olan birey, kendi değer ve amaçlarının farkına varır ve davranışlarını bu farkındalık eşliğinde şekillendirmektedir. Kendi seçimleri sonucunda gerçekleştirdiği eylemlerinin olumlu ya da olumsuz sonuçlarıyla yüzleşebilmesi ve aldığı kararların sorumluluğunu taşıyabilmesi beklenmektedir. Bu bakımdan kişinin özerkliğe sahip oluşu, toplum içinde kendi benliğini ve bireyselliğini kazanması açısından kıymetlidir (Vasconcellos ve diğerleri, 2020). Kısaca özerklik kavramı, bireyin bir seçim durumuyla karşılaştığında dış faktörlerin etkisinde kalmadan özgür iradesini ortaya koyabilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Öz belirleme kuramı, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması sosyal çevreden bağımsız olmadığını savunmaktadır (Deci ve Ryan, 2019). Özerklik ihtiyacının karşılanabilmesi ve bireyin davranışlarını hür iradesiyle yönetebilmesi için uygun bir ortama ve sosyal çevreye sahip olmak önem arz etmektedir. Kişinin içinde yaşadığı toplum ve birlikte olduğu sosyal çevresi, özerkliği destekleyici bir tutum sergilendiğinde bu ihtiyaç karşılanmaktadır (Vansteenkiste, Ryan ve Soenens, 2020). Kendi iradesini sergilemesi konusunda desteklenen bireyin değerlilik hissinin artması ve pekiştirildiği için sorumluluk alma konusunda daha istekli olması olasıdır. Bununla beraber çevreden gelen özerklik desteği ile birlikte bireyin içsel motivasyonu arttığı için hedefine yönelik adım atarken daha cesur ve özgüvenli olması beklenebilir. Tam tersi olarak örseleyici, katı ve baskıcı bir tutum ya da ortama maruz kalan bireylerin kendi seçimlerinde söz sahibi olması zorlaşacağı için özerklik ihtiyacının karşılanma ihtimali azalabilir (Deci ve Ryan, 2014). Davranışlarını kendisi belirleyemeyen birey, kendi hayatını yönlendirme konusunda pasif kalabilir ve sorumluluk almaktan kaçınabilir.

Öz belirleme kuramı kapsamında özerklik kavramı kendi içerisinde duygusal, davranışsal ve değerler olmak üzere 3 alt başlıkta incelenmektedir. Duygusal özerklik, gencin ailesiyle kurduğu ilişkide baskı ve zorlama olmaksızın kendi kararlarını alabildiğini ve kendi ayaklarının üzerinde durabildiğini hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Kendi seçimlerini yapmayı ve iradesini ortaya koymayı deneyimlemek isteyen birey, buna ailesiyle ilişkileri zayıf olduğu için ihtiyaç duymayabilir. Aksine duygusal bağın kuvvetli olduğu ailelerde birey daha fazla duygusal özerklik geliştirme eğiliminde olabilir (Deci ve Ryan, 2014). Davranışsal özerklik, insanın eylemini gerçekleştirirken dış faktörleri değil, kendi ilgi, değer, amaç ve isteklerini referans almasıdır. Bireyin özgür bir şekilde karar alması ve bu kararın ardından ortaya çıkan sonuçlarda sorumluluk alması şeklinde ifade edilebilmektedir. Değerlerde özerklik ise, bireyin içinde büyüdüğü toplumun ve ailenin görüşlerine göre değil, kendi değer algısına bağlı yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik dönemi ile birlikte gençler ahlaki, siyasi ve ideolojik konularda düşünceler geliştirerek kendi değer algılarını oluşturmak istemektedir. Değerlerde özerklik ile birey, kişisel doğrularını ve yanlışlarını, kendisine özgü inanç ve değerlerini oluşturabilmektedir. Bunun sonucunda da seçim ve kararlarını bu değerlere göre şekillendirebilmektedir (Deci ve Ryan, 2018). Yapılan bir araştırmada, davranışa yönelik içsel ve dışsal güdülenme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, kişinin içsel güdülenmesi sonucunda geliştirdiği davranışlar öznel iyi oluşa katkı sağlarken, dışsal

güdülenme ile gerçekleşen davranışlar öznel iyi oluşu negatif etkilemektedir (Sheldon, Ryan, Deci ve Kasser, 2004).

Özerklik kavramı ile bağımsızlık kavramı benzer özellikler taşımalarının yanında birbirinden farklı anlamlara gelmektedir. Bağımsızlık kavramı, bireyin diğer hiç kimsenin fiziksel ya da duygusal yardımına ihtiyaç duymaksızın hareket etmesi ve karar vermesidir. Bağımsız birey diğerlerinin ilgisine ve desteğine ihtiyaç duymadan, dış faktörlerden etkilenmeden davranışını şekillendirebilmektedir. Bağımsızlığın tam tersi olan bağımlılık ise bireyin yaşamın devamlılığı için başkalarının rehberliğine, gücüne ve karar vermesine ihtiyaç duyması olarak ifade edilmektedir. Bağımlı bireyler kendi başına karar almakta, seçim yapmakta ve sorumluluk almakta zorlanmaktadır. Genellikle ötekinin onun yerine bir şeyleri yapmasına ihtiyaç duymaktadırlar. Özerklik kavramı ise bireyin kendi isteği ve özgür iradesiyle yaptığı seçimler ve gösterdiği davranışlardır. Özerk birey başkalarından bağımsız olmadan kendi eylemlerini kendisi yönetebilecek yetkinlik taşımaktadır. Özerkliğin karşıt ifadesi ise heterenomidir. Bu kavram, bireyin davranışlarına dış baskısı yoluyla karar vermesini ve kişinin seçimlerinin arka plana atılmasını ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2018).

#### *Yetkinlik / Yeterlik*

Öz belirleme kuramı kapsamında tanımlanan temel psikolojik ihtiyaçlardan bir diğeri yetkinliktir. Yetkinlik kavramı, bireyin bir işi yapmak için gerekli beceri ve donanıma sahip olduğunu hissetmesi ve yaptığı iş sonucunda doyuma ulaşması olarak açıklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Başka bir ifadeyle, kişinin yapmak istediği iş konusunda bilgili ve güçlü hissederek, bu işi yapacağına yönelik kendine duyduğu inancı ve özgüveni tanımlamaktadır.

Yetkinlik ya da diğer adıyla yeterlik ihtiyacı biyolojik ve psikolojik olmak üzere iki ayrı boyutta incelenmektedir. Biyolojik yeterlik ihtiyacı kişinin çevreyle baş ederek var olma çabasını ve hayatta kalma motivasyonunu yansıtırken, psikolojik yeterlik ihtiyacı ise hayattan ve yapılan eylemlerden doyum sağlamayı ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 2018). Yetkinlik kavramı, bireyin var olan kabiliyetini fark etmesi ve geliştirmesi şeklinde ifade edilmektedir. Birey, kendi potansiyelini açığa çıkardığında ve kendini yetkin hissettiğinde işleri hızlı ve başarılı bir şekilde ortaya koymaya başlayabilir. Bununla beraber kurama göre psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireyin bulunduğu çevre ile büyük oranda ilişkilidir. Yetkinlik ihtiyacının karşılanmasında sosyal ilişki kurulan diğer kişiler etkili olmaktadır (Deci ve Ryan, 2014). Öz belirleme kuramına öncülük eden çalışmalarda (White, 1959) bireyin içsel motivasyonu dışında

gösterdiği davranışların çoğunun çevreden onay almak ve takdir görmek için yapıldığı belirtilmektedir. Bu bağlamda, birey yaptığı davranışlar ile çevreyi etkilediğinde kendini yetkin hissederek doyuma ulaşmaktadır. Sonuç olarak bireyin kendi yeteneklerinin, kabiliyetinin ve gücünün farkında olup davranışını gerçekleştirerek doyuma ulaşabilmesi için bu ihtiyacını karşılayabileceği bir sosyal çevrenin var olması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2014). Birey dış faktörler tarafından görüldüğünde ve onaylandığında yetkinlik ihtiyacını karşıladığı için içsel haz duymakta ve davranışlarını bu motivasyona göre düzenlemektedir (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002). Örneğin, çocuk yeni bir beceri geliştirdiğinde ve çevreden etkileşim aldığı anda kendini yeterli hissedebilir ve doyuma ulaşmak için olumlu dönütlerin geldiği davranışını yineleyebilir. Bir süre sonra yetkinlik ihtiyacının karşılanması sonucunda sıklıkla tekrarlanan davranışa ilgi azalabilmektedir ve birey yeni beceriler edinmeye yönelebilmektedir. Kendisini yetkin hisseden birey, farklı deneyimler için cesaret gösterebilir ve bu sayede birey için yeni yetkinlik duyguları yaşama fırsatı oluşmaktadır (Ryan ve Deci, 2019). Öz-yeterliği gelişmiş bireyler, yaptıkları işlerde bir sorunla karşılaştıklarında bunu çözebilecek gücü kendilerinde görebilir ve zorluklarla daha kolay baş edebilmektedir. Kendisine yönelik inancı zayıf olan bireyler ise, karşısına çıkan fırsatlar için adım atacak cesareti bulamayarak yetersizlik hissine kapılabilmektedir (Ryan ve Deci, 2008).

Öz belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlar birbirleri ile ilişki içerisindedir ve bireyin öznel iyi oluşu için tümünün karşılanması gerekmektedir. Bu sebeple yeterlik ihtiyacını özerklik ihtiyacından bağımsız düşünmek mümkün değildir. Özerklik ihtiyacı, bireyin davranışlarını kendi seçimi sonucunda gerçekleştirmesini ifade ederken, yeterlik ihtiyacı bireyin davranışı gerçekleştirecek gücü kendisinde bulmasını ifade etmektedir. Bu bakımdan iki ihtiyacın birbirini tamamlar nitelikte olduğu ve bireyin yaşam doyumuna ulaşabilmesinin ancak her iki ihtiyacın karşılanması ile mümkün olduğu söylenebilir (Ryan ve Deci, 2019).

### *İlişkisel / İlişkili olma*

Öz belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlardan sonuncusu ise ilişkide olma. İlişkisel ya da ilişkide olma ihtiyacı, bireyin sosyal çevresindeki kişilerle yakın ve bağlantılı olmasını, kabul görmesini ifade eder. Birey kendi ilgi ve fikirlerine uygun kişilerle ilişki içinde olmaya, seçtiği bir gruba dahil olmaya ihtiyaç duyar (Ryan ve Deci, 2017). Başka bir ifadeyle, bireyin toplum içinde kendisi için önemli diğerlerini seçerek kaliteli ilişkiler kurması ve etkileşim içinde olması ilişkide olma ihtiyacı olarak açıklanır (Deci ve Ryan, 2000).

Öz belirleme kuramına göre, ilişkide olma ihtiyacının karşılanabilmesi için birey dış faktörlerin itici gücü olmadan kendi seçimiyle sosyal çevreyle etkileşim kurmalıdır. Yani birey yalnızca içsel motivasyonu ile hareket ederek ve kendini özerk hissederek bir ilişki geliştirdiğinde doyuma ulaşabilir (Ryan ve Deci, 2020). Dış baskı olmaksızın gelişen ilişkisel süreç ile birlikte bireyin psikolojik iyi oluşu artabilir. Fakat tam tersi baskı yoluyla oluşan sosyalleşmenin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkisi düşüktür (Ryan ve Deci, 2008). Sosyal ilişkilerinde özerk kararlar veren birey, içsel motivasyonunu kullandığı için toplumsal değerleri daha kolay kabul edebilir ve içinde bulunduğu toplumla aidiyet kurabilir. Sosyal değerlerin kabulünde bireyin kendisini etkin, başarılı, yeterli ve işlevsel hissetmesi belirleyici olur. Sosyal çevrenin birtakım değerleri dayattığı ilişkilerde ise bireyin bu söz konusu değerleri içselleştirmesi ve topluma ait hissetmesi zorlaşır (Ryan ve Deci, 2017).

Öz belirleme kuramında temel psikolojik ihtiyaçlarının tümünün karşılanması ile kişinin doyuma ulaşacağı ve böylece öznel iyi oluşa sahip olacağı belirtilir (Deci ve Ryan, 2006). İlişkide olma ihtiyacı incelendiğinde, bireyin ancak kendi seçimi ve isteği sonucunda oluşan ilişkilerden doyum aldığı ve ihtiyacını karşıladığı görülür. Bununla beraber bireyin ilişkisel ihtiyaçlarını karşılaması için kurduğu ilişkilerde kendisini yeterli ve değerli hissetmesi gereklidir. Ancak o zaman toplumsal değerleri kabul ederek bir gruba ait olabilir. Bu durumda, temel psikolojik ihtiyaçların bir bütünlük oluşturduğu ve ilişkide olma ihtiyacının tam olarak karşılanabilmesi için özerkliğin ve yeterliğin gerçekleşmiş olması gerektiği sonucuna ulaşılır. Bireyler hiçbir baskı ve dış faktör etkisi olmaksızın kurdukları ilişkilerde kendilerini yeterli hissettiklerinde ve bu hisleri içselleştirerek aidiyet duygusunu yaşadıklarında, temel psikolojik ihtiyaçlarının bütüncül olarak doyuma ulaşması mümkün olur (Ryan ve Deci, 2020).

#### **2.2.4. Öz Belirleme ve Çocukluk Dönemi**

Kişilerin sahip oldukları kendilik algılarının çocukluk döneminde kurulan içsel modeller ile şekillendiği ve bu temsiller sonucunda potansiyel davranışlarının gerçekleştiği bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu bölümde çocukluk döneminde gerçekleşen süreçler sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik hazırlanan zeminden bahsedilmiştir.

İnsanlar yaşamlarını devam ettirebilmek için sosyalleşmeye, sağlıklı ve güvenli ilişkiler kurmaya, sıcaklığa, duyarlığa, diğerleri tarafından duygu kabulüne ihtiyaç duyarlar (Andersen, Chen ve Carter, 2000). İlişkide olma ihtiyacının ilk gelişimi, bebeğin ilk ilişki kurduğu kişi olan ebeveynine dayanır. Bebek dünyaya geldiği andan itibaren, ebeveyni ya da birincil bakım

vereni ile ilişki içinde olmaya, bağ kurmaya ve ilgiye muhtaçtır. Birçok kuram tarafından önemsenen bu süreç (Örn. Bowlby, 1980) gelişim dönemlerinin en temel basamağını oluşturur. Bebeğin bu dönemde kurduğu ilk sosyal ilişkiler ve bu ilişkiler sonucunda oluşan güven duygusu, diğer kuracağı ilişkiler için bir temel oluşturur (Ryan ve Deci, 2000; Lopez, Mitchell ve Gormley, 2002). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bireyin öznel iyi oluşuna yönelik yapılan araştırmalar sonucunda, üç psikolojik ihtiyacın karşılanma düzeyinin bireyin öznel iyi oluşunu yordadığı tespit edilmiştir (Sheldon ve Niemiec, 2006; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2018). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öz-belirleme ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırma yapılmıştır. Ebeveyn-çocuk arasındaki güvenli ilişki ile öz belirleme arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bununla beraber bireyin ilişki içerisinde güven duygusunu ve öz belirleme hissini deneyimlemesinin öznel iyi oluşunu yordadığı görülmüştür (Leak ve Cooney, 2001).

Bebeklik döneminin sona ermesiyle birlikte yürüme, konuşma, atlama, ilişki kurma vb. gibi çeşitli beceriler kazanan çocuk, bu becerileri deneyimleme alanına sahip olmak isteyebilir. Karar vermeyi ilk kez deneyimlemeye çalıştıkları bu dönemde, çocuk bazen isteklerinde ısrarcı olabilir. Bu dönemde ebeveynin özerkliği destekleyici bir tutum sergileyerek çocuğun ayrı bir birey olduğunu kabul etmesi, yiyecek, kıyafet, oyuncak gibi yaşına uygun konularda çocuğa seçim şansı vermesi, çocukta özerklik duygusunun sağlıklı gelişimini desteklemektedir (Leak ve Cooney, 2001). Bununla beraber, seçimlerle ilgili çocuğa fırsat verilmediğinde ve özerklik ihtiyacı engellendiğinde, başkalarıyla ilişki kurma ve kendi tercihlerini ortaya koyma konusunda kuşku ve utanç hissetmektedir. Aynı şekilde ceza ve baskı yoluyla ebeveynin karar verme gücüne sadece kendisinin sahip olduğu bir tutum da özerklik gelişimini engellenmesine sebep olmaktadır (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2018). Gelişim kuramları tarafından çocuğun büyürken bireyselleşmeye, kendi benliğini oluşturmaya, karar verme ve kararların sonuçlarını değerlendirmeye duyduğu ihtiyaç vurgulanmaktadır. Öz belirleme kuramına göre, bireyin davranışlarının işlevselliği ve öznel iyi oluşu, özerklik ihtiyacının doyumu ile doğru orantılıdır. Bu bakımdan temel psikolojik ihtiyaçlar içerisinde özerklik ihtiyacı diğerlerinden daha fazla önem kazanmış ve özerklik gelişimi ile birlikte diğer ihtiyaçlarının karşılanması da olumlu etkilenmiştir (Deci ve Ryan, 2019).

Sosyal çevrenin yetkinlik üzerindeki büyük etkileri bireyin çocukluk döneminden itibaren başlamaktadır (La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000). Çocukluk döneminin ortalarına denk gelen 4-5 yaşlarında, çocuklar yeni araçlar ile tanışır. Bunları kullanmayı deneyimler

ve becerilerini geliştirerek yeterli hissetmeye çalışırlar. Çocuk başardığı işler sonucunda hissettiği olumlu duygular ile yeterlik ihtiyacını karşılamaktadır. Eğer ebeveynler çocuğu yeni davranışlar denemeye iter ve gösterdiği beceri sonucunda onu överse, çocuk başarıma duygusunu deneyimleyebilir. Bunun sonucunda da yeni bir şey denerken kendisini daha güçlü ve kabiliyetli hissedebilir. Tam tersi ebeveynler çocuklardan çok fazla ya da çok az şey beklerse ve çocuğun çabalarını görmezden gelip eleştirel veya küçümseyici bir tutum sergilerse, çocukta aşağılık duygusu gelişebilir. Sabır (2019) tarafından yapılan tez çalışmasında, anne baba tutumlarının depresyon üzerindeki etkisi ve bu ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçlar tarafından açıklanma düzeyi araştırılmıştır. Analiz sonuçları, anne baba tutumlarının depresyon üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü göstermiştir (Sabır, 2019). Yani, olumlu ebeveyn tutumları sonucunda bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini desteklenmekte ve bununla beraber depresif hissetme ihtimali düşmektedir. Bunun tersi olarak, olumsuz ebeveyn tutumları sonucunda ise ihtiyaçlar engellenmekte ve depresyon eğilimi artmaktadır.

Çocuğun gerekli yeterlik duygusunu kazanması için özellikle ev, okul, spor gibi yaşam alanlarında başarı duygusunu hissetmesi, gösterdiği performansın takdir edilmesi ve davranışlarını gerçekleştirmeye yönelik desteklenmesi gerekmektedir (Vasquez, Patall, Fong, Corrigan ve Pine, 2016). Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-yeterlik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma sonucunda, öğretmenlerin bu süreçteki destekleyici rolü incelenmiştir. Ergenlerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçları ile öz-yeterlik, öğrenme yönelimleri, yaşam doyumu ve akademik başarı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Temel ihtiyaç desteğinin eğitim ortamlarında kişisel güdülerin ve öğrencilerin okula ve hayata uyumunun bir yordayıcısı olması bakımından önemi vurgulanmıştır (Diseth, Danielsen ve Samdal, 2012).

Yapılan bir çalışmada ergenlerin ebeveyn algısı, özerk benlik algıları ve duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Öz belirleme kuramı altında değerlendirilen özerk benlik yönetimi algısının, ergenlerin anne-baba ile kurduğu sağlıklı ilişkileri ve duyuşsal iyi oluşları ile ilişkili olduğu ve aynı zamanda bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Kocayörük, 2012). Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada ise akran ilişki kalitesi, temel psikolojik ihtiyaçlar ve ebeveyne duygusal erişebilirlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin işlevsiz akran ilişkileri ile özerklik, yeterlik, ilişkisellik ve ebeveyne duygusal erişebilirlik arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Temel



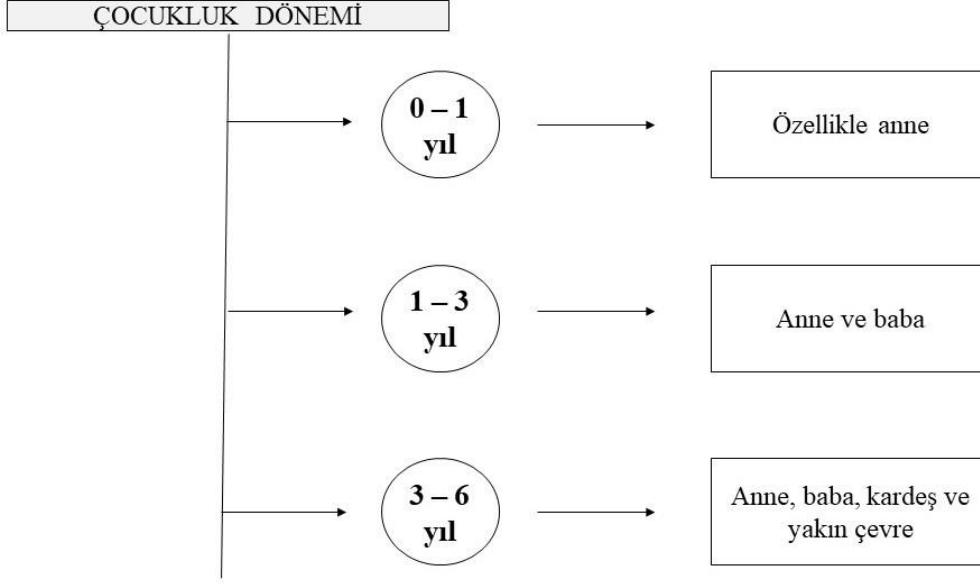
psikolojik ihtiyaçların doyumu ve ebeveyne duygusal erişebilirlik azaldıkça akran ilişki kalitesinin düştüğü belirtilmiştir (Gök ve Cenksever-Önder, 2018).

### 2.3. İletişim Becerileri

Bireyler, yaşamın gerekliliğı olan sosyalleşme ihtiyacı sebebiyle başkalarıyla ilişki kurma, paylaşmada bulunma, başkalarından onay alma gibi davranış eğilimiyle dünyaya gelmektedir. Psiko-sosyal gelişimde ve kimlik oluşumunda büyük paya sahip olan bu sosyal ilişkiler sayesinde, birey diğerleriyle etkileşim kurarak kendini daha iyi tanımaya ve farklı yönlerini keşfetmeye başlamaktadır (Griffin ve Bartholomew, 1994; Turan ve Tekin, 2019).

İlk yakın ilişki deneyimleri bebeğın dış dünyayı fark etmeye başlamasıyla beraber gerçekleşir ve ilişki içinde olduğı temel kişiler anne ve babadır. Fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişim için bakıma ihtiyaç duyan bebek, bu büyüme sürecinde sürekli olarak ebeveynleri ile iletişim içerisinde olur. Bağlanma kuramı, çocukluk döneminde ebeveynle (özellikle anne) kurulan ilişki süreçlerini inceleyen en kapsamlı kuramlardan biridir. Kurama göre anne ve baba ile kurulan ilk ilişki deneyimleri sonucunda, çocuğın zihninde yakın ilişkilere dair çeşitli modeller şekillenir. İçsel çalışan modeller olarak ifade edilen bu örüntüler, çocuğın bir sonraki ilişki deneyimleri için taslak oluşturur. Bu bağlamda kişilerarası ilişki süreçlerinin gelişiminde çocukluk döneminde gerçekleşen süreçlerin belirleyici etkisi olduğu söylenebilir.

Şekil 2’de gösterildiğı gibi çocuğın yaşamının ilk altı yılında ilişki içerisinde olduğu temel kişiler anne ve babasıdır. Şekildeki yaş aralıklarının belirlenmesinde gelişimsel psikoloji temel alınmıştır (Örn. Erikson, 1993). Kimlik ve kişilik gelişiminde çok etkili olan çocukluk döneminde, dönemin önemli kişileri olan anne ve babanın tutum ve davranışlarının büyük etkisi kaçınılmazdır (Keskin ve am, 2008). Gray ve Steinberg (1999), ocuğın gözlemci ya da katılımcı olarak sahip olduğu ilk ilişki deneyimlerinin daha sonraki yakın ilişkilerinde bir şablon görevi görebileceğini paylaşmıştır. Örneğın, olumsuz aile ortamında büyüyen, anne babasının çözümüne kavuşmayan tartışmalarına şahit olan ve yakınlık/sıcaklık gibi ebeveyn tarafından karşılanması gereken duygusal ihtiyaçları engellenen çocukların, yetişkinlik döneminde sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirdiğı sonucuna ulaşılmıştır (Conger ve diğerleri, 2000).



Şekil 2.Çocukluk Döneminde Sıklıkla İlişki İçerisinde Olunan Önemli Kişiler

Cui ve Conger (2008), ebeveyn davranışlarının ergenler üzerindeki etkisini inceledikleri boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmaya ergenler ve aileleri katılmıştır. Bu çalışma kapsamında ilk olarak evlilik çatışması ile ergenlerin uyum problemleri incelenmiştir ve evlilik çatışmasının ergenlerin uyum problemi yaşamasını yordadığı bulunmuştur. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda 1-2 yıl sonra ebeveynlerin davranışları da araştırma yapısına dâhil edilerek yeni bir değerlendirilme yapılmıştır. Ebeveyn davranışlarını olumlu ya da olumsuz olarak iki ayrı başlıkta değerlendiren araştırmada olumlu ebeveynlik sıcak, pozitif kontrol gibi davranışları temsil ederken, olumsuz ebeveynlik tutarsız, sert, örseleyici davranışları temsil etmektedir. Çalışmanın bulguları, evlilik çatışmasının ergenlerin uyum problemlerine etkisinde ebeveyn davranışlarının aracı rolü olduğu yönündedir. Başka bir ifadeyle, evlilikte yaşanan çatışma sonucunda ebeveyn davranışlarında bozulmalar olduğu ve bu olumsuz tutum sonucunda da ergenlerin uyum problemi yaşadığı belirtilir. Öyle ki, araştırma verilerine göre evlilik çatışması sonucunda ergen refahında görülen bozulmalar, ebeveynin olumsuz davranışı ile birlikte katlanarak artmıştır. Bu bulgunun bir diğer sonucu olarak, evlilik çatışmasının negatif etkilerinin sağlıklı ve olumlu ebeveynlik ile hafifleyebileceği söylenebilir (Cui ve Conger, 2008). Çocukluk dönemindeki aile deneyimlerinin yaşamın ilerleyen dönemlerine uzun süreli etkilerini inceleyen başka bir araştırmada ise aile ortamının, aile içindeki çatışmanın

ve ebeveyn-çocuk ilişki kalitesinin yetişkinlikteki fizyolojik ve psikolojik sağlığı yordadığı belirtilmiştir (Luecken, Appelhans, Kraft ve Brown, 2006).

Literatürde kişilerarası iletişim değerlendirilirken çoğunlukla çocukluk dönemi yaşantılarının ve ebeveyn ilişki süreçlerinin incelendiği görülmüştür. Çocuk ve ebeveyn ilişki kalitesinin psiko-sosyal becerileri etkilediği (Odenweller ve diğerleri, 2014), örseleyici ebeveyn profilinin (düşmanca davranan, sert/otoriter, çatışma geliştirmeye yatkın, aşırı koruyucu) çocuğun uyumsuz akran ilişkilerini (Cook, Buehler ve Fletcher, 2012) ve zayıf benlik saygısını (Orrego ve Rodriguez, 2001) yordadığı araştırmalar tarafından ifade edilmiştir.

Sonuç olarak, kaliteli ilişkiler için iletişim becerilerinin gelişmiş olması gerektiği (James ve Mazer, 2012), fakat iletişim becerilerinin gelişiminde de ebeveyn-çocuk ilişkisinin belirleyici olduğunu söylenebilir (Dalton, Frick-Horbury ve Kitzmann, 2006). Bu çalışma kapsamında, insan yaşamında vazgeçilmez bir yere sahip olan ilişkisel süreçlerin etkilendiği yapılar (çocukluk dönemi yaşantıları) ve bu yapılara aracı olabilecek değişkenler (öz belirleme, öz duyarlık) incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak iletişim kavramı ve temel iletişim becerileri açıklanmıştır. Sonrasında araştırmanın değişkenlerinin birbiri ile olan ilişkileri literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir.

### 2.3.1. İletişim Türleri ve Temel İletişim Becerileri

Toplumların kuruluşu ve devamlılığı için bir gereklilik olan iletişim, insanlığın en önemli ilişki kurma ve kendini ifade etme aracı olarak tanımlanabilir (Krauss ve Fussell, 1996). İletişimle ilgili alanyazında pek çok tanım bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar tarafından iletişim, bireylerin, sosyal grupların ya da toplumların duygu ve düşüncelerini aktarmak için kullandıkları söz, jest, mimik, yazı, görüntü olarak tanımlanır (Kızılcılık ve Erjem, 1992; Sever, 1998; Vardar, 1998; Şahin, 1999). Oskay (1999) iletişim kavramını, “*insanın varlık sürdürme biçiminin bir ürünü ve insanın varlık sürdürme biçimindeki gelişmelere göre değişmelere uğrayan insana özgü bir olgu*” (s.7) olarak tanımlamıştır. Kaya’ya (1985) göre iletişim, bireyin karşı tarafa duygu ve düşüncesini iletebilmesi ve bu aktarım sonucunda bireyler arasında ortak bir bağ oluşmasıdır. Usluata (1994) iletişimin temel işlevlerini duyguları ifade etme, bilgi ve beceri paylaşımında bulunma, öğrenme ve başkalarını eğitme, denetim sağlama, davranış yönlendirme, problemlere çözüm sunma ve toplumsal ilişki kurma olarak açıklamıştır. Genel olarak iletişim kavramı, bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade ettiği, öğrendiği, öğrettiği, anladığı ve anlattığı, etkilediği ve etkilendiği, diğerleri ile paylaşımda

bulunduğu, ortak bilinçe sahip olduğu bir bireyleşme ve toplumlaşma sürecinin temel taşı olarak tanımlanabilir (Tutar, Yılmaz ve Erdönmez, 2004).

Yaşam içerisinde sosyal ilişkiler üretmeye meyilli olan insan, diğerleriyle kurduğu iletişim sonucunda doyurucu yakın ilişkilere sahip olurken, diğer yandan çatışma ya da sorunlar da yaşayabilmektedir (Yüksel, 1994). Başarılı, derin ve anlamlı ilişkiler kişiyi sağlıklı iletişime götürürken tarafların birbirini anlamadığı, aşırı eleştiri ve tartışmaların olduğu ilişkiler de kişiyi sağlıklı iletişime götürebilir (Korkut, 2005). Bu bağlamda kişilerarası ilişkilerin işlevsel devamlılığında iletişim becerilerinin büyük etkisi olduğu söylenebilir (Johnson, 1972).

Alanyazın incelendiğinde iletişim becerilerinin gelişimine dair birçok çalışma yapıldığı görülmüştür (Blanchard ve diğerleri, 2009; Hawkins ve diğerleri, 2008). Örneğin ülkemizde yapılan bir çalışmada, bir grup üniversite öğrencisine etkili iletişim becerileri üzerine eğitim verilmiştir. Eğitim programı sonucunda yapılan karşılaştırma ile eğitim alan öğrencilerin, almayan öğrencilere göre iletişim beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Şahin, 1999). Yapılan başka bir çalışmada, ebeveynlere yönelik problem çözme becerisini geliştirme programı uygulanmıştır. Program kapsamında etkili iletişim kurma, problemlerle baş etme, sağlıklı ebeveyn davranışları gibi konularda kişilere eğitim verilmiştir. Gelişim programı sonucunda yapılan araştırma, eğitimin aile içi ilişkilere ve ebeveyn tutumlarına olumlu yönde yansıdığını göstermiştir (Yıldız, 2003).

İletişimin sağlıklı olabilmesi için gerekli olan becerilerin temelini etkili dinleme ve etkili tepki verme oluşturur (Korkut, 1996a). Yüksel'e göre (1994) iletişim becerisi, kurulan ilişkide empati ve saygıyı gözeterek karşı tarafı dikkatle dinleyebilmek, aktarılmak istenen duygu ve düşünceleri açıkça paylaşabilmek, sözlü ve sözsüz mesajların tutarlılığını sağlayabilmek, iletişime açık ve istekli olmak, doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmek olarak tanımlanabilir. Özer (1996) ise iletişim becerisini, kişilerin aynı durumlara farklı açılardan bakabilme esnekliği olarak ifadesi etmiştir. Yani bu tanıma göre, iletişim içerisindeyken kişiler farklı duygu ve düşüncelerini paylaşabiliyor ve birbirlerine saygı duyabiliyorsa, başka bir ifadeyle farklılıklar içerisinde aynılıkları yakalamaya çalışıyorsa, iletişim becerisine sahip oluyorlar demektir. Egan'a göre (1994), insanlar sosyal ilişkilerinde bireysel farklılıkları kabul ettiğinde, karşıdaki kişiye önem verdiğinde, aldığı kararlara saygı duyduğunda, herkesin özerk seçimler yapabilecek gücü olduğuna inandığında etkili ve sağlıklı iletişim kurabilirler.

### *Kendini İfade Etme*

Konuşma davranışı insan ilişkilerinin büyük bir kısmını karşılayan önemli bir iletişim aracıdır. Sözlü ifadeler ile insanların eğitim, siyaset, ticaret, sağlık, hukuk gibi birçok alanda toplumsal düzen inşa etmesi kolaylaşmaktadır (Özer, 1996). Kişilerarası ilişkilerde ise bireylerin duygularını paylaşabilmesi, kendisi ve diğerleri ile ilgili düşüncelerini ifade edebilmesi, işlevsel iletişim kurabilmesi gibi süreçler sözlü iletişimin büyük katkısı ile gerçekleşmektedir (Wills, 1985). Aynı zamanda sosyal bir varlık olan insan, başkalarıyla ilişki kurma süreçlerinin büyük bir kısmını yine konuşma üzerinden gerçekleştirerek, bireysel ve psiko-sosyal gelişimini desteklemektedir (Sever, 1998).

Kendini ifade etme, sadece konuşma davranışını kapsayan bir beceri değildir. Anlatıcı olan tarafın kendisini içtenlikle açtığı, paylaşımcı olduğu, karşı tarafın algılamasını kolaylaştıracak sözlü ya da sözsüz ifadeleri tercih ettiği bir iletişim becerisidir. Kişilerarası ilişki sürecinin sağlıklı olabilmesi için ilk olarak paylaşımda bulunan bireyin duygu ve düşüncelerini fark etmesi, karşı taraf ile paylaşırken de açık ve net ifadeler kullanması gerekmektedir (Reich ve Hershcovis, 2011). Mesajın başkaları tarafından anlaşılmasını kolaylaştıracak ifade şekli tercih edilirse, iletişim süreci daha güvenilir bir hale gelebilir. Soyut ifadeler yerine somut ifadeler kullanılması, tek düze ses tonu ile konuşulmaması, konuşmanın çok hızlı ya da çok yavaş olmaması alıcının mesajı anlamasını kolaylaştırabilir. Aynı zamanda iletişim içerisinde, kullanılan sözel ifadelerin yanında bedensel ifadeler, jest ve mimikler ile mesaj alıcının birden fazla duyusuna hitap ederse iletişimin verimli olması sağlanabilir. İletişim içerisinde paylaşımda bulunurken, aktaran kişinin bireysel farkındalığının yüksek olması mesajları ifade etmesini kolaylaştırmaktadır (Egan, 1994). Bununla beraber bireyin kendisini açık bir şekilde ortaya koyabilmesi için iletişime istekli olması şarttır. İletişim içinde her iki tarafın kendisini ve diğerini daha iyi tanıyabilmesi için samimi ve içten bir ilgi ortamına ihtiyaç duyulur. Her iki tarafın birbirini anlayabildiği sağlıklı bir iletişim süreci için mesajların doğru şekilde ifade edilmesini sağlamak açısından kendini ifade etme önemli bir yer tutmaktadır. (Korkut-Owen ve Bugay, 2014).

### *Empati*

İnsanın kendisini karşısındakinin yerine koyarak onu anlaması, duygusunu ve düşüncesini tasavvur etmesi, yaşantısındaki önemli noktaların farkına varması empati kavramını açıklamaktadır. Empati becerisi, bireyin karşısındaki kişiyi anlamasını kolaylaştırdığı için ilişki

içindeki problemlere daha işlevsel çözümler bulunmasına ve sağlıklı iletişim sürecinin gerçekleşmesine zemin hazırlamaktadır (Eisenberg ve Strayer, 1987). Empatik ilişki içerisinde birey karşısındaki kişiyi anlamakla beraber sözlü ve sözsüz tepkileri ile karşı tarafa anlaşıldığını hissettirir. Sözlü ifadeler ile duygu ve düşünceler karşı tarafa yansıtılabilir veya beden dili ile karşı tarafın ruh haline uyumlu geri dönütler verilebilir. Empatik tepki verirken ideal olan her ikisini aynı anda kullanmaktır (Alisinanoğlu ve Köksal, 2000). Etkili iletişimin kurulabilmesi için konuşma ve dinleme arasında empati becerisi bir köprü görevi görmektedir. Empati ile birlikte bireyler birbirlerini anlamaya ve birbirlerine destek olmaya yönelik daha istekli ve ilgili olurlar. Sosyal ilişki içerisinde empati sayesinde diğerlerinin iç dünyasını anlamak mümkün olur (Heider, 2013). Karşılıklı ilginin, anlayışın ve paylaşımcılığın olduğu bu süreçte kişilerin birbirlerine aktardıkları iletiler daha kolay anlaşılacakla birlikte ilişkinin verimliliği artmaktadır. Empati sonucunda, kişilerin yaşadığı tartışma ve çatışmaların azaldığı görülmekle beraber empatinin ilişkileri olumluya dönüştüğü bilinmektedir (Erözkan, 2005).

Çocukluk döneminde ebeveynin bireye karşı olan tutumu ve sonrasında sosyal çevrede (okul, arkadaş, akraba vb.) kurulan ilişkiler empati becerisinin gelişmesini sağlayan önemli süreçler arasında yer almaktadır (Zaki, 2020). İlk başta ev ortamında anne ve baba tarafından, sonrasında da sosyal çevrede akraba veya öğretmen tarafından empatik anlayışa sahip olan birey, bu süreci öğrenerek kendi ilişkilerine de yansıtabilmektedir. Sağlıklı sosyal ilişkiler kuran ve empatik anlayışa sahip bireylerin yetişmesinde, çocukluk döneminde ebeveynle kurulan ilişkinin büyük paya sahip olduğu savunulmaktadır (Varan, Rohner ve Eryüksel, 2008).

#### *Etkin Dinleme*

Etkin dinleme becerisi, sadece duymayı yani işitmeyi kapsayan bir süreç değildir. Bilgi paylaşan kişinin anlatmak ve aktarmak istediklerini algılayabilmek ve bununla beraber karşıdaki kişiye anladığınızı göstermek etkin dinleme olarak kabul edilmektedir. Kişilerarası ilişkilerin verimli bir süreç olmasında, bireylerin birbirlerini anlamak için dinlemesi önem arz etmektedir. Çünkü insanlar paylaşımda bulunurken, işiten kişinin dinlediğine ve anladığına dair mesajlar almak istemektedir (Voltan-Acar, 1994).

Etkin dinleme becerisinin gerçekleşmesi için ilk olarak dinleyici tarafından iletişime ve mesajı almaya açık ve istekli olması gerekmektedir. Konuşma esnasında dinleyicinin konuşmacıya gönderdiği sözsüz mesajlar, iletişimin sağlıklı gerçekleşmesini etkileyen bir diğer süreçtir. Dinleyen kişinin başka şeyle ilgilenmemesi, sıkılmış gibi görünmemesi, yüz ifadeleriyle konuya ilgisini belli etmesi iletişim sürecini destekleyecek sözsüz ifadeler arasında yer

almaktadır (Braithwaite, Schrodt ve Phillips, 2021). Bunun yanında konuşmacının sözel olarak ifade ettiklerinin yanında beden dili ile aktarmak istediği mesajları okuyabilmek de etkin dinleme becerisinin kapsamında yer almaktadır. Sözlü mesajların yanında jestlerin, mimiklerin, duyguların ve beden hareketlerinin algılandığı iletişim biçiminde, dinleyici daha fazla bilgiye sahip olurken anlatıcı da daha fazla anlaşılma hissine sahip olmaktadır (Karnieli-Miller, 2020). Dinleyici konumunda olan kişinin anlatıcıya ya da paylaşılan konuya karşı önyargılı olması, mesajın algılanmasını ve anlatan kişinin anlaşıldığını hissetmesini engelleyebilir. Bu sebeple iletişim içerisinde paylaşılan mesajları objektif bir şekilde karşılamak mesajın doğru algılanabilmesi açısından önem arz etmektedir. Özetle etkin dinleme, iletişime istekli olmak ve objektif tutum sergilemek, sözlü ve sözsüz mesajları bir bütün olarak dikkatle algılamak, mesajla ilgili açıklık getirilmesi gereken yerlerde sorular sormak, anlatıcının duygularını ve sözlerini yansıtmak ya da yorumlamak, konuşma ile ilgili kısa özetlemeler yapmak, becerilerini ifade etmektedir. Etkin dinleme becerisinin, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaya, bilgiye ulaşmaya ve geri dönüşler yapmaya, ilişki içinde kişilerin değerli ve kabul edilebilir hissetmesini sağlamaya yarayan önemli bir iletişim davranışdır (Egan, 1994).

### *Sözlü ve Sözsüz İletişim*

Kişilerarası ilişkilerde dil biliminin kullanılması ile oluşan mesaj aktarım süreci sözlü iletişim olarak adlandırılırken, beden dili ve sessiz ifadeler yoluyla gerçekleşen bilgi paylaşımı ise sözsüz iletişim olarak adlandırılmaktadır. İletişim içerisinde gönderilen mesajlar ve mesajın ifade edilme şekli önemli yer tutmaktadır (Coffelt, Grauman ve Smith, 2019). Sözel ifadeler ile kurulan iletişimde, kullanılan sözcüklerin yanında sesin tonu, konuşma arasındaki duraksamalar, konuşmanın hızı, sese yansıyan duygusal ton, kelimelerdeki vurgular gibi ses ile ilgili süreçler de karşı tarafın mesajı algılamasında etkili olmaktadır (Yüksek, 1994). Bununla beraber ses ile ilgili olanların dışında sözsüz iletişim yani beden dili yoluyla gönderilen mesajlar da vardır. Konuşma esnasında kullanılan yüz ifadeleri, el-kol hareketleri, vücut duruşu, esnemek, çevreyle/nesneyle ilgilenmek gibi davranışlar iletişim içerisinde karşı tarafa sözsüz olarak gönderilen mesajlardır (Dökmen, 2000).

Sözlü ve sözsüz dilin birlikte kullanılması ile etkili iletişim gerçekleşmektedir. Sosyal ilişkilerde sözel mesajlar ile sözel olmayan mesajlar alıcı tarafından algılanırken birbirleriyle tutarlı ve uyumlu görünmesi çok önemlidir. Sözel ve sözel olmayan mesajlar çeliştiğinde, insanların sözel olmayan mesajlara daha çok önem verdiği belirtilmiştir. Bu bakımdan sözel

olmayan ifadelerin iletişim sürecindeki öneminin çok fazla olduğu söylenebilmektedir (Knapp ve Hall, 2009).

Özet olarak, kişilerarası ilişkilerde etkili iletişim becerileri, kendini içtenlikle açmak, karşıdakini anlamak için çaba harcamak, sözel ve bedensel dili etkili kullanmak, iletişim içerisinde empatik dinlemek, iletişimde ben dilini kullanmak, anlatımla ilgili sorular sormak, karşı tarafın duygularını ve düşüncelerini uygun biçimde yansıtmak, kendi duygu ve düşüncelerinin sorumluluğunu alabilmek, bireysel hakları korumak, mesajı özetleyerek ya da başka sözcüklerle ifade ederek tekrarlamak, mesajın ulaşp ulaşmadığını sınamak, etkili geri bildirim vermek olarak tanımlanabilmektedir (Knapp ve Hall, 2009).

### **2.3.2. Kişilerarası İlişkiler ve Çocukluk Dönemi Yaşantıları**

Bu çalışma kapsamında, iletişim becerilerinin gelişimini destekleyen süreçlerin dışında, iletişim becerilerini şekillendiren etkenlerin araştırılması hedeflenmiştir. Yakın ilişkilerin oluşumunu ve kalitesini araştıran çalışmalar kişilerarası iletişim becerilerinin anlaşılmasına katkılar sunmaktadır. Örneğin, bağlanma kuramı çerçevesinde bakıldığında, bireylerin yakın ilişkilere yönelik tutumlarının oluşumunda erken dönem çocukluk yaşantıları çeşitli zihinsel temsiller oluşturmaktadır (Ainsworth, 1978). Öyle ki, bu zihinsel temsiller kişinin çevresi ile nasıl ilişki kuracağını, istek ve dileklerini kişilerarası ilişkilerde nasıl karşılayacağını belirlemektedir (Andersen ve Chen, 2002). Erken çocukluk döneminde kazanılan olumsuz ilişki örüntüleri sonucunda, yetişkinlik döneminde de olumsuz kişilerarası ilişkiler geliştiği bilinmektedir (Towler ve Stuhlmacher, 2013). Örneğin, ergenlik dönemi romantik ilişkileri ile sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisinin incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda, ebeveyninden güven ve yakınlık hissetmeyen çocukların romantik ilişkilerinin işlevsiz olduğu görülmüştür (Miga, Hare, Allen ve Manning, 2010). Türkiye’de yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimi ile sosyal becerileri arasındaki ilişki ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, ebeveyni ile güvenli ilişki kuran öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri, güvensiz ilişki kuran öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005).

Anne ve baba ile kurulan sağlıklı, işlevsel ve sıcak ilişki sonucunda, çocuğun ilk olarak kendisine yönelik olumlu benlik algısının destekleneceği (Bolwby, 1973; Fraley, Garner ve Shaver, 2000) ve bununla beraber sosyal ilişkilerinde de daha güçlü ve işlevsel olacağı araştırmalarda belirtilmiştir (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002; Sümer ve Güngör, 1999).



Ebeveyn tutumlarının çocukların kısa ya da uzun süreli ilişkilerine etkisi ile ilgili araştırmalar incelenmiştir. Sağlıklı ya da sağlıksız ebeveyn tutumu sonucunda, ergenlerin akran ilişkileri (Flynn, Felmlee, Shu ve Conger, 2018), sosyal gelişimleri ve uyumları (Bornstein, Putnick ve Suwalsky, 2018), kişilik yapıları ve davranış tercihleri (Kaya, Bozaslan ve Genç, 2012) etkilenmektedir. Ergenlerin arkadaşlık ilişkilerindeki yeterliği ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, sosyal ilişki süreçlerinde ebeveynlik tutumlarının rolü ve ilişkiye aracı olan yapılar incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, ebeveynlik ile ergenlerin arkadaşlık yeterliliği arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkiyi açıklayan ara değişkenin duygusal güvensizlik olduğu bulunmuştur (Cook, Buehler ve Fletcher, 2012). Ergenlerle yapılan başka bir araştırmada, iletişim becerilerinin anne baba tutumları, öz-duyarlık ve mizah tarzları ile ilişkileri ve aracı roller incelenmiştir. İletişim becerileri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiye bakıldığında, demokratik anne baba tutumunun, ilgisiz anne baba tutumuna göre iletişim becerisini daha çok yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ile mizah tarzlarının ve öz-duyarlığın iletişim becerilerini yordadığı şeklindedir (Akyol, 2011).

Bununla beraber sosyal ilişkilerdeki zorlanmalar sadece çocuklukta kalmayarak yetişkinlik zamanlarında da devam etmektedir (Klohn ve Bera, 1998; Özdoğan, 2000). Genç yetişkinlerin geçmişe yönelik anne baba tutum algısı ile güncel ilişki kaliteleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın sonucunda, çocukluklarında deneyimledikleri ebeveynlik hakkında daha olumlu değerlendirmeler yapan genç yetişkinlerin, romantik ilişkilerinde daha yüksek ilişki kalitesi bildirdikleri görülmüştür (Dalton ve diğerleri, 2006).

Yapılan başka bir çalışmada, çocukluk döneminde kötü muameleye maruz kalmak ile genç yetişkinlikteki kişilerarası ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda çocuklukta kötü muamelelerin ve olumsuz aile ortamının, genç yetişkinlerde sosyal kaçınma ve işlevsiz ilişkiler kurup mağdur olma gibi sağlıksız kişilerarası ilişki problemlerine katkıda bulunduğu saptanmıştır (Holt, 2013). Evli bireylerle yapılan başka bir çalışmada, anne baba tutumları ile bireylerin sahip olduğu kişilerarası ilişki tarzları incelenmiştir. Analiz sonucunda, algılanan ebeveynlik biçimlerinin kişilerarası ilişki tarzlarını yordadığı saptanmıştır (Şahin, 2021). Tüm bunların sonucunda, yetişkin bireylerin yakın ilişkilerinin kalitesini ve niteliğini yordayan temel etkenlerden birinin çocukluk dönemine ait ebeveyn ilişki süreçleri olduğu söylenebilir (Collins ve Feeney, 2000; Turan ve diğerleri, 2016). Bu bakımdan bu çalışmada, ebeveyn tutumlarının bireylerin kuracağı kişilerarası ilişkilerde önemli bir yordayıcı olduğu varsayılmıştır.

Kişilerarası ilişkilerde iletişim becerilerini etkileyen bir diğer etken, çocukluk döneminde öğrenilen ilişki şekilleridir. Ebeveyn tutumları ile çocuğun kendisinin deneyimlediği ilişki süreçlerinin etkileri paylaşılmıştır. Fakat deneyimlerin yanında, model alınarak öğrenilen iletişim biçimleri de vardır (Örn. Bandura, 2001; Turan ve Tekin, 2020). Bu bakımdan bireylerin iletişim becerilerinin gelişiminde, gözlemlendiği anne ve baba ilişki süreçleri de etkili olmaktadır (Örn. Amato ve DeBoer, 2001).

Ebeveyn stillerinin ve ebeveyn çatışmasının çocuğa yönelik etkilerini inceleyen araştırmacılar, çocukluk yaşantılarının sadece kısa vadeli etkileri değil, aynı zamanda uzun vadeli etkilerini de araştırmışlardır. Birçok araştırmacı, evlilik istikrarsızlığının nesiller arası aktarımı olarak adlandırdıkları şeyi keşfetmeye başlamıştır (Mueller ve Pope, 1977). Evlilik istikrarsızlığının nesiller arası aktarımı, ebeveynin medeni durumunun çocukların sonraki evlilik yörüngelerini etkilediğini öne sürer. Bu ilişkinin altında yatan çeşitli mekanizmalar vardır. Bazı araştırmalar bireylerin ebeveyninin boşanmasının, kişinin sonraki evlilik başarısını öngören en önemli faktör olduğunu ileri sürmektedir (Örn. Mueller ve Pope, 1977). Örneğin, ebeveynleri arasında düşmanlık ve saldırgan davranışlara tanık olan çocuğun, daha sonraki ergenlik ve yetişkinlik döneminde eşi ile sağlıklı ilişkiler kurma ihtimali daha yüksektir (Wekerle ve Wolfe, 1999). Öte yandan, daha yeni araştırmalar, evlilikteki istikrarsızlığın aktarımını anlamaya çalışırken, ebeveynin evlilik mutluluğu gibi diğer faktörlerin de incelenmesinin önemli olduğunu ileri sürmüştür (Örn. Booth ve Edwards, 1990).

Algılanan ebeveyn evlilik kalitesi, yetişkin bağlanma stili ve yetişkin yakın ilişki deneyimi arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, bireylerin algıladığı ebeveyn evlilik kalitesi ile kendi ilişki kaliteleri ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Brennan ve Shaver, 1994). Aynı araştırmacılar ilerleyen yıllarda yetişkin bağlanma stilleri ve kişilik bozukluklarının ortak bir temel yapıyı paylaşp paylaşmadığını incelemişlerdir. Aynı zamanda her iki yapının ebeveyn ölümü, ebeveyn boşanması ve ebeveynlerle çocukluk ilişkilerinin mevcut temsilleri dâhil olmak üzere aile geçmişi faktörleriyle nasıl ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Sonuçlar, bağlanma stilleri ve kişilik bozukluğu verilerinin önemli ölçüde örtüştüğünü ve her ikisinin de köken aile süreçleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Brennan ve Shaver, 1998).

Anne ve babada gözlemlenen ilişki süreçlerinin uzun vadeli etkisini inceleyen bir araştırmada boşanmış ve boşanmamış ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik tutumları incelenmiştir. Araştırma sonucunda ebeveyni boşanmış üniversite öğrencilerinin

büyürken yüksek düzeyde aile uyumu algısının olması, kişinin romantik arkadaşına karşı daha yüksek düzeyde güven duymasıyla ilişkilendirilirken, aile çatışması algısı olması ise tam tersi bir sonuç ortaya koymuştur. Bu bağlamda araştırmacılar, evlilik içerisindeki uyumun ve çatışmanın boşanmış ya da boşanmamış olmaktan daha etkili olduğunu düşünmüşlerdir (Sprague ve Kinney, 1997). Algılanan ebeveyn çatışmasının uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal bir çalışmada 18-27 yaş aralığındaki kadınlarla bir araştırma yapılmış ve ebeveyn çatışma algısı ile güncel çatışmalara verilen tepkiler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Hall ve Cummings, 1997).

Ebeveynler arası çatışmaya şahit olmanın, çocuk ya da yetişkin bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde uzun dönemli etkiye sebep olabileceği belirtilmektedir (Amato, Loomis ve Booth, 1995; Booth ve Edwards, 1990). Yetişkin bireylerin geçmişe yönelik anne baba çatışma algılarını inceleyen bir araştırma sonucunda, çatışma algısı yüksek olan genç yetişkinlerin kendi romantik ilişkilerinde güvende hissetmedikleri ve yüksek psikolojik stres deneyimledikleri belirtilmektedir (Amato ve Sobolewski, 2001; Hayashi ve Strickland, 1998). Üniversite öğrencileri arasında yapılan başka bir araştırma sonucunda ise algılanan anne baba çatışması arttıkça romantik ilişkilerdeki yakınlığın azaldığı bulunmuştur (Ensign, Scherman ve Clark, 1998).

Romantik ilişkilerin yordayıcıları üzerine yapılan bir çalışma sonucunda, ebeveyn ya da bakım verenle olan erken deneyimlerin, genç yetişkinlerin aşka dair beklentilerini ve algılarını şekillendirdiği bulunmuştur (Roisman, Collins, Sroufe ve Egeland, 2005). Yapılan başka bir çalışmada araştırmacılar, anne baba çatışması ve ebeveyn-ergen ilişkisinin dolaylı olarak ergen romantik aktivitesini etkileyebileceğini düşünmüşler ve ergen kızların evlilik beklentileri ile romantik deneyimlerini araştırmışlardır (Steinberg, Davila ve Fincham, 2006). Bu çalışma sonucunda anne baba arasındaki ilişki kalitesinin ve çatışma düzeyinin, ergenin romantik ilişkiye dair inançlarını ve romantik ilişki davranışlarını etkilediği, ebeveyn – çocuk ilişkisinin kalitesinin de burada aracı olduğu bulunmuştur.

Ebeveynler arası çatışmaların yüksek düzeyde algılanması, çocuk ile ebeveyn ilişkisini zedelemekte ve ebeveyne yakın hissedememe ile sonuçlanmaktadır. Bu durum, ergenlerin kendi gelecek ilişkileri hakkında kötümser olmalarına ve riskli romantik deneyimler yaşamalarına yol açabilir (Steinberg, Davila ve Fincham, 2006). Bu bulgular sonucunda, ebeveynlik davranışının, diğer faktörlerin ötesinde, çocuklarda sosyal gelişimin, kişilerarası

ilişkilerdeki yeterliliğin ve daha sonraki yetişkin romantik ilişkilerinde davranışsal işlevselliğin yordayıcısı olduğu söylenebilir (Conger, Cui, Bryant ve Elder, 2000).

#### **2.4. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile Kişilerarası İlişkiler Arasındaki İlişkide Aracı**

##### **Roller: Öz-Belirleme ve Öz-Duyarlık**

Anne ve baba tarafından gösterilen ilgi, yakınlık ve şefkat sonucunda, çocuğun kendilik algısının olumlu geliştiği, duygusal düzenleme kapasitesi ve sosyal yeterliliğin arttığı bilinmektedir. Bu gelişimle birlikte yeni kurulan yakın ilişkilerin daha sağlıklı olduğu bağlanma kuramı ile ilgili alanyazında paylaşılmıştır (Sroufe, 2005). Bu çalışma kapsamında çocukluk dönemi yaşantılarının kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini açıklamak için bağlanma örüntülerinin yerine kişinin kendi içindeki değerlendirmeleri yani temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve öz-duyarlık düzeyi incelenmiştir.

Ebeveynlerin gösterdikleri tutumlar ve aile içindeki ilişki süreçleri sonucunda çocuğun duygu, düşünce, davranış dünyası etkilenmektedir. Duygusal yakınlığın olduğu ve çözüme ulaşabilen çatışmaların yaşandığı bir ortamda büyüyen çocuk, sosyal ilişki geliştirebilen (Hayashi ve Strickland, 1998), topluma uyum sağlayabilen (Bornstein, Putnick ve Suwalsky, 2018) ve benlik saygısı yüksek olan (Tunç ve Tezer, 2006) bir birey olarak yetişebilmektedir. Tam tersi, reddedici ya da aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna maruz kalan ve kaotik aile ortamında büyüyen çocuğun ise aidiyet kurmakta zorlanan, sağlıksız ilişkiler kuran ve olumsuz kendilik algısına sahip bir birey olması olasıdır. Kişilerarası ilişkilerde bireylerin kendilik algısı ile çatışma çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma sonucunda, bireylerin olumlu kendilik algıları arttıkça ilişkilerinde kendilerini daha fazla açtıkları ve çatışma çözmeye yönelik daha pozitif, yapıcı ve etkili çözüm üretebilen bir tutum sergiledikleri saptanmıştır (Şahin, Basım ve Çetin, 2009).

Öz belirleme kuramı, bireyin öznel iyi oluşu, büyümesi ve bütünleşmesi için karşılanması gereken üç temel psikolojik ihtiyaç olduğunu açıklamaktadır. Kuramın önemli isimleri Deci ve Ryan (2014), insanın ilişki kurmaya yönelik içsel bir motivasyonu olduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanmasında sosyal çevreyle kurulan yakın ilişkilerin etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu temel ihtiyaçların kazanımı sonucunda, bireyin kendi iradesiyle özgür seçimler yapabilmesi (özerklik), sosyal ilişkiler kurarak bir topluluğa ait olabilmesi (ilişkisellik) ve kendisini yetkin ve güçlü hissetmesi (yeterlik) gerçekleşmektedir (Deci ve Ryan, 2019). Temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini ile birlikte, romantik ilişki (Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007),

ebeveyn-çocuk ilişkisi (Turunç, 2016), akran ilişkisi (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner ve Ryan, 2006), öğretmen-öğrenci ilişkisi (Filak ve Sheldon, 2003) gibi birçok alanda bireyin ilişki verimliliğinde ve refahında artış görülmektedir.

Diğer tarafta öz-duyarlılığı yüksek olan ve hayat içerisindeki negatif deneyimlere anlayışla yaklaşan kişilerin ise diğerleriyle birlikte olma ve bağ kurma eğilimi artmaktadır (Neff, 2004). Bu ihtiyaçların karşılanması ve öz-şefkatin gelişimi için bireyin sağlıklı, besleyici, destekleyici bir sosyal çevrenin içinde olması gerekmektedir (Soenens, Vansteenkiste ve Van Petegem, 2015; Eker, 2011). İşlevsel iletişimin olduğu sevgi dolu bir aile ortamında yetişen bireyin, kendini yeterli, bir gruba ait ve kısmen bağımsız yani otonom hissettiği (Ryan ve Deci, 2017) ve kendisiyle ilgili negatif yaşantıları objektif değerlendirdiği (Yılmaz, 2009) bilinmektedir. Diğer taraftan örseleyici bir aile ortamında yetişen bireyin ise kendi yeterliliklerini ve aidiyetini sorgulayan, bağımsız hareket etme noktasında çekingen olan ve kendine yönelik şefkat hissi zayıf bir kişi olması olasıdır.

Alanyazında, temel psikolojik ihtiyaçlar ve ebeveyn-çocuk iletişimi arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, Avery ve Ryan (1988), ilkökul çağındaki çocuklar üzerinde yaptıkları bir çalışmada, çocukların ebeveynlerini özerklik ve ilişki ihtiyaçlarını destekleyici olarak algılaması ile ebeveynlerine karşı güvenli bağlanma geliştirmeleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ryan ve Lynch (1989), ebeveyn kabulü ve sıcaklığı yüksek olan, aynı zamanda özerkliği destekleyen ebeveyn algısı olan ergenlerin, ebeveynlerine yakın olmaya ve onlara güvenmeye daha istekli olduklarını bulmuşlardır.

Yapılan başka bir çalışmada, yetişkin bireylerin sosyal ilişkilerinde geliştirdikleri bağlanma ile temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi incelenmiş ve iki değişken arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda kişinin karşılanan özerklik, yeterlik, ilişkisellik ihtiyaçlarının birincil bağlanma figürleri (anne, baba, eş ve yakın arkadaş) ile güvenli bağlanma gerçekleştirmesini yordadığı görülmüştür. Ergenlerle yapılan bir çalışmada, araştırmacılar anne baba tutumlarının akran ilişkilerine etkisinde özerkliğin aracı rolünü incelemişlerdir. Yapılan analiz sonucunda, anne baba tutumlarının akran ilişkilerini anlamlı düzeyde yordadığı ve özerkliğin bu ilişkide kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur (Gökalp ve Murat, 2020). Bu bakımdan kişinin içsel süreçlerindeki değişkenliğin (temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin) sosyal ilişkilerini büyük oranda etkilediği sonucuna ulaşılabilmektedir (La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci, 2000). Bu araştırma bulgularına dayanarak, temel psikolojik

ihtiyaçların, ebeveyn, arkadaş gibi önemli diğerkleri ile sağılıklı ilişkiler kurmayı anlamlı düzeyde etkilediğı söylenebilir.

Genç yetişkinlerin ana-babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide temel ihtiyaçların doyumunun aracı rolünü test eden bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda, genç yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinin hem anne hem baba için algılanan ilgi/kontrol davranışı ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu değışkenleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı bulunmuştur (Akbağ ve Ümmet, 2018). Araştırma bulguları, ebeveyn ile kurulan güvenli ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu desteklediğini ve bunun sonucunda da kişilerin öznel iyi oluşlarının arttığını göstermektedir.

Vasquez ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, ebeveynler tarafından algılanan özerklik desteğinin bireylerde akademik başarıyı, psikolojik sağığı ve psikososyal uyumu desteklediğı belirtilmiştir (Vasquez, Patall, Fong, Corrigan ve Pine, 2016). Ergen yaş grubu ile yapılan başka bir çalışmada ise gençlerin algıladığı ebeveynlik stilleri ile ilişkilerinde hissettikleri sosyal fobi arasındaki ilişki, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine göre incelenmiştir. Analiz sonucunda, ergenlerin babaları tarafından algıladığı ebeveynlik stili ile sosyal fobi arasında anlamlı ilişki bulunurken, ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin bu ilişkiye aracı olduğı görülmüştür (Hürcan, 2018). Tüm bu araştırmaların sonucunda, bireyin güncel ilişkilerinde ve iyilik halinde temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin etkili olduğı (Turan, 2022); ihtiyaç tatmininin de anne baba ile olan olumlu ilişkiye ve sağılıklı aile ortamına bağlı olduğı söylenebilir (Soenens, Vansteenkiste ve Van Petegem, 2015).

Öz-duyarlık kavramı ise kişinin yaşam içinde karşılaştığı kendisine yönelik zorlanmalara karşı anlayışlı ve empatik olabilme halini açıklamaktadır. Bireylerin öz-duyarlık seviyelerinin yüksek olması, çocukluk döneminde karşılaştıkları tutum ve davranışlar ile ilişkilendirilmiştir. Neff ve Mcgehee (2010) yaptıkları çalışmada, erken dönemde sağılıklı ebeveyn desteğinin, yetişkinlikte destekleyici ve öz-şefkatli iç diyalogların temelini oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Öyle ki, hatalarına karşı hoşgörölü ve sevecen bir tutum gösteren ebeveynle büyüyen çocuğun, kendisine anlayışla yaklaşması beklendik bir sonuçtur (Temiz, 2020). Bununla beraber ailesiyle olumsuz ilişki deneyimleri olan, yaptığı yanlış davranışlar sonucunda küümsenip örselenen çocuğun ise öz-şefkatinin düşük olması olasıdır (Yılmaz, 2009). Örneğın, ergenler ve genç yetişkinlerle ilgili yapılan çalışmalarda, sıcak ve destekleyici çocukluk deneyimleri olan bireylerin, daha yüksek düzeyde öz-şefkat bildirdiğı görülmüştür (Kelly ve Dupasquier, 2016; Marta-Simões, Ferreira ve Mendes, 2016; Temel ve Atalay, 2018). Alternatif olarak,

çocukluklarında birincil bakım verenleri tarafından düşük sıcaklık, reddedilme veya ilgisizlik algılayanların öz-şefkat düzeyleri daha düşük olmuştur (Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal, 2015; Yar, Francis, Schuster ve Potter, 2014; Tanaka ve diğerleri, 2011; Westphal, Leahy, Pala ve Wupperman, 2016). Alanyazın incelemesi gösteriyor ki öz-duyarlık gelişiminde çocukluk dönemi yaşantılarının şekillendirici etkisi olmaktadır.

Öz-duyarlık ve sosyal iletişim becerisi arasındaki ilişki, bu araştırmanın odaklandığı diğer bir kısımdır. İlişki içinde kişinin algı ve tutumlarının etkili olduğu düşünüldüğünde, sahip olunan öz-duyarlık seviyesinin, karşı tarafa gösterilen hoşgörü ve anlayış seviyesini de şekillendirmesi yüksek ihtimaldir (Başaran, 2022; Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015). Örneğin, bireylerin öz-duyarlık seviyelerinin romantik ilişkilerine etkisini inceleyen bir araştırma sonucunda, öz-şefkati yüksek olan bireylerin ilişki içinde kontrolcü veya saldırgan olmaktansa daha ilgili ve destekleyici olduğu ve daha sağlıklı romantik ilişki davranışları gösterdikleri saptanmıştır (Neff ve Beretvas, 2013).

Yapılan başka bir çalışmada ise bireylerin öz-şefkat düzeylerine göre çatışma durumlarındaki baş etme becerilerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Üniversite mezunlarından oluşan 506 katılımcıya kendi ihtiyaçlarının yakın ilişki kurduğu kişilerle (anne/baba/en iyi arkadaş/eş) çatıştığı bir durum ve bu çatışmayı çözme biçimleri sorulmuştur. Bulgulara göre, öz-şefkat seviyesinin yüksek olmasıyla birlikte katılımcıların uzlaşma olasılığı ve ilişkiden duydukları refah artmakta, duygusal kargaşa seviyeleri azalmaktadır (Yarnell ve Neff, 2013). Lisans öğrencilerinin romantik ilişkilerinde öz şefkatin etkisini inceleyen bir araştırmanın sonucunda, öz-şefkatin ilişki kalitesi ile pozitif bir korelasyona sahip olduğu ve ilişki kalitesinin iyi bir yordayıcısı olduğunu görülmüştür (Jacobson, Wilson, Kurz ve Kellum, 2018). Tüm bu araştırmalar sonucunda, öz-duyarlık seviyesinin artmasıyla beraber kişilerin sosyal ilişkilerinin daha sağlıklı kurulduğu görülmektedir. Öz-duyarlık artışının ise çocukluk dönemi yaşantılarının destekleyici olmasına bağlı olduğu bilinmektedir.

Çocukluk dönemi yaşantılarının olumlu olmasıyla beraber öz değerlendirme süreçlerinin ve ilişkisel çıktıların olası gelişimi Tablo 2’de paylaşılmıştır.

Tablo 2. Olumlu Çocukluk Dönemi Yaşantıları Sonucunda Öz Değerlendirme ve İletişim Becerileri Süreçlerinin Gelişimi

| Yaş aralığı       | İlişki kurulan temel kişiler                            | Bireyin kendisine yönelik kazanımları                                  | Psiko-sosyal beceriler                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 0 – 1 yaş         | Özellikle anne (bakım veren)                            | Güven hissi, aidiyet ve yakınlık                                       | İlişki kurmaya açık olmak, yakın ilişkiler kurabilmek                      |
| 1 – 3 yaş         | Anne ve baba                                            | Bireyselleşme, özerk olma, kabul görme                                 | Otonom hareket edebilmek, ilişkilerde sorumluluk alabilmek                 |
| 3 – 6 yaş         | Anne, baba, kardeş, yakın akraba                        | Yeni şeyler keşfetme, onaylanma, hatalarına karşı anlayışla karşılanma | Olumsuz yaşantılara karşı öz şefkat gösterebilmek                          |
| 6 – 12 yaş        | Anne, baba, öğretmen, akran                             | Başarma duygusu, takdir ve teşekkür için hareket etme                  | Davranışlarında yetkin olabilmek, olumlu benlik saygısına sahip olmak.     |
| 12 yaş ve sonrası | Anne, baba, okul, sosyal çevre, akran, romantik arkadaş | Bireysellik, bağımsızlık, kimlik gelişimi                              | Yeni grup ve topluluklara katılabilmek, değer ve yargılarını şekillendirme |

Tablo 2’de tez çalışmasının temel varsayımı kuramsal çerçevede gösterilmiştir. Ebeveyn ile kurulan sağlıklı ilişkiler sonucunda, ilk olarak çocuğun kendisine yönelik algılarının geliştiği ve bunun sonucunda da psiko-sosyal becerilerinin arttığı düşünülmektedir. Bu bağlamda alanyazındaki çalışmalar da dikkate alındığında iletişim becerileri ile çocukluk dönemi yaşantıları arasındaki ilişkiyi açıklarken öz belirleme ve öz-duyarlık yapılarının incelenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır.



## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin analizi ve yorumlanması ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir çalışmadır. İlişkisel araştırma yöntemi nicel verilerin kullanıldığı, çoğunlukla aralık ya da oran ölçeğinden elde edilmiş verilerin analize tabi tutulduğu bir yöntemdir (Metin, 2014). Araştırmada algılanan ebeveyn çatışması ile algılanan ebeveyn tutumu bağımsız değişken, iletişim becerileri bağımlı değişken, öz duyarlılık ile temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişken olarak ele alınmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarına kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Araştırmaya toplam 679 birey katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin %74,2'si (n=504) kadın ve %25,8'i (n=175) erkektir. Yaşları 18-67 arasında değişen, ortalaması  $26,72 \pm 9,68$  ve medyanı 23 olarak hesaplanmış olan katılımcıların %67,3'ü (n=457) 18-25 yaş arasında, %18,6'sı (n=126) 26-35 yaş arasında, %8,2'si (n=56) 36-49 yaş arasında ve %5,9'u (n=40) 50 yaş ve üzerinde yer almaktadır. Ayrıca %76,4'ü (n=519) bekar ve %23,6'sı (n=160) evli olan katılımcıların %7,7'si (n=52) ilköğretim, %77,6'sı (n=527) ön lisans veya lisans, %14,7'si (n=100) ise yüksek lisans veya doktora mezunudur.

Katılımcı grubuna ait demografik bilgiler Tablo 3'te paylaşılmıştır.

Tablo 3.Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

| Değişkenler                           | Gruplar               | n          | %          |
|---------------------------------------|-----------------------|------------|------------|
| Cinsiyet                              | Kadın                 | 504        | 74,2       |
|                                       | Erkek                 | 175        | 25,8       |
| Yaş Grubu                             | 18-25                 | 457        | 67,3       |
| $\bar{x}=26,72\pm9,68$<br>$medyan=23$ | 26-35                 | 126        | 18,6       |
|                                       | 36-49                 | 56         | 8,2        |
|                                       | 50 yaş ve üzeri       | 40         | 5,9        |
| Medeni Durum                          | Bekar                 | 519        | 76,4       |
|                                       | Evli                  | 160        | 23,6       |
| Eğitim Düzeyi                         | İlköğretim            | 52         | 7,7        |
|                                       | Ön lisans/Lisans      | 527        | 77,6       |
|                                       | Yüksek lisans/Doktora | 100        | 14,7       |
| <b>Toplam</b>                         |                       | <b>679</b> | <b>100</b> |

### 3.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanma süreci, çevrimiçi ve yüz yüze ortamlarda gerekli etik kurul izni alındıktan sonra gerçekleşmiştir. Bir devlet üniversitesi ve bir özel üniversitede ilgili akademisyenlerden izin alınarak öğrencilere uygulamalar yapılmıştır. Bununla beraber elektronik ortamlarda ölçeğin paylaşılması ile birlikte çeşitli yaş, eğitim düzeyi ve cinsiyetten katılımcılara ulaşılmıştır. Ölçek uygulaması öncesinde katılımcılarla onam formu paylaşılmış ve araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir. Katılımcılar araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişilerden oluşmaktadır. Elektronik ortamda ise aynı şekilde ölçek sorularından önce onam formu bilgisi ekrana gelmekte ve onay sonrasında katılımcılar ölçek formlarına erişebilmektedir. Onam formu kapsamında katılımcılara bilgilerinin gizli kalacağı ve sadece araştırma için kullanılacağı, araştırmaya katılmaktan istedikleri zaman vazgeçebilecekleri konusunda bilgi sunulmuştur. Araştırmaya sadece gönüllü katılımcı kabul edilmiştir.

Katılımcılara sırasıyla, Onam Formu (Ek 1), Kişisel Bilgi Formu (Ek 2), “Çocukların Evlilik Çatışmasını Algılaması Ölçeği” (Ek 3), “Kısıtlanmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu” (Ek 4), “Öz-Duyarlık Ölçeği” (Ek 5), “Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği” (Ek 6) ve “İletişim Becerileri Ölçeği” (Ek 7) uygulanmıştır.

### **3.3.1. Onam Formu**

Katılımcılarla paylaşılan onam formu kapsamında, araştırmanın amacı, araştırmanın kim tarafından yürütüldüğü, verilerin saklanması ve gizliliği, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve araştırmaya katılım için gerekli süre ile ilgili bilgiler paylaşılmıştır (Ek 1). Bununla beraber araştırmayla ilgili herhangi bir soru ya da sorun olması durumunda, ölçeği doldururken bir psikolojik sıkıntı ya da zorlanma yaşanması durumunda araştırmacıya ulaşılabilmesi için gerekli iletişim bilgileri paylaşılmıştır.

### **3.3.2. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcılara dağıtılan kişisel bilgi formu ile yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi bilgilerine ulaşılmıştır (Ek 2).

### **3.3.3. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu**

Bireyin çocukluk döneminde anne-babası tarafından maruz kaldığı davranış ve tutumları ölçmeyi hedefleyen ölçek, 23 maddeden oluşmaktadır ve yetişkin bireylere uygulanmaktadır. Ölçeğin ilk hali 81 madde olarak hazırlanmıştır (Perris, Jacobson, Lindstrom, Von Knorring, 1980), daha sonra 1999 yılında Arrindell ve arkadaşları (1999) tarafından kısa formu geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Dirik, Yorulmaz ve Karancı (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin her maddesinin puanlaması anne ve baba için ayrı yapılmaktadır. Ölçek, yetişkinlerin geçmişe dönük hatırladıkları yaşantılarını değerlendirmektedir. Ölçeği dolduran kişi, anne ve babasının kendisine olan davranışlarını nasıl algıladığını hatırlamaya çalışarak buna göre yanıtlandırma yapmalıdır. Ölçek soruları, hiçbir zaman (1), ara sıra (2), sık sık (3) ve her zaman (4) olmak üzere dörtlü derecelendirmeden oluşmaktadır. Ölçeğin anne ve baba için ayrı değerlendirme yapan 3 alt boyutu vardır (duygusal sıcaklık, reddedicilik ve aşırı koruyuculuk) (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2004). Dirik ve arkadaşları (2004), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada iç tutarlılık değerlerini babadan algılanan duygusal yakınlık için .79, aşırı koruyuculuk için .73 ve reddedicilik için .71 bulmuşlardır. Anneden algılanan tutumların iç tutarlılık katsayılarını ise duygusal yakınlık için .75, aşırı koruyuculuk için .72 ve reddedicilik için .64 bulmuşlardır. Ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu kabul edilmiştir (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2004).

Alanyazındaki bazı araştırmacılar, anne ve baba için ayrı ayrı alınan puanları toplayarak üç ebeveyn tutumu için birleştirilmiş puan elde ederek analize dahil etmişlerdir (Örn. Cankaradaş,

2019). Bu çalışmada da aynı şekilde alt boyutlar hesaplanırken anne ve baba için alınan ayrı puanlar toplanarak ortalama hesaplanmış ve analize anne ve baba için her bir ebeveyn tutumunu gösteren ortalama tek bir puan elde edilerek dahil edilmiştir.

Mevcut çalışma için ölçeğin güvenirlik katsayıları babadan algılanan duygusal yakınlık için .86, aşırı koruyuculuk için .80 ve reddedicilik için .78 iken anneden algılanan tutumların iç tutarlılık katsayıları ise duygusal yakınlık için .84, aşırı koruyuculuk için .82 ve reddedicilik için .83 olarak gerçekleşmiştir.

### **3.3.4. Çocukların Evlilik Çatışmasını Algılaması Ölçeği**

Grych, Seid ve Fincham (1992) tarafından geliştirilen ölçek, 35 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması Ulu ve Fırsıloğlu (2004) tarafından yapılan ölçeğin çatışmanın özellikleri, tehdit ve kendini suçlama şeklinde 3 alt boyutu bulunmaktadır. Öleekten alınan toplam puan ebeveyn çatışma algısının yüksek olduğunu göstermektedir. Her madde için doğru (3), bazen – biraz doğru (2), yanlış (1) seçeneklerinden biri işaretlenmektedir. Öleecin Türkçe formunun iç tutarlılığı alt boyutlar üzerinden çatışma özellikleri için .84, tehdit için .78 ve kendini suçlama için .77 olarak belirtilmiştir. Öleecin güvenirliğini test etmek amacıyla yapılan test tekrar test çalışması sonucunda çatışma özellikleri faktörü için .88, tehdit faktörü için .77 ve kendini suçlama faktörü için .77 olarak bulunmuştur.

Grych ve arkadaşları (1992), öleeci 9-12 yaş grubu çocukları için geliştirmişlerdir fakat sonrasında yapılan çalışmalarda ölecek, yetişkinlerde geriye dönük algıları ölmek için geçmiş zaman formunda kullanılmış ve yetişkinler için de geçerli ve güvenilir bir ölmce aracı olarak kabul edilmiştir (Cui, Fincham ve Pasley, 2008; Kline, Wood ve Moore, 2003; Mann ve Gilliom, 2004; Cusimano ve Riggs, 2013). Öleecin Türkçe örnekleme de yetişkin bireyler üzerinde geçmiş ya da geniş zaman formunda kullanılmış ve geçerliği desteklenmiştir (Kunt, 2004; Ashaboğlu, 2005; Temel, 2021). Bununla beraber, öleecin alt boyut puanları üzerinden değil, toplam puan üzerinden değerlendirildiği çalışmalar da bulunmaktadır (Örn. Sayın, 2020; Uzun ve Avcı, 2021). Bu araştırma kapsamında da ölecek yetişkin bireylerin geriye dönük çatışma algılarını ölmek için geçmiş zaman formunda ve toplam puanın ortalaması alınarak kullanılmıştır.

Mevcut çalışma için öleecin güvenirlik katsayıları çatışmanın özellikleri için .93 tehdit algısı için .90, kendini suçlama için .86 olarak gerçekleşmiştir.

### 3.3.5. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği

Ölçeğin orijinali Chen ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiş olup, toplam 24 madde ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Selvi ve Bozo (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçekte yer alan 6 alt boyuttan 3 tanesi ihtiyaçların doyumunu ifade etmektedir ve özerklik ihtiyacının tatmini, yeterli ihtiyacının tatmini, ilişkisel ihtiyacının tatmini olarak isimlendirilmiştir. Diğer 3 alt boyut ise ihtiyaçların engellenmesini ifade etmektedir ve özerklik ihtiyacının engellenmesi, yeterli ihtiyacının engellenmesi, ilişkisel ihtiyacının engellenmesi olarak ifade edilmiştir. Ölçeğin maddeleri tamamen yanlış (1) ve tamamen doğru (5) aralığında beşli derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı özerklik tatmini faktörü için .82, özerklik engellenmesi faktörü için .74, ilişkisel tatmini faktörü için .88, ilişkisel engellenmesi faktörü için .84, yeterlilik tatmini faktörü için .75 ve yeterlilik engellenmesi faktörü için .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçek analize dâhil edilirken ihtiyaçların tatmini ve ihtiyaçların engellenmesi toplam puanları kullanılmıştır.

Mevcut çalışma için güvenirlik katsayıları özerklik tatmini faktörü için .81, özerklik engellenmesi faktörü için .74, ilişkisel tatmini faktörü için .72, ilişkisel engellenmesi faktörü için .77, yeterlilik tatmini faktörü için .84 ve yeterlilik engellenmesi faktörü için .77 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.6. Öz-Duyarlık Ölçeği

2003 yılında Neff tarafından hazırlanan ölçeğin Türkçe'ye çevirisini 2007 yılında Akın, Akın ve Abacı gerçekleştirmiştir. Ölçek orijinalinde olduğu gibi 26 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin pozitif yönlü alt boyutları, öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma şeklinde isimlendirilmiştir. Negatif yönlü alt boyutları ise öz yargılama, aşırı özdeşleşme, izolasyon olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin maddeleri tamamen yanlış (1) ve tamamen doğru (5) aralığında beşli derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Altı alt ölçeğin ortalamaları toplam öz-duyarlık ortalamasını verir. Araştırmanın analizinde ölçeğin toplam puanının ortalaması kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80, test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Öz duyarlık ölçeğinin alt boyutlarına dair iç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik için .77, öz yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışma için güvenirlik katsayıları öz-sevecenlik için .85, öz yargılama için .86, paylaşımların bilincinde olma için .79, izolasyon için .74, bilinçlilik için .79 ve aşırı özdeşleşme için .79 olarak bulunmuştur.

### 3.3.7. İletişim Becerileri Ölçeği

Ölçek 2014 yılında Korkut-Owen ve Bugay tarafından geliştirilmiştir. Toplam 25 maddeden oluşan ölçeğin toplam puanı iletişim becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 25 madde üzerinden hesaplanan iç tutarlık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 4 alt boyutu vardır ve bu alt boyutlar, iletişim ilkeleri ve temel becerileri, kendini ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim, iletişim kurmaya isteklilik olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlık katsayıları iletişim ilkeleri için .79, kendini ifade etme için .72, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim için .64 ve iletişim kurmaya isteklilik için ise .71 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda KMO değeri .84 olarak bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise uygunluk istatistiklerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüştür ( $\chi^2 = 377,73$ ,  $p < .0001$ ). Ölçekte yer alan maddeler, hiçbir zaman (1) ve her zaman (5) aralığında olmak üzere beşli derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında ölçeğin toplam puanı hesaplanarak analize dâhil edilmiştir.

Mevcut çalışma için güvenirlik katsayıları iletişim ilkeleri için .82, kendini ifade etme için .78, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim için .76 ve iletişim kurmaya isteklilik için ise .71 olarak bulunmuştur.

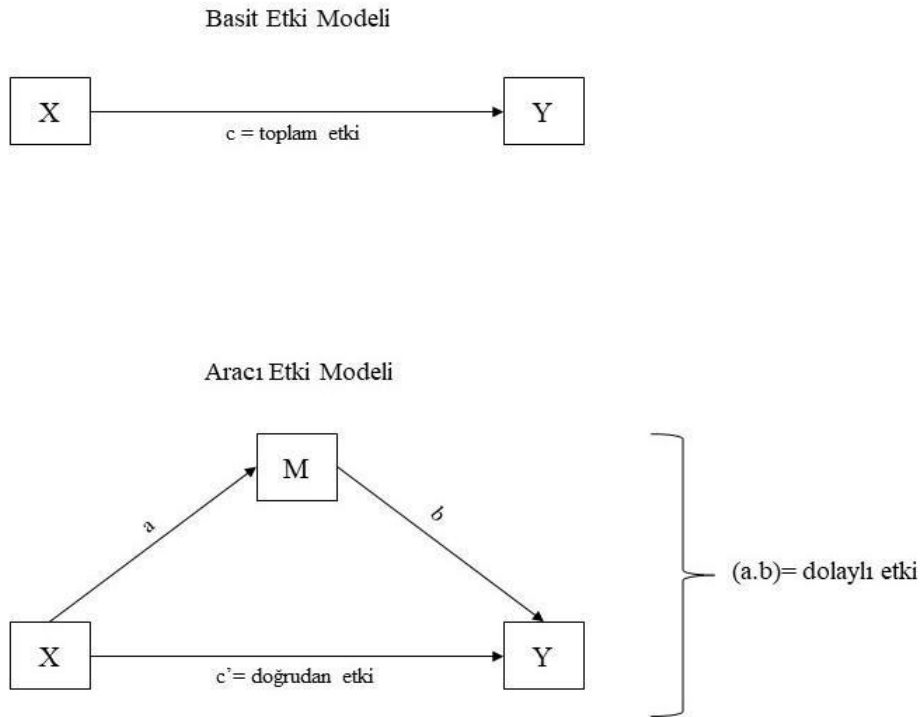
### 3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmanın verileri, SPSS 26 programı kullanılarak nicel analiz yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, katılımcılara ilişkin tanıtıcı bulgular ve ölçeklere ait bulguların tespitinde tanımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkilere ait bulguların tespit edilebilmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Çocukluk dönemi yaşantıları ve öz değerlendirme süreçlerinin iletişim becerilerini yordayıcı etkisini test etmek amacıyla Hiyerarşik (Sıralı) Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çocukluk dönemi yaşantıları alt boyutları ve yetişkin iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz belirleme ve öz duyarlılığın aracı rolüne ilişkin bulguların tespitinde ise Hayes (Process) Analizi 4.2 sürümü kullanılmıştır (Hayes, 2013). Aracı değişken analizlerinin tamamı bootstrap 5000

örnekleme yöntemi ile %95 güven aralığında ve  $p<0,05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

### Aracı Rol Analizi

Sosyal bilimler üzerine yapılan araştırmalarda çoğunlukla iki değişken arasındaki ilişki incelenmektedir. Bununla beraber, sonraki çalışmaların ilgilendiği diğer önemli alan ise bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken ile (Y) ilişkisinde hangi bağlantı mekanizmalarının aracı (M) olduğudur (Baron ve Kenny, 1986; Frazier, Tix ve Baron, 2004). Aracı değişken analizinde, Şekil 3'te gösterildiği gibi, X'in Y ile ilişkisini M'nin aracı rolü ile açıklar. Aracı rol analizinde en bilindik ve eski yöntemlerden biri Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen basit aracılık modelidir ve araştırmacılar tarafından sıklıkla tercih edilmiştir.



Şekil 3.Basit Aracılık Modeli (Baron ve Keeny, 1986)

Şekil 3'te modellerle ifade edilen a, b, c, c' yolları ilişki katsayılarını göstermektedir. Aracılık modeline göre, X ile Y arasındaki ilişki, aracı değişken olarak ilişkiye dahil olan M vasıtasıyla sağlanır. Başka bir ifadeyle, M değişkeni X ve Y arasındaki ilişkide köprü görevi görür. Aracı ilişki modelinde X'in M ile ilişkisi a yolu, M'nin Y ile ilişkisi ise b yolu ile gösterilir. Aracı değişken (M) ile bağımsız değişken (X) aynı anda analize dâhil edildiğinde, X'in Y ile olan

doğrudan ilişkisi c' yolu ile ifade edilir. Model içinde tanımlanan aracı (mediated) ilişki (dolaylı ilişki) ise a ve b yollarının çarpımı sonucunda hesaplanır. Baron ve Keeny'e (1986) göre aracılık rolünün anlamlı kabul edilebilmesi için kontrol edilmesi gereken bazı aşamalar vardır ve bu aşamalar sırasıyla karşılanmalıdır. Bu aşamalardan biri karşılanmazsa aracılık rolünden söz edilemez. Basit aracılık modelindeki aşamalar (Baron ve Keeny, 1986) aşağıda ifade edilmiştir.

- 1) X ve Y arasındaki ilişkiyi gösteren c yolu istatistiksel olarak anlamlı olmalıdır.
- 2) X ile M arasındaki ilişkiyi gösteren a yolu istatistiksel olarak anlamlı olmalıdır.
- 3) X ile Y arasındaki ilişkiye aracı değişken olarak M dahil edildiğinde, M ile Y arasındaki ilişkiyi gösteren b yolu istatistiksel olarak anlamlı olmalıdır.

Tüm aşamaların sağlanması sonucunda c' yolu kontrol edilir. Yani, M ilişkiye dahil edildiğinde X ile Y arasındaki ilişkinin ne şekilde değiştiğine bakılır. Eğer c' yolu anlamsız çıkarsa M ifadesinin tam aracılık etkisinin (full mediation) olduğu sonucuna ulaşılır. M ilişkiye dahil olduktan sonra c' yolu anlamlıysa fakat aracı değişkenden öncesine göre anlamlılık değerinde azalma meydana geldiyse, kısmi aracılık rolünden (partial mediation) söz edilir (Fritz ve MacKinnon, 2007).

Baron ve Keeny (1986) yöntemine ek olarak, çağdaş yaklaşımlar bu modelin yerine aracılık rolü analizinde a ve b yolunun çarpımının dikkate alınmasını ve bu işlemin istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine göre aracılık rolünün kabul edilmesi gerektiğini savunmaktadır (Hayes, 2013). Yeni yaklaşımda, aracılık modelinin analiz edilmesinde dolaylı ilişkinin değerlendirilmesi daha anlamlı görülmektedir. Dolaylı ilişki, bağımsız değişken ile aracı değişken arasındaki ilişkiyi (X ile M) gösteren a yolu ile aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi (M ile Y) gösteren b yolunun çarpımını ifade etmektedir. Bootstrap tekniği %95 güven aralığında gerçekleşen analiz sonucunda, dolaylı ilişkinin anlamlılık düzeyine göre aracı değişken kabul edilmekte ya da reddedilmektedir. Bununla beraber, yine Baron ve Keeny'den farklı olarak, modern yaklaşımlara göre aracılık etkisinden söz edebilmek için X ile Y arasında anlamlı ilişki olmasına gerek yoktur. Araştırmacılara göre, toplam ilişki sıfırdan farklı olmasa da dolaylı ilişki ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla yeni yaklaşıma göre, aracı rol analizi için toplam ilişkinin ya da doğrudan ilişkinin anlamlı olması gibi bir ön koşul olmadığı savunulur (Hayes, 2018). Yani, modern yaklaşıma göre toplam ilişkinin ya da doğrudan ilişkinin anlamsız olması, dolaylı ilişkinin varlığını ortadan kaldıramaz. Bu bağlamda değerlendirilen birçok çalışma bulunmaktadır (örn. Cerin ve MacKinnon, 2009).



Aracılık etkisinin incelenmesinde bootstrap güven aralığı üzerinden hesaplama yapılmasının geleneksel yöntemden daha güçlü ve anlamlı sonuçlar verdiği yapılan araştırmalar sonucunda saptanmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Geleneksel yöntem ile çağdaş yöntemi kıyaslayan bir araştırma sonucunda, Baron ve Kenny yöntemi yerine, yeni yaklaşımın kullanılmasının aracılık modellerinin test edilmesi ve yorumlanmasında daha gerçekçi sonuçlara ulaşılmasına katkı sağlayacağı ifade edilmiştir (Gürbüz ve Bayık, 2021). Bootstrap tekniği, yeniden örnekleme tekniğini kullanarak veri setinden birbirinden farklı yeni veri setleri oluşturur ve istatistiksel hesaplamalar, bu yeni veri setleri üzerinden yapılır. Hayes tarafından geliştirilen Process Makro uygulaması ile aracılık etkisinin (a x b) istatistiksel olarak anlamlılığı hesaplanırken, bootstrap güven aralıklarının (%95) alt ve üst değerlerine bakılarak karar verilir (Hayes, 2013). Alt ve üst güven aralığı değerlerinin sıfır değerini içermediği durumlarda aracılık ilişkisi veya dolaylı ilişki istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmektedir ve bu durumda M değişkeninin aracı etkisinden söz edilmektedir.

Bu çalışma kapsamında aracı rol analizleri Hayes Process Version 4.2– Model 4 üzerinden yapılarak, araştırma hipotezleri test edilmiştir. Tez çalışmasının bulgular bölümünde, yapılan analizlerin sonuçları paylaşılmıştır.

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, çalışma kapsamında elde edilen bulgular açıklanacaktır. Öncelikle betimleyici istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Sonrasında, araştırma hipotez analiz sonuçları verilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak sıralı çoklu regresyon analizi, sonrasında da SPSS Process aracı değişken analizi kullanılmıştır.

#### 4.1. Araştırma Değişkenlerine Dair Korelasyon Katsayıları Ve Betimleyici İstatistikler

Hipotezlerin test edilmesine başlamadan önce, ölçeklerin normallik dağılımı ve güvenirlik puanları incelenmiştir. Ölçeklere ait Cronbach Alpha puanlarının tamamı 0,70'ten büyük olduğu için ölçeklerin tamamının güvenilir olduğuna karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2011). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin tamamı ise  $\pm 1,50$  aralığındadır. Sosyal bilimlerde yürütülen araştırmalarda bu değerler normal dağılım için yeterli görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013; George ve Mallery, 2010). Dolayısıyla araştırmada normal dağılımın mevcut olduğu kabul edilmiş ve parametrik yöntemler kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki çoklu doğrusallığı test etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda VIF değerlerinin 2,5'dan küçük olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalara göre, VIF değerinin 2,5 ve altında olması değişkenler arasında çoklu doğrusallık sorunu olmadığını göstermektedir (Allison, 1999; Craney ve Surles, 2002). Bununla beraber değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde çoklu bağlantılılık probleminin olmadığı görülmektedir ( $r < 0,80$ ). Araştırma değişkenleri arasındaki değerlerin .80'den küçük olması çoklu bağlantılılık probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2011). Araştırma verilerindeki uç değerleri tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda uç değerlerin olmadığı görülmüştür. Tablo 4'te ilgili bilgiler paylaşılmıştır.

Tablo 4. Araştırma Değişkenlerine Dair Korelasyon Katsayıları ve Betimleyici İstatistikler

|                   | Korelasyon Değerleri |         |         |         |         |         |        |       |
|-------------------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|
|                   | (1)                  | (2)     | (3)     | (4)     | (5)     | (6)     | (7)    | (8)   |
| Çatışma (1)       | 1                    |         |         |         |         |         |        |       |
| Reddedicilik (2)  | .52***               | 1       |         |         |         |         |        |       |
| Yakınlık (3)      | -.41***              | -.49*** | 1       |         |         |         |        |       |
| Koruyuculuk (4)   | .32***               | .49***  | -.10*   | 1       |         |         |        |       |
| İht. Tatmini (5)  | -.28***              | -.29*** | .38***  | -.20*** | 1       |         |        |       |
| İht. Engelln. (6) | .35***               | .41***  | -.29*** | .39***  | -.62*** | 1       |        |       |
| Öz-Duyarlık (7)   | -.26***              | -.26*** | .18***  | -.32*** | .54***  | -.53*** | 1      |       |
| İletişim Bcr. (8) | -.14***              | -.19*** | .24***  | -.04    | .54***  | -.35*** | .37*** | 1     |
|                   | Tanımlayıcı Değerler |         |         |         |         |         |        |       |
|                   | (1)                  | (2)     | (3)     | (4)     | (5)     | (6)     | (7)    | (8)   |
| Cronbach Alpha    | 0,94                 | 0,86    | 0,91    | 0,88    | 0,89    | 0,87    | 0,94   | 0,91  |
| $\bar{x}$         | 1,64                 | 1,48    | 2,71    | 2,23    | 3,87    | 2,45    | 2,67   | 4,1   |
| s                 | 0,39                 | 0,44    | 0,65    | 0,55    | 0,69    | 0,76    | 0,65   | 0,51  |
| Çarpıklık         | 0,39                 | 1,32    | -0,24   | 0,50    | -0,61   | 0,42    | -0,07  | -0,48 |
| Basıklık          | -0,68                | 1,35    | -0,51   | 0,11    | 0,23    | -0,20   | -0,32  | 0,19  |
| VIF               | 1,48                 | 1,97    | 1,58    | 1,51    | 1,96    | 2,02    | 1,61   |       |

Not: N=679. \*p<.05, \*\*p<.005, \*\*\*p<.001

Ölçek puanları arasındaki ilişkilerin tespit edilebilmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır (Tablo 4). Aşırı koruyuculuk ve iletişim becerileri arasındaki ilişki anlamsız ( $p>0,05$ ) bulunmuş, bunun dışındaki ilişkilerin tamamı anlamlı ( $p<0,05$ ) bulunmuştur. Tablo 4 incelendiğinde, iletişim becerileri, yakınlık, ihtiyaç tatmini ve öz-duyarlık değişkenlerinin birbirleriyle anlamlı düzeyde pozitif, diğerleriyle negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun dışında, algılanan ebeveyn çatışması, reddedicilik, koruyuculuk ve ihtiyaç engellenmesi değişkenlerinin birbirleri ile anlamlı düzeyde pozitif, diğer değişkenlerle negatif ilişkisi olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ve Öz-Değerlendirmenin Yetişkin İletişim Becerisini Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Bu araştırmanın temel amacı, iletişim becerileri ile çocukluk dönemi yaşantıları arasındaki ilişkiye aracı olan değişkenleri incelemektir. Değişkenlerin tek başına ne derece etkili olduğunu inceleyebilmek amacıyla, aracı değişken analizinin alt boyutlar üzerinden ayrı gerçekleştirilmesi hedeflenmiştir. Fakat öncesinde değişkenlerin birlikte analize dâhil edilmesi ve tüm değişkenlerin iletişim becerilerini tahmin düzeyinin incelenmesi uygun bulunmuştur. Bu bağlamda yapılan sıralı çoklu regresyon analizinde iki aşamalı bir süreç yürütülmüştür.

Analizin ilk kısmında, sadece çocukluk dönemi yaşantılarını ölçen değişkenler eklenmiştir. İkinci kısımda ise çocukluk dönemi yaşantılarının yanına öz değerlendirme süreçlerini ölçen değişkenler dâhil edilmiştir ve sonuç değişkeni iletişim becerileri olarak belirlenmiştir. Tablo 5'te sıralı regresyon analizine dair bilgiler paylaşılmıştır.

Tablo 5. İletişim Becerilerinin Yordayıcıları Olarak Çocukluk Dönemi Yaşantıları ve Öz Değerlendirme Değişkenlerine İlişkin Sıralı Çoklu Regresyon Analizi

|                                   | <i>b</i> | $\beta$ | <i>t</i>  | <i>R</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> | <i>R</i> <sup>2</sup><br>Değ. | <i>F</i>  | <i>p</i> |
|-----------------------------------|----------|---------|-----------|----------|-----------------------|-------------------------------|-----------|----------|
| Model 1                           |          |         |           | .256     | .066                  | .066                          | 11,855*** | .000     |
| Çatışma <sup>a</sup>              | -.027    | -.021   | -.465     |          |                       |                               |           | .642     |
| Reddedicilik <sup>b</sup>         | -.118    | -.103   | -1,998*   |          |                       |                               |           | .046     |
| Duygusal Yakınlık <sup>b</sup>    | .144     | .186    | 4,146***  |          |                       |                               |           | .000     |
| Aşırı Koruyuculuk <sup>b</sup>    | .036     | .039    | .880      |          |                       |                               |           | .379     |
| Model 2                           |          |         |           | .560     | .314                  | .248                          | 43,824*** | .000     |
| Çatışma                           | .056     | .043    | 1,115     |          |                       |                               |           | .265     |
| Reddedicilik                      | -.102    | -.089   | -1,993*   |          |                       |                               |           | .047     |
| Duygusal Yakınlık                 | .020     | .026    | .642      |          |                       |                               |           | .521     |
| Aşırı Koruyuculuk                 | .130     | .036    | .140***   |          |                       |                               |           | .000     |
| İhtiyaç Tatmini <sup>c</sup>      | .331     | .449    | 10,029*** |          |                       |                               |           | .000     |
| İhtiyaç Engellenmesi <sup>c</sup> | -.011    | -.017   | -.379     |          |                       |                               |           | .704     |
| Öz-Duyarlık <sup>d</sup>          | .117     | .150    | 3,701***  |          |                       |                               |           | .000     |

Not: N=679. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .005$ , \*\*\*  $p < .001$ . Bağımlı değişken: iletişim becerileri.

Çocukluk dönemi yaşantıları: <sup>a</sup> çocukların evlilik çatışması algısı toplam puan, <sup>b</sup> ebeveyn tutumları alt boyutları.

Öz değerlendirme: <sup>c</sup> öz belirleme - temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları, <sup>d</sup> öz-duyarlık toplam puan

Tablo 5'te görüldüğü üzere, çocukluk dönemi yaşantıları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki Model 1 başlığı altında gösterilmektedir. Model 1 için bakıldığında, çocukluk dönemi yaşantılarını ifade eden değişkenler, iletişim becerisinin tahmin edilmesine anlamlı bir katkı sağladığı ve iletişim becerisi puanlarındaki varyansın %7'sini açıkladığı görülmektedir ( $R^2 = .066$ ,  $F = 11,855$ ,  $p < .05$ ). Model 1 içerisindeki ölçeklerin (diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde) iletişim becerileri ile ilişkisine bakıldığında, reddedici ebeveyn tutumu ( $\beta = -.103$ ,  $p < .05$ ) ve duygusal yakın ebeveyn tutumu ( $\beta = .186$ ,  $p < .05$ ) değişkenlerinin iletişim becerilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bununla beraber, algılanan ebeveyn çatışması ( $\beta = .027$ ,  $p > .05$ ) ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ( $\beta = .036$ ,  $p > .05$ ) değişkenlerinin ise iletişim becerilerini anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir.

Analize öz değerlendirme değişkenlerinin eklendiği kısım ise Model 2 başlığı altında gösterilmiştir. Tüm değişkenler birlikte analize dahil edildiğinde, iletişim becerisinin yordanmasına anlamlı bir katkı sağlamışlardır ve iletişim becerileri puanlarındaki varyansın %31'ini açıklamışlardır ( $R^2 = .314$ ,  $F = 43,824$ ,  $p < .05$ ). Sadece öz değerlendirme değişkenleri ise iletişim becerileri puanlarındaki varyansın, Model 1'e ek olarak, %25'ini açıklamıştır. Analiz incelendiğinde, çocukluk dönemi yaşantılarının yanına öz değerlendirme süreçlerinin dahil edilmesiyle beraber, iletişim becerilerinin açıklanma düzeyinin arttığı görülmektedir. Model 2 içerisindeki değişkenlerin (diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde) iletişim becerileri ile ilişkisine bakıldığında, ihtiyaç tatmini ( $\beta = .33$ ,  $p < .05$ ) ve öz-duyarlılık ( $\beta = .117$ ,  $p < .05$ ) değişkenlerinin iletişim becerilerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bunun yanında, ihtiyaç engellenmesi ( $\beta = -.011$ ,  $p > .05$ ) değişkeninin iletişim becerilerini anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

#### **4.3. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ve Yetişkin İletişim Becerisi Arasındaki İlişkide Aracı Rol Analizine İlişkin Bulgular**

Bu bölümde, çocukluk dönemi yaşantıları ve yetişkin iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz belirleme (temel psikolojik ihtiyaçlar) ve öz duyarlılığın aracı rolüne ilişkin bulgular paylaşılmıştır. Sıralı çoklu regresyon analizinde, değişkenler ilgili kuramsal çerçeveye göre organize edilerek birlikte analize dahil edilmiştir. Fakat araştırma kapsamında asıl olarak değişkenlerin ve alt boyutlarının ayrı bir şekilde analiz edilmesi istenmektedir. Bu bağlamda aracı rol analizinde, çocukluk dönemi yaşantılarını ifade eden yapılar, ölçek ve/veya alt ölçekler üzerinden incelenmiştir. Öz değerlendirme süreçlerinin aracı etkisi öz belirleme (temel psikolojik ihtiyaçlar) ve öz duyarlılık olmak üzere ayrı analiz edilmiştir. Aracı değişken analizleri, Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process Makro ile test edilmiş ve analizlerde Model 4 kullanılmıştır. Hayes'e göre (2013), iki değişken arasındaki aracı rolün değerlendirilebilmesi için dolaylı ilişkinin (a.b) anlamlılık düzeyine bakılması gerekmektedir. Aracı değişkenin istatistiksel olarak anlamlı olabilmesi için sıfır (0) değerinin, %95 güven aralığı olarak tanımlanan BootLLCI (min) ve BootULCI (maks.) aralığında yer almaması gerekmektedir (Hayes, 2018).

#### 4.3.1. Çocuklukta Algılanan Evlilik Çatışması ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Öz Belirlemenin Aracı Rolü

Çocukluk dönemi yaşantıları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz belirlemenin aracı rolüne dair bulgular Tablo 6’da verilmiştir. Çocukluk dönemi yaşantıları başlığı altında incelenen değişkenler ebeveyn tutumları (reddedicilik, duygusal yakınlık, aşırı koruyuculuk) ve ebeveyn çatışma algısıdır. Öz belirleme ise temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi olarak iki alt boyutta incelenmiştir. Tüm değişkenlerin tek başına etkilerini görebilmek amacıyla tahmin değişkenlerinin her biri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin etkisi ayrı analiz edilmiştir. İnceleme kolaylığı olması bakımından analiz sonuçları aynı tablo üzerinde gösterilmiştir.

Tablo 6. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Öz Belirlemenin Dolaylı Etkisi

| Tahmin Değiş.               | Öz Belirleme (Aracı Değişken) |      |                |                |                      |      |                |                |
|-----------------------------|-------------------------------|------|----------------|----------------|----------------------|------|----------------|----------------|
|                             | İhtiyaç Tatmini               |      |                |                | İhtiyaç Engellenmesi |      |                |                |
|                             | Etki $\beta$                  | SE   | LLCI<br>(% 95) | ULCI<br>(% 95) | Etki $\beta$         | SE   | LLCI<br>(% 95) | ULCI<br>(% 95) |
| 1 Çatışma <sup>a</sup>      | -,150                         | ,023 | -,196          | -,106          | -,118                | ,018 | -,154          | -,084          |
| 2 Reddedicilik <sup>b</sup> | -,152                         | ,023 | -,197          | -,109          | -,133                | ,019 | -,172          | -,096          |
| 3 Yakınlık <sup>b</sup>     | ,199                          | ,024 | ,152           | ,246           | ,088                 | ,016 | ,059           | ,121           |
| 4 Koruyuculuk <sup>b</sup>  | -,109                         | ,024 | -,156          | -,062          | -,153                | ,020 | -,192          | -,114          |

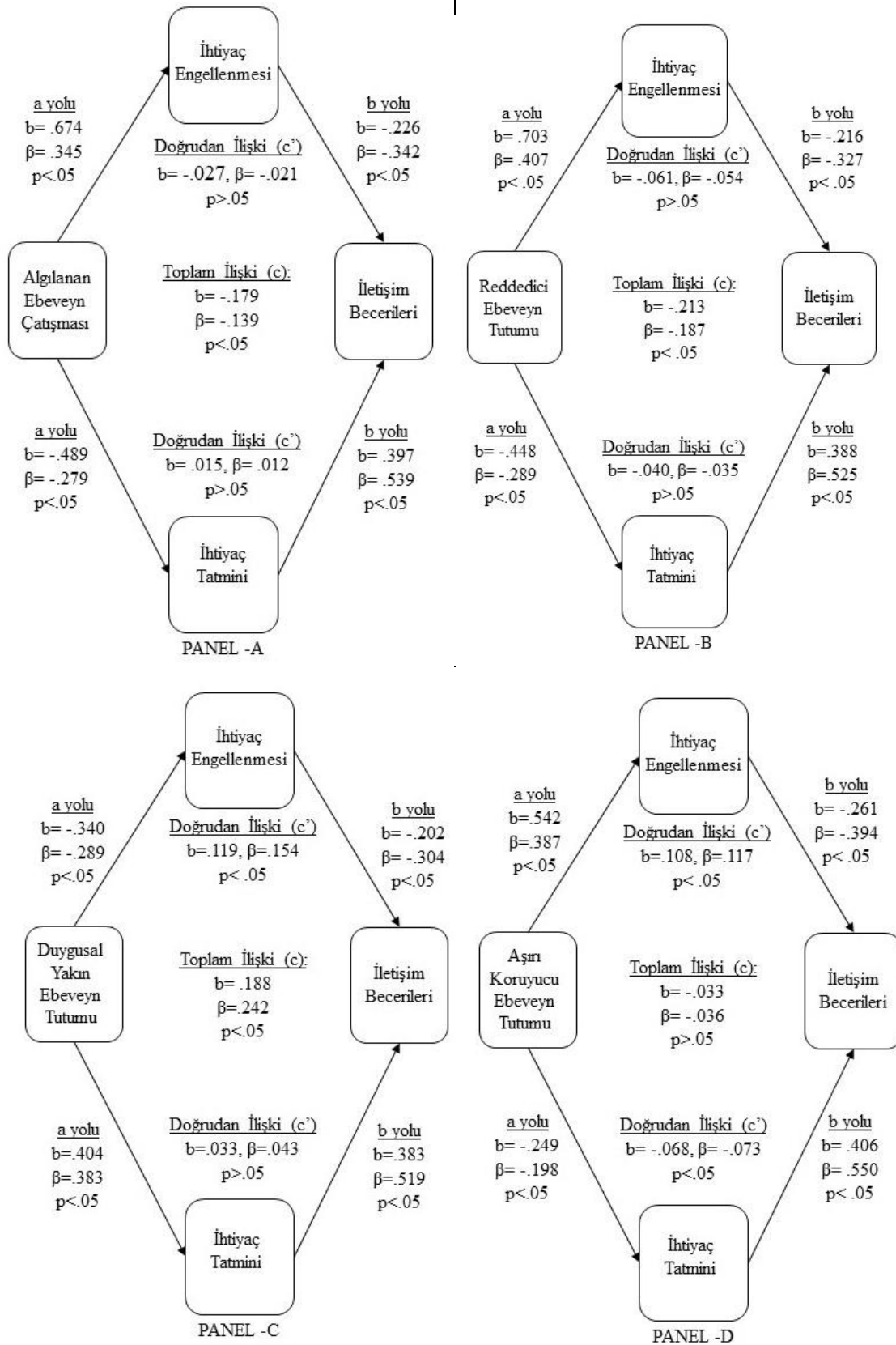
Not: Bootstrap (5000) yöntemi kullanılarak elde edilmiş standardize değerlerdir. Bağımlı değişken: iletişim becerileri. <sup>a</sup>Çocukların evlilik çatışma algısı ölçeği toplam puanı. <sup>b</sup>Kısıtlanmış ebeveyn tutum ölçeği alt boyutları.

Tablo 6’da, çocukluk dönemi yaşantıları yapılarının iletişim becerilerini yordamasında öz belirlemenin aracı rolüne dair bulgular verilmiştir. Bu bulgular her yapı için gerçekleşen ayrı analizlere dair sonuçları göstermektedir. Hayes tarafından geliştirilen Process modeline göre aracı değişken analizinin istatistiksel olarak anlamlı etkisi dolaylı ilişkiyi gösteren a x b yolu üzerinden hesaplanmalıdır. Tablo 6’daki veriler dolaylı ilişkiye dair (a.b) bulguları göstermektedir. Bu bağlamda, %95 güven aralığında elde edilen alt (LLCI) ve üst (ULCI) değerlerin sıfır içermediği durumlarda dolaylı ilişki (aracı rol) istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmektedir (Hayes, 2013).

Tablo 6 incelendiğinde, değişkenlerin her biri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların tatminin ve ihtiyaçların engellenmesinin dolaylı etkisine dair (%95) alt ve üst değer aralığında sıfır değerinin olmadığı görülmektedir. Bunun sonucunda, iletişim becerileri ile ebeveynlerden algılanan çatışma ( $\beta = -.150$ , %95 CI [-.196, -.106]), iletişim becerileri ile ebeveynlerden algılanan reddedicilik ( $\beta = -.152$ , %95 CI [-.197, -.109]), iletişim becerileri ile ebeveynlerden algılanan duygusal yakınlık ( $\beta = .199$ , %95 CI [.152, .246]) ve iletişim becerileri ile ebeveynlerden algılanan aşırı korucuyuculuk ( $\beta = -.109$ , %95 CI [-.156, -.062]) arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların tatminin aracı rol oynadığı saptanmıştır. Aynı şekilde, analiz sonucunda ulaşılan alt ve üst değerler, tahmin değişkenlerinin her birinin iletişim becerileriyle ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin aracı rol oynadığını göstermektedir (Tablo 6).

Çocukluk dönemi yaşantıları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz belirlemenin aracı rolüne ilişkin toplam ilişki (c) ve doğrudan ilişki (c') bulguları Şekil 4 üzerinde gösterilmiştir. İletişim becerileri sonuç değişkeni, ebeveyn tutumlarının alt boyutları ve çocuklukta algılanan ebeveyn çatışması tahmin değişkeni, öz belirleme ise aracı değişken olarak temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi şeklinde analiz edilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları analize ayrı dâhil edilmiş fakat inceleme kolaylığı olması bakımından Şekil 4 üzerinde beraber gösterilmiştir.

Şekil 4 üzerinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi alt boyutları birlikte gösterilmiştir. Fakat aracı değişken analizleri her iki alt boyut için ayrı olarak yapılmıştır. İhtiyaç tatmini ve ihtiyaç engellenmesi birlikte aracı değişken olarak modele dâhil edilmemiştir. Sonuçların bir bütün olarak gösterilebilmesi için aynı şekil üzerinde gösterilmişlerdir.



Şekil 4. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişikte Öz Belirlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular



Çocuklukta algılanan çatışma ile iletişim becerisi arasındaki ilişkiyi gösteren kısma bakıldığında (Panel A), ihtiyaç tatmini ya da ihtiyaç engellenmesi aracı değişken olarak modele dâhil edilmeden önce, bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki toplam ilişkinin negatif ve anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta = -.139$ , %95 CI  $[-.276, -.083]$ ). İhtiyaç tatmini aracı değişkeni sonrasında, algılanan çatışma ile iletişim becerisi arasındaki doğrudan ilişkinin ( $\beta = .012$ , %95 CI  $[-.071, .101]$ ) ve ihtiyaç engellenmesi aracı değişkeni sonrasındaki doğrudan ilişkinin ( $\beta = -.021$ , %95 CI  $[-.124, .070]$ ) anlamsız döndüğü görülmektedir.

Reddedici ebeveyn tutumu ile iletişim becerisi arasındaki ilişkiyi gösteren kısma bakıldığında (Panel B), aracı değişkenler modele dâhil edilmeden önce, toplam ilişkinin negatif ve anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta = -.187$ , %95 CI  $[-.298, -.129]$ ). İhtiyaç tatmini aracı değişkeni sonrasında, doğrudan ilişkinin ( $\beta = -.035$ , %95 CI  $[-.116, .036]$ ) ve ihtiyaç engellenmesi sonrasındaki doğrudan ilişkinin ( $\beta = -.054$ , %95 CI  $[-.150, .027]$ ) anlamsız döndüğü görülmektedir.

Duygusal yakın ebeveyn tutumu ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi gösteren kısma bakıldığında (Panel C), toplam ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta = .242$ , %95 CI  $[-.131, .245]$ ). İhtiyaç tatmini aracı değişkeni modele dâhil edildikten sonra doğrudan ilişkinin ( $\beta = .043$ , %95 CI  $[-.020, .087]$ ) anlamsız döndüğü ama ihtiyaç engellenmesi sonrasında ise doğrudan ilişkinin ( $\beta = .154$ , %95 CI  $[-.063, .176]$ ) anlamlı kaldığı görülmektedir. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi gösteren kısma bakıldığında (Panel D), toplam ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ( $\beta = -.036$ , %95 CI  $[-.103, .036]$ ). Fakat ihtiyaç tatmini aracı değişkeni modele dâhil edildikten sonra, aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile iletişim becerileri arasındaki doğrudan ilişkinin ( $\beta = -.073$ , %95 CI  $[-.008, .128]$ ) ve ihtiyaç engellenmesi aracı değişkeni sonrasındaki doğrudan ilişkinin ( $\beta = -.117$ , %95 CI  $[-.037, .179]$ ) anlamlı olduğu görülmektedir.

#### **4.3.2. Çocuklukta Algılanan Evlilik Çatışması ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Öz-Duyarlılığın Aracı Rolü**

Çocukluk dönemi yaşantıları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz-duyarlılığın aracı rolü olup olmadığını tespit etmek için yapılan analize dair bulgular Tablo 7’de verilmiştir. Tüm değişkenlerin bireysel etkilerini görebilmek amacıyla analizler her tahmin değişkeni için ayrı gerçekleştirilmiştir. Bulgular her yapı için gerçekleşen ayrı analizlere dair dolaylı etki (a.b)

sonuçlarını göstermektedir. İnceleme kolaylığı olması bakımından değerler aynı tablo üzerinde gösterilmiştir.

Tablo 7. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Öz-Duyarlılığın Dolaylı Etkisi

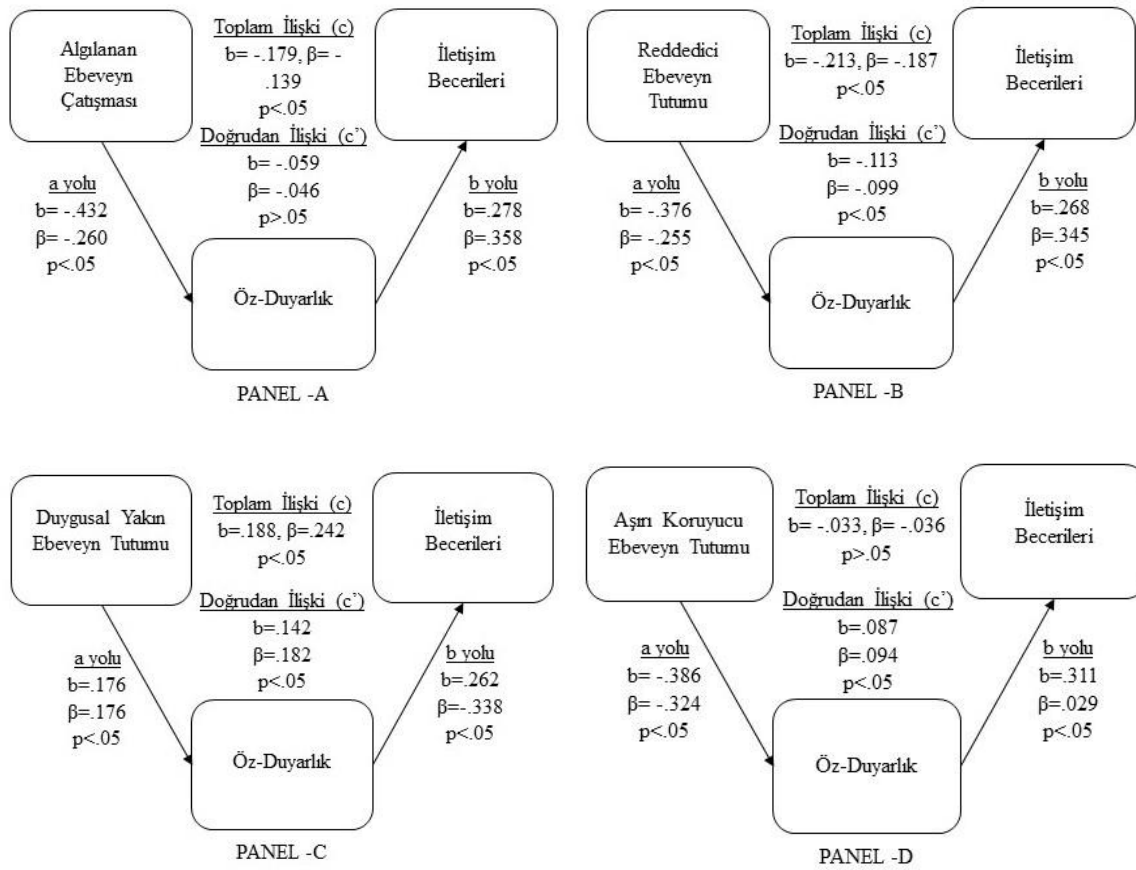
| Tahmin Değişkenleri |                           | Öz-Duyarlık (Aracı Değişken) |      |                |                |
|---------------------|---------------------------|------------------------------|------|----------------|----------------|
|                     |                           | Etki $\beta$                 | SE   | LLCI<br>(% 95) | ULCI<br>(% 95) |
| 1                   | Çatışma <sup>a</sup>      | -,093                        | ,016 | -,126          | -,062          |
| 2                   | Reddedicilik <sup>b</sup> | -,088                        | ,016 | -,119          | -,060          |
| 3                   | Yakınlık <sup>b</sup>     | ,059                         | ,014 | ,032           | ,088           |
| 4                   | Koruyuculuk <sup>b</sup>  | -,130                        | ,019 | -,167          | -,095          |

Not: N =670. Bootstrap (5000) yöntemi kullanılarak elde edilmiş standardize değerlerdir.

<sup>a</sup>Çocukların evlilik çatışma algısı ölçeği toplam puanı, <sup>b</sup> Kısaltılmış ebeveyn tutum ölçeği alt boyutları. Bağımlı değişken: iletişim becerileri.

Tablo 7 incelendiğinde, tahmin değişkenlerinin her biri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide, öz-duyarlılığın dolaylı ilişkisine dair (%95) alt ve üst değer aralığında sıfır değerinin olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, iletişim becerileri ile ebeveynlerden algılanan çatışma ( $\beta = -.093$ , %95 CI [-.126, -.062]), iletişim becerileri ile ebeveynlerden algılanan reddedicilik ( $\beta = -.088$ , %95 CI [-.119, -.060]), iletişim becerileri ile ebeveynlerden algılanan duygusal yakınlık ( $\beta = .059$ , %95 CI [.032, .088]) ve iletişim becerileri ile ebeveynlerden algılanan aşırı koruyuculuk ( $\beta = -.130$ , %95 CI [-.167, -.095]) arasındaki ilişkide öz-duyarlılığın aracı rol oynadığı saptanmıştır. Çocukluk dönemi yaşantıları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz-duyarlılığın aracı rolüne ilişkin toplam ilişki ve doğrudan ilişki bulguları Şekil 5 üzerinde gösterilmiştir. İletişim becerileri sonuç değişkeni, ebeveyn tutumlarının alt boyutları ve çocuklukta algılanan ebeveyn çatışması tahmin değişkenleri olarak analize eklenmiştir. Öz-duyarlık ise aracı değişken olarak analize dâhil edilmiştir.

Şekil 5 üzerinde, çocukluk dönemi yaşantıları yapılarının iletişim becerilerini yordamasında öz duyarlılığın aracı rolüne dair bulgular verilmiştir. Bu bulgular her yapı için gerçekleşen ayrı analizlere dair sonuçları göstermektedir.



Şekil 5. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Çocuklukta algılanan çatışma ile iletişim becerisi arasındaki ilişkiyi gösteren kısma bakıldığında (Panel A), toplam ilişkinin ( $\beta = -.139$ , %95 CI [-.276, -.083]) negatif ve anlamlı olduğu fakat öz-duyarlık aracı değişkeninden sonra doğrudan ilişkinin ( $\beta = -.046$ , %95 CI [-.153, .035]) anlamsız döndüğü görülmektedir. Reddedici ebeveyn tutumu ile iletişim becerisi arasındaki ilişkiyi gösteren kısma bakıldığında (Panel B), toplam ilişkinin ( $\beta = -.187$ , %95 CI [-.298, -.129]) negatif ve anlamlı olduğu ve aracı değişken sonrasında doğrudan ilişkinin ( $\beta = -.099$ , %95 CI [-.195, -.030]) anlamlı kalmaya devam ettiği görülmektedir.

Duygusal yakın ebeveyn tutumu ile iletişim becerisi arasındaki ilişkiyi gösteren kısma bakıldığında (Panel C), toplam ilişkinin ( $\beta = .242$ , %95 CI [.131, .245]) pozitif ve anlamlı olduğu ve öz duyarlığın aracı rolünden sonra doğrudan ilişkinin ( $\beta = .182$ , %95 CI [.087, .196]) anlamlı kalmaya devam ettiği görülmektedir. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile iletişim becerisi arasındaki ilişkiyi gösteren kısma bakıldığında (Panel D), toplam ilişkinin ( $\beta = -.036$ ,

%95 CI [-.103, .036]) anlamlı olmadığı fakat öz-duyarlık modele aracı değişken olarak dâhil edildikten sonra doğrudan ilişkinin ( $\beta = .087$ , %95 CI [.018, .155]) pozitif ve anlamlı olduğu görülmektedir.

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, hipotezlere yönelik yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular özetlenmiş ve alanyazındaki bulgular ışığında değerlendirilmiştir. Bu araştırma kapsamında, iletişim becerilerinin çocukluk dönemi yaşantıları tarafından açıklanmasında rol oynayan değişkenler, öz duyarlık ile öz belirleme (temel psikolojik ihtiyaçlar) kavramları üzerinden incelenmiştir. İlk olarak, değişkenler arasındaki korelasyon bulguları tartışılmıştır. Sonrasında aracı değişken analizleri işlenmiştir. Aracı rollerin etkileri ayrı analiz edildiği için bulgular alt başlıklar halinde sırayla tartışılmıştır.

#### 5.1. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda değişkenler arasında anlamlı ilişki bulgularına ulaşılmıştır. Bu kısımda değişkenler arasında bulunan ilişkiler alanyazın kapsamında değerlendirilmiştir.

Korelasyon analizi sonucunda ulaşılan bulgular, çocuklukta algılanan çatışma ile reddedici ebeveyn tutumu ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, duygusal yakınlık ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Yani katılımcıların çocuklukta algıladığı ebeveynler arası çatışma arttığında tutarlı bir şekilde reddedici ve/veya aşırı koruyucu tutum algısı artmakta, duygusal yakınlık ise azalmaktadır. Eşler arasındaki çatışmanın ebeveyn-çocuk arasındaki güvenli ilişkiyi olumsuz etkilediği alanyazında belirtilmiştir (McDonald ve Grych, 2006). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, ev ortamında anne ve babasının çatışmasına şahit olan çocukların aynı zamanda negatif bir ebeveyn tutumu algısının olduğu, çatışmanın az olduğu durumlarda ise çocuğun ebeveyn ile kurduğu duygusal yakınlığın arttığı söylenebilir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (örn. Cox, Paley, Harter, 2001).

Çocukların çatışma algısı ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkide, çatışma arttıkça ihtiyaçların engellendiği, çatışma azaldıkça ihtiyaç tatmininin arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması için destekleyici ve sağlıklı bir çevrenin gerekliliği

alanyazında belirtilir (Deci ve Ryan, 2014). Kaotik ve işlevsiz ilişki örüntülerinin olduğu aile ortamında büyüyen çocuğun, ihtiyaçlarının ihmal edilmesi beklenen bir sonuçtur (Ryan ve Deci, 2017). Bu bakımdan araştırma bulguları alanyazın ile uyumludur. Yine aynı şekilde analiz bulguları, ebeveyn çatışma algısının artmasıyla beraber kişilerin öz-şefkat düzeylerinde azalma olduğunu göstermiştir. Eş ilişkisindeki çatışmalar sonucunda ebeveynlerin ruh halinin dengesizleştiği ve bunun sonucunda da çocuğa olan tahammüllerinin azaldığı bilinmektedir (Cusimano ve Riggs, 2013). Ebeveynleri tarafından şefkat ihtiyacı karşılanmayan, örselenen ve nefret söylemlerine maruz kalan çocuğun, kendisine yönelik öz-şefkati de düşmektedir (Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal, 2015). Bu tez araştırmasının bulguları da alanyazındaki bulgular ile örtüşmektedir.

## **5.2. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ve Öz-Değerlendirmenin Yetişkin İletişim Becerisini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

İletişim becerilerinin çocukluk dönemi yaşantıları ve öz değerlendirme süreçleri tarafından yordanmasını incelemek amacıyla sıralı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz süreci iki adım üzerinden gerçekleşmiştir. Sıralı regresyon analizinin ilk adımında çocukluk dönemi yaşantıları, ikinci adımında öz değerlendirme değişkenleri ve bağımlı değişken olarak da iletişim becerileri analize dâhil edilmiştir. Analizin ilk adımında, çocukluk dönemi yaşantıları ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir yordayıcı ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, çocuklukta kazanılan ilk deneyimler ile sonrasında kurulan sosyal ilişkiler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Roisman, Collins, Sroufe ve Egeland, 2005). Bu tez araştırmasının bulguları da ilgili alanyazını destekler niteliktedir. Fakat çocukluk dönemi yaşantılarının kendine özgü katkısı incelendiğinde, yani ilk adımda modele dâhil edilen diğer değişkenler kontrol edildiğinde, reddedilme ve duygusal yakınlık ebeveyn tutumları anlamlı iken, ebeveynler arası çatışma algısı ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun anlamlı olmadığı görülmektedir. İkinci adımda modele dâhil edilen öz değerlendirme değişkenlerinin de iletişim becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. İletişim becerilerinin çocukluk dönemi yaşantıları tarafından açıklanmasına öz değerlendirme süreçlerinin anlamlı katkısı olmuştur. Lakin iletişim becerilerini açıklamada ihtiyaç tatmini ve öz duyarlık anlamlı birer yordayıcı iken ihtiyaç engellenmesi istatistiksel olarak anlamlı değildir.

### **5.3. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Öz**

#### **Belirlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu başlık altında, yapılan aracı değişken analizi sonucunda ulaşılan sonuçlar değerlendirilmiştir. Yetişkin bireylerin geçmişe dönük algılarının bugüne etkilerini inceleyen araştırmada, çocukluk dönemi yaşantılarını değerlendirmek için aracı rol analizleri iki yapı (ebeveyn tutumu ve çatışma algısı) üzerinden ayrı ayrı yapılmıştır. Bulgular da iki yapının kendi alanyazını üzerinden tartışılmıştır.

Araştırmanın hipotezlerinden biri, çocuklukta algılanan ebeveyn çatışması ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz belirlemenin aracı rolünün olmasıdır. Analiz bulguları sonucunda bu hipotez desteklenmiştir. Öz belirleme kapsamında temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi için yapılan aracı rol analizlerinin ikisi de aracılık işlevinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların çocukluk yaşantıları ile yetişkin ilişki süreçleri arasındaki bağı açıklayan güçlü bir değişken olduğu görülmüştür. Çocukların algıladığı anne baba çatışmasının doğrudan etkilerini inceleyen araştırmalar bulunmakla birlikte, hangi aracı değişkenlerin bu sürece aracılık ettiğinin incelenmesi önem taşımaktadır (Cummings ve Davies, 2002). Yukarıdaki hipotez kapsamında yapılan analiz ile birlikte, yetişkin bireylerin geriye dönük algıladığı ebeveyn çatışmasının, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi alt boyutları ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin iletişim becerilerini anlamlı düzeyde tahmin ettiği görülmektedir. Çatışma algısı yüksek olan yetişkinlerin, temel psikolojik ihtiyaçlarının engellendiği, ihtiyaç tatmininin azaldığı ve iletişim becerisi puanlarının azaldığı görülmektedir.

Çocuklukta algılanan ebeveyn çatışması ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların kısıtlı kaldığı alanyazın incelemesi sonucunda görülmüştür. Bu araştırma sonuçları, bireylerin çocukluklarında aile ortamında şahit oldukları anne-baba çatışması sonucunda, özerklik, yeterlik ve ilişkisellik alt boyutlarını kapsayan psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının zorlaştığına işaret etmektedir. Bu araştırmanın bulguları sonucunda, ailedeki çatışmalara işlevsel çözümlerin bulunamadığı ortamda büyüyen ve bu ilişki süreçlerini gözlemleyen çocuğun ileri yaşlarda özgür seçimler yapmakta zorlanan, kendini yeterli hissetmeyen ve aidiyet kurmakta güçlük çeken bireyler olarak yetiştiği söylenebilir. Ulaşılan bulgular ile çocuklukta sağlıklı ilişki deneyimlerinin temel psikolojik ihtiyaçları karşıladığını gösteren araştırmalar desteklenmiştir (Ger, 2021; Akbağ ve Ümmet, 2018; Deci ve Ryan, 2014). Analiz sonucunda ulaşılan bulgulardan bir diğeri, çocuklukta

algılanan ebeveyn çatışması ile yetişkin ilişkileri arasındaki anlamlı ilişkidir. Alanyazın incelendiğinde, çocukluğunda anne-babasının olumsuz ve kaotik ilişkisine şahit olan bireylerin, gelecekte kurduğu yakın ilişkilerde işlevsiz davranışlar gösterdikleri bilinmektedir (Steinberg ve diğerleri, 2006; Yılmaz, 2007; Cusimano ve Riggs, 2013). Aynı zamanda ebeveyn çatışma algısı yüksek olan bireylerin akran ilişkileri kurmakta zorlanan ve çatışmadan kaçınmak için yalnızlaşan davranışlar gösterdiği araştırmalar sonucunda aktarılmıştır (Örn. Mann ve Gilliom, 2004). Bu araştırmada da çocuklukta algılanan ebeveyn çatışması ile yetişkinlik dönemindeki zayıf iletişim becerileri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüş ve ilgili alanyazına dair önceki çalışmalar desteklenmiştir. Bunun yanında, öz belirleme ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada, ihtiyaçların karşılanması ile olumlu iletişim becerileri düzeyinin arttığı görülmüştür. Bu bakımdan, temel psikolojik ihtiyaçların sağlıklı yakın ilişkiler kurulmasını desteklediğini vurgulayan ilgili alanyazın çalışmalarına katkı sunulmuştur (örn. La Guardia ve diğerleri, 2000).

Araştırmanın hipotezlerinden diğeri, ebeveyn tutumları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz belirlemenin aracı rolünün olmasıydı. Analiz bulguları sonucunda bu hipotez desteklenmiştir. Ebeveyn tutumları üç alt başlıkta incelenmiştir: reddedicilik, duygusal yakınlık, aşırı koruyuculuk. Ebeveyn tutumlarının farklı boyutları için yapılan analizler sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin ve engellenmesinin aracı olduğu görülmüştür.

Hipotez kapsamında yapılan analiz sonucunda ulaşılan bulgulara göre, ebeveynleri tarafından reddedicilik veya aşırı koruyuculuk algılayan bireylerin öz belirleme düzeylerini gösteren ihtiyaç tatmini puanlarının düşük olduğu bulunmuştur. İhtiyaçların tatmin edilmemesiyle beraber bireyin kurduğu diğer yakın ilişkilere yönelik becerileri olumsuz etkilenmektedir. Ebeveynlerden algılanan duygusal yakınlık sonucunda ise bireylerin psikolojik ihtiyaçları karşılanmakta ve iletişim becerileri anlamlı düzeyde artmaktadır.

Reddedici tutuma sahip ebeveynler, çocuk üzerinde otorite kurmak isterler ve sert disiplin yöntemleri kullanabilirler. Sadece kendi isteklerine göre çocuğu yönlendiren bu tutumda çocuğun seçim yapma şansı elinden alınırken sıcaklık, yakınlık, koşulsuz kabul gibi gereksinimleri de görmezden gelinebilir (Hale, 2008). Alanyazın incelemesinde, reddedici ya da otoriter tutuma sahip olan bir ebeveynle büyüyen çocukların ruhsal bozukluklara yatkın (Kaya ve diğerleri, 2012), uyumsuz davranışlar gösteren (Bornstein, Putnick ve Suwalsky, 2018) ve sosyal ilişki kurmakta zorlanan (Flynn ve diğerleri, 2018) bireyler olarak yetişme



eğilimini gösteren çalışma bulgularına rastlanmıştır. Ebeveyn tutumlarının sadece çocukluk ya da ergenlik dönemini değil, aynı zamanda genç yetişkinlik dönemindeki ilişkisel süreçleri de şekillendirdiğini gösteren araştırmalar vardır (örn. Dalton ve diğerleri, 2006). Bu tez çalışması bulguları da ebeveynlerden algılanan reddedici tutum ile iletişim becerileri arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğunu göstererek ilgili alanyazında belirtilen olumsuz ebeveyn tutumlarının ilişki süreçleri ile nasıl ilişkili olduğunu açıklamaya katkı sunmaktadır. Literatür incelendiğinde, reddedici ya da otoriter tutuma sahip ebeveynle büyüyen çocukların, özerk kararlar almakta zorlandıkları (Aydın, 2004), sosyal konularda düşük özgüven hissettikleri (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 1999), öz-yeterlik algılarının zayıf olduğu (Yıldırım, 2018) görülmüştür. Tez çalışması sonucunda ulaşılan bulgular alanyazın ile uyumludur. Diğer bir ifade ile olumsuz ebeveyn tutumları ile birlikte, bireyin temel psikolojik ihtiyaç tatminindeki kötüleşme ve ihtiyaç engellenmesindeki artış, onların iletişim becerilerindeki kötüleşme ile ilişkilidir.

Alanyazın incelendiğinde, aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile büyüyen çocukların özgüven eksikliği yaşadıkları (Sağat, 2016), duygularını düzenlemekte zorlandıkları (Bell ve Calkins, 2000), başkaları ile yeni ilişkiler kurmakta güçlük çektikleri (Korap, 2013), problem çözme becerilerinin zayıf olduğu (Fox ve Calkins, 2003), akran ilişkilerinde pasif kaldıkları (Doğruyol ve Yetim, 2019), davranışsal özerklik gösteremedikleri (Musaagaoglu ve Güre, 2005) ve öz-yeterlik düzeylerinin düşük olduğu (Yalnız, 2014) görülmüştür. Tüm bu araştırmalara bakıldığında, çocuğun kişilik gelişiminde anne baba tutumlarının şekillendirici etkisi olduğu görülmektedir. Bu tez çalışmasında yapılan regresyon analizinde, ebeveynlerden algılanan aşırı koruyucu tutum ile iletişim becerileri arasında anlamsız ilişki olduğu görülmüştür. Bununla beraber, aracı değişken olan temel psikolojik ihtiyaçlar ilişkiye dâhil edildikten sonra aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun iletişim becerileri üzerindeki etkisinin anlamlıya döndüğü ve ilişkinin aracı değişken üzerinden gerçekleştiği görülmüştür. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun çocukların özerklik, yeterlik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması üzerinde tahmin edici olduğu ve bunun sonucunda da yetişkinlik döneminde iletişim kalitesinin bu ihtiyaçların tatmini ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ebeveynlerden algılanan duygusal yakınlık ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu, duygusal yakınlık ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasındaki ilişkinin de pozitif ve anlamlı olduğu analiz sonucunda ulaşılan diğer bulgulardan biridir. Literatürde demokratik ya da duygusal yakın ebeveyn tutumu ile yapılan çalışmalar

incelendiğinde (örn. Doğruyol ve Yetim, 2018; Şahin, 2021) araştırmanın bulgularının alanyazındaki diğer çalışmalar ile uyumlu olduğu görülmüştür. Aracı değişken analizi sonucunda ise duygusal yakınlığın temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla iletişim becerileri üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Ebeveyn ile kurulan sağlıklı ve sıcak ilişkinin, bireyin doğuştan ihtiyaç duyduğu psikolojik ihtiyaçlarını desteklediği ve ihtiyaç doyumuna ulaşan bireyin ise yeni kurduğu ilişkilerde daha işlevsel olduğu söylenebilir.

Ebeveyn tutumlarının çocuk üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerine yönelik yapılan birçok çalışma bulunmakla beraber öz belirleme ile ilişkisini inceleyen çalışmaların kısıtlı kaldığı görülmüştür. Yine aynı şekilde ebeveyn tutumları ile sosyal iletişim becerisi arasındaki ilişkinin hangi değişkenler vasıtasıyla gerçekleştiğini inceleyen çalışmaların da yeterli olmadığı düşünülmüştür. Özellikle ebeveyn tutumları ile kişilerarası ilişki süreçlerini açıklarken temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bakımdan bu çalışma sonucunda, ebeveynin sağlıklı tutumu, yakın ilgisi ve desteği sonucunda bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının doyuma ulaştığı, aynı zamanda bu ihtiyaçların karşılanmasının sonucunda bireyin sonraki ilişki deneyimlerinin de daha sağlıklı olduğu yorumu getirilebilir. Tam tersi olarak, ebeveynin sert, soğuk, umursamaz ya da aşırı müdahaleci tutumu sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların engellendiği, buna bağlı olarak kişilerin düşük iletişim becerilerine sahip olduğu araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer bulgudur.

#### **5.4. Çocukluk Dönemi Yaşantıları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Öz**

##### **Duyarlılığın Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu bölümde, çocukluk dönemi yaşantıları ile iletişim becerileri arasında öz duyarlılığın aracı rolüne ilişkin bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır. Alanyazında belirtildiği üzere, öz duyarlılık yapısının gelişiminde aile ortamının pozitif işlevselliğinin anlamlı etkisi görülmüştür (Neff ve Mcgehee, 2010). Öyle ki, olumsuz ilişki deneyimleri içerisinde ve örseleyici aile ortamında büyüyen çocuğun, ilgi ve yakınlık gibi ihtiyaçlarının kısıtlı karşılandığı bilinmektedir (Kelly ve Dupasquier, 2016). Bununla beraber, eş ilişkilerinde çatışmaların yoğun olduğu ailelerde, ebeveynlerin çocuğa yönelik tahammülünün azaldığı ve gerekli anlayışlı tutumu sergilemekte zorlandığı belirtilir (Cusimano ve Riggs, 2013). Haliyle, stresin yoğun olduğu ailelerde, çocuğun yaptığı hataların şefkatle karşılanması ihtimalinin düşük olması beklenebilir (Temel ve Atalay, 2018). Bu tez çalışması kapsamında ulaşılan bulgular,

çocuklukta algılanan çatışma algısı arttıkça, öz duyarlık seviyesinin anlamlı düzeyde azaldığını göstererek alanyazındaki araştırmaları desteklemektedir. Çocuklukta algılanan ebeveyn çatışması ile iletişim becerileri arasındaki yordayıcı ilişkinin anlamlı olduğu ve öz-duyarlığın bu ilişkiye aracılık ettiği bulgular ile desteklenmiştir.

Kişilerin sahip olduğu öz duyarlık seviyesinin diğerleriyle kurduğu ilişkinin kalitesi için önemli bir yordayıcı olduğu bilinmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Ebeveyn-çocuk ilişkisi (Yar ve diğerleri, 2014), romantik ilişki (Jacobson ve diğerleri, 2018), akran ilişkisi (Yarnell ve Neff, 2013) gibi birçok sürecin sağlıklı gelişiminde yüksek öz duyarlığın oluşu etkili olmaktadır. Kendisine karşı anlayışlı ve sevecen olan bireyin, yakın ilişkilerinde karşılaştığı olumsuzluklara karşı da aynı empatik yaklaşımı sergilemesi beklenmektedir (Zessin ve diğerleri, 2015).

Alanyazında daha önce incelenmemiş bir bulgu olarak bu çalışmada, iletişim becerilerini açıklarken ebeveyn çatışma algısının öz duyarlık aracılığıyla yordayıcı olduğu saptanmıştır. Kişinin kendisine yönelik anlayış ve şefkatinin yükselmesiyle beraber, geçmişte ebeveynler arası algılanan çatışmaların öz duyarlıktaki azalış ile ilişkili olduğu ve bunun da iletişim becerilerindeki kötüleşmeyi yordadığı bulgulanmıştır.

Araştırma kapsamında incelen diğer hipotez ise ebeveyn tutumları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolüyü. Ebeveyn tutumlarının alt boyutları üzerinden gerçekleştirilen analiz sonucunda bu hipotez desteklenmiştir. Her alt boyutun iletişim becerileri ile olan ilişkisine öz duyarlık aracı olmaktadır. Ulaşılan bulgulara göre, ebeveynleri tarafından reddedicilik veya aşırı koruyuculuk algılayan bireylerin, bu tutum sonucunda kendilerine karşı ilgi ve şefkatleri azalmaktadır. Öz duyarlığın düşük olmasıyla beraber bireyin kurduğu diğer yakın ilişkilere yönelik becerileri olumsuz etkilenmektedir. Ebeveynlerden algılanan duygusal yakınlık ile beraber bireylerin öz-duyarlık düzeyleri artmakta ve iletişim becerileri anlamlı düzeyde artmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde ebeveynlerden algılanan reddedici tutumun öz duyarlık oluşumunu negatif yönde etkilediği görülmektedir (örn. Başaran, 2022). Çocukluk deneyimlerinde hata ve yanlışların eleştirel ya da cezalandırıcı bir tutumla karşılanması, çocuğun bunu öğrenmesine sebep olabilir. Yani anne ve babasının kabul edemediği olumsuz yaşantılarına, çocuğun da affedici ve objektif yaklaşması düşük ihtimaldir (Tanaka ve diğerleri, 2011).

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna bakıldığında, ebeveynlerin endişeli ve koruyucu davranışları çocuğun zor yaşam deneyimleriyle veya başarısızlıklarla başa çıkamayacağına yönelik bir algı oluşturabilir. Sürekli çocuğun kontrol edildiği ve hata yapmasına alan açılmayan bir ortamda,

bireyin öz-şefkat geliştirme fırsatı engellenebilir (Westphal ve diğerleri, 2016). Bu bağlamda, aşırı koruyucu ebeveynlerle büyüyen kişilerin, karşılaştıkları olumsuzlukları hayatın bir parçası olarak değerlendirmelerinin güç olduğu söylenebilir. Kişinin kendisine yönelik bu katı ve sert tavrının diğer kurduğu ilişkilere de yansıdığı ve iletişim verimini azalttığı belirtilir (Zessin ve diğerleri, 2015). Bu tez çalışmasından ulaşılan bulgular da geçmiş çalışmalar ile uyumlu niteliktedir.

Duygusal yakınlık ise ebeveynlerin sevecen, sevgi dolu ve kapsayıcı olduğu en sağlıklı tutumdur. Çocukluk döneminde ailesiyle sağlıklı ilişkiler kuran ve olumlu ebeveyn davranışıyla büyüyen kişilerin, yetişkinlikte de bu iletişim şeklini devam ettirmesi beklenmektedir (Mikulincer ve diğerleri, 2002). Duygusal yakınlık gösteren anne ve/veya baba, çocuğunu hata ve eksiklikleriyle birlikte kabul etme eğilimindedir. Olumsuz bir yaşantıda küçümseyici ya da aşağılayıcı bir tutum yerine anlayışla karşılanan çocuğun öz-sevecenliğinin artması beklenmektedir (Soenens ve diğerleri, 2015).

Yapılan çalışmalar, ebeveyn tutumlarının öz şefkat gelişimini yordayan temel yapılardan biri olduğunu göstermektedir (Örn. Eker, 2011). Bu araştırmanın bulguları da önceki çalışmaları desteklemektedir. Bunun yanında, ebeveyn tutumlarının olumlu algılanmasıyla beraber öz duyarlılığın arttığını ve buna bağlı olarak sosyal ilişkilerde daha yüksek iletişim becerisi geliştiği bulunmuştur. İletişim süreçlerini açıklamak ve geliştirmek için yapılan ilgili çalışmalara katkı sunulmuştur.

## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1.Sonuç

Bu çalışmada, aile ilişkilerinin merkezinde olan iletişim süreçlerini açıklamak hedeflenmiştir. Yakın ilişkilerde kişinin sahip olduğu beceriler, ilişkinin sağlıklı ve verimli olmasını şekillendirmektedir. Bu iletişim becerilerinin nasıl meydana geldiğini ve nasıl geliştirilebileceğini araştırmak, başta aile ilişkileri olmak üzere birçok ilişki sürecini olumlu etkileyebilir. Bu kapsamda yetişkin bireylerin iletişim becerileri ile geriye dönük hatırladıkları çocukluk dönemi yaşantı deneyimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ilişkinin hangi yapılar aracılığıyla gerçekleştiğini incelemek amacıyla ise kişilerin sahip olduğu öz-belirleme ve öz-duyarlık süreçleri incelenmiştir.

Çocukluk dönemi yaşantıları ve öz değerlendirme süreçleri, iletişim becerilerini anlamlı düzeyde yordamıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, çocukluk dönemi yaşantılarının öz değerlendirme süreçleri ile birlikte analize dâhil edilmesiyle beraber iletişim becerilerinin yordanma gücünün arttığı görülmüştür. Öz belirlemenin aracı değişken olduğu analizlerin bulguları sonucunda, iletişim becerilerinin ebeveyn tutumları ve çocuklukta algılanan çatışma tarafından açıklanmasında aracı rolü olduğu görülmüştür. Öz duyarlığın aracı değişken olarak kabul edildiği analizlerde de aynı sonuçlara ulaşılmış ve tahmin değişkenlerinin öz duyarlık vasıtasıyla iletişim becerilerini yordadığı saptanmıştır. Her iki aracı değişken için alt değişkenler üzerinden ayrı ayrı yapılan analizlerin tamamı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

#### 6.2. Öneriler

##### 6.2.1. Akademik Çalışmalar için Öneriler

Araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışma olduğundan neden sonuç ilişkisi kurulamaz. Bu sebeple, gelecek araştırmalarda konu ile ilgili boylamsal bir araştırma yürütülerek neden-sonuç ilişkileri kurulmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Diğer yandan bu çalışma yetişkin örneklem grubuyla gerçekleşmiştir ve yaş aralığı geniş bir

grubu kapsamaktadır. Bu araştırmanın farklı yaş gruplarına özgü olarak (örneğin, ergen ya da genç yetişkin) tekrar incelenmesi yeni sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

Bu araştırma, algılanan evlilik çatışmasının ve ebeveyn tutumunun iletişim becerilerini nasıl etkilediğini öz-değerlendirme süreçleri ile açıklamıştır. İletişim becerileri ile yapılan araştırmalara bakıldığında öz belirleme ve/veya öz duyarlık kavramları ile ilgili çalışmaların kısıtlı kaldığı görülmüştür. Bu bağlamda, öz belirlemenin ve öz duyarlığın şekillendirici etkisine dair araştırmaların artması ile aile danışmanlığı alanyazınına katkı sağlanabilir. Aynı zamanda yetişkin bireylerin iletişim becerilerini inceleyen bu çalışma, eş ilişkisi ya da romantik ilişki gibi bir kısıtlama olmadan genel sosyal ilişkileri incelemiştir. Fakat eş ilişkisi gibi dinamiklerin özel olarak incelenmesi ile birlikte farklı sonuçlara ulaşılabilir. Örneğin, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ya da öz duyarlığın artması ile birlikte eşler arasındaki ilişki değişimlerinin incelenmesi aile danışmanlığı çalışmalarını destekleyebilir.

Tez çalışması kapsamında, çocukluk dönemi yaşantıları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin öz belirleme ve/veya öz şefkat vasıtasıyla gerçekleştiği görülmüştür. Bu bağlamda öz belirleme ve/veya öz şefkatin desteklenmesi ile beraber çocukluk dönemine dair olumsuz deneyimlerin yetişkinlik dönemine işlevsiz etkileri azaltılabilir mi, sorusu incelenebilir. Bu araştırma sorusu üzerine kapsamlı bir inceleme yapılması daha güvenilir sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir. Örneğin, çocukluk dönemi deneyimleri olumsuz olan ve yetişkinlik dönemi sosyal ilişkilerinde problem yaşayan kişilere yönelik deneysel bir çalışma yürütülebilir. Böylece çocukluğa yönelik istenmedik yaşantıların gelecekte işlevsiz davranışlara dönüşmesinin nasıl engelleneceği incelenebilir.

### **6.2.2. Klinik Çalışmalar için Öneriler**

Bireylerin çocukluk döneminde aileleri ile kurduğu ilişkiler kişilik yapılanmasında şekillendirici olmaktadır. Bu araştırma sonucunda da bireylerin özerk kararlar almak, yetkin hissetmek, aidiyet kurabilmek, olumsuzluklara objektif ve duyarlı yaklaşabilmek gibi davranışlar geliştirmesinin çocukluk dönemi deneyimleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ebeveyn tutumlarının ve anne baba arasındaki çatışmanın sadece o anı değil, aynı zamanda geleceği de etkilediği ilgili çalışmalarda belirtildiği gibi (Örn. Conger, Cui, Bryant ve Elder, 2000; Towler ve Stuhlmacher, 2013) mevcut tez araştırmasının bulguları ile de desteklenmiştir. Bu bağlamda, anne-baba-çocuk arasındaki ilişkinin sağlıklı kurulması ve aile yapısının işlevsel devamlılığı için aile danışmanları tarafından ebeveyn davranışının birey üzerindeki uzun vadeli

etkilerine dikkat çekilebilir. Eşler arasındaki çatışma ve sağlıklı ebeveyn tutumları ile ilgili önleyici ve düzeltici müdahale programları düzenlenebilir. Bunun yanında eşler arasındaki problemlerin çözümüne ve ebeveyn-çocuk iletişiminin verimliliğine yönelik evlilik ya da ebeveynlik öncesinde eğitsel programlar düzenlenebilir. Öz belirleme ve öz şefkat gelişiminde ise çocukların destekleyici bir çevrede olmaları çok önemlidir. Öz belirleme ve öz şefkat kazanımıyla beraber kişilerin kurduğu yakın ilişkilerdeki becerilerin arttığı görülmüştür. Bu kazanımların nasıl destekleneceği ile ilgili ailelere ve aynı zamanda küçük yaşlardan itibaren çocuklarla ilişki içerisinde olan eğitimcilere ya da uzmanlara yönelik eğitsel programların düzenlenmesi yararlı olacaktır.

Aynı zamanda araştırmanın bulguları ilişkisel problemlerin çözümünde bireylerin kişisel gelişimlerinin büyük etkisinin olduğu şeklinde yorumlanabilir. Kişilerin düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalık kazanmasına ve aldıkları kararların altında hangi süreçlerin olduğunu bilmesine yönelik eğitsel programlar düzenlenebilir. Böylece kişilerin bireysel potansiyellerini gerçekleştirme olasılıkları desteklenebilir. Bireyin özüne yönelik gösterdiği olumlu tutum çerçevesinde diğerleriyle kurduğu iletişimin daha verimli olduğu görülmüştür. Dış dünyayı, diğerlerini ve geçmişi değiştirmek pek mümkün değildir. Problemlerin çözümü için kişilerin kontrol edemediği süreçler yerine kendi algılarına yönelik süreçlerin düzenlenmesine dikkat çekilebilir. Diğer yandan bu tez çalışması klinik ortamda çalışan aile danışmanlığı uzmanları için farklı bir bakış açısı oluşturabilir. Aile dinamikleri ve aile içi ilişki süreçleri ile çalışırken ihtiyaç tatmininin ve öz-duyarlılığın iyileştirici etkisinden yararlanılabilir.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Lawrence Erlbaum.
- Allison, P. D. (1999). *Multiple Regression: A Primer*. Pine Forge Press.
- Amato, P. R., Johnson, D. R., Booth, A. ve Rogers, S. J. (2003). Continuity and Change in Marital Quality Between 1980 and 2000. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 1-22.
- Amato, P. R. ve Booth, A. (2001). The Legacy Of Parents' Marital Discord: Consequences For Children's Marital Quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627.
- Amato, P. R. ve Deboer, D. D. (2001). The Transmission Of Marital Instability Across Generations: Relationship Skills or Commitment To Marriage? *Journal Of Marriage and Family*, 63(4), 1038-1051.
- Amato, P. R. ve Sobolewski, J. M. (2001). The Effects Of Divorce And Marital Discord on Adult Children's Psychological Well-Being. *American Sociological Review*, 900-921.
- Amato, P. R., Loomis, L. S. ve Booth, A. (1995). Parental Divorce, Marital Conflict And Offspring Well-Being During Early Adulthood. *Social Forces*, 73(3), 895-915.
- Akdağ, C. (2017). *Genç Yetişkin Bireylerin Anne-Babalarıyla Kurdukları İlişki Örüntüsünün Romantik İlişkilerindeki Kaygı ve Kaçınma Düzeylerini Yordama Gücü* (Master's Thesis). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Akbağ, M. ve Ümmet, D. (2018). Ana-Babaya Bağlanma İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Aracı Rolü. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 8(50), 59-85.
- Akıl, E. (2019). *Ebeveynlerin Evlilik Çatışması Çatışma Çözüm Stilleri ve Çocuklarının Algıladıkları Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Master's Thesis). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı.
- Akın, A. (2012). Öz Duyarlık Ve Otomatik Düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 01-10.



- Akın, A. (2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A. (2008). Self-Compassion and Achievement Goals: A Structural Equation Modeling Approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
- Akın, Ü., Akın, A. Ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Aktaş Özkafacı, A. (2012). *Annenin Çocuk Yetiştirme Tutumu İle Çocuğun Sosyal Beceri Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde İletişim Becerilerinin Yordayıcıları Olarak Öz-Duyarlık Ve Mizah Tarzları* (Master's Thesis). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Alisinanoğlu, F. ve Köksal, A. (2000). Gençlerin Ben Durumları (Ego State) Ve Empatik Becerilerin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18).
- Andersen, S. M., Chen, S. ve Carter, C. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz Şefkat Ve Psikolojik Belirtiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı / Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Arıdağ, N. Ç. ve Seydooğulları, S. Ü. (2019). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Yılmazlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumlarıyla İlişkisi Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060.
- Arnone, M. P., Reynolds, R. ve Marshall, T. (2009). The Effect Of Early Adolescents' Psychological Needs Satisfaction Upon Their Perceived Competence in Information Skills and İntrinsic Motivation For Research. *School Libraries Worldwide*, 15(2), 115-134.
- Ashaboğlu, F. (2005). *The Relationship Of İnterparental Conflict To Psychological Adjustment* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

- Aslan, E. (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 7-14.
- Aunola, K., Stattin H. ve Erik-Nurmi, J. (2000). Parenting Styles and Adolescents' Achievement Strategies. *Journal of Adolescence*, 23, 205-222.
- Avery, R. R. ve Ryan, R. M. (1988). Object Relations And Ego Development: Comparison and Correlates in Middle Childhood. *Journal of Personality*, 56(3), 547-569.
- Atkinson, E. R., Dadds, M. R., Chipuer, H. ve Dawe, S. (2009). Threat is A Multidimensional Construct: Exploring The Role Of Children's Threat Appraisals in The Relationship Between İnterparental Conflict and Child Adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(2), 281-292.
- Aydın, N. (2004). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Aydın, A. ve Kahraman, N. (2020). Hemşirelik Öğrencilerinde Kendini Sabotaj: Psikolojik İhtiyaçlar ve Öz-Duyarlık Üzerine Etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 45(4), 1625-1633.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Bandura, A. ve Walters, R. H. (1977). *Social Learning Theory (Vol. 1)*. Prentice Hall: Englewood Cliffs.
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, Interventions. *Review Of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction İn Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Bartholomew, K. (1997). Adult Attachment Processes: Individual and Couple Perspectives. *British Journal of Medical Psychology*, 70(3), 249-263.
- Bartholomew, K., Henderson, A. ve Dutton, D. (2012). Insecure Attachment and Abusive İntimate Relationships. In *Adult Attachment and Couple Psychotherapy* (Pp. 67-85). Routledge.
- Başaran, Z. P. (2022). *İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Öz Duyarlık* (Master's Thesis). Tc Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

- Baumrind, D. (1991). The Influence Of Parenting Style On Adolescent Competence And Substance Use. *The Journal Of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Baumrind, D. (1971). Current Patterns Of Parental Authority. *Developmental Psychology*, 99-102. 4(1p2), 1.
- Baumrind, D. ve Black, A. E. (1967). Socialization Practices Associated With Dimensions Of Competence İn Preschool Boys And Girls. *Child Development*, 291-327.
- Baumrind, D. (1966). Effects Of Authoritative Parental Control On Child Behavior. *Child Development*, 887-907.
- Baymur, F. (1990). Çağımızda İnsan İlişkilerinin Artan Önemi Ve Bu Hususun Eğitimde Dikkate Alınması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 1(1), 16-26.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-Compassion İn Relation To Psychopathology* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal Fobi Belirtileri, Yetişkin Bağlanma Boyutları Ve Kişilerarası İlişki Biçimleri Arasındaki İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bell, K. L., ve Calkins, S. D. (2000). Relationships As Inputs and Outputs Of Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 160-163.
- Belsky, J., ve Cassidy, J. (1994). Attachment and Close Relationships: An Individual-Difference Perspective. *Psychological Inquiry*, 5(1), 27-30.
- Bennett-Goleman, T. (2001), *Emotional Alchemy: How The Mind Can Heal The Heart*, New York: Three Rivers Press.
- Biçener, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Kişilik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilal, G. (1984). *Demokratik ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Çocukların Uyum Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Blanchard, V. L., Hawkins, A. J., Baldwin, S. A. ve Fawcett, E. B. (2009). Investigating The Effects Of Marriage And Relationship Education On Couples' Communication Skills: A Meta-Analytic Study. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 203.

- Bornstein, M. H., Putnick, D. L., ve Suwalsky, J. T. (2018). Parenting Cognitions→ Parenting Practices→ Child Adjustment? The Standard Model. *Development and Psychopathology*, 30(2), 399-416.
- Bowlby, J. (1988). Developmental Psychiatry Comes Of Age. *The American Journal Of Psychiatry*, 145(1), 1–10. <https://doi.org/10.1176/Ajp.145.1.1>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness And Depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books. (S. 204-205).
- Braithwaite, D. O. Schrod, P. ve Phillips, K. E. (2021). Introduction: Meta-Theory and Theory in Interpersonal Communication Research. *In Engaging Theories In Interpersonal Communication* (Pp. 1-23). Routledge.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brennan, K. A., ve Shaver, P. R. (1998). Attachment Styles and Personality Disorders: Their Connections To Each Other and To Parental Divorce, Parental Death and Perceptions of Parental Caregiving. *Journal of Personality*, 66(5), 835-878.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment Styles and Parental Divorce. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 21(1-2), 161-176.
- Buckman, R. (2001). Communication Skills in Palliative Care: A Practical Guide. *Neurologic Clinics*, 19(4), 989-1004.
- Buehler, C., Lange, G. ve Franck, K. L. (2007). Adolescents' Cognitive And Emotional Responses To Marital Hostility. *Child Development*, 78(3), 775-789.
- Buehler, C. Anthony, C., Krishnakumar, A., Stone, G., Gerard, J. ve Pemberton, S. (1997). Interparental Conflict And Youth Problem Behaviors: A Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 6(2), 233-247.
- Bulut, N. B. (2004). İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Becerilerine İlişkin Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(4), 443-452.
- Busse, T. V. (1969). Child-Rearing Antecedents of Flexible Thinking. *Developmental*

- Psychology*, 1(5), 585.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara, Pegem Akademi, S. 100.
- Calkins, S. D. ve Johnson, M. C. (1998). Toddler Regulation Of Distress To Frustrating Events: Temperamental And Maternal Correlates. *Infant Behavior and Development*, 21(3), 379-395.
- Campbell, J. L., Masters, M. A. ve Johnson, M. E. (1998). Relationship Of Parental Alcoholism To Family-Of-Origin Functioning And Current Marital Satisfaction. *Journal of Addictions ve Offender Counseling*, 19(1), 7-14.
- Cankardaş, S. (2019). Kadın Ve Erkeklerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Tutumları Ve Benlik Saygısının Rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1), 79-97.
- Cantazaro, A. ve Wei, M. (2010). Adult Attachment, Dependence, Self-Criticism, And Depressive Symptoms: A Test Of A Mediational Model. *Journal Of Personality*, 78(4), 1135-1162.
- Cerin, E., ve Mackinnon, D. P. (2009). A Commentary On Current Practice İn Mediating Variable Analyses in Behavioural Nutrition and Physical Activity. *Public Health Nutrition*, 12(8), 1182-1188.
- Chen, K. C., ve Jang, S. J. (2010). Motivation İn Online Learning: Testing A Model Of Self-Determination Theory. *Computers in Human Behavior*, 26(4), 741-752.
- Cicchetti, D., Cummings, E. M., Greenberg, M. T. ve Marvin, R. S. (1990). An Organizational Perspective On Attachment Beyond İnfancy. *Attachment in The Preschool Years: Theory, Research and İntervention*, 3-49.
- Craney, T. A., ve Surles, J. G. (2002). Model-Dependent Variance İnflation Factor Cutoff Values. *Quality Engineering*, 14(3), 391-403.
- Coffelt, T. A., Grauman, D., ve Smith, F. L. (2019). Employers' Perspectives On Workplace Communication Skills: The Meaning Of Communication Skills. *Business And Professional Communication Quarterly*, 82(4), 418-439.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.

- Collins, W. A. ve Sroufe, L. A. (1999). Capacity For Intimate Relationships: A Developmental Construction. *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*, 125-147.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2000). A Safe Haven: An Attachment Theory Perspective On Support Seeking and Caregiving in Intimate Relationships. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053.
- Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M. ve Elder Jr, G. H. (2000). Competence In Early Adult Romantic Relationships: A Developmental Perspective On Family Influences. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 79(2), 224.
- Cook, E. C., Buehler, C. ve Fletcher, A. C. (2012). A Process Model of Parenting and Adolescents' Friendship Competence. *Social Development*, 21(3), 461-481.
- Cox, M. J., Paley, B. ve Harter, K. (2001). Interparental Conflict and Parent-Child Relationships. *Interparental Conflict and Child Development: Theory, Research and Applications*, 249-272. Cambridge University Press.
- Cox, M. J., Paley, B., Burchinal, M. ve Payne, C. C. (1999). Marital Perceptions And Interactions Across The Transition To Parenthood. *Journal of Marriage and The Family*, 611-625.
- Crowell, J. A. ve Treboux, D. (1995). A Review Of Adult Attachment Measures: Implications For Theory and Research. *Social Development*, 4(3), 294-327.
- Cui, M. ve Conger, R. D. (2008). Parenting Behavior As Mediator And Moderator Of The Association Between Marital Problems and Adolescent Maladjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 18(2), 261-284.
- Cusimano, A. M. ve Riggs, S. A. (2013). Perceptions of Interparental Conflict, Romantic Attachment and Psychological Distress in College Students. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(1), 45.
- Cummings, E. M. ve Davies, P. T. (2002). Effects Of Marital Conflict On Children: Recent Advances and Emerging Themes In Process-Oriented Research. *Journal Of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1), 31-63.
- Cummings, E. M. (1998). Children Exposed To Marital Conflict And Violence: Conceptual and Theoretical Directions. *Children Exposed To Marital Violence: Theory, Research and Applied Issues* (Pp. 55-93).

- Cummings, E. M., Ballard, M., El-Sheikh, M. ve Lake, M. (1991). Resolution And Children's Responses To Interadult Anger. *Developmental Psychology*, 27(3), 462.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İletişim Donanımları- 'Keşke'siz Bir Yaşam İçin İletişim*. 16. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetinkaya, Z. (2011). Türkçe Öğretmen Adaylarının İletişim Becerilerine İlişkin Görüşlerinin Belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 567-576.
- Çiftçi Arıdağ, N. ve Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Yılmazlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumlarıyla İlişkisi Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060.
- Dalton III, W. T., Frick-Horbury, D. ve Kitzmann, K. M. (2006). Young Adults' Retrospective Reports Of Parenting By Mothers And Fathers: Associations With Current Relationship Quality. *The Journal Of General Psychology*, 133(1), 5-18.
- Davies, P. T. ve Cummings, E. M. (1994). Marital Conflict And Child Adjustment: An Emotional Security Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387.
- Davies, P. T., Harold, G. T., Goeke-Morey, M. C., Cummings, E. M., Shelton, K., Rasi, J. A. ve Jenkins, J. M. (2002). Child Emotional Security And Interparental Conflict. *Monographs Of The Society For Research in Child Development*, 1-127.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2014). Autonomy And Need Satisfaction In Close Relationships: Relationships Motivation Theory. *Human Motivation and Interpersonal Relationships*, 53-73.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior*. Springer Science ve Business Media.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory Of Human Motivation, Development and Health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J. ve Ryan, R. M. (2006). On The Benefits Of Giving As Well As Receiving Autonomy Support: Mutuality In Close Friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2002). Self-Determination Research: Reflections and Future Directions. *Handbook of Self-Determination Research* (Pp. 431-441).

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" Of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination In Personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Demir, M. ve Karabacak, A. (2017). Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 427-442.
- Demir, M. (2018). *10-12 Yaş Arasındaki Çocukların Evlilik Çatışması Algısı, Saldırganlık ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Evlilik ve Aile Psikolojisi Bilim Dalı.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional Development in Young Children*. Guilford Press.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 35(158).
- Deniz, M., Hamarta, E. ve Ari, R. (2005). An Investigation Of Social Skills and Loneliness Levels of University Students With Respect To Their Attachment Styles in A Sample Of Turkish Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 19-32.
- Derman, M. T. ve Başal, H. A. (2013). Okulöncesi Çocuklarında Gözlenen Davranış Problemleri İle Ailelerinin Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 115-144.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. ve Labouvie-Vief, G. (1998). Adult Attachment Styles: Their Relations To Family Context And Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656.
- Dirik, G., Karancı, A. N., ve Yorulmaz, O. (2004). Yetişkinlerin Çocukluk Anıları Ve Sosyal Kaygı. *XII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışma Kitabı*, 149.
- Dirik, G., Yorulmaz, O. ve Karancı, A. N. (2015). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 123-130.



- Diseth, Å., Danielsen, A. G., ve Samdal, O. (2012). A Path Analysis Of Basic Need Support, Self-Efficacy, Achievement Goals, Life Satisfaction And Academic Achievement Level Among Secondary School Students. *Educational Psychology*, 32(3), 335–354.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişiler Arası İlişki Tarzları Ve Öznel İyi Oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Doğruyol, S. ve Yetim, Ü. (2019). Ebeveyne Bağlanma, Algılanan Anne Baba Tutumu ile Akran İlişkileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü. *Nesne*, 7(14), 34-51.
- Dökmen, Ü. (2000). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, 13. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık, S.27.
- Eisenberg, N. ve Strayer, J. (1987). Critical Issues İn The Study Of Empathy. *Empathy and Its Development*, 3-13.
- Eker, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Duyarlık Ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi* (Master's Thesis). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Elices, M., Carmona, C., Pascual, J. C., Feliu-Soler, A., Martin-Blanco, A., ve Soler, J. (2017). Compassion And Self-Compassion: Construct and Measurement. *Mindfulness ve Compassion*, 2(1), 34-40.
- El-Sheikh, M. (1997). Children's Responses To Adult–Adult And Mother–Child Arguments: The Role Of Parental Marital Conflict And Distress. *Journal of Family Psychology*, 11(2), 165.
- Emery, R. E. (1982). Interparental Conflict And The Children of Discord and Divorce. *Psychological Bulletin*, 92(2), 310.
- Engels, R. C., Finkenauer, C., Meeus, W. ve Deković, M. (2001). Parental Attachment and Adolescents' Emotional Adjustment: The Associations With Social Skills and Relational Competence. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 428.
- Erdogdu, M. Y. ve Gündoğmuş, G. (2020). Yalnızlık Düzeyinin Yordanmasında Anne Baba Tutumları ve Okul Tükenmişliğinin Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 158-168.

- Erdođdu, Y. (2006). Ana-Baba Tutumları İle Öğretmen Davranışlarının Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyi İle İlişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13, 98-105.
- Ergin, B. E. ve Dağ, İ. (2013). Kişilerarası Problem Çözme Davranışları, Yetişkinlerdeki Bağlanma Yönelimleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(1), 36-45.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 135-149.
- Ersanlı, K. (1990). Aile İçi İlişkilerin Dayandığı Psikolojik Temeller. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 51-54.
- Ertaş, İ. (2020). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Tutumları ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordaması* (Doctoral Dissertation). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Estlein, R. (2021). Parenting As A Communication Process: Integrating Interpersonal Communication Theory And Parenting Styles Conceptualization. *Journal of Family Theory ve Review*, 13(1), 21-33.
- Farrell, A. K., Imami, L., Stanton, S. C. ve Slatcher, R. B. (2018). Affective Processes As Mediators Of Links Between Close Relationships And Physical Health. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(7), E12408.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment Style As A Predictor Of Adult Romantic Relationships. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58(2), 281.
- Fenichel, O. (2014). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. Routledge.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. ve Einstein, D. A. (2019). Self-Compassion Interventions And Psychosocial Outcomes: A Meta-Analysis Of Rcts. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473.
- Filak, V. F. ve Sheldon, K. M. (2003). Student Psychological Need Satisfaction And College Teacher-Course Evaluations. *Educational Psychology*, 23(3), 235-247.
- Fincham, F. D., Grych, J. H. ve Osborne, L. N. (1994). Does Marital Conflict Cause Child Maladjustment? Directions and Challenges For Longitudinal Research. *Journal of Family Psychology*, 8(2), 128.
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The Relevance Of Self-Compassion As An Intervention

- Target in Mood And Anxiety Disorders: A Narrative Review Based On An Emotion Regulation Framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103.
- Flynn, H. K., Felmlee, D. H., Shu, X. ve Conger, R. D. (2018). Mothers And Fathers Matter: The Influence Of Parental Support, Hostility and Problem Solving On Adolescent Friendships. *Journal of Family Issues*, 39(8), 2389-2412.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2021). Attachment Theory and Its Place in Contemporary Personality Theory and Research. *Handbook of Personality: Theory and Research* (Pp. 642–666). The Guilford Press.
- Friedman, H. S. ve Schustack, M. W. (1999). *Personality: Classic Theories and Modern Research* (P. 576). Boston, Ma: Allyn And Bacon.
- Fritz, M. S. ve Mackinnon, D. P. (2007). Required Sample Size To Detect The Mediated Effect. *Psychological Science*, 18(3), 233-239.
- Fox, N. A. ve Calkins, S. D. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation And Emotion*, 27(1), 7-26.
- Fosco, G. M. ve Grych, J. H. (2008). Emotional, Cognitive and Family Systems Mediators of Children's Adjustment To Interparental Conflict. *Journal Of Family Psychology*, 22(6), 843.
- Gabardi, L. ve Rosén, L. A. (1992). Intimate Relationships: College Students From Divorced And İntact Families. *Journal of Divorce ve Remarriage*, 18(3-4), 25–56.
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası*. 6 Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gedik, Z. (2019). Self-Compassion And Health-Promoting Lifestyle Behaviors İn College Students. *Psychology, Health ve Medicine*, 24(1), 108-114.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *Spss For Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update (10a Ed.) Boston: Pearson
- Ger, S. (2021). *Hatırlanan Anne-Baba Kabul ve Reddi İle Ebeveyn Öz Yeterliği, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü* (Master's Thesis) Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gilbert, P. (2014). The Origins And Nature Of Compassion Focused Therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.
- Gilbert, P. (2009). Introducing Compassion-Focused Therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P., ve Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training For People With High

- Shame and Self-Criticism: Overview And Pilot Study Of A Group Therapy Approach. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal Of Theory ve Practice*, 13(6), 353-379.
- Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J. ve Ryan, R. M. (2019). A Meta-Analysis Of Techniques To Promote Motivation For Health Behaviour Change From A Self-Determination Theory Perspective. *Health Psychology Review*, 13(1), 110-130.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative Research On Marital Quality İn The 1980s: A Critical Review. *Journal of Marriage and The Family*, 818-831.
- Godbout, N., Dutton, D. G., Lussier, Y. ve Sabourin, S. (2009). Early Exposure To Violence, Domestic Violence, Attachment Representations, And Marital Adjustment. *Personal Relationships*, 16(3), 365-384.
- Goldstein, J. ve Kornfield, J. (2001). *Seeking The Heart Of Wisdom: The Path Of Insight Meditation*. Shambhala Publications.
- Gök, F. ve Cenkseven Önder, F. (2018). Lise Öğrencilerinde Akran Zorbalığına Maruz Kalma: Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Anne-Babaya Duygusal Erişilebilirlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 635-652. Dor: 10.17860
- Gökçalp, F. ve Murat, M. (2020). Ergenlerde Algılanan Anne Baba Davranışlarıyla Akran İlişkileri Arasında Özerkliğin Aracı Rolü. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16 (Eğitim Ve Toplum Özel Sayısı), 5841-5883.
- Gray, M. R. ve Steinberg, L. (1999). Unpacking Authoritative Parenting: Reassessing A Multidimensional Construct. *Journal of Marriage and The Family*, 574-587.
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). *The Metaphysics Of Measurement: The Case Of Adult Attachment*.
- Grych, J. H., Seid, M. ve Fincham, F. D. (1992). Assessing Marital Conflict From The Child's Perspective: The Children's Perception Of Interparental Conflict Scale. *Child Development*, 63(3), 558-572.
- Grych, J. H. ve Fincham, F. D. (1990). Marital Conflict And Children's Adjustment: A Cognitive-Contextual Framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267.
- Güneysu, S. ve Bilir, Ş. (1988). Üniversite Gençlerinin Kendini Kabul Düzeyine Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6, 127-133.

- Güngör, D. (2000). *Bağlanma Stillerinin Ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürbüz, S., ve Bayık, M. E. (2021). Aracılık Modellerinin Analizinde Yeni Yaklaşım: Baron Ve Kenny'nin Yöntemi Hâlâ Geçerli Mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(88).
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Research Methods In Social Sciences*. (5 Ed.) Seckin/Hukuk.
- Güroğlu, B. (2002). *Prediction Of Academic Achievement In Turkish Adolescents From Attachment Style And Mother's Parenting Style Variables* (Unpublished Master's Thesis) Bosphorus University, İstanbul.
- Hall, E. J., ve Cummings, E. M. (1997). The Effects Of Marital and Parent-Child Conflicts on Other Family Members: Grandmothers and Grown Children. *Family Relations*, 135-143.
- Haktanır, G. Ve Baran, G. (1998). Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Anne Baba Tutumlarını Algılamalarının İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(3), 134-141.
- Haspolat, A. ve Şendağ, M. A. (2018). Öfkeyi Yordamak: Bağlanma Ve Öfke Boyutları Arasında Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 34-52.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., ve Fawcett, E. B. (2008). Does Marriage and Relationship Education Work? A Metaanalytic Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 723-734.
- Hayali Emir, S. (2014). *Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Kendilik Algıları Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Hayashi, G. M. ve Strickland, B. R. (1998). Long-Term Effects Of Parental Divorce On Love Relationships: Divorce As Attachment Disruption. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 23-38.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment As An Organizational Framework For Research On Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C. ve Shaver, P., Çev. Dönmez, A. (1988). Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili

Araştırmalar İçin Bir Çerçeve) . *Ankara University Journal Of Faculty Of Educational Sciences*, 31(1). doi: 10.1501/Egifak\_0000000242

- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Heider, F. (2013). *The Psychology of Interpersonal Relations*. Psychology Press.
- Hoff, E. ve Laursen, B. (2019). Socioeconomic Status And Parenting. In *Handbook Of Parenting* (Pp. 421-447). Routledge.
- Holden, G. W. ve Miller, P. C. (1999). Enduring And Different: A Meta-Analysis of The Similarity in Parents' Child Rearing. *Psychological Bulletin*, 125(2), 223.
- Holt, S. L. (2013). *Childhood Maltreatment As A Predictor Of Subsequent Interpersonal Problems In Young Adult Relationships: The Mediating Role Of Maladaptive Schemas* (Doctoral Dissertation). Bowling Green State University.
- Huang, X., Zhang, H., Li, M., Wang, J., Zhang, Y. ve Tao, R. (2010). Mental Health, Personality and Parental Rearing Styles of Adolescents With Internet Addiction Disorder. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(4), 401–406. doi:10.1089/Cyber.2009.0222
- Hürcan, S. E. (2018). *Ebeveynlik Stilleri ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyine Göre İncelenmesi* (Master's Thesis). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı.
- İkizoğlu, M. (1993). *Demokratik Ve Otoriter Ana-Baba Tutumlarının, Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Kurz, A. S., ve Kellum, K. K. (2018). Examining Self-Compassion In Romantic Relationships. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, 8, 69-73.
- Johnson, D. W. (1972). *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization*. Prentice Hall International Inc.
- Jouriles, E. N., Norwood, W. D., McDonald, R., Vincent, J. P., ve Mahoney, A. (1996). Physical Violence And Other Forms Of Marital Aggression: Links With Children's Behavior Problems. *Journal Of Family Psychology*, 10(2), 223.
- Jung, E., Hwang, W., Kim, S., Sin, H., Zhao, Z., Zhang, Y. ve Park, J. H. (2020).

- Helicopter Parenting, Autonomy Support, And Student Wellbeing in The United States And South Korea. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 358-373.
- Kağıtçıbaşı, C. (1999). The Model Of Family Change: A Rejoinder. *International Journal of Psychology*, 34(1), 15-17.
- Kağıtçıbaşı, C. (2005). Autonomy And Relatedness İn Cultural Context: Implications For Self and Family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>.
- Kantarcıoğlu, A. Ç. ve Sezgin, M. E. (2018). Bursa’da Pediatrik Talasemi, Hemofili ve Lösemili Olgu Annelerinin Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumları ve Duygu Durumlarının Değerlendirilmesi. *Güncel Pediatri*, 16(3), 37-50.
- Kapçı, E. G., ve Hamamcı, Z. (2010). Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Kaplan, D. (2021). *Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılık, İlişkilere Dair İnançlar Ve Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü / The Mediating Role Of Self-Compassion, İnterpersonal Beliefs And Cognitive Distortions İn The Association Between Perceived Parental Attitudes And Social Anxiety (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karnieli-Miller, O. (2020). Reflective Practice in The Teaching of Communication Skills. *Patient Education And Counseling*, 103(10), 2166-2172.
- Kars, S., Bektaş, Ö. ve Akyürek, G. (2019). Ergenlerde Anne-Baba Tutumu, Duygu Düzenleme Ve İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Kasser, V. G. ve Ryan, R. M. (1999). The Relation Of Psychological Needs For Autonomy and Relatedness To Vitality, Well-Being, And Mortality in A Nursing Home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kayaalp, İ. ve Gündüz, B. (2018). Ergenlerin Anne Baba Tutumları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 514-536.
- Kaya, A., Bozaslan, H., ve Genç, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-

- Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine Ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 208-225.
- Kelly, A. C. ve Dupasquier, J. (2016). Social Safeness Mediates The Relationship Between Recalled Parental Warmth and The Capacity For Self-Compassion and Receiving Compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157-161.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma Ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin Ruhsal Durumları Ve Anne Baba Tutumları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi/Relationship Between Mental Health, Parental Attitude and Attachment Style İn Adolescence. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(3), 139.
- Kılıçgil, E., Bilir, P., Özdiñ, Ö., Eroğlu, K. ve Eroğlu, B. (2009). İki Farklı Üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 19-28.
- Kingsbury, E. (2009). *The Relationship Between Empathy and Mindfulness: Understanding The Role of Self-Compassion*. Proquest Information ve Learning.
- Kirkpatrick, L. A. (2005). *Attachment, Evolution and The Psychology of Religion*. New York: The Guilford Press.
- Knapp, M. L., Hall, J. A., ve Horgan, T. G. (2013). *Nonverbal Communication in Human Interaction*. Cengage Learning.
- Kocayörük, E. (2012). Öz-Belirleme Kuramı Açısından Ergenlerin Anne Baba Algısı İle Duyuşsal İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 24 - 37.
- Koç, B., Terzi, Y., ve Gül, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri İle Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 4(1), 369-390.
- Korap, N. (2013). *Algılanan Anne Baba Tutumlarının Ergenlerin İletişim Becerilerine Etkisi* (Master's Thesis). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Ana Bilim Dalı, Kişilerarası İletişim Bilim Dalı.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 143-149.



- Korkut, F. (1996a). İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(7), 18-23.
- Korkut, F. (1996b). Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından İletişim Becerilerini Değerlendirmeleri. 3. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, (11-20), 15, 16.
- Krauss, R. M. ve Fussell, S. R. (1996). Social Psychological Models of Interpersonal Communication. *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, 655-701.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). *Ergenlik Psikolojisi*. (18.Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. ve Eldeklilioğlu, J. (1999). Ana Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1).
- Kuzgun, Y. (1973). Kişisel Yönelim Envanteri'nin Türk Toplumuna Uyarlanması. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5, ( 2 ), 136-145.
- Kuzgun, Y. (1973). Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1), 57-70
- Kuzgun, Y. (1972). *Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. ve Deci, E. L. (2000). Within-Person Variation In Security Of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective On Attachment, Need Fulfillment, And Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367.
- Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Premarital Predictors Of Marital Quality And Stability. *Family Relations*, 228-237.
- Leak, G. K. ve Cooney, R. R. (2001). Self-Determination, Attachment Styles and Well-Being in Adult Romantic Relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55-62.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and Reactions To Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications Of Treating Oneself Kindly. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.

- Leary, M. R. (1999). Making Sense Of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 32-35.
- Lee, Y. C. (2011). *A Study Of Relationship Between Parenting Styles and Self-Esteem: Self-Esteem's Indicator-Parenting Styles* (Doctoral Dissertation, Utar).
- Levy, K. N. (2005). The Implications Of Attachment Theory And Research For Understanding Borderline Personality Disorder. *Development and Psychopathology*, 17(4), 959-986.
- Levy, K. N., Blatt, S. J., ve Shaver, P. R. (1998). Attachment Styles And Parental Representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407.
- Lopez, F. G., Mitchell, P. ve Gormley, B. (2002). Adult Attachment Orientations And College Student Distress: Test Of A Mediational Model. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 460-467.
- Luecken, L. J., Appelhans, B. M., Kraft, A. ve Brown, A. (2006). Never Far From Home: A Cognitive-Affective Model Of The Impact Of Early-Life Family Relationships On Physiological Stress Responses in Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(2), 189-203.
- Maccoby, E. E. Ve Martin, J. A. (1983). Socialization In The Context Of The Family: Parent-Child Interaction. P. H.
- Main, M., Kaplan, N., ve Cassidy, J. (1985). Security In Infancy, Childhood, And Adulthood: A Move To The Level Of Representation. *Monographs Of The Society For Research in Child Development*, 66-104.
- Main, M., ve Weston, D. R. (1981). The Quality Of The Toddler's Relationship To Mother and To Father: Related To Conflict Behavior And The Readiness To Establish New Relationships. *Child Development*, 932-940.
- Mann, B. J. ve Gilliom, L. A. (2004). Emotional Security And Cognitive Appraisals Mediate The Relationship Between Parents' Marital Conflict And Adjustment In Older Adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 165(3), 250-271.
- Marta-Simões, J., Ferreira, C., ve Mendes, A. L. (2018). Self-Compassion: An Adaptive Link Between Early Memories And Women's Quality Of Life. *Journal Of Health Psychology*, 23(7), 929-938.
- Maslow, A. H., Stephens, D. C., ve Heil, G. (1998). *Maslow On Management*. New York: John Wiley.

- Mcdonald, R. ve Grych, J. H. (2006). Young Children's Appraisals Of Interparental Conflict: Measurement And Links With Adjustment Problems. *Journal Of Family Psychology*, 20(1), 88.
- Metin, M. (2014). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Miga, E. M., Hare, A., Allen, J. P. ve Manning, N. (2010). The Relation Of Insecure Attachment States Of Mind and Romantic Attachment Styles To Adolescent Aggression in Romantic Relationships. *Attachment ve Human Development*, 12(5), 463-481.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2019). Attachment Orientations and Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10.
- Morgan, C. T. (2010). *Psikolojiye Giriş*. Eğitim Yayınevi.
- Mueller, C. W. ve Pope, H. (1977). Marital Instability: A Study Of Its Transmission Between Generations. *Journal of Marriage and The Family*, 39, 83-93.
- Muris, P. Ve Petrocchi, N. (2017). Protection Or Vulnerability? A Meta-Analysis Of The Relations Between The Positive And Negative Components Of Self-Compassion And Psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24, 373-383.
- Musaağaoglu, C. ve Güre, A. (2005). Ergenlerde Davranışsal Özerklik İle Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 79.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem and Well-Being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2009). The Role Of Self-Compassion İn Development: A Healthier Way To Relate To Oneself. *Human Development*, 52(4), 211.
- Neff, K. D. (2004). Self-Compassion And Psychological Well-Being. *Constructivism İn The Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The Role Of Self-Compassion İn Romantic

- Relationships. *Self And Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does and How It Relates To Mindfulness. *In Handbook Of Mindfulness And Self-Regulation* (Pp. 121-137). Springer, New York.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-Compassion And Adaptive Psychological Functioning. *Journal Of Research In Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2005). Accepting The Human Condition: Self-Compassion And Its Link To Adaptive Psychological Functioning. *Manuscript Submitted For Publication*, 1-43.
- Neff, K. ve Knox, M. C. (2016). *Self-Compassion. Mindfulness in Positive Psychology: The Science Of Meditation and Wellbeing*, 37, 1-8. Routledge/Taylor ve Francis Group.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., ve Breines, J. G. (2018). The Forest And The Trees: Examining The Association Of Self-Compassion And Its Positive And Negative Components With Psychological Functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645.
- Neff, K. D. ve Mcgehee, P. (2010). Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. *Self And Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The Relationship Between Self-Compassion And Other-Focused Concern Among College Undergraduates, Community Adults, And Practicing Meditators. *Self And Identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways Of Relating To Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M. ve Weber, K. (2014). Investigating Helicopter Parenting, Family Environments and Relational Outcomes For Millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407-425.
- Orrego, V. O. ve Rodriguez, J. (2001). Family Communication Patterns and College Adjustment: The Effects Of Communication and Conflictual Independence On College Students. *The Journal Of Family Communication*, 1(3), 175-189.
- Oskay, Ü. (1999). *İletişimin Abc'si* (2. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Ozankaya, Ö. (1975). *Toplum Bilimine Giriş*, Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları. No: 379, S. 203.

- Özdoğan, B. (2000). *Çocuk Ve Oyun*. (3. Basım), İstanbul: Anı Yayıncılık
- Özer, K. (1996). *İletişim-İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Kurtiş Matbaacılık.
- Öztürk, İ. (1990). *Anne Baba Tutumlarının Üniversite Öğrencilerinin Bağımsızlık, Duyguları Anlama, Yakınlık, Başatlık, Kendini Suçlama ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. ve Lonsbary, C. (2007). The Role Of Need Fulfillment In Relationship Functioning and Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'donovan, A. ve 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.
- Raes, F. (2010). Rumination and Worry As Mediators Of The Relationship Between Self Compassion and Depression and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761. doi:10.1016/J.Paid.2010.01.023
- Reich, T. C., ve Herscovis, M. S. (2011). *Interpersonal Relationships At Work*. University Of Manitoba.
- Read, J. ve Gumley, A. (2019). Can Attachment Theory Help Explain The Relationship Between Childhood Adversity And Psychosis?. *In Telling Stories?* (Pp. 51-94). Routledge.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. ve Ryan, R. M. (2018). Daily Well-Being: The Role Of Autonomy, Competence and Relatedness. *In Relationships, Well-Being and Behaviour* (Pp. 317-349). Routledge.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J. ve Ragan, E. P. (2012). Parents' Marital Status, Conflict and Role Modeling: Links With Adult Romantic Relationship Quality. *Journal Of Divorce ve Remarriage*, 53(5), 348-367.
- Robinson, L. C., Garthoeffner, J. L. ve Henry, C. S. (1995). Family Structure And Interpersonal Relationship Quality In Young Adults. *Journal Of Divorce ve Remarriage*, 23(3-4), 23-44.
- Rothbard, J. C. ve Shaver, P. R. (1994). Continuity Of Attachment Across The Life Span. In M. B. Sperling ve W. H. Berman (Eds.), *Attachment In Adults: Clinical and Developmental Perspectives* (Pp. 31-71). Guilford Press.

- Roth, G., Vansteenkiste, M. ve Ryan, R. M. (2019). Integrative Emotion Regulation: Process And Development From A Self-Determination Theory Perspective. *Development And Psychopathology*, 31(3), 945-956.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2020). Intrinsic And Extrinsic Motivation From A Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, And Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2019). Brick By Brick: The Origins, Development, And Future of Self-Determination Theory. *In Advances In Motivation Science* (Vol. 6, Pp. 111-156). Elsevier.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, And Wellness. *Guilford Publications*.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2008). Self-Determination Theory And The Role Of Basic Psychological Needs In Personality And The Organization Of Behavior. In O. P. John, R. W. Robins, ve L. A. Pervin (Eds.), *Handbook Of Personality: Theory and Research* (Pp. 654–678). The Guilford Press.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2006). Self-Regulation And The Problem Of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, And Will? *Journal Of Personality*, 74(6), 1557-1586.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M. ve Lynch, J. H. (1989). Emotional Autonomy Versus Detachment: Revisiting The Vicissitudes Of Adolescence And Young Adulthood. *Child Development*, 340-356.
- Sabır, Ş. (2019). Anne Baba Tutumlarının Depresyon, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Yaşam Pozisyonları Üzerindeki Etkisi (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sağat, H. (2016). *Bireylerin Anne Baba Tutumlarının Özgüven Ve Sosyal Fobiye Olan İlişkisinin İncelenmesi* (Master's Thesis). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.

- Sayin, Y. (2020). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Algılanan Ebeveyn Çatışması ve Öz-Yeterlik İnançlarıyla İlişkisi* (Master's Thesis). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Serdar, S. G. (2021). *Yetişkinlerde Algılanan Farklı Anne Baba Tutumları İle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Master's Thesis). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sever, S. (1998). Dil Ve İletişim (Etkili Yazılı Ve Sözlü Anlatım). *Ankara University Journal Of Faculty Of Educational Sciences*, 31(1).
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-Related Psychodynamics. *Attachment ve Human Development*, 4(2), 133-161.
- Sığircı, A. (2010). *Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri Ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi* (Master's Thesis) İnönü Üniversitesi.
- Sheldon, K. M., ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological Need-Satisfaction And Subjective Well-Being Within Social Groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25-38.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., ve Kasser, T. (2001). What is Satisfying About Satisfying Events? Testing 10 Candidate Psychological Needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325.
- Sheldon, K. M., ve Niemiec, C. P. (2006). It's Not Just The Amount That Counts: Balanced Need Satisfaction Also Affects Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 331.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. ve Kasser, T. (2004). The Independent Effects Of Goal Contents And Motives On Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475-486.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., ve Reis, H. T. (1996). What Makes For A Good Day? Competence and Autonomy In The Day and In The Person. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., ve Van Petegem, S. (2015). Let Us Not Throw Out The Baby With The Bathwater: Applying The Principle Of Universalism Without Uniformity To Autonomy-Supportive and Controlling Parenting. *Child Development Perspectives*, 9(1), 44-49.
- Southam-Gerow, M. A., ve Kendall, P. C. (2002). Emotion Regulation and

- Understanding: Implications For Child Psychopathology and Therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189-222.
- Sprague, H. E., ve Kinney, J. M. (1997). The Effects Of Interparental Divorce and Conflict on College Students' Romantic Relationships. *Journal Of Divorce ve Remarriage*, 27(1-2), 85-104.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment And Development: A Prospective, Longitudinal Study From Birth To Adulthood. *Attachment ve Human Development*, 7(4), 349-367.
- Steele, H., ve Steele, M. (1994). Intergenerational Patterns Of Attachment. In K. Bartholomew ve D. Perlman (Eds.), *Attachment Processes in Adulthood* (Pp. 93–120). Jessica Kingsley Publishers.
- Steinberg, S. J., Davila, J. ve Fincham, F. (2006). Adolescent Marital Expectations And Romantic Experiences: Associations With Perceptions About Parental Conflict And Adolescent Attachment Security. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 314-329.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O. ve Baldaro, B. (2010). Adult Attachment Styles and Psychological Disease: Examining The Mediating Role Of Personality Traits. *The Journal Of Psychology*, 144(6), 523-534.
- Sümer, A. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., ve Helvacı, E. (2010). Anne-Baba Tutum Ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahin, F. Y. (1999). Grupla Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110).
- Şahin, N. H., Basım, H. N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı Ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Şahin, N. S. (2021). *Evlilik Doyumunun İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar*,



- Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Ebeveynlik Biçimleri Açısından İncelenmesi* (Master's Thesis). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Şendil, G. ve Kızıldağ, Ö. (2005). *Evlilik Çatışması ve Çocuk:Çatışmalı Evde Çocuk Büyütmek*. Morpa Yayıncılık.
- Şirin, H., ve Izgar, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. *İlköğretim Online*, 12(1), 254-266.
- Şirvanlı-Özen, D. (1998). *Eşler Arası Çatışma ve Boşanmanın Farklı Yaş ve Cinsiyetteki Çocukların Davranış ve Uyum Problemleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Üzerindeki Rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., ve Map Research Team. (2011). The Linkages Among Childhood Maltreatment, Adolescent Mental Health, And Self-Compassion İn Child Welfare Adolescents. *Child Abuse ve Neglect*, 35(10), 887-898.
- Taymur, İ., ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Terry, M. L. ve Leary, M. R. (2011). Self-Compassion, Self-Regulation, And Health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Temel, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynler Arası Çatışma İle Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki: Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Yetişkinlikte Bağlanma Değişkenlerinin Aracı Rollerini.
- Temel, M. ve Atalay, A. A. (2020). The Relationship Between Perceived Maternal Parenting and Psychological Distress: Mediator Role of Self-Compassion. *Current Psychology*, 39(6), 2203-2210.
- Temiz, Ö. (2020) *Algılanan Anne Ve Baba Tutumunun Bağlanma Stilleri, Öz-Şefkat ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi* (Master's Thesis). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thompson, R. A. (2008). Early attachment and later development: Familiar questions, new answers. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 348–365). The Guilford Press.
- Towler, A. J., ve Stuhlmacher, A. F. (2013). Attachment Styles, Relationship Satisfaction

- and Well-Being in Working Women. *The Journal of Social Psychology*, 153(3), 279-298.
- Tuğran, A. Z. (2020). *Lise Öğrencilerindeki Akran Zorbalığının Yordayıcıları Olarak Anne Baba Tutumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tunç, A., ve Tezer, E. (2006). Çocuk Yetiştirme Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 37-44.
- Turan, N. (2022). Thwarted Needs and Psychological Inflexibility Predicting Psychological Distress in University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(66), 513-528.
- Turan, N., Kocalevent, R. D., Quintana, S. M., Erdur-Baker, Ö., ve Diestelmann, J. (2016). Attachment Orientations: Predicting Psychological Distress In German And Turkish Samples. *Journal Of Counseling ve Development*, 94(1), 91-102.
- Turan, N. ve Tekin, I. (2020). *Erken Çocuklukta Güncel Konular*. 1 Basım: Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık. 19-51.
- Turner, E. A., Chandler, M. ve Heffer, R. W. (2009). The Influence Of Parenting Styles, Achievement Motivation, And Self-Efficacy on Academic Performance in College Students. *Journal Of College Student Development*, 50(3), 337-346.
- Turner, H. A. ve Kopiec, K. (2006). Exposure To Interparental Conflict and Psychological Disorder Among Young Adults. *Journal of Family Issues*, 27(2), 131-158.
- Turunç, G. (2016). *Infant Temperament And Maternal Well-Being: The Mediating Role of Maternal Psychological Need Satisfaction And Need Frustration* (Master's Thesis). Middle East Technical University.
- Tutar, H., Yılmaz, M. K. ve Erdönmez, C. (2004). *Genel ve Teknik İletişim*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Ulu, P. İ. ve Fırsıloğlu, H. (2004). Çocukların Evlilik Çatışmasını Algılaması Ölçeği'nin Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(14), 61-75.
- Ulusoy, M.D., Demir, N.Ö. ve Baran, A. (2005). Ebeveynin Çocuk Yetiştirme Biçimi ve Ergen Problemleri: Ankara İli Örneği. *Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 367-386.
- Usluata, A. (1994). *İletişim*. İletişim Yayınları.

- Uzun, M., ve Avcı, R. (2021). Algılanan Evlilik Çatışması, Ebeveynin Akılcı Olmayan İnançları, Kaygıları ve Çocukların Otomatik Düşünceleri, Problem Çözme Becerileri İle Çocukların Kaygı ve Saldırganlıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Education And Science*, 46(208), 373-395.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. ve Soenens, B. (2020). Basic Psychological Need Theory: Advancements, Critical Themes and Future Directions. *Motivation And Emotion*, 44(1), 1-31.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N. ve Lonsdale, C. (2020). Self-Determination Theory Applied To Physical Education: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444.
- Varan, A. (2005). Relation Between Perceived Parental Acceptance And İntimate Partner Acceptance İn Turkey: Does History Repeat İtself? *Ethos*, 33(3), 414-426.
- Varan, A., Rohner, R. P., ve 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.
- Vardar, B. (1998). *Dilbilimin Temel Kavram Ve İlkeleri*. İstanbul: Multilingual Yayınları.
- Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., ve Pine, L. (2016). Parent Autonomy Support, Academic Achievement and Psychosocial Functioning: A Meta-Analysis of Research. *Educational Psychology Review*, 28(3), 605-644.
- Voltan-Atar, N. (1994). *Terapötik İletişim*. 2.Basım. Ankara: Ertem Matbaacılık.
- Vural, İ., Tuna, Y., Birsen, Ö., Erzurum, F., Küçük, M. ve Çolak, F. Ü. (2012). *İletişim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Waters, E. (1978). The Reliability and Stability Of Individual Differences in Infant-Mother Attachment. *Child Development*, 483-494.
- Wekerle, C. ve Wolfe, D. A. (1999). Dating Violence İn Mid-Adolescence: Theory, Significance and Emerging Prevention Initiatives. *Clinical Psychology Review*, 19(4), 435-456.
- Westervelt, K. ve Vandenberg, B. (1997). Parental Divorce and Intimate Relationships of Young Adults. *Psychological Reports*, 80(3), 923-926.
- Westphal, M., Leahy, R. L., Pala, A. N. ve Wupperman, P. (2016). Self-Compassion and

- Emotional Invalidation Mediate The Effects of Parental Indifference on Psychopathology. *Psychiatry Research*, 242, 186-191.
- Wills, T. A. (1985). Supportive Functions of İnterpersonal Relationships. In S. Cohen ve S. L. Syme (Eds.), *Social Support And Health* (Pp. 61-82). Academic Press.
- Williams, G. G., Gagné, M., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2002). Facilitating Autonomous Motivation for Smoking Cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40.
- Yalnız, A. (2014). *Algılanan Anne Baba Tutumları, Kendini Sabotaj ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis). Sakarya Üniversitesi.
- Yar, K., Francis, A. J., Schuster, S. ve Potter, R. F. (2014). Self-Compassion Mediates The Relationship Between Parentalcriticism and Social Anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Yarnell, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-Compassion, İnterpersonal Conflict Resolutions and Well-Being. *Self And Identity*, 12(2), 146-159.
- Yavuzer, H. (1990) *Çocuk Psikolojisi*, 5.Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1989) *Anne Baba Ve Çocuk*, 3.Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeşilyaprak, B. (1993). Kişilik Gelişiminde Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3(3).
- Yıldırım, D. D. (2018). *10-14 Yaş Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeyinin Anksiyete Duyarlılığı Ve Ebeveyn Tutumu İle İlişkisinin İncelenmesi* (Master's Thesis). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, O. ve Sezer, Ö. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne Baba Tutumlarına Göre Kendilerini Değerlendirmelerinin ve Kardeş İlişkilerinin İncelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 86-117.
- Yıldız, S. A. (2003). Ebeveynin Sorun Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Deneysel Bir Çalışma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24(24), 231-244.
- Yılmaz, T. M. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compasion) İle Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Kendilik Algısı Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.

- Yörükoğlu, A. (2010). *Çocuk Ve Ruh Sağlığı*, 30.Basım, İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksel, A. H. (1994). *Bireylerarası İletişime Giriş*. Anadolu Üniversitesi, 31-32.
- Zaki, J. (2020). Integrating Empathy and Interpersonal Emotion Regulation. *Annual Review of Psychology*, 71, 517-540.
- Zessin, U., Dickhäuser, O. ve Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 7(3), 340-364.

## EKLER

### EK 1: Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Medeniyet Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı kapsamında tez çalışması olarak Dr. Öğr. Üyesi Numan Turan ve Rumeysa Çoban tarafından gerçekleştirilmektedir. Çalışmanın Nisan – Eylül 2022 tarihleri arasında yapılması planlanmaktadır. Çocukluk dönemi ve yetişkinlik dönemi ilişkilerini inceleyen araştırma, akademik çalışmalara katkı sunmayı hedeflemektedir.

Araştırma 18 yaşından büyük bireylerin katılımına açıktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılar istediği zaman araştırmadan ayrılma hakkına sahiptir. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu çalışma kapsamında verdiğiniz bilgiler gizli tutulacak, araştırmacılar tarafından sadece bilimsel amaçla değerlendirilecek ve hiçbir kişi veya kurumla paylaşılmayacaktır. Ölçek/anket soruları için sizden yaklaşık olarak 20-25 dakika ayırmanız beklenmektedir. Sorular farklı bölümlerden oluşmaktadır ve her bölümdeki ifadelerin nasıl cevaplanacağı konusunda ilgili bölümün başında bilgi verilmiştir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz ve boş bırakmamaya özen gösteriniz. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur, önemli olan size en uygun olduğunu düşündüğünüz cevabı işaretlemenizdir. Ölçeği doldururken herhangi bir psikolojik sıkıntı ya da zorlanma yaşamadığınız durumda, yardım kaynaklarına yönlendirilmek için lütfen bu durumu araştırmacılar ile paylaşınız.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz bilimsel yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacılara [numan.turan@medeniyet.edu.tr](mailto:numan.turan@medeniyet.edu.tr) ve [psk.rumeysacoban@gmail.com](mailto:psk.rumeysacoban@gmail.com) mail adresinden ulaşabilirsiniz. Katılımınız bu araştırma açısından çok değerlidir. Çalışmamıza katıldığınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz. Sizin vereceğiniz içten yanıtların araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemli olduğunu lütfen unutmayınız.

“Aydınlatılmış Onam Formu”ndaki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve/veya sözlü açıklama, yukarıda adı belirtilen kişi veya kişiler tarafından yapıldı. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla *katılmayı kabul ediyorum*.

...../...../2022

## EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandırduğunuzdan emin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum. ☐

**Cinsiyet:** Kadın ☐ Erkek ☐

**Yaşınız:** .....

**Medeni Durumunuz:** Bekar ☐ Evli ☐ Diğer .....

**Eğitim Düzeyiniz:**

İlkokul ☐ Lise ☐ (Önlisans/Lisans) ☐ Yüksek Öğrenim (Yüksek Lisans /Doktora) ☐

**Mesleğiniz (Öğrenciyseniz okuduğunuz bölüm):** .....

### EK 3: Çocukların Evlilik Çatışmasını Algılaması Ölçeği

Aşağıdaki soruları anne ve babanızın ilişkisini düşünerek cevaplayınız. Eğer anne ve / veya babanızı kaybetmişseniz ya da anne ve babanız şu anda ayrı yaşıyor / boşanmış ise, soruları onlar beraber iken var olan ilişkilerini düşünerek cevaplayınız. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup,

**Doğru(3), Bazen/Biraz Doğru(2), Yanlış(1) cevaplarından size uygun olanını işaretleyiniz.**

|                                                                                    |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Anne-babam tartışırken çıldırış gibi olurlardı.                                    | 1 | 2 | 3 |
|                                                                                    |   |   |   |
|                                                                                    |   |   |   |
| Anne-babam tartıştıklarında ne yapacağımı bilemezdim.                              | 1 | 2 | 3 |
| Anne-babam tartıştıklarında onları durdurmak için hiçbir şey yapamazdım.           | 1 | 2 | 3 |
|                                                                                    |   |   |   |
|                                                                                    |   |   |   |
| Anne-babamın tartışmaları genellikle benim daha önce yaptığım bir şeyle ilgiliydi. | 1 | 2 | 3 |
|                                                                                    |   |   |   |
|                                                                                    |   |   |   |
|                                                                                    |   |   |   |
|                                                                                    |   |   |   |
| Anne-babam tartıştıklarında, söylemeseler bile suçlu bendim.                       | 1 | 2 | 3 |
| Anne-babam tartıştıklarında beni suçlardı.                                         | 1 | 2 | 3 |
| Anne-babamın tartışmaları genellikle benim hatam değildi.                          | 1 | 2 | 3 |



#### EK 4: Ebeveyn Tutum Ölçeği- Çocuk Formu

Aşağıda çocukluğunuz ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Her bir soru için anne ve babanızın size karşı davranışlarına uygun seçeneği yuvarlak içine alın.

**Hiçbir zaman(1)      Arada Sırada(2)      Sık sık(3)      Her zaman(4)**

|                                                                                                |      |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|
| Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.                   | Anne | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                                                                                                | Baba | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Anne ve babam beni överlerdi.                                                                  | Anne | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                                                                                                | Baba | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
| Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurdu                                                 | Anne | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                                                                                                | Baba | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Anne ve babam, pek fazla umursamadan istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.                   | Anne | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                                                                                                | Baba | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
| Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.                            | Anne | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                                                                                                | Baba | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
|                                                                                                |      |   |   |   |   |
| Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim. | Anne | 1 | 2 | 3 | 4 |
|                                                                                                | Baba | 1 | 2 | 3 | 4 |

### EK 5: Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Ve Engellenmesi Ölçeği

Aşağıda hayatınız boyunca tecrübe edebileceğiniz farklı yaşantılar sorulmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir ifadeyi hayatınızın bu döneminde geçerli olacak şekilde 1’den 5’e kadar derecelendiriniz.

**(Tamamen Yanlış) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 (Tamamen Doğru)**

|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Üstlendiğim işlerde seçim yapabildiğimi ve özgür olduğumu hissediyorum.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
| Yapmayı tercih etmeyeceğim birçok şeye mecbur bırakıldığımı hissediyorum.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Önemsediğim ve önemsendiğim insanlarla iletişim içinde olduğumu hissediyorum.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
| Birlikte zaman geçirdiğim insanların benden hoşlanmadıklarına dair bir izlenimim var | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hedeflerime ulaşmak için yeterli olduğumu hissediyorum.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yeteneklerim konusunda kendime güvenmediğimi hissediyorum.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
|                                                                                      |   |   |   |   |   |
| Zor görevleri başarıyla tamamlayabileceğimi hissediyorum.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaptığım hatalardan dolayı kendimi başarısız hissediyorum.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### EK 6: Öz Duyarlık Ölçeği

Aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyarak size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

**Hemen Hemen Hiçbir Zaman (1) Nadiren (2) Ara Sıra (3) Çoğu Zaman (4) Hemen Hemen Her Zaman (5)**

|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
| Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
| Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
| Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kıbar davranırım.                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
| Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
| Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                       |   |   |   |   |   |
| Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## EK 7: İletişim Becerileri Ölçeği

İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. Aşağıdaki ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz.

### Hiçbir Zaman (1) Nadiren (2) Ara Sıra (3) Çoğu Zaman (4) Her Zaman (5)

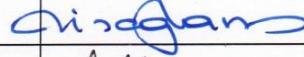
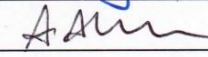
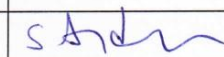
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| İnsanları oldukları gibi kabul ederim.                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
| Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
| Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
| Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
| Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                                                                        |   |   |   |   |   |
| Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK 8: Etik Kurul Onayı

|                                                                                                                         |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>İSTANBUL MEDENİYET<br>ÜNİVERSİTESİ | <b>T.C.</b><br><b>İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ</b><br><b>EĞİTİM BİLİMLERİ ETİK KURULU KARARI</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Tarihi</b><br>04/04/2022 | <b>Sayısı</b><br>2022/04-04 |
|-----------------------------|-----------------------------|

|                          |                                                                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ARAŞTIRMA BAŞLIĞI</b> | Çocukluk Aile Yaşantılarının Yetişkinlikteki İletişim Becerileriyle İlişkisinde Öz-Değerlendirmenin Aracı Rolü |
| <b>ARAŞTIRMANIN TÜRÜ</b> | Nicel Araştırma                                                                                                |
| <b>ARAŞTIRMACI(LAR)</b>  | Rumeysa Çoban                                                                                                  |
| <b>KARAR</b>             | Etik açıdan uygundur.                                                                                          |

| Görevi | Kurul Üyeleri                  | İmza                                                                                 |
|--------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Başkan | Prof. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM |  |
| Üye    | Prof. Dr. Ahmet AKIN           |  |
| Üye    | Prof. Dr. Özlem FEDAI          |                                                                                      |
| Üye    | Prof. Dr. Selami AYDIN         |  |
| Üye    | Prof. Dr. Yeşim GÜLEÇ ASLAN    |  |
| Üye    | Doç. Dr. Özge CENGİZ           |                                                                                      |
| Üye    | Doç. Dr. Özcan Erkan AKGÜN     |  |
| Üye    | Av. Fevziye DOĞRUER            |                                                                                      |