



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

YAZARI

EVLİ BİREYLERDE ÖZ ŞEFKAT VE KÖK AİLE İLİŞKİLERİ

ELİF BİLGİN

İzmir
2022

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERDE ÖZ ŞEFKAT VE KÖK AİLE İLİŞKİLERİ

ELİF BİLGİN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. HADİYE KÜÇÜKKARAGÖZ

İzmir

2022

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerde Öz Şefkat ve Kök Aile İlişkileri” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

22/04/2022

Elif BİLGİN



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: **20.05.2022**

Tez Başlığı: Evli Bireylerde Öz Şefkat Ve Kök Aile İlişkileri

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 100 sayfalık kısmına ilişkin, 20/05/2022 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin **benzerlik oranı % 15'dir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı

Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☒

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☐

☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☒ Kaynakça hariç, ☒ Alıntılar dâhil, ☒ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça dâhil, ☐ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☐ EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd içinde. ☐	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Elif BİLGİN
Öğrenci No : 2019950003
Anabilim Dalı : Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı
Programı : Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

Elif BİLGİN

DANIŞMAN

Doç.Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (□) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin citlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Öncelikle araştırmamın her aşamasında bana bilgi ve tecrübelerinden yararlanma fırsatı veren ve yardımcı olan danışman hocam Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ'e,

Tez sürecim boyunca destek ve yardımlarını hep hissettiğim sınıf arkadaşlarım Ayşe Öznur YAVUZ, Gamze ÖREN ve Berkay DÖKEL'e, bu süreçte destek ve yardımıyla yanımda olan dostum Leyla BOSTANCI AVCI'ya, desteklerini her daim hissettiğim 'aileme',

Ve çalışmaya katkı sunan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç ve Önem.....	3
1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri	4
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Varsayımlar.....	5
1.6. Tanımlar	6
BÖLÜM II	7
KURAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Evlilik ve Evlilik Kavramı	7
2.2. Öz-Şefkat	9
2.3. Sosyal Psikolojik Yaklaşımda Öz-Şefkat.....	12
2.4. Öz-Şefkat'ın Kuramlarla İlişkisi	14
2.5. Öz-şefkat Kavramına Evrimsel-Sinirbilimsel Yaklaşım.....	17
2.6. Aile ve Kök Aile Kavrama Kuramsal Yaklaşımlar.....	18
2.7. Kök Aile Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar	21
2.8. Öz-Şefkatle İlgili Bazı Yapılan Araştırmalar.....	36
2.9. Kök Aileyle İlişkiler Üzerine Yapılan Bazı Araştırmalar	41
BÖLÜM III	44
YÖNTEM	44
3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni.....	44
3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar	44
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları.....	53
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	53
3.3.2. Öz-Duyarlık Ölçeği:	53
3.3.3. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri (KAİE):	54
3.5. Verilerin Analizi.....	54
3.6. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği.....	55
3.7. Araştırmacının Rolü	55
BÖLÜM IV	56
BULGULAR.....	56
4.1. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular.....	56

4.2. Toplam Ölçek Puanlarının ve Alt Boyut Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	57
4.3. Ölçek Puanlarının İlişisine Yönelik Korelasyon Analizi	83
4.4. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri Toplam Puanlarının Öz-Duyarlık Ölçeği Toplam Puanını Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları	86
BÖLÜM V	88
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	88
5.1. Tartışma.....	88
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	96
KAYNAKÇA.....	100
EK 1. Öğrencinin Akademik Özgeçmişi	109
EK 2. Etik İzin.....	110
EK 3. Öz- Duyarlık Ölçeği:	112
EK 4. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri:	113
EK 5. Kişisel Bilgi Formu:	114
EK 6. Ölçme Araçlarının Uygulanma İzinleri.....	115

TABLOLAR LİSTESİ

<i>Tablo 1: Virginia Satir'e göre iletişim kalıpları</i>	24
<i>Tablo 2: Framo'ya göre kişinin kök aileyle ilişkileri.....</i>	35
<i>Tablo 3: Araştırmaya katılan evli bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılımları</i>	45
<i>Tablo 4: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri ve Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarına ilişkin güvenirlik analizi.....</i>	56
<i>Tablo 5: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular</i>	57
<i>Tablo 6: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	58
<i>Tablo 7: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	59
<i>Tablo 8: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	60
<i>Tablo 9: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri ve Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular</i>	61
<i>Tablo 10: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	62
<i>Tablo 11: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	63
<i>Tablo 12: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	64
<i>Tablo 13: Kök Aile İlişkileri Envanteri puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	65
<i>Tablo 14: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının evlenme kararına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	66
<i>Tablo 15: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının evlenme kararına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	68
<i>Tablo 16: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının evlilik sürelerine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	70
<i>Tablo 17: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının evlilik sürelerine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	71

<i>Tablo 18: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının çocuk durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	<i>72</i>
<i>Tablo 19: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının çocuk sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	<i>73</i>
<i>Tablo 20: Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kök Aileyle İlişkiler envanteri puanlarının kardeş varlığı durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular</i>	<i>74</i>
<i>Tablo 21: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	<i>76</i>
<i>Tablo 22: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	<i>78</i>
<i>Tablo 23: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının ailenin kaçınıcı çocuğı olduğına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	<i>79</i>
<i>Tablo 24: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının ailenin kaçınıcı çocuğı olduğına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	<i>80</i>
<i>Tablo 25: Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının anne-babanın birbirlerine sevgi gösterme durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....</i>	<i>81</i>
<i>Tablo 26: Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kök Aileyle İlişkiler Envanteri korelasyon analizi tablosu</i>	<i>83</i>
<i>Tablo 27: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanlarının Öz-Duyarlılık Ölçeğı toplam puanını yordamasına ilişkin bulgular.....</i>	<i>86</i>

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1: Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları.....</i>	<i>47</i>
<i>Şekil 2: Katılımcıların yaşlarına ait dağılımları.....</i>	<i>47</i>
<i>Şekil 3: Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımları</i>	<i>48</i>
<i>Şekil 4: Katılımcıların çalışma durumuna göre dağılımları.....</i>	<i>48</i>
<i>Şekil 5: Katılımcıların evlenme kararlarına göre dağılımları</i>	<i>49</i>
<i>Şekil 6: Katılımcıların evlilik süresine göre dağılımları.....</i>	<i>49</i>
<i>Şekil 7: Katılımcıların gerçekleştirdiği evlilik sayısına göre dağılımları.....</i>	<i>50</i>
<i>Şekil 8: Katılımcıların çocuk sayısına göre dağılımları</i>	<i>50</i>
<i>Şekil 9: Katılımcıların algıladıkları gelir düzeyine göre dağılımları</i>	<i>51</i>
<i>Şekil 10: Katılımcıların kardeş sayılarına göre dağılımları.....</i>	<i>51</i>
<i>Şekil 11: Katılımcıların ailenin kaçınıcı çocuğu olduğuna göre dağılımları</i>	<i>52</i>
<i>Şekil 12: Katılımcıların ebeveynlerinin birbirlerine sevgi gösterme durumu.....</i>	<i>52</i>

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE ÖZ-ŞEFKAT VE KÖK AİLE İLİŞKİLERİ

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin kök aile ilişkilerinin öz şefkatlerini ne derecede yordadığı ve aralarında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığının incelenmesidir. Çalışma, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırma olarak, Türkiye sınırları içerisinde yaşayan en az lise mezunu eğitim düzeyine sahip evli yetişkin bireyler ile yürütülmüştür. Örneklemi ulaşılabilir örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak Neff (2003) tarafından geliştirilen ve Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan “Öz-Duyarlık Ölçeği”, Cihan Güngör (2007) tarafından geliştirilen “Kök Aileyle İlişkiler Envanteri” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Yapılan tüm uygulamalar sonucu elde edilen veriler analiz edilmek üzere bir araya getirilmiştir ve SPSS (Statistical Package for Social Studies) istatistik paket programı kullanılarak elde edilen bulgular ilgili çalışmalar ışığında yorumlanmıştır. Değişkenlerin analizinde veri türlerine bağlı olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Bonferroni Testi ve Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda evli bireylerin öz-şefkat düzeyleri ile kök aile ilişkileri arasında anlamlı orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılarak, ileride yapılacak araştırmalara ışık tutması adına bazı önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz-şefkat, öz-duyarlık, öz-anlayış, kök aile, kök aileyle ilişkiler

ABSTRACT

SELF COMPASSION AND FAMILY OF ORIGIN RELATIONSHIPS IN MARRIED INDIVIDUALS

The purpose of this study is to examine the extent to which root family relationships of married individuals predict their self-compassion and whether there is a meaningful relationship between them. The study was carried out with married adult individuals with at least a high school degree education level living within the borders of Turkey as a descriptive study in the relational screening model. The sampling was determined with convenience sampling method. As measuring tools, in the study, "Self-compassion Scale" developed by Neff (2003) and adapted to Turkish by Akın, Akın and Abacı (2007), "The Scale of Relations with Family of Origin" developed by Cihan Güngör (2007) and "Personal Information Form" developed by the researcher were used. The data obtained as a result of all the applications were put together for analysis and the findings obtained using the SPSS (Statistical Package for Social Studies) statistical package program were interpreted in the light of the relevant studies. In the analysis of the variables, Independent Samples T-Test, One-Way Variance Analysis, Bonferroni Test and Correlation Analysis were applied depending on the data types. As a result of the research, it was determined that there was a significant moderate positive relationship between the self-compassion levels of married individuals and root family relationships. The findings of the study were discussed within the framework of the literature and some recommendations were included to shed light on future research.

Keywords: self-compassion, self-sensitivity, family of origin, relations with family of origin

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmayı içeren problem durumu, çalışmanın amacı, problem cümlesi, sınırlılıklar, sayılılar ve tanımlar ele alınmaktadır.

1.1. Problem Durumu

İnsanoğlu hayatının pek çok döneminde acı, ıstırap, hayal kırıklığı, yetersizlik gibi zorlu yaşam olaylarıyla mücadele eder. Yaptığı hatalar karşısında kendine karşı genellikle sert ve acımasız bir tutum içindedir. Öz-şefkat (self-compassion) kavramı kişinin tüm bu hatalarını, başarısızlıklarını ya da olumsuz şekilde tabir edilen duygularını farkında olarak şefkatle kabullenmesidir. Öz-şefkat mükemmel olmanın gerekli olmadığına, her insan yaşamının içerisinde zorluklar barındırdığına vurgu yapar. Bir bakıma bireyin tüm acılarına kucak açmasıdır. Öz-şefkate sahip birey hatalarına, başarısızlıklarına karşı eleştirel bir dille değil kabullenici bir dille yaklaşır. İstırap, utanç, kaygı, öfke gibi duygularını bastırmak yerine bu duyguları yaşamak için kendine izin verir. Öz-şefkate sahip birey zorlu yaşam olaylarının evrensel olduğunun bilincindedir. Nasıl ki birey başka bir insana ve o insanın yaşadığı zorluklara şefkatli bir dille yaklaşıyorsa, kendisine de aynı şefkat dilini kullanabilmesidir öz-şefkat.

İlk kez Kristin Neff tarafından ortaya atılan öz-şefkat kavramı, temellerini Budizm felsefesinden alır. Öz-şefkat, acı veya başarısızlık gibi durumlar karşısında insanın kendisine karşı kibar ve anlayışlı olmasıdır (Neff ve ark., 2007). Yapılan araştırmalar kendisine karşı şefkatli olan insanların daha mutlu, yaşam doyumlarının ve motivasyonlarının daha fazla, insan ilişkilerinde daha başarılı, beden sağlıklarının daha iyi ve depresyon kaygı yaşantılarının ise daha az olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda bu bireylerin boşanma, akademik başarısızlık, sağlık problemleri gibi stres veren yaşantılarla baş edebilmede psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları belirtilmiştir (Germer & Neff, 2019).

Neff (2003a) öz-şefkatin üç bileşeninden bahseder. Bunlar; öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalıktır. Bu üç bileşen birbiri ile etkileşim halindedir. İnsanlar kendilerine karşı genellikle başkalarına olduğundan daha acımasızdır. Öz-sevecenlik, bir hata ya da yetersizlik hissettiğinde bireyin kendisine karşı kabullenici ve kibar olmasını içerir. Bir insan başına gelen zorlu bir yaşam olayı karşısında bu durumun sadece kendisinin başına geldiğini düşünme eğilimi gösterebilir. Bunun sonucunda ise kendini toplumdan izole

etme eğilimi gösterir. Paylaşımların bilincinde olan birey yaşanan zorlu durumun tüm insanların başına gelebilecek ortak yaşantılar olduğunun bilincindedir. Farkındalık kavramı ise var olan zorluktan kaçınmak ya da onu bastırmak yerine, içinde ona bir yer açmaya karşılık gelir. Özetle öz-şefkat bireyin zorlu yaşam olayları karşısında bu olayı ya da hissettiği rahatsız edici duyguları yok saymaz ya da bastırmaz bunun yerine kabul edici bir tutum sergiler.

Yapılan araştırmalar öz-şefkatin kişiler arası ilişkiler üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Evli bireylerde ya da romantik ilişkiye sahip bireylerde öz-şefkate sahip kişilerin daha olumlu ilişki davranışları sergiledikleri görülmüştür. Öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğu birey, partnerine karşı daha fazla duygusal tepki vermekte ve bununla birlikte partnerini daha iyi anlayabilmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Öz-şefkatin bireyde gelişebilmesinde kişinin içinde yetiştiği ailesiyle yani kök ailesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Toplumsal en küçük birimi olarak kabul edilen aile kavramının tüm toplumlar için geçerli ortak bir tanımı bulunmamaktadır. Ailenin tanımı ve barındırdığı özellikleri toplumdan topluma, kültürden kültüre değişiklik gösterse de ‘aile’ evrensel bir kavram olarak varlığını korumaktadır. En geniş tanımıyla Gladding (2017)’e göre aile; psikolojik veya biyolojik bağlara sahip aralarında ortak bir geçmiş, duygusal ve ekonomik birlikteliğin var olduğu ayrıca kendilerini aynı evin bireyleri hissederek kişilerin oluşturduğu birlik olarak tanımlanır.

Dünyaya gözlerini açan bebek, yaşamını sürdürmek adına ilk ve temel öğrenimlerini aile ortamında edinir. Duyguları ifade etme ya da bastırma, insan ilişkileri, sorunlarla baş etme tutumu gibi pek çok beceriyi ailede edinir. Öğrenmiş olduğu bu deneyimler ise gelecek yaşantı ve ilişkileri üzerinde etkilerini gösterir. Sağlıklı aile olarak tabir edilen aile ortamında, aile üyeleri iletişim ve değişime açık, sınırlarının bilincinde, duygularını ifade edebilen, diğer aile üyelerine karşı saygılı ve gelişimlerini destekler niteliklerdedir. Böyle bir aile ikliminde yetişen çocuk ise aynı değerleri özümser. Ailenin yapısı, değerleri, iletişim örüntüleri kısacası aileyi oluşturan tüm parçalar, içinde yetişen çocuğun yaşantısına da benzer tohumları eker. Pek çok kuramcı çocukluk yaşantılarının gelecek yaşantılara etkisi üzerinde durur. Bireyin içinde büyüyüp yetiştiği aile ‘kök aile’ olarak adlandırılır.

Çocukluk yaşantılarının önemiyle ilgili olarak ele alınabilecek önemli kavramlardan biri benliğin farklılaşmasıdır. Psikoanalitik terapinin önemli temsilcilerinden Murray Bowen benliğin farklılaşması kavramının üzerinde durur. Bireyin içinde yetiştiği aileden duygusal ve bilişsel olarak ayrılabilmesi benliğin farklılaşması anlamına gelir. Birey yetiştiği aileden

farklılaşmadığında bireyselliği zamanla yok olur. Zamanla ailede iç içe geçme durumu da gözlemlenebilir. Benliğe farklılaşma gerçekleşmediğinde bu durum kişinin evlilik yaşantısı üzerinde de etki gösterebilir. Evlilik yaşantısı üzerine bu durum duygusal rahatsızlıklar, evlilik çatışmaları gibi çeşitli problemler şeklinde yansıyabilir.

Framo'ya göre kişiler geçmişlerine gidip kök aileleriyle hem şimdi mevcut olan hem de geçmişte yaşadıkları problemleriyle ilgilenirlerse şu an sahip oldukları aile ve evliliklerinde daha yapıcı değişimler gerçekleştirebilirler (Nazlı, 2018). Bowlby ise çocuklukta oluşan bağlanma örüntülerinin bireyin yetişkinlikteki ilişkilerine de yansıdığını belirtir (Kesici ve ark., 2016).

Bu konuda yapılan yurtiçi çalışmalar ve ilgili literatür taramasında öz-şefkat kavramının son yıllarda ülkemizde ilgi gören bir kavram olduğu, kök aile ilişkileriyle arasındaki ilişkinin ise toplumumuz üzerinde henüz araştırılmadığı görülmüştür. Bu noktadan yola çıkarak bu araştırma kapsamında evli bireylerde öz-şefkat düzeylerinin kök aile ilişkileri bakımından ele alınması araştırma konusu olarak belirlenmiştir.

1.2. Amaç ve Önem

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin kök aile ilişkilerinin öz-şefkatlerini ne derece yordadığı ve aralarında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığının incelenmesidir.

Aile kavramı geçmişten günümüze her daim önemini ve varlığını korumuştur. Toplumun yapı taşı olarak görülmesi, aileye atfedilen değerlerin önemini vurgulamaktadır. Kök aile bireyin duygusal ve fiziksel olarak yetiştiği ailedir. Yetiştigi aile ortamı bireyin kişiliği ve gelecek yaşantısı üzerinde etkilidir.

Ailede duyguları ifade etmenin üzerinde özellikle duran Satir, olumsuz duyguların ifade edilmesi için ailenin buna izin vermesi gerektiğini belirtir. Satir'e göre duygular aile üyeleri tarafından rahatlıkla ifade edilebilmelidir. Eğer aile ortamı buna uygun olmazsa bu durum ailedeki iletişim kalıplarının olumsuz olarak gelişmesini etkiler ve kuşaktan kuşağa bu şekilde aktarılır (Satir, 2018). Duygularını bastıran birey kendisi ile arasına bir duvar örmeye başlar. Sağlıklı olan ise bireyin tüm duygularını yaşamak için kendine izin verme durumudur. Kişi duygularını bastırdığında öz-şefkati de bu durumdan etkilenir. Etkilenen öz-şefkat sonucunda bireyin yaşamının pek çok alanı bu durumdan olumsuz olarak etkilenebilir.

İnsanlar hata yaptıklarında ya da başarısızlığa uğradıklarında kendilerine kabullenici bir dille yaklaşmak yerine genellikle suçlayıcı eleştirel bir tutumla yaklaşırlar (Neff ve Tirsch, 2013). Bunun sonucu olarak öz-şefkatin bileşenlerinden biri olan öz-sevecenliğin yerini bunun karşıtı olan öz-yargılama alır. Birey bu olumsuzlukların tüm insanların başına gelebileceğini

tüm insanların ortak yaşantılara sahip olduğunu unutabilir. Kendisini toplumdan izole etme yönelimi gösterebilir. Bütün bunların sonucunda ise kişinin ilişkileri bu durumdan zarar görebilir. İlişkinin devamlılığı, evlilikte tükenmişlik, evlilik doyumu hatta zamanla boşanmaya varan sonuçlar görülebilir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nın tanımına göre bir kimsenin sağlıklı olması sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmaması anlamına gelmemekle birlikte sağlık; bir kimsenin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam iyilik halinde olmasıdır (www.who.int). Evli bireylerde öz-şefkat ve kök aile ilişkilerini inceleyen bu araştırmada hem bireysel hem de evlilik yaşantılarında bireylerin psikolojik anlamda daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilmeleri, kendilerine ve çevrelerine farkındalık geliştirmelerini ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır.

Kendisine şefkat gösteren birey aynı şefkati ilişkilerine de yansıtır. Kendisine öz-şefkat gösteren kişinin aile ve evlilik ilişkileri başta olmak üzere tüm ilişkileri bu durumdan olumlu yönde etkilenir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların evli bireylerde öz-şefkatin, kök aileyle olan ilişkilerin etkilerini ortaya koyması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bunların yanı sıra ulaşılabilen alanyazın taramasında öz-şefkat kavramının son yıllarda ilgi görmeye başladığı ancak kök aile ilişkileri ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyle ilgili konuların ülkemizde henüz çalışılmadığı belirlenmiştir. Araştırma bu bakımdan da önem taşımaktadır. Araştırma sonuçlarının kök aileyle ilişkileri ve öz-şefkat düzeyleri ile ilgili yeni çalışmalara kaynaklık edebileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan yapılan çalışmanın alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir.

1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

Bu araştırmanın problem tümcesi “Evli bireylerde öz-şefkat ve kök aile ilişkileri onların psikodemografik bazı değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” ve “Öz-şefkat düzeyleri ile kök aile ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu temelde oluşturulan alt problemler aşağıda sunulmaktadır.

1.3.1. Alt Problem Cümleleri

1. Evli bireylerin öz-şefkat düzeyleri; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmak, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları onların;

- 1.1. Cinsiyet,

- 1.2. Yaş,

- 1.3. Eğitim durumu,

- 1.4. Çalışma durumu,

- 1.5. Nasıl evlendiği,
 - 1.6. Evlilik süresi,
 - 1.7. Çocuk sayısı
 - 1.8. Algılanan sosyo-ekonomik düzeyi,
 - 1.9. Kardeş sayısı,
 - 1.10. Ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu ve
 - 1.11. Kaçınıcı evliliği olduğu
 - 1.12. Anne babanın birbirlerine sevgi gösterme durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
2. Evli bireylerin; Öz-şefkat düzeyleri ve öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 3. Evli bireylerin anneyle ilişkileri, babayla ilişkileri ve aile ortamı onların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, nasıl evlendiği, evlilik süresi, çocuk sayısı, algılanan sosyo-ekonomik düzeyleri, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu ve anne babalarının birbirlerine sevgi gösterip göstermeme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 4. Evli bireylerin öz şefkat düzeyleri; anneyle ilişkileri, babayla ilişkileri ve aile ortamına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir;

- 1- Türkiye sınırları içerisinde yaşayan en az lise mezunu evli bireylerle sınırlıdır.
- 2- Bulgular, Öz-Duyarlık Ölçeği, Kök Aileyle İlişkiler Envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmanın sayıltıları şu şekildedir:

1. Araştırma kapsamındaki katılımcılar Kişisel Bilgi Formu, Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kök Aileyle İlişkiler Envanterini içtenlikle yanıtlamışlardır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular benzer gruplara da genellenebilir.

1.6. Tanımlar

Evlilik: Evlilik, bir kadın ve bir erkeğin beraber yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk dünyaya getirmek ve büyütmek gibi gayelerle yapmış oldukları bir sözleşmedir (Özgüven, 2020).

Öz-Şefkat: Bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında kendine karşı nazik ve sevecen davranabilmesi, olumsuz duygularının farkına vararak kabul etmesi ve bunun insan olmanın bir parçası olduğunun bilincinde olması anlamına gelmektedir (Neff, 2003a).

Aile: Gladding (2017)'e göre aile; biyolojik ya da psikolojik bağları bulunan ve aralarında tarihsel, duygusal ve ekonomik birlikteliğe sahip aynı zamanda kendileri aynı eve ait üyeler olarak hisseden kişilerin oluşturduğu birliktir.

Kök Aile: Kök aile, bireyin psikolojik, fiziksel ve duygusal olarak içinde yaşayıp yetiştiği aileye karşılık gelir (Cihan Güngör, 2007).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik ve Evlilik Kavramı

Evlilik kavramı M.Ö. 2000'lerden bugüne özelliklerini koruyarak gelişen ve değişen kültür olgusudur (Yıldırım, 1993). Geçmiş çok eski çağlara dayanan evlilik kavramı tüm toplumlarda varlığını ve önemini korumuştur. Evlenme şekli veya koşulları toplumdan topluma değişim gösterirken, evlilik olgusu evrensel bir kavramdır. Literatür incelendiğinde evlilik kavramının farklı şekillerde tanımlandığı görülmüştür.

Evlilik ilişkisi ve aile hayatının kökleri çok eski uygarlıklara kadar uzanır. Evlilik kararını ister eşlerin kendisi almış olsun ister aileleri tarafından alınmış bir karar olsun, kadın ve erkek tarih boyunca ekonomik, sosyal ve çocuk sahibi olma arzusu gibi sebeplerle dini ya da sosyal onay sonucunda bir araya gelmişlerdir. Evlilik genel anlamıyla, ekonomik ve/veya çocuk sahibi olma gibi sebeplerle iki bireyin sosyal ya da dini olarak onay görmüş birlikteliğidir (Gladding, 2013).

Evlilik, aile kavramından daha belirgindir. Aile, bir grup veya örgüt; evlilik ise bir kadın ve bir erkeğin beraber yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk dünyaya getirmek ve büyütmek gibi gayelerle yapmış oldukları bir anlaşmadır. Evlilik, kurumlaşmış bir yol, kadın ve erkeğin karı-koca rolü ile birbirlerine bağlayan, dünyaya gelecek çocuklar için statü oluşturan sosyal açıdan devletin kontrol ve yetkisinin olduğu yasal bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2020). Erdem (2018) evliliği kadın ve erkeğin birlikte uygun irade beyanları ile kanunun öngörmüş olduğu doğrultuda oluşturdukları birliktelik olarak tanımlar. Şen (2015)'e göre evlilik iki kişinin hayatı paylaşmak amacıyla bir araya geldiği, sosyal çoğalmayı düzenleyen, aralarındaki ilişkinin iktisadi, toplumsal, cinsel ve yasal yönlerini kapsayan beraberliktir. Bireyin gelişiminde birinci derecede rol oynayan süreçlerden biridir. Kişinin ihtiyaçlarını karşılayabileceği en doğal ilişki biçimidir (Çelik, 2006). Evlilik, kanunen ifade edilen şekilde gerçekleştirilen, bir kadın ve bir erkeğin oluşturmuş oldukları birliğe karşılık gelen, hukuki bir işlemdir (Dural, Ögüz ve Gümüş, 2016). Toplumumuzda evlilik bir kadın ve bir erkeğin kendi iradesiyle ve kanunda var olan gerekli şartları sağlıyor olmasıyla ve yine kanun önünde gerçekleşir.

Diğer insanlarla bir arada yaşamaya programlanmış birey için evlilik ilk toplumsallaşma davranışı olarak görülür, ilkel toplumlarda fiziksel yaşamı devam ettirmenin pratik bir nedeni

şeklinde görülürken, sonraları güvenlik ve sevgi kavramları da buna eklenmiş olup; biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçları karşılama isteği bireyi evlenmeye götüren etmenler olarak görülmüştür (Woody ve Woody, 1973, akt. Kalkan ve Kaya).

Evlilik, kişinin genel sağlık durumunu olumlu yönde etkilemekle birlikte kişinin yaşamdan aldığı doyumunu da desteklemektedir (Hayward ve Zhang, 2006). Baruch ve Miller (2015)'e göre kişinin daha bebekken etrafında olup bitenler gelecekteki sevgi yaşantısını yoğunlaştırarak biçimlendirmeye başlar. Bu bakımdan ele alındığında evliliğin de doğuşta başladığı söylenebilir. İnsan sevmek ve sevilmek kavramlarının ne anlama geldiğini dünyaya geldiği andan itibaren öğrenmeye başlar.

Evlilik kişinin sosyal, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarını karşılayabildiği en küçük birimdir. Psikolojik gereksinimlere örnek olarak; sevmek ve sevilme, değer görme, aidiyet, yaşantıları paylaşma gibi kavramlar ele alınabilirken, sosyal gereksinimlere örnek olarak; yalnız olmadığını hissetme, güven duygusu, statü, korunma ve destek gibi gereksinimler örnek verilebilir. Biyolojik ihtiyaçlarla ise evlilikle çiftlerin cinsel isteklerini karşılama, çocuk yapma ve kendi soyunu devam ettirme gibi gereksinimler karşılanmaktadır (Tekin Çatal, 2019). Kışlak (1997)'a göre evlilik resmi, duygusal, davranışsal ve biyolojik boyutlara sahip sosyal bir sistemdir.

Evliliğin fizyolojik ve psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkisi olduğunu belirten çalışmaların yanı sıra son yıllarda doğu ve batı kültürlerinde yapılmış olan araştırmalar, kişinin evli olup olmamasının değil, var olan evlilikteki ilişkinin niteliğiyle sağlık durumu arasında bağlantı olduğunu göstermiştir. Kiecolt-Glaser ve Newton (2001)'un araştırmaları evlilik işlevselliğinin sağlıklı olmakla yakından ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın sonucunda; evliliğin negatif bileşenleri kendini sağlık tutumları ile depresyon üzerinden ortaya çıkarırken, kardiyovasküler, endokrin, sinir sistemi, bağışıklık, duygusal ve bedensel işlevlerdeki problemlerle de ilişkili olduğu görülmüştür (Yüksel, 2013). Hawkins ve Booth (2005) tarafından yapılan araştırmada, mutsuz bir evlilik sürdüren bireylerin, boşanmış kişilere oranla daha çok psikolojik semptom gösterdiklerini ve bununla birlikte özsaygı, mutluluk ve genel sağlık seviyelerinin ise daha düşük olduğunu kaydetmişlerdir.

Evlilik kurumunu oluştururken bireyler farklı aile kökenlerinde yetişerek bir araya gelirler. Bu birliktelik beraberinde köken ailenin izlerini de getirir. Zorlu yaşam olayları karşısında çiftlerin verdikleri tepkiler birbirinden farklı olabilir. Bunun sonucunda çiftler evlilik çatışması yaşayabilir hatta çatışmalar zamanla büyüyüp boşanmaya kadar varan

sonuçlar doğurabilir. Bireylerin yetişmiş oldukları ailede öz saygı, öz-şefkat, temel güven duygusu gibi pek çok önemli olgunun tohumları ekilir.

2.2. Öz-Şefkat

Şefkat, temelleri Latinceye dayanan *com* (ile) ve *pati* (ıstırap çekmek) sözcüklerinin birleşiminden oluşur. İngilizce’de *Compassion* (şefkat) kelimesi ile ifade edilmektedir. İngilizce’de *Compassion* olan kelime Türkçe’de “şefkat, merhamet” anlamında kullanılmaktadır. Bu çalışmada *compassion* kelimesinin Türkçe karşılığı ‘şefkat’ olarak ele alınmıştır.

Neff (2003a)’e göre şefkat diğer insanların üzüntü ve acılarına karşı duyarlı olmaktır. Şefkat, başkalarının acılarını farkında olarak onlardan kaçınmayıp aynı zamanda hataları karşısında yargılayıcı olmamak anlamına gelir. Bu bakımdan öz-şefkat kişinin kendi acısına açık ve hislenmiş olmayı, ondan kaçınmamayı ve kopmamayı aynı zamanda kendisini şefkatle iyileştirme arzusunu yaratmayı içerir. Öz-şefkat kişinin acı, yetersizlik ve başarısızlıkları için yargılanmayan anlayış sunar, böylece kişinin tecrübesi insanlığın tecrübelerinin parçası olmaktadır (Neff, 2003; 2003a). Şefkat, acıyı dönüştürmek, değiştirmek veya hissetmemekle ilgili değildir. İnsanı üzen, sıkıntı veren duygu ve durumları bastırmaksızın onunla özdeşleşmeden kabul edebilmeyi içerir (Atalay, 2018). Şefkat, acıyı yok saymayı değil kabulü içerir.

Temelleri Budizm felsefesine dayanan öz-şefkat (*self-compassion*) kavramı ilk kez Neff (2003a) tarafından ortaya konmuştur. Bu kavram doğu felsefesinde yüzyıllardır kullanılıyor olmasına karşın batı psikolojisi için yeni bir kavramdır.

Budizm felsefesinde başkalarına olduğu kadar kendine şefkat duymanın da gerekli olduğuna inanılır (Neff, 2003b). İnsanlar çoğu kez diğerlerine karşı anlayışlı olurken kendilerine karşı daha acımasızdırlar. Kendilerine karşı genellikle sert ve eleştirel bir dil kullanma eğilimi gösterirler. Öz-şefkat, en ihtiyaç duyduğumuz anlarda kendimize iyi bir arkadaş olmayı, kendimize iç düşman olmak yerine iç müttefik olmayı başardığımız bir yaklaşımdır (Germer ve Neff, 2018). Öz-şefkat, kişinin ortak insan deneyimi ışığında kendi deneyimlerini görmeyi, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insan olmanın parçası olduğu ve kişinin kendi de dahil bütün bireylerin şefkate layık olduğunu kabul eder. (Neff, 2003). Öz-şefkat hata yapmanın ve zorlu yaşantıların insan hayatının bir bölümü olduğunu bilerek kişinin özüne karşı saygı göstermesini içerir. Sevdığımız değer verdiğimiz bir insan, acısını veya başına gelen kötü bir yaşantısını ve bunun sonucunda hissetmiş olduğu üzüntü,

kaygı ya da çaresizlik duygularını bizimle paylaştığında ona nasıl yaklaşıyor, nasıl bir ses tonu kullanıyorsak, öz-şefkate sahip olmak zorlu yaşam olayları karşısında kişinin kendisine de aynı şefkatle yaklaşabilmesidir. Bu bakımdan öz-şefkat kişinin acı veren yaşantıları, yetersizlikleri, korkuları ya da başarısızlıkları karşısında kendisine ihtiyacı olan anlayışı gösterebilmesidir.

Öz-şefkate sahip birey problemlerini, zayıflıklarını ve eksikliklerini doğru bir şekilde görür kendine sert bir biçimde öz eleştiri yapmak yerine kendine şefkatle yaklaşır. Böylece öz-şefkat kişilere olumsuz olaylar karşısında destek sağlayabilir. Öz-şefkat insanları olumsuz olaylar karşısında koruyarak hayat kötüye gittiğinde olumlu öz-duygular hissetmelerini sağlayabilir (Leary ve diğer, 2007). Öz-şefkat zorlu zamanlarda bireyin kendini eleştirmek yerine kendine karşı daha kibar olabilmesini, bu gibi anlarda acının evrenselliğini ve zorlu yaşantıları sadece kendisi yaşıyormuş gibi hissetme eğilimini farkında olarak, sıkıntı hissettiren yaşantıların geçmiş ve gelecek bağlantısı fark ederek acıyla özdeşleşmek yerine onu gözlemlemeyi gerektirir (Atalay, 2018).

Öz-şefkat bireylerin kontrolü dışında olan acı verici yaşam olaylarıyla yüzleşirken de önemlidir. İnsanlar yaşadıkları acı bir durum karşısında kendi sorunlarına dalıp giderler ve çoğu kez başka insanların da benzer acılar yaşadığını unuturlar. Hatta daha ileri bir duygu yoğunluğuyla dünyada acı çeken tek kişinin kendisi olduğunu düşünürler. Öz-şefkat ise farklı durumlar farkı yaşantılar söz konusu olsa da yaşanan acının aynı olduğunu görmeyi sağlar. Öz-şefkat kişinin acı verici duygularının bastırılmaması ya da abartılmaması için olumsuz deneyimlerine karşı dengeli bir yaklaşım sergilemesini içerir (Neff ve diğerleri, 2007). Bireylerin yaşamış oldukları olumsuzluklar farklı olsa da ortak paydanın acı olduğunun bilincinde olmayı içerir öz-şefkat.

Kendine şefkat göstermek insanı güçsüz kılmaz. Aksine acı verici olaylar, yetersizlikler ya da hatalar karşısında dayanıklılığını artırır. Yapılan araştırmalar kendine şefkat gösteren insanların, travmayla baş etme, kronik ağrılar ya da boşanma gibi zorlu yaşam durumları karşısında kendine şefkat göstermeyen insanlara oranla daha kolay başa çıktıklarını göstermektedir (Germer ve Neff, 2018). Bazı insanlar fazla öz-şefkate sahip olmanın pasifliğe yol açacağından korkabilir, oysa öz-şefkate sahip olduğunda durum böyle değildir. Öz-şefkate sahip olmak, ideal standartları karşılayamadığı için benliği sert bir şekilde eleştirmemeyi gerektirirken, bu kişinin başarısızlıklarının göz ardı edileceği veya düzeltilmeyeceği anlamına gelmemektedir. Öz-şefkat, benlikte gözlenen zayıflıklar

konusunda pasiflik veya eylemsizlik olarak algılanmamalıdır. Daha ziyade, pasifliğe yol açma olasılığı daha yüksek olan öz-şefkat eksikliğidir (Neff, 2003a).

Öz-şefkat bencillik veya benmerkezcilik anlamlarına gelmemekle birlikte kendine acıma durumu da değildir. Bunun yerine, öz-şefkat diğerleri için endişe duygularını geliştirmek eğilimindedir. Bireyin kendisini daha az yargılaması, başkalarını da daha az yargılamasını sağlar, çünkü benlik saygısını pekiştirmek, kendisi ve diğerleri arasındaki karşılaştırma yapmasını gerektirmez. Kişinin kendisine şefkatle yaklaşması diğer insanlara karşı da daha şefkatli bir tutum sergilemesini sağlar. Birey başına gelen acı verici bir olayın tüm insanların başına gelebileceğini, ortak insanlık hali olduğunun bilincinde olur. Araştırmalar öz-şefkate sahip kişilerin romantik ilişkilerinde daha ilgili ve destekleyici olduklarını, ilişkilerinde oluşan anlaşmazlıklarda uzlaşma ihtimallerinin daha fazla olduğunu, diğerlerine karşı daha bağışlayıcı ve daha şefkatli olduklarını göstermektedir (Germer ve Neff, 2018; Neff, 2003a).

İnsanların bazıları öz-şefkatin kişiyi bir koza misali sardığını ve kozanın insanları benmerkezci yaparak daha fazla bencil olmalarına sebep olduğunu, diğer bireylerden onları ayırarak izole ettiği endişesini taşırlar. Fakat bu doğru değildir bunun aksine birey kendine ne kadar açık yürekli olursa, hayatın farklı yönlerine karşı da kendini o kadar yakın hisseder. Başkalarına karşı sevgi duyabilmenin özünde öz-şefkat yatar. İnsanın kendini olduğu gibi tüm özellikleriyle kabul etmesi uyum sağlamasını kolaylaştırarak, yönünü gitmek istediği tarafa çevirmesini sağlayacaktır (Germer, 2020).

Yeni bir kavram olmasına karşın yapılan araştırmalar öz-şefkatin kendini kabul, yaşam doyumu, farkındalık, sosyal ilgi, benlik saygısı, özerklik, kişisel gelişim, mutluluk, merak ve iyimserlik gibi pek çok alanla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösterirken; anksiyete, öz-eleştiri, depresyon, nevrotiklik, ruminasyon, düşünce bastırma ve nörotik mükemmeliyetçilik kavramlarıyla ise olumsuz yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Neff, 2003a, 2003b; Neff ve diğerleri, 2005).

Alan yazın incelendiğinde öz-şefkat (self-compassion) kavramının Türkçe'ye farklı şekillerde uyarlandığı görülmektedir. Akın ve arkadaşları (2007), Öveç (2007) ve Arda (2012) öz-duyarlık şeklinde kullanırken; Özyeşil (2011), Sarıcaoğlu (2011), Deniz ve arkadaşları (2012) ve Bolat (2013) öz anlayış şeklinde kullanmış; Bayramoğlu (2011), Andiç (2013), Kantaş (2013) ve Demir (2014) ise öz-şefkat olarak kullanmışlardır. Bu çalışmada ise dilimizdeki karşılığının öz-şefkat olduğu düşünüldükçe, "öz-şefkat" kavramının kullanımı tercih edilmiştir.

2.3. Sosyal Psikolojik Yaklaşımda Öz-Şefkat

Kristin Neff (2003a) tarafından geliştirilen Sosyal Psikolojik Yaklaşımda Neff öz-şefkatin üç temel bileşeninden bahseder. Bunlar; öz-sevecenlik (öz-nezaket), paylaşımların bilincinde olma (ortak paylaşım) ve bilinçli farkındalık (anda oluş)'tır.

Bu bileşenler, öz-şefkatli zihin çerçevesi oluşturmak için birleşir ve karşılıklı olarak etkileşime girerler (Neff ve Dahm, 2015).

Öz-Sevecenlik:

İnsanlar bir hata yaptıklarında veya bir durum olay karşısında yetersizlik hissettiklerinde ya da bir başarısızlıkla karşılaştıklarında kendine karşı acımasız bir tavır takınırlar. Benzer bir durumda başkasına karşı ise aynı acımasızlığı göstermezler. Öz-sevecenlik kişinin yetersizlikleri, başarısızlıkları ve hataları karşısında kendisine karşı anlayışlı ve kabul edici bir tutumda olmasını içerir (Neff, 2003a). Birey kişisel eksikliklerini fark ettiğinde kendine sert ve eleştiren bir dille yaklaşmaktansa destekleyici ve umut verici şekilde yaklaşarak kendini zarar görmekten korumayı hedefler (Germer ve Neff, 2018).

Öz-sevecenlik, bireyin kendisine katı yargılamalarla eleştirilerde bulunmaktansa kendisine şefkatle yaklaşma durumudur. Kendini yargılamanın tam tersidir bireyin kendine dönük olumsuz duygularına şefkatle yaklaşmasını sağlar. Sevdığımız bir insanın başına gelen acı bir olay veya kötü bir yaşantı sonrasında acısını bizimle paylaştığında ona nasıl davranıyorsak kendimize de aynı şefkatle yaklaşabilmektir.

Paylaşımların Bilincinde Olma:

Birbirine bağlı olma duygusu öz-şefkatin temelinde vardır. Bu bileşene göre tüm insanlar gelişmekte olan ve hatalar yapabilen varlıklardır. Öz-şefkat yaşamda herkes için acının var olduğunu kabul eder. Fakat bu çabuk unutulabilen bir olgudur. İnsanlar yaşamda her şeyin yolunda gitmesi gerektiğini böyle olmadığı durumlarda ise bir şeylerin ters gittiğine inanma tuzağına düşerler. İnsan hayatı, içerisinde zorluklar ve hatalar barındırır. Bu tamamen normal ve doğal bir durumdur. Zorluklar ve hatalar söz konusu olduğunda insanlar genellikle mantıklı davranamaz. Bunun yerine ıstırap çeker ve kendisini yalnız hisseler. Paylaşımların bilincinde olduğunda ise acı çektiği her an diğer insanlarla bağlantı kurduğu bir ana dönüşür (Germer ve Neff, 2018). Paylaşımların bilincinde olma, insanların daha geniş durumlara bakarak büyük resmi görmesi ve her insanın kusurlarının olduğunun buna bağlı olarak kusurlu yaşantılarında yalnız olmadığının bilincinde olması olarak tanımlanır (Neff, 2011).

İnsanlar olumsuz bir yaşam deneyimi ile karşılaştıklarında bu gerçeği unutabilirler. Acının düzeyi ya da koşulları farklı olabilir fakat acı çekme deneyimi tüm insanlarda ortaktır. Paylaşımların bilincinde olmak herkesin başarısızlığa uğrayabileceğinin ve hayatın çeşitli dönemlerinde zorluklarla karşılaşılabilceğinin bilincinde olmaktır. Aynı zamanda her insanın hata yapabileceğini kabul ederek kimsenin kusursuz olmadığını bilincinde olmaktır.

Farkındalık (Anda Oluş-Bilinçlilik):

Öz-şefkatin üçüncü bileşeni olan farkındalık (mindfulness), kişinin tüm dikkatini şimdiki an'a yargılayıcı olmadan kabul edici bir şekilde vermesi olarak tanımlanır. Acı veren duygu ve düşüncelerden kaçınmak yerine, olumsuz bir durum karşısında gerçekle yüzleşmeyi sağlar. Kişinin yaşamındaki sıkıntılı ve üzücü duyguları kabullenmesine yardım eder. Farkındalık aynı zamanda kişinin olumsuz duygu ve düşüncelere kendisini kaptırmasını bu duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşmesini engeller (Neff, 2003b; Germer ve Neff, 2018). Kişi farkındalığa sahip olduğunda duyguları arasında dengeyi sağlar.

Farkındalık, aşırı özdeşim ve deneyimden kopukluk gibi uç noktaları önleyen, zihinsel ve duygusal olguların ortaya çıkışında onları açık bir şekilde görmeyi ve kabullenmeyi içeren dengeli bir bilinç durumudur (Neff, 2003a). Şimdi ve burada olma özelliği olan farkındalık, insana özgürlük duygusu sunar, bir bakış açısı verir, bağlanma duygusunu geliştirerek kendini eleştirmeksizin hayatın içinden tıpkı bir nehir akmasını sağlar (Neff, 2009). Farkındalık beş duyu organı olan duyma, görme, koklama, dokunma ve tat almayı kullanarak anın farkında olmaktır. Farkındalık öz şefkat için önemlidir çünkü acı veren bir durum karşısında şefkatin kapısını aralar (Germer, 2020).

Farkındalıktan yoksun olmak ise iki şekilde görülür. Birincisinde kişi rahatsız olduğu duygu ve düşüncelerini inkâr eder, eleştirir ikinci durumda ise onlarla tümüyle iç içe girmiş konumdadır. Bu iki durum sonuç olarak uyumsuz davranış ve tutumlara sebep olur (Neff, 2003b).

Öz-şefkatin bu üç bileşeni kavramsal anlamda birbirlerinden farklı olsa da birbirleriyle karşılıklı etkileşim halindedirler aynı zamanda birbirlerinin meydana gelmesine ve gelişimlerine katkı sunarlar (Akın ve ark., 2007). Öz-şefkatin herhangi bir bileşeni diğerlerinden ayrı ele almak zordur ve bununla birlikte her bir bileşen diğerini güçlendirmektedir (Barnard & Curry, 2011).

2.4. Öz-Şefkat'in Kuramlarla İlişkisi

Öz-şefkat kavramı batı psikolojisinde yeni bir kavram olmasına karşın birçok araştırmacının çalışmalarıyla ilişkili olarak ilk defa Neff tarafından kullanılmıştır. Öz-şefkat kavramı, temellerini oluşturan psikolojik danışma kuramlarından, İlişkisel Kuram, Hümanist (İnsancıl) Kuram, Duygusal Düzenleme Kuramı, Psikanalitik Kuram ve Bilişsel-Davranışçı Kuram ile ilişkileri bağlamında aşağıda sunulmaktadır.

İlişkisel Kuram:

Judith Jordan (1989, 1991a, 1991b) çalışmalarda öz-empati kavramından söz etmiştir. Jordan, öz-empati kavramını bireyin kendini yargılamaksızın, kendine açık bir şekilde yaklaşabilmesi şeklinde tanımlar. Ona göre öz-empati bir kimsenin diğer insanlara duymuş olduğu empatiye benzerlik gösterir. Öz-empati bireyin diğer insanlarla duygusal olarak bağlı hissetmesi, onlarla aralarındaki benzerlikleri fark etmesi anlamına karşılık gelir. Buna bağlı olarak empati ve öz-empati kavramları benzerdir. İnsanın diğer bireylerle olan benzerliklerini farkına varmasıdır. Bu nedenle diğer insanlarla yapılan empatiye benzemektedir. Bu benzerlikler fark edilebilir. Böylece, birey kendi kendisiyle de insan doğasıyla ilgili hata ve başarısızlıklarıyla empati kurabilir. Jordan, öz-empatiyi bir çeşit “düzeltici duygusal deneyim” olarak belirtir. Kişiliğinin öncelerde yargıladığı kabul edilmeyen taraflarını kabullenilmeye başlar. Buna bağlı olarak birey kendine karşı anlayışlı ve nazik bir tavırla yaklaşabilir. Böylelikle, öz-empati dolaylı olarak öz-şefkatin üç bileşenine değindiğini söyleyebiliriz: öz-sevecenlik, ortak insanlık hali (paylaşımların bilincinde olma) ve farkındalık (Neff, 2003a).

Hümanistik (İnsancıl) Kuram:

Öz-şefkat kavramından pek çok hümanistik kuramcı söz etmektedir (Ellis, 1973, Fromm, 1963; Maslow 1954; Rogers, 1961; Akt: Neff, 2003a).

Öz-şefkatin en yakın ilişkili olduğu kuram hümanistik/insancıl kuramdır. Rogers'ın ‘koşulsuz kabul’ kavramı öz-şefkatin genel yapısıyla oldukça uyumludur. Olumlu koşulsuz kabul kişinin sevmediği yönlerini yavaş yavaş kabul ederek onları kucaklamasını ve kendini dinlemeyi öğrenmesidir. Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramı da öz-şefkatle ilişkilidir. Kişinin sınırlılıklarına karşı affediciliği vurgulamaktadır (Grossack, 1974, akt: Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003a; Ellis ve Dryden, 2007).

Maslow kendini gerçekleştirme kuramında kendini gerçekleştirmiş bireyin, kendini ve diğerlerini olduğu gibi kabul eden ve insani zayıflıklarına karşı daha toleranslı davrandığını belirtir. Bu sebeple de kendine ve başkalarına karşı daha az yargılayıcıdır. Kendini

gerçekleştirmiş birey mükemmel olmadığı farkındalığına sahiptir ve kendini olduğu gibi kabul eder (Yazgan İnanç & Yerlikaya, Kişilik Kuramları, 2012). Maslow’a göre pek çok psikolojik rahatsızlığın en büyük sebebi kişinin duygularından, dürtülerinden, anılarından, kapasitesinden ve potansiyelinden korkuyor olmasıdır. Genellikle bu tür korku savunmaya yöneliktir, kişinin öz saygısını korur. İnsanları kendi hata ve acılarına karşı şefkatli olmaya yöreklendirmek kendi hata ve kusurlarını anlamasına katkı sağlar (Neff, 2003a).

Bununla birlikte Geştalt Kuramı öz-şefkat kavramıyla özellikle alt bileşenlerinden biri olan farkındalık kavramıyla yakından ilişkilidir. Geştalt kuramının temel kavramlarından şekil ve zeminde, farkındalık kavramı önem taşımaktadır. Perls ve arkadaşlarına göre istenilmeyen duygu ve düşüncelere sabretmek ruh sağlığı için oldukça önemlidir. Bunun aksine aşırı kontrol ve duygulardan kaçınmak ise işlev bozukluğunun temel nedenlerindendir (Greenberg & diğerleri., 1993, akt: Kirkpatrick, 2005).

Duygusal Düzenleme Kuramı (Emotional Regulation):

Duygusal Düzenleme Kuramına göre öz-şefkat, duygusal gelişimle ilgili son zamanlardaki çalışmalarla özellikle başa çıkma ve duygusal düzenlemeyle ilgilidir. Başa çıkma ve duygusal düzenleme kavramları sıklıkla birbirinin yerine kullanılır (Brenner & Salovey, 1997; Akt: Neff, 2003a). Thompson (1994)’a göre duygusal düzenleme insanların stresli ve üzücü durumlarla karşı karşıya geldiklerinde duygularına dikkat etme ve duygu yoğunluğunu yönetebilme sürecini ifade eder. Öz-şefkat pek çok açıdan faydalı bir duygusal başa çıkma stratejisi olarak görülebilir. Öz-şefkat kişinin duygularının bilinçli bir şekilde farkında olmasını gerektirir böylelikle birey kendine acı veren, üzen duygularından kaçınmaz bu duygularını bastırmaz bunun yerine duygularına nezaket ve şefkatle yaklaşır (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997; Akt: Neff, 2003a).

Psikoanalitik Kuram:

Winnicott (1953; 1971)’un potansiyel alan (bireyin cazip güvenli biçimde algıladığı, hem rahat, yaratıcı ve deneyimlere açık olduğu hem de diğerleriyle bağlantı kurduğu kişilerarası alan, gizil alan) kavramı: Psikoanalitik ekolde, nesne ilişkileri teorisi bağlamında yer alan ve öz-şefkat kavramı çerçevesinde özellikle farkındalık (mindfulness) unsuru kapsamında kabul görebilecek bir kavramdır. Winnicott potansiyel alan terimini fantezi ve gerçekliğin arasında ara alan olarak görmektedir. Kavram köken olarak bebeğin nesne gelişiminde, simbiyotik anne-çocuk ilişkisinden anne ve çocuk olarak ayrı bireylere ilerlemesine dayanmaktadır. Başlangıçta bebek tüm dünyasını kaplayan ve kendi içinde tamamen yeterli olduğunu düşündüğü bir fantezi içerisinde yaşamaktadır. Zamanla gelişen

bebek, tüm isteklerinin mükemmel biçimde gerçekleşmediği için “ben”in bittiği ve “ben olmayan”ın başladığı bir nokta olduğunun farkına başlar. Potansiyel alan ben ve ben olmayanın arasında yer almaktadır ve paradoksal biçimde her ikisini de içermektedir. Bu alan ne bireyin içerisinde ne de bireyin dışında yer almaktadır. Alan çocuk ve anneyi hem birleştirmekte hem de birbirinden ayırmaktadır. Çocuk kendisinden ayrı biçimde bir annenin varlığına yönelik gelişen farkındalığıyla kendisini ayrı bir varlık olarak algılamayı deneyimlemeye başlar. Çocuk nesne değişmezliği içerisinde olgunlaştıkça kendi potansiyel alanını oluşturmaya yeterli hale gelmektedir (Ogden,1990; Akt: Kirkpatrick, 2005).

Öz-şefkat, çocuğun ben ve ben olmayı kavrayabilmesini takiben gündeme gelmektedir çünkü öz-şefkatin bileşenleri olan öz-sevecenlik, hoşla gitmeyen duyguların insan olmanın bir parçası olduğunun farkına varmak ve bilinçli farkındalık; bireyin benliğini (ben’i) objektif bir noktadan görmesini gerektirmektedir. Ben’in ve “diğeri” nin arasında yer alan bu alan, bilinçli farkındalığı ve yeni filizlenmeye başlamış olan hoşla gitmeyen duyguların insan olmanın bir parçası olduğu farkındalığının her ikisini de hatırlatıcı bir öğedir (Kirkpatrick, 2005).

Bilişsel Davranışçı Kuram:

Bilişsel davranışçı kuramdaki yeni yönelimlerde öz-şefkatin bileşenlerinin varlığı dikkat çekmektedir. Bilişsel davranışçı kuramın kullandığı Gestalt’ın iki sandalye diyalogu metodu gibi müdahaleleri danışanlara, zorlayıcı uyumsuz öz-eleştirel bilişsel aktiviteyle mücadelede yardımcı olur. Böylelikle danışanlar kendilerine daha az öz-eleştirede bulunur ve daha fazla öz-şefkatli hale gelirler. Danışanların kendine karşı olan olumsuz değerlendirmeleri kendini kabule dönüşür (Greenberg ve ark., 1993; Akt: Kirkpatrick, 2005).

Giderek sayısı artan bilişsel kuramcılar farkındalık (mindfulness) kavramını kendi tedavi kavramlaştırma eğitimlerine dahil ederler. Linehan (1993) borderline (sınırdaki) kişilik bozukluğu olan danışanlarının tedavisi için tasarladığı Diyalektik Davranışçı Terapisine (DBT) öz-şefkatin bileşeni olan bilinçli farkındalık kavramını dahil etmiştir. Belirlenen hedef danışanların kabul kapasitelerini arttırmaktır (Linehan, 1993; Robins, 2002; akt: Kirkpatrick, 2005). Ayrıca Hayes (2002a, 2002b)’in kabul ve kararlılık terapisi (ACT) de öz-şefkatin bileşenlerini hedef almaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)’nin ‘acı çekmek insan varoluşunun kaçınılmaz bir parçasıdır’ temel ilkesi tüm insanların acı çektiğine vurgu yaparak öz-şefkatin bileşenlerinden biri olan ortak insanlık hali (paylaşımların bilincinde olma) ile bu noktada benzerlik gösterir. Bununla birlikte kabul ve kararlılık terapisi farkındalığı arttırmak adına birçok teknik ve egzersiz kullanmaktadır (Hayes, 2002a, 2002b; akt: Kirkpatrick, 2005).

Genel bir tanımla ACT'nin amacı kaçınılmaz bir biçimde var olan acıyı kabul ederek; zengin, dolu ve anlamlı bir hayat sürdürmektir (Harris, 2019). Kabul ve kararlılık terapisinin bazı temel kavramları öz-şefkat kavramıyla ilişkilidir. Harris (2019)'e göre kabul, insanın kendini açması, kendine acı veren duygu, his dürtü ve anılar için zihninde bir alan açmak anlamına gelir. Yine Harris (2019)' göre anda olma psikolojik anlamda mevcut zamanda bulunmak ve şimdiki anda gelişen herhangi bir olayı bilinçli olarak ele almaktır. Yaşantısal kaçınma kavramını ise istenmeyen duygu, düşünce veya kişisel deneyimlerden uzaklaşma olarak tanımlar. Kabul ve kararlılık terapisinde olduğu gibi öz-şefkate hayatın kaçınılmaz bir parçası olan acının kabulüne vurgu yapar.

2.5. Öz-şefkat Kavramına Evrimsel-Sinirbilimsel Yaklaşım

Paul Gilbert tarafından geliştirilen Şefkat Odaklı Terapi bir dizi gözlemler sonucu ortaya çıkmıştır.

Şefkat-Odaklı Terapiyi geliştirmiş olan Paul Gilbert (2018)'a göre, insanlar kendilerini eleştirdiğinde bedenlerinin tehdit-savunma sistemi ile bağlantı kurarlar. Tehdit-savunma sistemi algılanan herhangi bir tehlike karşısında en çabuk ve kolay tepki gösteren sistemdir. Bu da işler yolunda gitmediği durumlarda bireyin vermiş olduğu ilk tepkinin özeleştirisi olduğu anlamına gelir (Germer ve Neff, 2018). Amigdala beyindeki tehlikeyi kaydetmekle görevlidir ve savaş-kaç-don üçlemesine göre çalışır. Tehlikeyi algılayan beyin özeleştirisi yaparak kendisi ile savaşır, kendini izolasyona alarak insanlardan uzaklaşır ve donma eylemi gerçekleştirir Kendisine öz-şefkatle yaklaşan bireylerde ise tehdit-savunma sistemi pasif hal alır.

Şefkat odaklı terapide, duygusal düzenleme sisteminin, 'tehdidin' düzenleme sistemini etkilediği, iç ve dış dünyalarına yönelime hâkim olduğu, yüksek utanç ve özeleştirisi yapan kişilerde zayıf erişilebilir olduğu varsayılmaktadır. Şefkat odaklı terapi, evrimsel, sosyal, gelişimsel ve Budist psikoloji ve sinirbilimden kaynaklanan entegre ve multimodal bir yaklaşımdır. Şefkat odaklı terapi, belirli bir okula, modele veya sürece odaklanmak yerine, zihinlerimizin nasıl çalıştığını araştırmaya ve anlamaya dayalı bir psikoterapi bilimi oluşturmaya çalışmaktadır. Temel unsurlarından biri, şefkat ve öz-şefkat yoluyla insanların iç sıcaklık, güven ve yatıştırıcı deneyimlerle gelişmesine ve çalışmasına yardımcı olmak için şefkatli zihin eğitimi kullanmaktır. Şefkat, şefkate odaklanmanın ve pratik yapmanın nörofizyolojik ve bağışıklık sistemlerini etkileyebileceğine dair artan kanıtlarla, kişinin geliştirebileceği bir beceri olarak düşünülebilir. Şefkat odaklı terapi, psikoterapiye şefkat modeli uygulamanın temel teorisini ve sürecini ifade eder. Şefkatli zihin eğitimi, özellikle duygusal düzenlemeyi etkileyen şefkatli nitelikler ve beceriler geliştirmek için tasarlanmıştır

belirli faaliyetleri ifade eder. Şefkat odaklı terapinin felsefesine göre, psikolojik ve nörofizyolojik süreçlerle ilgili anlayışımız o kadar hızlı gelişmekte ki, artık 'psikoterapi okullarının' ötesine geçerek daha entegre, biyopsikososyal bir psikoterapi bilimine doğru ilerlemekteyiz. Şefkat odaklı terapi ve şefkatli zihin eğitimi bir dizi gözlem sonucunda ortaya çıkmıştır. Şefkat odaklı terapi, sosyal, gelişimsel, evrimsel ve Budist psikoloji ve sinirbilimden kaynaklanan entegre bir terapidir. Budist psikolojisinde merhamet odaklı müdahalelerin uzun bir geleneği vardır ve şefkat odaklı terapi bu gelenekten derinden etkilenmiştir (Gilbert, 2009).

2.6. Aile ve Kök Aile Kavrama Kuramsal Yaklaşımlar

Aile insanlık tarihi kadar eski bir kavramdır. Gladding (2017)'e göre ailenin kökeni tarih öncesi çağlardaki hominid atalarımıza kadar dayanır. O zamanlardan günümüze aile kavramı çok fazla değişime uğramış olsa da bazı temel işlevleri aynıdır.

Aile kelimesinin tanımına bakıldığında pek çok kaynakta pek çok farklı tanımla karşılaşılır. Sürekli değişmekte olan toplum beraberinde ailenin tanımı da değişmiştir. Kültürden kültüre farklılıklar gösteren tanım, kültürün kendi içinde de değişim halindedir. Ailenin ortak bir tanımı bulunmadığı gibi, ailenin yapısı aynı zamanda oluşum şekilleri de geçmişten günümüze ve toplumdan topluma değişim göstermektedir. Türk Dil Kurumu (2020) aileyi; evlilik ve kan bağına dayalı olan, karı, koca, çocuk ile kardeşler arasındaki ilişkilerden oluşan toplumun en küçük birliği olarak tanımlar. Bir başka tanımında aileyi aynı gaye üzerinde anlaşmış ve birlikte çalışan kişiler bütünü olarak ele alır (<http://https://www.tdk.gov.tr/>).

Framo (1996)'ya göre aile, yaşamdaki sevgi, bağlanma, adanmışlık, aitlik ve mutluluk gibi önemli duyguların derinden sunulduğu bir yerdir. Framo (1982) aile kurumunun evrensel olduğunu ve tarih boyunca ayakta kaldığını, aile üyelerini geleceğe hazırlarken aynı zamanda kültüre de aracılık ettiğini belirtir. Aileyi bir duygusal sığınak olarak tanımlar. Söylemez (2011) ise aileyi aralarında akrabalık bağları olan, birbirine yakınlık hisseden ve çoğunlukla aynı evi paylaşan bireylerin grubu şeklinde tanımlar.

Gladding (2017)'e göre aile en geniş tanımıyla; biyolojik ya da psikolojik bağları bulunan ve aralarında tarihsel, duygusal ve ekonomik birlikteliğe sahip aynı zamanda kendileri aynı eve ait üyeler olarak hisseden kişilerin oluşturduğu birliktir. Gladding (2017) ailenin tanımını geniş bir şekilde ele almanın ailenin işleyişini ve aileyi oluşturan bireyleri anlamaya katkı sağlayacağını belirtir.

Satir (2018) ailenin dünyanın bir minyatürü olduğunu söyler ve dünyayı değiştirmek için aileyi değiştirmek gerektiğini belirtir. Ona göre aile hayatı bir buz dağı gibidir. Bir denizcinin kaderi buz dağının su altındaki bölümünü bilmesine bağlı olduğu gibi bir ailenin kaderi de aile içindeki yaşantıların altında yatan duyguları ve ihtiyaçları anlamaya dayanmaktadır.

Satir'e göre olgun aile bireyleri kendine karşı saygılıdır ve olumlu benlik algısına sahiptir. Tüm bedenlerini, fantezilerini, fonksiyonlarını, duygu ve düşüncelerini, başarı ve hatalarını kabul ederler. Aile üyeleri korkularını, beklentilerini ve fikirlerini endişe duymaksızın serbestçe dile getirebilirler. Aile üyelerini birbirlerini rahatlatır. Duygu ve düşünce açıklama yasağı söz konusu değildir. Aile üyeleri duygularını spontan bir şekilde ifade ederler. Satir sağlıklı ailenin, üyelerine beş alanda özgürlük tanıması gerektiğini belirtir (Nazlı, 2018; Satir, 2018). Bunlar;

- 1- Olanları görme ve dile getirebilme
- 2- Hissettiklerini ve düşündüklerini söyleyebilme
- 3- İstediklerini hissetme özgürlüğü
- 4- İstediklerini söyleme özgürlüğü
- 5- Risk alma

Bireye bu alanlarda tanınan özgürlük aile iklimini olumlu etkiler. Yargılanma ve utanma korkusu olmadan duygu ve düşüncelerini dile getiren birey var olduğunu ve değerli olduğunu hisseder. Benlik saygısı, öz güven duygusu, kendisine ve yapabileceklerine dair inancı bu özgürlük alanı içerisinde olumlu şekilde desteklenir. Bu durum gelecek yaşantısında kendisiyle olan ilişkisini, sosyal ilişkilerini, aile ve çift ilişkilerini de pozitif yönde etkiler.

Ailede zaman içerisinde birtakım değişimler gerçekleşir. Bu değişimler aile yaşam döngüsü olarak adlandırılır. Aile yaşam döngüsünün ilk versiyonu 1956 yılında Evelyn Duvall tarafından geliştirilmiştir. İlerleyen yıllarda çıkan yeni modeller Duvall'ın orijinal kavramını günümüz ailesine göre uyarlamışlardır. Carter ve McGoldrick ise altı döneme ayırdıkları aile yaşam döngüsü modelini ele almışlardır (Gladding, Aile Terapisi: Tarihi Kuram ve Uygulamaları, 2017). Bu dönemler;

Bekar Genç Yetişkinler; Evden Ayrılma: Bu evrenin en önemli gelişim görevlerinden biri aileden kopmaktır. Aynı zamanda aileyle farklı bir düzeyde tekrar bağ kurmak ve bağımsız birey durumuna ulaşmaktır. Bu şekilde bağımsız bir kimlik gelişimi Murray Bowen (1978) tarafından “bütünlüklü benlik” geliştirmek olarak adlandırılmıştır (Gladding, 2017).

Bu yaşam döngüsündeki bireyler hayatlarına bekar olarak devam edebilirler. Ya da son zamanlarda sayısı artmakta olan ‘birlikte yaşamayı’ tercih edebilmektedirler.

Yeni Çift; Ailelerin Evlilikle Birleşmesi: Çiftler bu dönemde yeni bir düzene alışma evresindedir. Hem birbirleri ile olan ilişkileri hem de aile olan ilişkiler yeniden şekillenir. Gladding (2017)’e göre bu evrede çoğunlukla uyum sağlama ve adaptasyon hakimdir. Eşler bu dönemde aralarındaki farklılıkları da keşfetmeye çalışırlar bu nedenle de boşanma ihtimallerinin en fazla olduğu dönemlerden birisidir. Çiftleri bu dönemde en çok sınırlandıran unsurlar ise para ve zamandır. Bu yaşam döneminde en çok karşılaşılan problemler şunlardır; yaşama bir çift olarak devam etmeye uyum sağlamada yaşanan güçlükler, kök aileyle ya da akrabalarla olan mevcut problemler veya eşin menşei ailesi ile yaşanan problemler ve çiftin iletişim kurmakta yaşadığı sorunlar (Gladding, 2017).

Küçük Çocuklu Aileler: Çocuk sahibi olmak aile yapısında köklü değişimler meydana getirir. Eşlere mevcut rollerinin yanı sıra ‘anne ve baba’ rolleri de eklenir. Çocuğun aileye katılımıyla ebeveynlerin bu dönemde kendilerine ve birbirlerine ayırdıkları vakit azalabilir. Ayrıca çocuğa karşı olan tutum ve davranışlar konusunda çiftler aralarında çeşitli problemler yaşayabilmektedirler.

Ergen Çocukları Olan Aileler: Bu dönemde ebeveynler sadece ergen çocuklarıyla ilgilenmezler. Buna ek olarak genellikle yaşı ilerlemekte olan kendi ebeveynlerine bakma sorumlulukları da vardır. Bununla birlikte kendileriyle ve ilişkileriyle de ilgilenirler. Sorumlulukların fazla olduğu bu dönemde tüm bunlar sonucunda çiftler, bir takım bedensel ve ruhsal zorlanmalar yaşarlar. Bu nedenle zaman zaman bu çiftler ‘sandviç kuşağı’ (sandwich generation) şeklinde anılmaktadırlar (Gladding, 2017).

Bu dönemde ergen bağımsızlığını kazanma iç güdüsündedir. Ebeveynler ve ergen arasında sıklıkla çatışma görülebilir. Nurse (1994)’e göre ergenler üzerinde çevre dahil olmak üzere en etkili etmen ebeveynlerdir. Anne babanın çocuklarını dikkatli bir şekilde dinlemeleri, entelektüel alanlarını harekete geçirmeleri, çocuklarına karşı eleştirel yaklaşmak yerine destekleyici bir tutum sergilemeleri, karar alırken çocuğu da dahil etmeleri ve ayrıca çocuğa karşı tutarlı disiplin göstermeleri bu dönemde önemli etkiye sahiptir (Gladding, 2017).

Bu dönemin en sık görülen problemleri ergen ve ebeveyn çatışmalarıdır. Bununla beraber yaşı ilerlemesinin getirdiği fiziksel ve ruhsal değişimler ebeveynlerde strese yol açabilir. Örneğin; yaş almakla birlikte oluşan kilo alımı, kırılganlıklar, saç düşen aklar, cinsel

problemler gibi. Çiftin kendi ebeveynlerine bakımda yaşanan sorunlar ise yine bu dönemin problemleri arasında yer alır.

Çocukların Ayrılması ve Sonrası: Çocukların evren ayrılmasıyla çiftler yeniden iki kişilik yaşantıya alışma evresine girerler. Bu dönemde büyükanne, büyükbaba, kayınbaba, kayınvalide gibi yeni roller edinirler. Çocuklarının evden ayrılması, yuva kurması, iş edinmesi gibi konularda ebeveynler çocuklarına destek olurlar. Bu dönemde çiftler ebeveyn kayıpları yaşayabilirler. Evden ayrılan çocuk çeşitli nedenlerle eve dönebilir. Bu da ailede çeşitli problem yaşanmasına sebep olabilir.

Son zamanlarda iş bulamama, büyümeye olgunlaşmaya karşı duyulan direnç, ekonomik problemler gibi sebeplerden dolayı çocuklar ebeveynleri ile daha uzun süre yaşamak durumunda kalabilmektedir. Bu çocuklar ‘bumerang çocukları’ (boomerang kids) olarak adlandırılır (Gladding, 2017).

Geç Yaşam Dönemlerinde Aile: Bu dönemde çiftler genellikle emeklilik evresindedir. Bedensel olarak güç kaybı yaşarlar. Ekonomik problemler, eş kaybı, hastalıklar, ölüm korkusu bu dönemin çiftler için en belirgin problemleri olarak sayılabilir.

Bu evrelerin her birinde uyum sağlamayı gerektiren zorluklar, gelişimsel görevler ve baş edilmesi gereken değişimler vardır (Gladding, 2017). Her yaşam dönemi kendine özgüdür, aileden aileye, bireyden bireye farklılıklar gösterebilir.

Kök aile kavramı ise bireyin psikolojik, fiziksel ve duygusal olarak içinde büyüyüp yetişmiş olduğu aileyi ifade eder (Güngör, 2007). Aileyi sadece içinde yaşanan etkileşimlerle ele almak, çiftin kendi ailelerinden (kök aile) getirmiş oldukları değerlerin, davranışların ya da alışkanlıkların göz ardı edilmesine neden olabilir ve bu durum aileyi tanıma ve değerlendirme aşamasında bazı tamamlanmamış noktaların kalmasına yol açabilir. Bundan dolayı evlilik ya da ilişki problemlerinin anlaşılmasında ve değerlendirilmesinde eşlerin kök aileleri de önemli rol oynamaktadır (Kalkan, 2018).

2.7. Kök Aile Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

Bireyin kök ailesi ile ilişkilerinin ilerleyen yıllarda yaşamı ve ilişkilerine etkilerini inceleyen birçok kuramsal yaklaşım vardır. Bu çalışmada; İnsancıl Aile Terapisi, Bowen Aile Sistemleri Kuramı, Bağlanma Kuramı ve Nesne İlişkileri Kuramı bakımından kök aile kavramı incelenmiştir.

Virginia Satir ve İnsancıl Aile Terapisi:

“Dünyada barışı oluşturmak için öncelikle ailede barışı oluşturmamız; bireyle ve aileyle işe başlamamız gerek’ diyen Satir, 1950 yıllarında aile danışmanlığı alanında çalışan tek kadın terapisttir. Karizmatik lider özelliği ile anılmaktadır.

Satir aileyi dünyanın bir minyatürü olarak görür. Bu noktada dünyayı değiştirmek için öncelikle aileyi değiştirmek gerektiğine inanır. Aileyi bir buz dağına benzeten Satir, denizcilerin kaderinin buzdağının görünmeyen bölümünü bilmelerine bağlı olduğu gibi, ailenin kaderinin de günlük yaşam olaylarının altında yatmakta olan duygu ve ihtiyaçların anlaşılmasına dayandığını belirtir. Ailenin insan yetiştirmedeki önemine değinir ve ebeveyn olmaya karar vermiş kimseleri bir insan yaratıcısı olarak tanımlar. Terapistlik deneyimleri sonucunda ailede dört temel kavramın önemli olduğunu vurgular. Bunlar; öz-değer, iletişim kalıpları, aile sistemi ve toplumsal bağ’dır. Kişinin kendisiyle ilgili sahip olduğu duygu ve düşünceleri öz-değere karşılık gelirken, başkalarıyla kurduğu ilişkilerde kullandıkları dil ve yöntemleri iletişim (iletişim kalıpları) olarak tanımlar. Bireylerin nasıl hissedeceği ya da nasıl davranacaklarını belirleyen kuralları ise aile sistemi olarak tanımlar. Toplumsal bağı ise kişilerin aileleri dışındaki insanlarla ya da kurumlarla temas kurma çeşitleri olarak tanımlar (Satir, 2018).

Sağlıklı ailelerde bireyler duygu ve düşüncelerini birbirlerine rahatlıkla ifade ederler. Hemen hemen her konuda aile üyeleri çekinmeden konuşabilir. Eleştiriler kabul edilir. Açık ve onaylayıcı bir iletişim vardır. Her birey aile içerisinde kendini değerli hisseder. Tüm bunlar kişinin öz-değerini olumlu etkiler. Bunun aksi olduğunda ise öz-değer bu durumdan olumsuz etkilenir. Satir (2018) her insanın bir zamanlar bebek olduğunu kişiliğinin şekillenmesinde yetiştiği ailede öğrendiklerinin etkili olduğunu belirtir. Dünyaya gözlerini açan bir bebeğin hiçbir geçmişi yoktur. Ne öz-değeriyle ilgili fikri vardır ne de korku, kaygı deneyimleri vardır. Diğer insanların kendisine karşı hareketleri ve davranışları çocuğa öz-değeriyle ilgili mesajlar verir. Özellikle yaşamın ilk beş altı yılında çocuğun öz-değeri ailesi tarafından şekillendirilir. Daha sonra çocuk okula başlar ve öz-değeri üzerinde diğer etmenler kendini göstermeye başlar. Dışarıdan gelen mesajlar aileden edinmiş olduğu değer ya da değersizlik duygusunu besler. Çocuğun ebeveynlerinin ağzından çıkar her bir sözcük, jest ya da mimik çocuğa öz-değeriyle ilgili mesaj verir (Satir, 2018). Çocuk ailesinde değer gördüğünü hissediyorsa bu durumda kendisiyle olumlu bir iletişime girer. Sosyal ilişkileri de benzer şekilde bundan etkilenecek karşılaştığı problemler karşısında pes etmek yerine mücadele etme eğilimi gösterir. Aile ortamında kendini değersiz hisseden çocuk ise karşılaştığı en ufak bir problemde zorlu

duygularıyla baş etmek durumunda kalır. Yaşadığı olumsuz deneyimler karşısında kendini ortamdaki geri çekme eğilimindedir. Vardır ama aslında yok gibidir. Bu bireylerin öz-değerleri düşüktür. Aile ortamında yargılanan, cezalandırılan ve sevgiden yoksun bırakılan çocuk tüm bunların sonucunda kendini değersiz hissetmeye başlayacaktır.

Satir'in kuramında olgunluk ve kendine saygı (benlik saygısı) en önemli kavramlardır. Bir kimsenin benlik saygısı yüksekse ancak bu şekilde olgunluğa erişebilir. Benlik saygısı aile ortamında kazanılır. Satir benlik saygısı düşük olan bireylerin duygusal olarak incindiklerini belirterek evlendiklerinde de umut ettikleri şeyleri bulamadıklarını ekler. Satir bireyler eğer birbirlerinin benlik saygısını arttırmak aynı zamanda birbirlerini tamamlamak adına evlilik gerçekleştirirlerse bunun sağlıklı bir seçim olduğunu söyler. Evlenmenin amacı eğer kendi eksikliklerini tamamlamaksa o zaman ailede döngüsel sorunların ortaya çıkacağını belirtir. Bu durumun sonucunda ise eşlerde evlilik doyumu azalabilir. Azalan evlilik doyumu sonucunda bir çocuk sahibi olmaya karar verirler. Dünyaya gelen çocuktan kendilerine ait hayallerini ve arzularını karşılamasını beklerler. Ancak bu şartlarla çocuk aileye kabul edilir. Çocuk büyüdükçe kendi kimliği için kendine bir yol çizmeye başladığında bu çabası ebeveynleri tarafından hoş karşılanmayarak reddedilir (Satir, 2017, 2018; Nazlı, 2018).

Kendine değer vermeyen birey bu değeri eşinden veya çocuklarından beklemeğe başlar. Kişinin başkalarını sevebilmesi için öncelikle kendisini sevmesi gerekir. Kendini seven birey diğer insanlara da aynı özenle yaklaşır. Ebeveynler ailenin mimarlarıdır. Ebeveynin özgüveni yüksekse bu aile ortamına eğitici bir şekilde yansır fakat özgüven düşükse aile ortamında pek çok sorun ortaya çıkar (Satir, 2018). Framo (1992) Satir ile çalıştığı senelerde, Satir'in aileye bakış açından etkilendiğini dile getirir. Satir'in en zorlu ailelerde bile mutlaka bir iyi taraf görebilme özelliğine vurgu yapar. Satir ailelerle yapmış olduğu danışma oturumları sonucunda aileleri suçlamak yerine onları davranışlarının sorumluluğunu almalarının önemine değinir.

Satir kuramını oluştururken hümanistik, varoluşçuluk, yapısalcılık ve sistem yaklaşımlarından etkilenmiştir. Kuramının temelinde ise hümanizm vardır. Ailede denge kavramı üzerinde duran Satir, bazı durumlarda bu dengenin bozulabileceğini belirtir. Örneğin; yeni bir çocuğun dünyaya gelmesi, boşanma gibi. Ailelerle çalışırken aileyi üç kuşak şeklinde bir bütün olarak ele alır ve yapmış olduğu aile danışmasının ilk etaplarında aile haritası çizer. Çizdirmiş olduğu aile haritasıyla aile içerisindeki etkileşim ve iletişimle ilgili fikir edinmeye çalışır. Satir'in çocukken yaşamış olduğu duygu kaybı ilerleyen yıllarda sözsüz iletişim üzerine önemli kavramlar oluşturmasını desteklemiştir (Cihan ve Karakaya, 2017).

Satir'in kuramının en önemli kavramlarından birisi de iletişim kalıplarıdır. Satir sözel ve sözel olmayan iletişimin önemi üzerinde durur. İletişim kalıpları adını verdiği iletişim tarzlarını dört kategoriye ayırır. Bunlar (Satir, 2018; Şenol Durak ve Fıfıloğlu, 2007);

Tablo 1: Virginia Satir'e göre iletişim kalıpları

Suçlayıcı (blaming)	Kelimelerde karşı çıkış baş söz konusudur - Her şeyi eline yüzüne bulaştırırsın. Beden dili saldırganıdır. İşaret parmağıyla uyarır. - Patron benim İçeride ise yalnızlık başarısızlık duyguları vardır. Bu dili kullananlarda üstün olma çabası vardır. Yükek ses tonu kullanır, diktatörce ve kırıcdırlar.
Yalvarıcı-Yatıştırıcı (placating)	Kelimeler yatıştırıcı ve onaylayıcıdır. - Nasıl istiyorsan o şekilde olsun. İçeride var olan; değersizim, çaresizim'dir. Bu bireylerde karşısındaki kişinin gözüne girme çabası vardır. 'Evet efendimci' dir. Daima birilerinden onay alma ihtiyacı hisseder.
Hesapçı-Aşırı Mantıkçı (supperreasonable)	Kelimeler mantık çerçevesindedir. Beden ise içten hesaplıdır. - Soğukkanlıyım, kendime hakimim İçeride hissedilen, kırılanlıktır. Bu bireyler duygularını göstermezler. Fazla mantıkçıdırlar. Bilgisayara benzetilebilirler.
İlgisiz- Dağınık (irrelevant-confused)	Sözcüklerin karşılığı yoktur, alakasızdır. Herhangi bir anlama karşılık gelmez. Beden orada değil de başka yerdeymiş mesajını verir. İçeride hissedilen ise, 'ben hiç kimse tarafından umursanmıyorum, burada bana ait bir yer yok'tur.

Satir insanların sözü geçen iletişim kalıplarını çocukluk yıllarında öğrendiklerini belirtir. Ona göre çocuklar iletişim kalıplarını uzun bir süre kullandıklarında duygular ile tepkileri birbirlerinden ayıramaz hale gelirler. Ve bu dört iletişim kalıbının yanı sıra uygun olan beşince modelden söz eder.

Uygun iletişim- Dengeleme (congruent communication): Bu iletişim kalıbında verilen mesajlar tutarlıdır. Bedenin verdiği mesaj ile dilden dökülen mesaj aynı yöndedir. Bireyler öz-değerlerine karşı saldırı hissetmezler ya da minimum düzeyde bir saldırı söz konusudur. Tüm iletişim kalıpları arasında en uygun, iletişimde çatışma oluşturmayan adeta bir köprü görevi gören iletişim kalıbı uygun-dengeleyici modeldir. Birey içeride hissettiğini dışarıya yansıtır. Gerçeklik söz konusudur (Satir, İnsan Yaratmak, 2018). İletişim kalıplarını kök ailesinde öğrenen çocuk ilerleyen yıllarda bu durumun etkilerini yaşar. Uygun bir iletişim diline sahip ise bu kendisiyle de uygun bir iletişim kurduğunu anlamına gelir. Diğer iletişim kalıplarına sahip ise bu durumda iç sesi kendisiyle güncelliğini yitirmeyen çatışmalar yaşamasına sebebiyet verebilir. Kişi gelecekte çocuk sahibi olursa kendi iletişim kalıbı farkında olmaksızın çocuğu için model oluşturabilir.

Bowlby ve Bağlanma Kuramı:

John Bowlby (1907-1990) lisans eğitimini University of Cambridge ve University College Hospital London’ da tamamlamıştır. Bowlby tıp eğitimini tamamladıktan sonra çocuk psikolojisi ve psikoanalizi üzerine uzmanlaşmıştır. Bowlby kuramını “Attachment and Loss” (1969, 1973, 1980) adı altında üç cilt olarak yayınlanan eserinde temellendirmiştir.

Bağlanma bebeğin birincil bakıcısıyla (çoğunlukla bu kişi annesidir) derin, şefkatli, yakın ve sürekli ilişkisidir. Bebek ile birincil bakıcısı arasındaki duygusal ilişkidir. Uygun bağlanma deneyimi yaşayan bebek ilerleyen yaşlarda daha rahat sosyalleşmekte ve bununla birlikte kişilerarası ilişkilerinde ise daha optimist ve yapıcı davranmaktadır (Bowlby, 2013; Işık, 2020). Bağlanma çocuğun anne ya da bakıcısına yakın olma isteği, onunla duygusal ilişki kurma ve onun yanındayken kendini güvende hissetmesidir (Bakırcıoğlu, 2016). Sümer (2006)’e göre bağlanma kuramı duygusal gelişim ve kişilik gelişimi süreçleri ile bunlara bağlı bireysel farklılıkları anlamak açısından zengin bir kuramsal boyut sunar.

Bowlby (1988)’e göre bağlanma davranışı ‘beşikten mezara kadar uzanan’ hayatı boyunca insan doğasının bir parçasıdır (Allen, 2014). Bowlby çocukları çeşitli bağlanma stillerine göre sınıflandırır; güvenli, kaygılı ve kaçınmacı. Güvenli stilde bağlanan çocuk, ebeveyni olmadığında bununla baş edebilir, bağımsız bir şekilde davranabilir, kendine ve dünyaya karşı güven duyabilme becerisine sahiptir. Kaygılı ve kaçınmacı stile sahip çocukların ise kendilerine karşı güven duyguları daha azdır ve kendileri dışındaki insanları güvenilir bulmazlar. Başa çıkma stratejileri genellikle düşüktür. Bu çocuklar kararsız-yakın ve reddedici ya da aşırı bağımlı ilişkiler kurabilirler (Dallos & Draper, 2016). Bowlby küçük çocukların özellikle birincil bakıcılarının bulunmadığı durumlardaki tepkilerini incelemiştir.

Yabancı bir kimse tarafından anne uzaklaştırıldığında çocuğun bu duruma büyük bir şiddetle karşılık verdiği sonrasında bir araya geldiklerinde ise genellikle yoğun bir şekilde çocuğun ayrılma anksiyetesi ya da normal olmayan bir bağlanma durumu gözlemiştir (Bowlby, 2013). İlk bakım vereni tarafından ihtiyaçları karşılanan çocuk kendini güvende ve değerli hisseder. Bununla birlikte dünyanın da güvenilir bir yer olduğu algısını edinir. Bunun aksine ihtiyaçları karşılanmayan çocuk ise kendini güvende hissetmez, insanlara şüpheli yaklaşır ve kişilerarası ilişkilerinde problem yaşama olasılığı yüksektir.

Bağlanma ve bağımlılık kavramları birbirinden farklı kavramlardır. Bowlby bu kavramlar arasındaki farkı şöyle açıklar. Bowlby (2013)'e göre anne figürüne bağlı olmak ve bağımlı olmak birbirinden farklı şeylerdir. Dünyaya gelen bir bebeğin yaşamının ilk haftalarında annesinin bakımına ihtiyacı vardır. Bir diğer deyimle annesine bağımlıdır fakat ona henüz bağlı değildir. Bağımlılık kelimesi kişinin varoluşundan ötürü bir başkasına bağlı olma ölçütüne atıf yapmaktadır. Bağlanma ise bir davranış biçimine karşılık gelir ve sadece tanımlayıcıdır. Buradan yola çıkılarak söylenebilir ki bağımlılık doğumda maksimum düzeydedir ve yıllar içerisinde dengeli bir şekilde azalır. Bağlanma davranışı ise doğumda yoktur ve bebek altı ayını geçirene dek belirgin bir şekilde görülmez. Bir diğer açıklamasında ise bağımlı olmanın bir hayli küçük düşürücü olduğunu buna karşılık olarak bağlı olmanın ise küçük düşmekten uzak olduğunu belirtir. Bireyin ilişkilerindeki bağımlılık geride kalma veya kaçınmaya karşılık gelirken bağlanma ise değer vermeye karşılık gelir.

Bowlby (1973) çocuk gelişimi üzerinde, çocuğun yetişkin bakıcılara olan bağlılığının önemli bir rolü olduğuna vurgu yapar. Bowlby'e göre bir çocuk için sadece istismar çeşitleri zararlı değildir. Bir annenin çocuğuna karşı 'yetersiz bakımı' da çocuğa zarar verebilir. Bowlby bağlanma ve güven duygusunun iki faktöre bağlı olduğunu dile getirir. Diğer bir tabirle bağlanma yaşantıları temelinde gelişen zihinsel modeller iki ana boyut içerir (Bowlby, 1973; Akt. Dallos & Draper, 2016). Bunlar;

- Bağlanma figürünün yani bağlanılan kişinin destek ve korunma taleplerine yanıt verip vermeme durumuna,
- Bireyin kendisini, diğer insanlar tarafından özellikle birincil bağlanma figürü tarafından yardıma değer bir kimse olarak görülüp görülmediğine

Bowlby bahsetmiş olduğu bu iki faktörün mantıksal olarak birbirinden bağımsız olsa da sırasıyla meydana geldiklerini belirtir. Örneğin, istismar yaşantısına veya reddedilmeye maruz kalmış çocukların kendilerini sevmeye ve şefkate layık görmemeye başladıklarını

belirtir. Bu örüntüler çocukta bir kez oluştuğunda nispeten değişmez ve kalıcı olur. Yetişkinlikte ise ilişkilerine yansımaktadır. Küçük yaşta edinilen bağlanma örüntüleri bireyin insanlarla olan ilişkilerinde tekrar gösterilme eğilimindedir. Bununla birlikte ebeveyn ve çocuğu arasındaki ilişkilerle de bir sonraki kuşağa aktarılma durumu mevcuttur (Dallos & Draper, 2016).

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (2015), çalışmalarında üç ana bağlanma stilinden bahsetmişlerdir. Bunlar; güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stilleridir. Çocuk güvenli bağlanma stiline sahipse birincil bağlanma figüründen ayrılma yaşadığında kaygılanır sonrasında bir araya geldiklerinde ise bu kaygı dağılır ve çocuk rahatlar. İkinci stil olan kaygılı-kararsız bağlanmada çocuk birincil bağlanma figüründen ayrıldığında normalden daha fazla kaygı, stres ve öfke hisseder. Bağlanma figürüyle yeniden bir araya geldiğinde ise çocuk rahatlayamaz ve birincil bakıcıya diğer bir tabirle bağlanma figürüne normalden fazla yaklaşır. Üçüncü stil olan kaçınan bağlanmada çocuk bağlanma figüründen ayrıldığında çok fazla tepki göstermez ve tekrar bir araya geldiklerinde uzak durur yakınlık kurma yönelimi göstermez (Terzi, 2017; Ainsworth ve ark, 2015).

Bağlanma kavramıyla ilgili yapılan araştırmalar önceleri bebeklik ve çocukluk dönemi odaklıyken, sonrasında yetişkin bağlanma modellerine dair araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Yetişkin bağlanma stillerine yönelik ilk araştırma Main, Kaplan ve Cassidy (1985) tarafından yapılmıştır. Bu doğrultuda yarı yapılandırılmış görüşme ölçeği olan Yetişkin Bağlanma Görüşmesi isimli bir ölçek geliştirmişlerdir.

Bowlby'nin kuramına göre bağlanma yaşam boyu devam eden bir süreç olmakla birlikte, erken dönemde oluşan şemalar pek fazla değişime uğramaz ve yetişkinlikte de geçerliliğini sürdürürler. Bağlanma konusundaki çalışmalar uzun bir süre bebeklik ve çocukluk dönemleriyle sınırlıdır. Fakat son senelerde, Bowlby ve Ainsworth'ün yaklaşımları yetişkinlik çağı için de araştırılmaya başlanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Hazan ve Shaver (1987) çocukluktaki bağlanma davranışıyla yetişkinlikteki bağlanma davranışı arasında benzerlik olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu doğrultuda yapmış oldukları çalışmalarını Ainsworth ve arkadaşlarının üç temel bağlanma stiline dayandırmış bu bağlanma stilinin yetişkinlikteki romantik ilişkilerde de görüldüğünü belirtmişlerdir. Buna bağlı olarak “güvenli”, “kaygılı-kararsız” ve “kaçınan” bağlanma stillerinin yetişkinlikteki romantik ilişkilerde de gözlemlenmiştir. Hazan ve Shaver, Ainsworth ve arkadaşlarının belirtmiş olduğu bu üç temel bağlanma stilini romantik ilişkilere uyarlayarak her bir bağlanma stiline karşılık gelen bir bağlanma stilleri ölçeği geliştirmişlerdir. Bahsi geçen çalışmalarında güvenli

bağlanma stiline sahip katılımcıların, diğerlerine kıyasla hem romantik ilişkileri hem de çocukluk dönemindeki ebeveynleriyle olan ilişkileriyle ilgili daha olumlu yaşantı ve inançlara sahip olduklarını gözlemlenmişlerdir. Güvenli bağlanmanın ilişkilerdeki güven ve yakınlıkla olumlu yönde, kıskançlıkla ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Kaygılı/kararsız katılımcılar ilişkilerinde çok fazla kıskanç, partnerlerine ve ilişkilerine karşı takıntılı ve çoğunlukla duygusal iniş çıkışlar yaşayan bireyler şeklinde tanımlanmıştır. Kaçınan katılımcılar ise insanlara en az güvenen, kişilerarası ilişkiler ve romantik aşkla ilgili olumlu olmayan inançları olan, samimiyet kurmaya mesafeli duran bireyler olarak tanımlanmışlardır. Hazan ve Shaver'ın verileri yakın ilişkileri araştıran diğer çalışmalarda da tekrarlanmıştır (Sümer ve Güngör 1999; Hazan ve Shaver, 1987).

Yetişkin bağlanma modellerinden bir diğeri Bartholomev ve Horowitz (1991)'in Dörtlü Bağlanma Modelinde yer alan “güvenli”, “saplantılı”, “korkulu” ve “kayıtsız” bağlanmadır.

Modele göre güvenli bağlanan bireyler kendiliklerini değerli ve sevebilir algırlar. Güvenli bağlanan bireylerin benlik saygıları yüksektir. İnsanlarla yakınlık kurmaktan rahatsızlık duymazlar aynı zamanda özerkliğe sahiptirler. Saplantılı bağlanan bireyler kendilerini değersiz görürler diğer insanları ise olumlu bir tutumla değerlendirirler. Bu nedenle de insanların onayını ve kabulünü almak saplantılı bireyler için önemlidir. Bu bireyler ilişkilerle çok fazla meşgul olurlar, yapışkan tarzda bir ilişki anlayışına sahip olmaları diğer bireyleri kendilerinden uzaklaştırmaya sebep olabilmektedir. Korkulu bağlanan yetişkinlerin ise hem kendilik algıları değersizdir hem de diğer insanları olumsuz bir tutumla değerlendirirler. Kendilerini sevmeye layık görmezler, yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar ve var olan ilişkilerinde çok fazla sorun yaşarlar. Dördüncü bağlanma stili olan kayıtsız bağlanan bireyler ise kendiliklerini değerli ve sevebilir görürler. Diğer insanlara karşı olumsuz bir tutuma sahiptirler. Bu bireyler hayal kırıklığı yaşamamak için ve reddedilmemek için yakın ilişkilere karşı kaçınma davranışı sergilerler. Amaçları bağımsız ve güçlü olmak ve olumlu benlik algılarını sürdürmeye çalışmaktır (Çalışır, 2009).

Bowen Aile Sistemleri Kuramı:

Sigmund Freud Psikanalitik Kuramında bireyin kişilik gelişiminde ailenin de rol oynadığına değinmiş, çalışmalarında ise birey odaklı ilerlemiştir. Bir psikiyatrist olan Murray Bowen başlangıçta psikoanalitik ekol uygulamaktaydı. Yaptığı klinik araştırmalar ve doğa bilimine dair okumalar sonucunda Bowen referans çerçevesini psikoanalitik kuramdan doğal sistemler düşüncesine kaydırmıştır. Şizofreni hastalarıyla çalışırken tedavi aşamasına aileyi de dahil etmeye başlamıştır (Brown, 1999; Kerr ve Bowen, 1988). Bowen'ın aile terapisi

Freud'un psikanalizinden bu noktada farklılık göstermektedir. Bowen çalışmalarına aileyi de dahil ederek nesiller arası bir bakış açısıyla çalışmıştır. Bowen Aile Sistemleri Kuramı alanyazında "Aile Sistem Kuramı", "Bowen Aile Terapisi" veya "Kuşaklararası/Çokkuşaklı Aile Terapisi" gibi isimlerle de anılmaktadır.

Sistem Kuramı bir sistemi ve sistemin parçalarının işleyişini ele almaktadır. Sistem kavramını açıklamak için hemen hemen her türlü doğal ve insan yapımı 'sistem' kullanılabilir. Biyolojik bir sistem olan insan vücuduna göre ele alındığında, tüm organizma çok sayıda organ sisteminden meydana gelir. Karmaşık ve otomatik bir mekanizma, kalp atışının hızı, solunum, sindirim, refleksler ve hareket gibi hayati işlevlerin sorunsuz çalışmasını kontrol eder. Sistemlerin işlevi tüm seviyelerde verimlilikle çalışmaktır. Bir organın çalışma yükü bazen artış gösterebilir. Uzun bir süre başka bir organ için çalışan bir organ kolay kolay normale dönmeyebilir. Arızalı bir organın iş yükünün üstesinden gelmek için nafia bir çaba eşliğinde daha hızlı ve daha hızlı bir biçimde aşırı çalışma durumları görülür. Örneğin; bitkin bir kalbin başarısızlığa yaklaşırken çarpması. İnsan vücudu sisteminde olduğu gibi benzer şekilde aşırı işlev ya da işlevsizlik bireylerin ailelerinde ve küçük sosyal sistemlerinde, birbirleriyle ilişki kurma biçimlerinde de görülür. Örneğin; bir aile üyesi hasta olduğunda çalışması yetersiz kalacağı için o iyileşinceye dek diğer aile üyeleri tarafından durum telafi edilecektir. Hasta olan aile üyesi kronik bir hastalığa sahipse ya da kalıcı bir sakatlık durumu geçirirse bu durumda diğer aile üyelerinin aşırı çalışması gerekecektir. Bunun sonucunda ise ailede bir dengesizlik meydana gelecektir. Aynı zamanda bazı aile bireylerinin fazla çalışması diğer bireylerin de yetersiz çalışmasına sebep olacaktır. Örneğin kaygılı bir annenin çocuğunun yetersiz çalışması sonucu kalıcı bir işlevsel bozukluk oluşabilir (Bowen, 1974).

Aile psikoterapilerinin öncüsü olan Murray Bowen Topeka, Kansas'taki Menninger Kliniği (1946-1954)'de çalışırken hastalar arasındaki iç içe geçmiş ilişkilere, şizofreni hastaları ve onların annelerine odaklanmıştır. Gözlemleri sonucunda Bowen Aile Sistemleri Kuramı'nı geliştirmiştir. Onun nesiller arası yaklaşımına göre mevcut aile kalıpları ve problemler nesiller boyu tekrar etme eğilimindedir. Her ailenin gerginliği azaltmak ve dengeyi sağlamak için yollar arayan bir duygusal sistemi vardır (Haefner, 2014). Bowen'a göre dengesizlik kaygı yaratır (Van Ecke ve ark., 2006). Bowen bireyin ebeveynleri ile olan çözülmemiş duygusal meseleleri nereye giderse gitsin yanında taşıdığını ve bununla birlikte yaşamında yeni kurduğu ilişkilerde de kullandığını belirtir (Mert, 2014; Kerr ve Bowen, 1988).

Bowen'ın aile sistemleri kuramı birkaç ölçüte dayanır (Nazlı, 2018). Bunlar;

- ✓ İletişim örüntüleri öğrenilmiştir ve nesilden nesile aktarılır.
- ✓ Birey ve aile davranışları aktarılan iletişim örüntülerinin eseridir.
- ✓ Aile sistemi dengeye dönüktür.

Bowen'ın kuramı birbirine bağlı sekiz bileşenden oluşur. Bunlar benliğe farklılaşma, üçgenler, çekirdek ailenin duygusal sistemi, aile yansıtma süreci, duygusal ayrılma, kuşaklar arası aktarım süreci, kardeş konumu ve toplumsal gerilemedir. Kuramın temel kavramları benliğe farklılaşma ve duygusal birleşme (duygusal füzyon)'dir. Bowen aile bireyleri arasındaki işlevsiz ilişkileri birleşme (füzyon) olarak tanımlamıştır (Bowen, 1978; Haefner, 2014).

Aile sistem kuramının önemli kavramlarından biri duygusal sistemdir. Aile sistem kuramı, duygusal sistemin işleyişinin dengeleyici iki yaşam gücü olan 'birliktelik' ve 'bireysellik' arasındaki etkileşimi yansıttığını varsayar. Bir aile içerisinde ya da bir grup içerisinde birey her iki yaşam gücüne aynı anda katılır. Aynı anda hem bir bireydir hem de bir takım oyuncusudur. Bireyselliğin ve birlikteliğin karşılıklı etkileşimi, bireylerin birbirleri için duygusal değere sahip olduğu ilişkilerde de önemlidir (Kerr & Bowen, 1988). Friedman (1991)'a göre Bowen Aile Sistemleri Kuramının temel unsurlarından biri de 'yaşıyor olmanın devamlı bir kaygıyı beraberinde getirdiği düşüncesidir'. Bu kaygı hem bedensel hem de ruhsaldır ve tüm canlılarda vardır. Bazı kişilerde ise daha yüksek seviyelerde görülür sebebi bu bireylerin ailelerinin önceki kuşaklardaki kaygıyı sonraki kuşaklara aktarmalarıdır (Friedman, 1991, s. 140; akt. Gladding, 2017). Kaygı düzeyinin düşük olduğu durumlarda ise ailenin duygusal sisteminde bir hasar görülmemektedir.

Bowen'a göre bireyler geçmiş kuşaklardan kendilerine aktarılan örüntüleri gözden geçirmez ve de düzeltmezlerse, kendi ailelerinde de benzer davranışlar göstermeleri olasıdır (Kerr, 1988; Kerr & Bowen, 1988). Bowen (1966; 1975), aileyi en az 3 kuşak şeklinde ele almanın önemli olduğunu belirtir. Bu nedenle Bowen'a göre kişiler arasında şu anda var olan ilişki örüntüleri, geçmiş kuşaklarda yaşamış kişilerin kişisel özellikleriyle alakalıdır. Aile üyeleri arasındaki anlaşmazlıklar ancak o ailenin geçmişteki ilişki örüntülerinin algılanıp değiştirilmesiyle çözüme erişebilir (Bowen, 1966;1975; akt. Kalkan, 2018).

Bowen'ın kuramının önemli kavramlarından biri de benliğe farklılaşmadır. Bowen (1978)'a göre benliğe farklılaşma, benliğin ruhsal ve kişilerarası boyutlarını dengede tutabilmesi ve kişinin kök ailesinden duygusal ve bilişsel olarak ayrılması anlamına gelir

(Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benliğe farklılaşma kabaca duygusal olgunluk kavramına eşdeğerdir (Bowen, 1974). Bowen'a göre çoğu insan en az yirmi beş yaşına dek gerçek benliğin farklılaşmasına erişememektedir. İnsanlar dünyaya geldiklerinde başkalarına bağımlıdırlar. Birçok durumda bu bağımlılık genellikle bebeğin annesi olan ilk bakıcısıdır. Bebek yaşama annesiyle tam bir duygusal birleşme veya ortak yaşama halinde başlar. Anneyle çocuğun ilişkisi çocuğun benlik gelişiminde etkili olan unsurlardan biridir. Çocuk ve ailesi arasındaki duygusal ayrılığın derecesi çocuğun benliğe farklılaşma yeteneğini etkiler (Kerr & Bowen, 1988). Kişinin kök ailesinin duygusal süreci, bireyin ailesinden farklılaşıp farklılaşmadığı eğer farklılaşmışsa bunun ne şekilde olduğu üzerinde etkilidir. Benliğe farklılaşma gerçekleşmediğinde iç içe geçme gerçekleşir. İç içe geçmede birey duygusal olarak etrafındaki insanlara daha fazla bağımlıdır. Kendine dair veya diğer bireylere dair net bir algıya sahip değildir.

Bowen'ın kuramının amacı danışanlarının farklılaşmasına yardımcı olmaktır. Bowen klinik araştırmaları sonucunda, bireyin ailesine bağlı kalırken aynı zamanda kendi düşünce ve inançlarını ifade edip daha özerk davrandığında ailenin genel kaygısının azaldığını gözlemlemiştir (Bowen, 1978; Palombi, 2016). Aile bireyleri arasındaki birleşme veya aşırı derecede farklılaşma anksiyete düzeyini etkiler. Bireyin ailesinde kendi benliğine sahip olması aile ilişkilerinden uzaklaşmakla değil onlarla ilişki kurmakla oluşur. Açık iletişimin var olduğu, üyelerin sorumluluk aldığı, bireylerin kendi tepkilerini verebildiği ailelerde kronik kaygılar azalır (Knauth, 2003). Yetersiz düzeyde farklılaşmış bireyler duygusal olarak reaktiftir (ER). Bu nedenle enerjilerinin çoğu deneyime, ifadeye ve duyguların yoğunluğuna yöneliktir. Duygusal dünyada hapsedikleri için diğerlerinin duygusallığı karşısında sakın kalabilmek onlar için zordur (Peleg-Popko, 2002). Bu bireyler genellikle duygusal olarak diğerlerine bağımlıdır. Kendileri için bir şeyler yapmakta, düşünmekte ve hissetmekte zorluk yaşarlar.

Tuason ve Friadlander (2000)'a göre bireyin farklılaşma düzeyi ve buna bağlı olarak ailenin duygusal süreci üzerinde dört faktör etkilidir (Gladding, 2017). Bunlar;

- Duygusal tepkisellik; Kişinin duygularının baskın gelerek düşünceyi ardında bırakmasından dolayı bireyselleşmeyi bastırmasıdır.
- Duygusal ilişkiyi kesme: Çözümlememiş bir duygusal bağlanma sebebiyle aile bireylerinin bedensel veya ruhsal olarak birbirlerinden kaçınmaları durumunda.

- İç içe geçme: İç içe geçme durumunda bireyin bilişsel ve duygusal tarafları birbirine karışır. Bundan dolayı da birey kendisine dair veya başkasına dair net bir algı oluşturamayan hale gelir.
- Ben-pozisyonu alabilme: Kişi duygularını ve düşüncelerini sorumluluğunu alarak dile getirmesi sayesinde diğer kişiler de duygu ve düşüncelerini belirtmek konusunda cesaretlendirilir.

Bireylerin stresle baş ederken kullandıkları stratejiler kuşaktan kuşağa aktarılır ve bu kuşaklararası aktarım süreci olarak tanımlanır. Bowen' a göre kişiler eş seçerken benliğe farklılaşma düzeyleri bu seçimleri üzerinde etkilidir. Bireyler eş seçerken kendi farklılaşma düzeylerine yakın kişileri çoğunlukla eş olarak seçerler. Genellikle geçmiş mutsuzluklarından anne babalarını sorumlu tutarak ve evlilikte mükemmel bir uyum bulmayı bekleyerek evlenirler (Bowen, 1974). Benzer şekilde dünyaya getirdikleri çocukların benliğe farklılaşma düzeyi de ebeveynleri ile benzerlik gösterecektir. David (1979)'e göre benliğe farklılaşma düzeyi düşük olan çiftler var olan kaygılarından kurtulmak için aralarına duygusal mesafe koyarlar. Koymuş oldukları bu mesafeyi koruyamadıkları zaman ve kaygı seviyeleri yükseldiğinde, bu kaygılarını eşler dört farklı şekilde gösterir. Birincisi evlilik çatışması, ikincisi çiftlerden birinde oluşan bedensel veya duygusal rahatsızlık, üçüncüsü problemlerin çocuğa/çocuklara yansıtılması ve son olarak dördüncü ise bu üçünün birleşimidir (Gladding, 2017). Kök aileleri ile duygusal konuları çözememiş kişiler çoğunlukla bunu partnerine yansıtır ve bu ilişkilerinde ya da evliliklerinde strese neden olur (Kerr ve Bowen, 1978). Bireylerin kök aileleriyle olan ilişkileri onların benliğe farklılaşma düzeyi üzerinde etkilidir. Benliğe farklılaşma düzeyi yüksek olan bireyin yapmış olduğu eş seçimi de kendisiyle benzerlik göstereceğinden, bu durum benlik algılarına, evlilik ve aile yaşantılarına olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Dünyaya gelen çocuğun benliğe farklılaşma düzeyi de benzer şekilde bu durumdan pozitif yönde etkilenecektir. Benliğe farklılaşma düzeyi arttıkça duygularının sorumluluğunu alan birey acı, ıstırap, öfke gibi olumsuz duygularına karşı kabul edici bir tutum sergileyebilecektir. Bu kabullenme ise kişinin öz-şefkat düzeyinde olumlu etki sağlayacaktır.

James Framo ve Nesne İlişkileri Kuramı

Aile terapisinin önemli isimlerinden biri olan James L. Framo 1958 yılından itibaren çiftlerle ve ailelerle çalışmaya başlamıştır. James L. Framo kuramını Fairbairn (1952) ve Dicks (1967)'in çalışmalarına temellendirmiştir. Framo kuramında kök ailenin bireyin hayatındaki

önemine değinir. Çiftlerle çalışırken kök aileyi de seanslara dahil etmenin artılarına vurgu yapar.

Framo, Freud'un dehasına (ve bu dehası sayesinde kişinin iç ruhsal dünyasının derinlemesine anlaşılmasını sağlanmasına) saygı duymakla birlikte, bireyin sosyal ilişkilerine gereken önemi vermediği gerekçesi ile psikoanalitik yaklaşımdan bu noktada ayrışır. Aldığı psikoloji eğitimi esnasında klinik yaklaşımın insanların içinde neler olup bittiğini araştırmakla meşgul olduğunu, insanların birbirleriyle olan ilişkilerinde neler yaşandığını ise nadiren incelediklerini belirtir. Framo ailede olan sorunların nesiller arasında benzerlik gösterdiğine dikkat çeker. Bir insanın tüm sosyal ilişkileri içerisinde özellikle yakın ilişki psikolojisinin diğerlerinden daha farklı olduğunun altını çizer. Dezavantajlı bir bölgede zor bir hayat geçiren bir insandan ülke başkanlarına kadar, yakın ilişkilerle meşgulken her bireyin aynı düzlemde olduğunu belirtir. Bir insan ailesi ile birlikteyken farklıdır. Bireyin olgunlaşmamış kişilik özellikleri aile ortamında rahatlıkla gözlemlenebilir. Bireylerin özellikleri aile sistemlerine özgüdür ve doğru olan sadece bireyi değil sistemi analiz etmektir. Framo'ya göre bir çocuğa yardım etmenin en iyi yolu ailenin geneline yardım etmektir (Framo, 1982). Framo terapi sürecine aileyi dahil ederek sadece çocuğa değil ailenin her bir üyesine yardım etmenin önemini vurgular. Böylelikle gerçek soruna dokunulabileceğini belirtir.

Framo (1992)'ya göre yakın ilişki içinde olan bireyler birbirlerinin psikolojisinin bir parçası haline gelerek, bir geri bildirim sistemi oluştururlar. Çiftler kök ailelerinden aktarımlar ile çarpıtılmış tepkiler gösterebilir, evlilikle ilgili tuhaf beklenti ve davranışlar geliştirebilirler. Framo ebeveynlerin bir zamanlar kök ailelerinde kendilerine yapılanları çocuklarına yapma eğiliminde olduğunu söyler (Framo, 1982). Anne veya baba kök aileleriyle çözülmemiş problemlerini çoğu kez çocuğa yansıtır. Çocuğun maruz kaldığı olumsuz yaşantılar, çatışmalar, roller, olumsuz yüklemeler sonucunda ise kişilik özellikleri bundan olumsuz yönde etkilenir. Çocuk büyüyüp bir yetişkin olduğunda ise benzer şekilde davranış sergileyerek, çözülmemiş sorunlarını kendi aile ortamına yansıtır. Nesilden nesile yansıtma devam ettikçe sorunlar da benzerlik gösterir. Kişinin eş seçimi de kök ailesinde yaşadığı sorunlardan etkilenebilir. Kişi kök ailesinde çözemediği problemleri yeniden yaşayabileceği bir eş seçme eğilimi gösterebilir. Tüm bunların sonucunda ise aile iklimi, evlilik doyumu, ailenin stres düzeyi hatta kişinin öz-şefkati bu durumdan olumsuz etkilenebilir.

Framo geleneksel terapistlerin çoğunun danışanların köken ailelerini düşman, zararlı ve terapötik ilişkileri baltalayan olarak gördüklerini belirtir. Bu nedenle danışanlarının ailelerinden bağımsızlaşarak özgür olmalarına yardımcı olurken terapi sürecinde aileleri

danışandan uzak tutmayı görev edindiklerini dile getirir. Framo'ya göre çıkmaza giren danışan (bu birey de olabilir çiftte olabilir) geriye dönüp menşei ailesi ile olan problemleri halletmeden ilerleyemez (Framo, 1992). Bireyin kişiliği üzerinde etkisi olan bu problemler bireyin evlilik ve aile yaşantısını da olumsuz etkiler. Framo kişinin kök ailesini danışma oturumlarına dahil etmenin önemine vurgu yapar. Bu sayede çözilememiş işler çözülebilir kişi başta kendisi ile olmak üzere eşi ve çocuklarıyla daha sağlıklı ilişki ve iletişim kurabilir.

Framo (1982) kuramsal görüşünü kısaca şu şekilde özetler (Framo, 1982; Nazlı, 2018);

- 1- Ebeveynlerin davranışları çocuk tarafından istenmeme, eziyet gibi olumsuz bir şekilde algılandığında çocuk bu davranışları dışsal gerçekler olarak benimsemeye başlar. Çocuk içsel dünyasında anne-babasının sevilen ve sevilmeyen yönlerini içselleştirerek yaşadığı hayal kırıklığıyla mücadele etmeye çalışır.
- 2- Bireyin gelişim serüveninde dışsal gerçek figürler kendine benzeştirilir. Diğer insanlar özellikle de yakın çevresi bireyin ihtiyaçlarının çoğunlukla farkındadır.
- 3- Kişilerarası istekler ve iç çatışmaların yansması akılcı olmayan istek ve beklentilerin oluşmasına yol açar.
- 4- Danışanın kök ailesiyle yapılan seanslarla sorunun başlangıç noktasına kadar gidilir. Çocuğuna ve eşine karşı olan transferanslarının anlamı değişen danışan onlarla daha sağlıklı iletişim kurmaya başlar. Bu kuramın temelini ise iç ruhsal ve transaksiyonel alanlar arasındaki ilişkiye dair bu görüş oluşturmaktadır.

Framo insanların evlendikten sonra köken aileleriyle ilişkilerini nasıl devam ettirdikleri konusuna dikkat çekmiştir. Bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerine ait araştırmalar mevcutken yetişkinlik gelişimi konusunda çok az çalışma yapıldığını belirtir. Erik Erickson'u ise istisna olarak ayrı tutar bu noktada. Kişinin kök ailesi ile ilişkilerini dört kategoriye ayırır (Framo, 1982);

Tablo 2: Framo'ya göre kişinin kök aileyle ilişkileri

Köken Aileyle Fazla İlişki İçinde Olan Model	Örneğin; Ebeveynlerle birlikte yaşamak ya da onlara çok yakın mesafede yaşıyor olmak. Bu ailelerde birlikte tatile çıkma, her gün telefonda konuşma davranışları görülebilir. Bu gibi bireylerin aileleri haricinde sosyal hayatları yoktur. Eşleri bu durumu hoş karşılayabilir ya da bu durumdan rahatsız olabilir.
Yüzeysel Model	En sık görülen modeldir. Yılda bir kaç kez cenaze, düğün gibi görev ziyaretleri gerçekleştirilir. Bu modeldeki bireyler genellikle kendilerini kök aileleri ile yaşadıkları problemleri olgun bir şekilde ele aldıklarını düşünürler.
Tamamen Kopuk Model	En az görülen modeldir. Bu kategorideki bireyler kök aileleri ile iletişimi tamamen koparmışlardır. Anne, baba ve kardeşleri ile görüşmezler. Bazı bireyler bu durum karşısında üzülse de bu durumun gerekli olduğunu belirtirler. Özellikle akıl sağlığını korumak adına bunun önemine değinirler. Bazıları ise kök ailesindeki üyelerin adlarını anmayı bile reddeden bir tutum içerisinde.
Ebeveynlerle Uygun İlişki Modeli	Bu kategorideki bireyler yetişmiş oldukları aile ortamında bir benlik oluşturmuşlardır. Aileleriyle birlikte yaşama ya da onlardan uzaklaşma ihtiyacı içinde değildirler. Sevgi ve sorumluluk duygusu vardır. Bir denge söz konusudur.

Bireylerin eşleri ve çocuklarıyla yaşadıkları problemler kök ailelerinden gelen çözülmemiş çatışmaların sorunların birer yansımasıdır. Bu noktada aile danışma oturumlarında menşei (kök) aile seanslara dahil edilir. Aile oturumlarına eşin de katılmasını ister böylelikle eşin daha rahat empati kurabileceğini belirtir (Framo, 1982,1992). Birey yetişmiş olduğu ailede reddedilme, eziyet görme, ebeveynleştirilme, suçlanma, yargılanma gibi olumsuz durumlara maruz kaldığında bu durum kişilik gelişimini olumsuz yönde etkiler. Çözümüne kavuşturamadığı bu sorunlar iç ruhsal problemler yaşamasına sebep olur. Çocuk olumsuz yaşantılarını içselleştirir. İlerleyen yıllarda birey evlilik gerçekleştirir ve çocuk sahibi olursa benliğine işlenmiş olan çözülmemiş problemlerden kaynaklı olumsuzlukları farkında olmayarak eşine ve çocuğuna yansıtır. Ebeveyninin çocukken yaşadığı çıkmaza giren çocukta çeşitli semptomlar görülebilir. Döngüye müdahale edilmediği sürece nesilden nesile benzer problemler görülme durumu olasıdır.

2.8. Öz-Şefkatle İlgili Bazı Yapılan Araştırmalar

Öveç (2007) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; öz-bilinç ile depresyon, anksiyete ve stres öz-duyarlılık tarafından anlamlı şekilde açıklanabileceği gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmada öz-duyarlılığın olumlu alt temaları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) depresyon, anksiyete ve stres ile negatif, öz-duyarlılığın olumsuz alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) ise depresyon, anksiyete ve stresle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dılmaç, Deniz ve Deniz (2009) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, öğrencilerin öz-anlayış puanlarıyla değerler ölçeğinin bazı alt temaları arasında olumlu yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Öz-anlayışın bileşenlerinden biri olan “ortak paydaşımın” özelliklerinin değerlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Öz-anlayışla cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Neff ve Vonk (2009) yapmış oldukları çalışmada öz-şefkat ve yaş arasında olumlu yönde anlamlı ilişki gözlemlerken, gelirle anlamlı ilişki görülmemiştir. Öz-şefkat ve cinsiyet arasında kadınların erkeklerden daha düşük öz-şefkat düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Deniz ve Sümer (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, öğrencilerin öz-anlayış dereceleri depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi öğrencilerinden tesadüfi örnekleme seçilen 523 öğrenci katılmıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde öz-anlayışları fazla olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Akın (2010)’ın öz-duyarlılık (öz-şefkat) ve ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada; öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık alt boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla negatif yönde ilişkili olduğu bulunurken; öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt temalarıyla olumlu yönde ilişki gözlemlenmiştir.

Eker (2011)’in üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında; ebeveynlerinin tutumlarını demokratik olarak yorumlayan bireylerin öz-duyarlılıklarının yüksek, otoriter ve koruyucu şeklinde algılayan bireylerin ise öz-duyarlılıklarının düşük olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca yapılan çalışma sonuçlarında öz-duyarlılık ile duyarlı sevgi arasında olumsuz ilişki gözlemlenmiştir. Öz-duyarlılığı yüksek kişiler kendilerine karşı duyarlı kişilerdir.

Deniz ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan Türk öğrenciler ile diğer öğrenciler arasındaki çalışmada, Türk öğrencilerin öz-anlayışlarının (öz-şefkatlerinin) anlamlı düzeyde

daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Batı kültüründe bireysellik ön plandayken Türk kültüründe çoğulcu kültür görülmektedir. Çoğulcu kültürler bireyi değil toplumu ön plana koyarlar. Öz-şefkatin (öz-anlayış) alt boyutlarından olan paylaşımların bilincinde olma (ortak paylaşım) alt boyutu çoğulcu toplumlarla yakın ilişkidir.

Yiğit (2012) tarafından polis adayları ile yürütülen çalışma sonuçlarına göre, kişilerarası ilişkilerde farkındalık ile öz-anlayış arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Neff ve Beretvas (2013)'ın romantik ilişkilerde öz-şefkati inceledikleri çalışmada, kadınların öz-şefkat düzeyleri erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmada öz-şefkat seviyesi yüksek olan kişilerin öz-şefkat seviyesi düşük olan kişilere oranla olumlu ilişki davranışları sergiledikleri gözlemlenmiştir.

Bolat (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları (öz-şefkatleri) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre öz-anlayış cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Tahran'da 337 evli bireyle yapılan, çocukluk çağı kötü muamale türleri, öz-şefkat ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucunda, öz-şefkat ve kötü muamele arasında anlamlı negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Fiziksel taciz, duygusal taciz ve ihmal alt ölçeklerinin öz-şefkatin önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklukta yaşanmış olan tacizin derecesi ne kadar büyükse yetişkinlikte sahip olduğu öz-şefkat düzeyi de bireyde o kadar küçük olacaktır (Rostami, Abdi ve Heidari, 2014).

Öz-anlayışla kardeş sırası arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada ilk dünyaya gelen ve en son dünyaya gelen çocukların öz-anlayışlarının ortanca çocuğa göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada anne baba tutumları ve öz-anlayış arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre demokratik tutuma sahip anne babaları olan öğrencilerin öz-anlayışları pozitif yönde bundan etkilenirken, koruyucu ve otoriter tutuma sahip ebeveynleri olan öğrencilerin öz-anlayış gelişimi bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir (Yılmaz ve Kesici, 2014).

Öz-duyarlık, güvenli bağlanma ve eşler arası atıfların evliliğin işlevselliği üzerindeki rolünün araştırıldığı çalışmada, kadınların bağlanma boyutlarının, öz-duyarlık ve partnerlerine yönelik atıflarının çiftlerin evlilik işlevselliğinde önemli olduğu görülmüştür (Terzi, 2015).

Tel ve Sarı (2016) tarafından yaşam doyumu ile öz-duyarlık ilişkisinin incelendiği çalışmada, cinsiyet değişkeni bakımından öz-duyarlık ele alınmıştır. Yapılan çalışma sonucunda öz-duyarlığın olumsuz alt boyutları ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki bulunurken, olumlu alt boyutlarıyla arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Aşırı özdeşleşme alt boyutu kadın öğrencilerde daha yüksek çıkarken, bilinçlilik alt boyutu puanları erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Oral Seyhan (2016) tarafından travmatik yaşam olayına maruz kalmış evli bireylerle yapılan çalışmada, cinsel travmalar haricindeki travmatik hayat olayları, cinsel işlev, öz-duyarlık ile çift uyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda kadın ve erkek katılımcılarda çift uyumu ile öz-duyarlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya göre öz-duyarlık düzeyi artış gösterdikçe çift uyumu da artış göstermektedir.

Ghezelsefloo ve arkadaşları (2016)'nın İran'da 372 evli bireyle, menşe ailenin sağlığı ve öz-şefkat ile evlilik bağlılığını inceledikleri araştırmalarında; evlilik bağlılığı ve kök ailenin sağlığı ile öz-şefkatin alt boyutları olan öz-sevecenlik, ortak insanlık ve farkındalık boyutlarıyla arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirlenmiştir. Evlilik bağlılığı ve kök ailenin sağlığı ile öz-şefkatin alt boyutları olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu gözlemlenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda kök aile sağlığı ve öz-şefkatin evlilik ilişkilerini iyileştirmede önemli bir rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Peker (2017) tarafından çocukluk çağı travmaları, bağlanma ve öz-anlayış ilişkisini inceleyen çalışmada, öz-anlayış ve demografik değişkenler arasındaki sonuçlara göre; cinsiyet ve eğitim-çalışma durumu açısından öz-anlayış düzeyinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Yaş değişkenine göre ise yaş arttıkça öz-anlayışın da arttığı tespit edilmiştir. Medeni hal değişkeni açısından bakıldığında evli bireylerin öz-şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonucuna göre duygusal ihmal ve istismarın düşük öz-anlayışa yol açtığı söylenebilmektedir.

Pakistanlı evli bireylerin evlilik uyumları ve öz-şefkatlerini inceleyen çalışmada, öz-şefkat ve evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmada öz-şefkatin alt boyutları olan öz-sevecenlik, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmenin evlilik uyumunun önemli yordayıcıları olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmada öz-şefkat cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermezken, yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip

bireylerin daha düşük eğitim düzeyindeki bireylere göre izolasyon alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evlilik süresi ile öz-şefkat arasında pozitif yönde ilişki olduğu gözlemlenirken, görücü usulüyle evlenmiş bireylerin öz-sevecenlik düzeyleri aşk evliliği yapanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Bibi ve ark., 2017).

Hong Kong’da uyku bozukluğu üzerine yapılan bir araştırmada düşük düzeyde öz-şefkatin stres ve psikosomatik belirtiler arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı gözlemlenmiştir. Araştırmada yaş değişkeninin öz-şefkat ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmada bekar bireylerin öz-şefkat düzeylerinin evli bireylere göre daha düşük olduğu saptanırken, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Yu ve ark., 2019).

Bayar ve Tuzgöl Dost (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada bağlanma tarzı ile algılanan sosyal desteğin öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda kaygılı bağlanmaya sahip üniversite öğrencilerinin ve arkadaştan alınmış olan sosyal desteğin öğrencilerin öz-şefkat düzeylerini anlamlı derecede yordadığı, kaçınan bağlanma modeline sahip öğrencilerin ve özel bir kimseden algılanan sosyal desteğin ise öğrencilerin öz-şefkatlerini anlamlı derecede yordamadığı bulunmuştur.

İme (2018) ergenlerle yaptığı araştırmada öz-şefkat ve algılanan ekonomik durum, kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmezken, öz-şefkat ve iyilik hali arasında güçlü ilişki olduğunu gözlemlemiştir.

Başer Baykal ve arkadaşları (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan yakın ilişkilerde bağlanmayı ele alan araştırmada, öz-anlayışın ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda bir ilişkiye sahip kişilerin, ilişkiye sahip olmayanlara oranla öz-anlayış düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada kişilerin kaygılı veya kaçınmalı bağlanma seviyeleri yükseldikçe, öz-anlayış seviyelerinde azalma görülmüştür. Güvenli bağlanma ile öz-anlayış arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Sarıcaoğlu ile Arslan (2019)’ın hazırladığı bilinçli öz-anlayış Psikoeğitim programı ile kişilerin öz-anlayış düzeylerini arttırmak amaçlanmıştır. Yapılan deneysel çalışma sonucunda bilinçli öz-anlayış programının öz-anlayışı arttırmada etkili olduğu gözlenmiştir.

Bacanlı ve Çarkıt (2020) tarafından öz-şefkati cinsiyet değişkenine göre elen alan meta analiz çalışma sonuçlarına göre; erkeklerin öz-şefkat ortalama puanları kadınların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte aradaki farkın istatistiksel açıdan

anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Öz-şefkat cinsiyete göre anlamlı olarak fark göstermemektedir.

Meriç (2020) tarafından ebeveynler ile yapılan araştırmada şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. 190 kadın ve 80 erkeğin katıldığı araştırmada öz-anlayışın, yaş ile anlamlı derecede farklılaştığı, 31-40 yaş aralığındaki ebeveynlerin öz-anlayışlarının, 21-30 yaş aralığındaki ebeveynlerin öz-anlayışlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Öz-anlayışın ebeveynlerin çalışma durumları ile ilişkisinde ise ebeveynlerin öz-anlayış puanlarının çalışmayan ebeveynlerin öz-anlayış puanlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmada ebeveynlerin şefkat korkusu ve öz-anlayış düzeyleri arasında olumsuz yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Ayhan (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, öz-anlayış ile psikolojik iyi oluş ve güvenli bağlanma arasında pozitif yönde ilişki olduğu, öz-anlayış ile korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında ise negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özdemir (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve otantiklik düzeyi arttıkça öz-duyarlık düzeyinin de artış gösterdiği gözlemlenmiştir.

Kılıç ve Tunç (2020)'un genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada öz-anlayış ile kendini affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre bireyin kendini affetme düzeyini, akılcı olmayan inançları etkilemektedir. Kişinin akılcı olmayan inançları seyreldikçe kendine yönelik affedici tutumu artacaktır. Buna bağlı olarak öz-anlayışı da artış gösterecektir. İlişkide durumu affetme ile ise öz-anlayışın pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Hoşoğlu (2020)'nin üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öz-anlayış ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öz-anlayış ve olumsuz düşünceler arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Gökmen ve Deniz (2020)'in yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmada, öz-anlayış ve affetme puanlarının artış gösterdikçe travma sonrası büyüme puanında da artış olduğunu gözlemlemişlerdir.

Ekşi, İkiz ve Başman (2020) tarafından yapılan çalışmada mutluluk korkusu ile öz-duyarlık arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duyguları dile getirme ile öz-duyarlık arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre mutluluk korkusu azalma gösterdikçe öz-duyarlık artış göstermekte iken öz-duyarlık düzeyi artış gösterdikçe duyguları ifade etme kolaylaşmaktadır. Yapılan çalışmada öz-duyarlık ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Ayrıca öz-duyarlığın mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme arasındaki ilişkide manidar düzeyde aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Küçük (2020) tarafından 346 yetişkin bireyle yapılan araştırma göre, öz-şefkat düzeyi yetişkinlerde artış gösterdikçe psikolojik iyi oluş düzeyleri de artış göstermekte olduğu bulunmuştur. Evli kişilerin izolasyon düzeyleri, bekar ve boşanmış kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çocukluk çağlarında demokratik ebeveyn tutumuyla yetiştirilmek öz-şefkati arttırmakta, suçlayıcı- tutarsız ebeveyn tutumuyla yetiştirilmek ise öz-şefkati azaltmaktadır. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre ise çocukluk dönemlerinde duygusal ya da bedensel şiddete maruz kalan bireylerin öz-şefkat düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Yaş, cinsiyet değişkenleri ile öz-şefkat arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Hindistan’da 300 evli çiftle yapılan araştırmada yaş, evlilik yılı ve aile üye sayısı gibi bazı demografik değişkenlerle öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken çocuk sayısı ve sosyoekonomik durum arasında negatif yönde ilişki olduğu kaydedilmiştir. Yapılan araştırmada genel öz-şefkat düzeyi ile birbirine bağlı mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Parihar, Tiwari ve Rai, 2020).

2.9. Kök Aileyle İlişkiler Üzerine Yapılan Bazı Araştırmalar

Ülker (2011) tarafından yapılan araştırmada, kök aileyle ilişkileri olumlu olan bireylerin evlilik çatışma sıklığının (kök aileyle ilişkileri olumsuz olan bireylere göre) daha az olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonucuna göre kök aileyle ilişkiler, evlenme yaşı ve evlilik süresi evlilik çatışması sıklığını yordarken; kök aileyle ilişkiler ile problem çözme becerilerinin evlilik çatışması yaygınlığını yordadığı saptanmıştır.

Özyeşil (2011)’in öğrencilerle yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin kardeş sayısına göre öz-şefkat arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmazken, olumsuz çocukluk yaşantısı geçiren bireylerin öz-şefkat düzeyleri olumsuz çocukluk yaşantısı olmayan bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada bireylerin bilinçlilik ve öz-şefkat puanları arasında pozitif yönle anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Gülyüksel Akdağ ve Cihangir-Çankaya (2015)'nın evli bireylerle yapmış oldukları araştırmada, kök aileyle ilişkiler değişkeninin evli kişilerde psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamadığını tespit etmişlerdir.

Çoğalan (2017) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin kök aileyle ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında kök aileyle ilişkilerde cinsiyet değişkeni ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Araştırma sonucunda kök aileyle ilişkiler ve evlilik uyumu arasında pozitif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Sağlıklı kök aile ilişkilerine sahip bireylerin evlilik uyumları da artış göstermektedir.

Ölçüm ve Büyükkayacı Duman (2017) tarafından hemşirelerle yapılan araştırmada kök aileyle ilişkileri sağlıklı olan bireylerin, karşılıklı bağımlılık ile ifade eksikliği seviyelerinin yüksek oluşuyla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Kök aileleriyle sağlıklı ilişkilerin olması bireylerin karşılıklı bağımlılığını arttırmaktadır. Yapılan çalışma sonucuna göre, babası ile sağlıklı ilişkiye sahip hemşirelerin (anneyle ilişkisine oranla) karşılıklı bağımlılık seviyelerini daha çok artırmaktadır.

Yurtdışında yapılan kök aile üzerine araştırmalarda; Parçalanmış ailede büyümüş bireylerin, mutlu ve parçalanmamış ailelerde büyüyen bireylere göre psikolojik, sosyal ve evlilikte iyilik ölçüm puanları düşük düzeyde çıkmıştır. Ebeveynleri birlikte fakat mutsuz olarak tanımlayan bireylerin refah (iyilik) puanları, ebeveynlerini mutlu olarak tanımlayanlara göre ise daha düşük saptanmıştır (Amato ve Booth, 1991). Amato (1994) tarafından yapılan çalışmada ebeveyn ve çocuk ilişkisinin, çocuğun genç yetişkinlik döneminde psikolojik iyi oluşunu yordadığı gözlemlenmiştir. Larson, Taggart-Reedy ve Wilson (2001) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, işlevsel olmayan kök aile kurallarının anksiyete ile pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. İki farklı grup kadınla yapılan araştırmada cinsel olarak bağımlı erkeklerle evli olan kadınların olumsuz kök aile yaşantıları (istismar, depresyon, fiziksel ceza vb.) olan ailelerde yetişmiş olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bu kişilerin kök aileleriyle bağlantılarının zayıf olduğu, cinsel bağımlı olmayan erkeklerle evli kadınların ise birbirine bağlı kök ailelerde yetişmiş olma durumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Wildmon-White ve Young, 2002). Yapılan bir diğer araştırmada çiftlerin kök aile ilişkilerinin mevcut evlilikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda çiftlerin köken aileleriyle olan yaşantılarının, evlilik uyumları üzerinde önemli rol oynadığı saptanmıştır (Sabatelli, Bartle-Haring, 2004). Benzer şekilde evlilik uyumu ve köken aile ilişkilerini inceleyen başka bir çalışmada evlilik uyumu ile kök aile yaşantıları arasında pozitif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Ghoroghi ve

Hassan, 2012). Benliğe farklılaşma ve köken aile ilişkilerini ele alan çalışmalarda, köken aile ilişkilerinin ne derecede olumlu ise bireyin benliğe farklılaşmasının da o kadar yüksek olacağı gözlemlenmiştir (Lee, 2013; Lim ve Lee, 2017).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, verilerin toplanma sürecine ve araçlarına, araştırmanın analizine, araştırmanın geçerliği ve güvenilirliğine ve araştırmacının rolüne yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Araştırma betimsel ilişkisel-tarama modelinde bir araştırmadır. Betimsel araştırmalarda araştırmacı iki ya da daha fazla değişkenin ilişkisini inceler. İki ya da ikiden fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkisel desenler kullanılır. Sonrasında bu ilişkileri tarif etmek için istatistiksel analiz yapılır (Heppner ve diğerleri, 2008). Evli bireylerin kök aile ilişkilerinin öz şefkatlerini ne derece yordadığı ve aralarında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını ortaya koyabilmesi bakımından bu araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır.

3.2. Evren / Örneklem / Katılımcılar

Bu araştırmanın evrenini Türkiye sınırları içerisinde yaşayan lise ve üstü eğitim düzeyine sahip evli yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Lise ve üstü eğitim düzeyi seçilmesinin nedeni araştırmada kullanılan ölçeklerden biri olan Kök Aileyle İlişkiler Envanterinin lise ve üstü eğitim düzeyindeki evli bireylere uygulanabilmesidir. Örneklemi ulaşılabilir örneklem yöntemi ile belirlenmiş olup en az lise mezunu eğitim düzeyine sahip evli yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Ulaşılabilir örneklem araştırmacının ihtiyacı olan büyüklükteki örneklem grubu için en ulaşılabilir ve aynı zamanda en üst seviyede tasarruf sağlayan örnek ile çalışmasıdır (Büyüköztürk ve ark., 2011). Bu çalışmada evli bireyler olarak özel bir grupta çalışıldığından çalışmanın daha kolay bir şekilde sürdürülmesi sebebiyle ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Örneklem büyüklüğünü belirlemek için Yazıcıoğlu ve Erdoğan tarafından hazırlanan tablodan yararlanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2014:89). $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde ve $d=\pm 0.05$ örnekleme hatası ile minimum 384 kişilik bir örneklem grubunun çalışmaya katılması gerektiğine karar verilmiştir. Araştırma kapsamında 554 bireye uygulama yapılmış; bunlardan 537'si geçerli sayılarak araştırma verisi olarak kullanılmıştır.

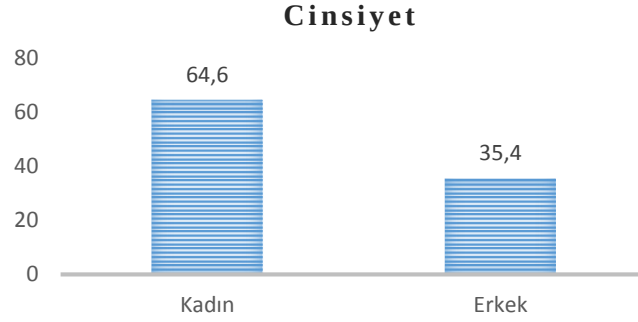
Araştırma kapsamındaki bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular frekans analizi ile değerlendirilerek yüzde frekans olarak nitelendirilmiştir.

Tablo 3: Araştırmaya katılan evli bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılımları

	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	347	64.6
	Erkek	190	35.4
	29 ve altı	108	20.1
Yas	30-35 yaş	148	27.6
	36-41 yaş	126	23.5
	42-47 yaş	80	14.9
	48-53 yaş	39	7.3
	54 ve üzeri	36	6.7
Eğitim Durumu	Lise Mezunu	55	10.2
	Üniversite-Yüksekokul	378	70.4
	Lisansüstü	104	19.4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	447	83.2
	Çalışmıyor	90	16.8
Nasıl Evlendiği	Kendi seçimim, ailemin onayıyla	437	81.4
	Görücü usulüyle, kendi kararımla	37	6.8
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla	10	1.9
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim	25	4.7
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında	27	5.2
Evlilik Süresi	1-5 yıl	181	33.7
	6-10 yıl	114	21.2
	11-15 yıl	101	18.8
	16-20 yıl	62	11.5
	20 ve üzeri	79	14.7
Kaçıncı Evlilik	İlk evliliğim	515	95.9
	İki ve üzeri	22	4.1
Çocuk Sayısı	Çocuğum yok	108	20.1
	1 çocuğum var	199	37.1
	2 çocuğum var	193	35.9
	3 ve üzeri	37	6.9
Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	29	5.4
	Orta	452	84.2
	Yüksek	56	10.4
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	13	2.4
	Bir kardeşim var	164	30.5
	İki kardeşim var	152	28.3
	Üç kardeşim var	81	15.1
	Dört ve üzeri	127	23.6
Ailenin Kaçıncı Çocuğu Olduğu	İlk çocuğum	177	33.0
	İkinci çocuğum	178	33.1
	Üçüncü çocuğum	72	13.4
	Dördüncü çocuğum	49	9.1
	Beş ve üzeri	61	11.4
Anne-Babanın Sevgi Göş. Durumu	Evet	335	62.4
	Hayır	202	37.6

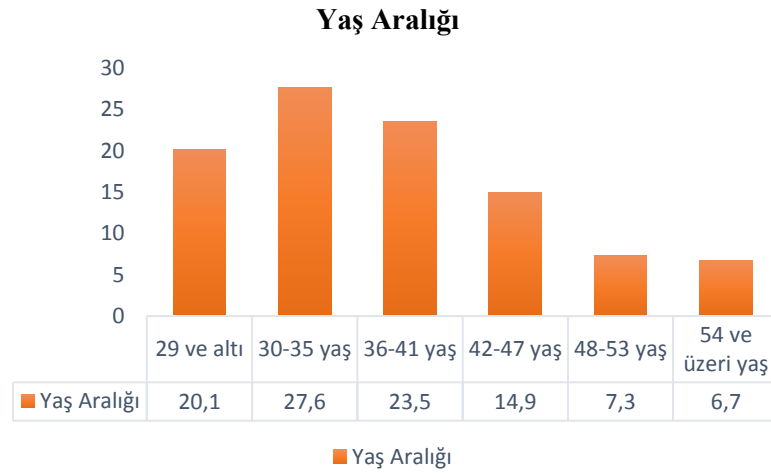
Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik bilgilerine göre dağılım incelendiğinde %64.6'nın kadın, %35.4'nın erkek olduğu; %20.1'inin 29 ve altı yaş aralığında, %27.6'sının 30-35 yaş aralığında, %23.5'inin 36-41 yaş aralığında, % 14.9'unun 42-47 yaş aralığında, %7.3'ünün 48-53 yaş aralığında ve % 6.7'sinin ise 54 yaş ve üzerinde olduğu; %10.2'sinin lise mezunu, %70.4'ünün üniversite-yüksekokul mezunu olduğu ve %19.4'ünün lisansüstü mezunu olduğu; %83.2'sinin çalışıyor, %16.8'inin çalışmıyor olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin evlenme durumu değişkenine göre araştırma grubunun frekans ve yüzdelik değerlerine bakıldığında %81.4'ünün 'kendi seçimim, ailemin onayıyla', %6.8'inin 'görücü usulüyle, kendi kararım', %1.9'unun 'görücü usulüyle, ailemin kararıyla', %4.7'sinin 'ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim' ve %5.2'sinin 'kendi kararım, ailemin bilgisi dışında' şeklinde olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin %33.7'sinin 1-5 yıldır evli olduğu; %21.2'sinin 6-10 yıldır evli olduğu, %18.8'inin 11-15 yıldır evli olduğu, %11.5'inin 16-20 yıldır evli olduğu ve %14.7'sinin 50 ve üzeri yıldır evli olduğu; %95.9'unun ilk evliliği, %4.1'inin iki ve üzeri sayıda evlilik gerçekleştirdiği; %20.1'inin çocuğu olmadığı, %37.1'inin bir çocuğu olduğu, %35.9'unun iki çocuğu olduğu ve %6.9'unun üç ve üzeri sayıda çocuğu olduğu; %5.4'ünün sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak algıladığı, %84.2'sinin sosyo-ekonomik düzeyini orta şeklinde algıladığı ve %10.4'ünün ise düşük olarak algıladığı; %2.4'ünün tek çocuk, %30.5'inin bir kardeşe sahip olduğu, %28.3'ünün iki kardeşe sahip olduğu, %15.1'inin üç kardeşe sahip olduğu, %23.6'sının dört ve üzeri kardeşe sahip olduğu; %33.0'mın ailenin ilk çocuğu olduğu, %33.1'inin ailenin ikinci çocuğu olduğu, %13.4'ünün ailenin üçüncü çocuğu olduğu, %9.4'ünün ailenin dördüncü çocuğu olduğu ve %11.4'ünün ailenin dördüncü ya da daha üzeri sıralamada olan çocuğu olduğu; %62.4'ünün anne ve babasının birbirlerine sevgisini gösterdiği ve %37.6'sının anne babasının sevgilerini birbirlerine göstermediği saptanmıştır.



Şekil 1: Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları

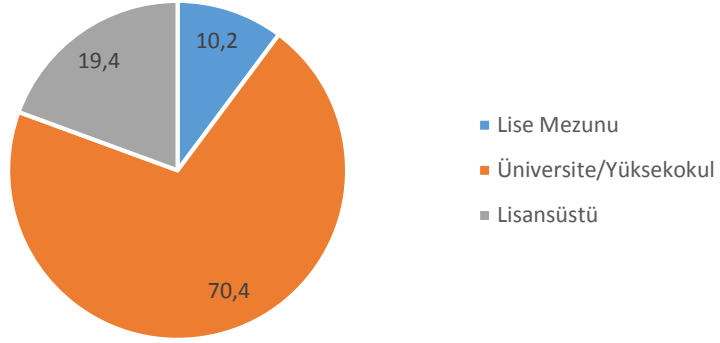
Şekil 1’de görüldüğü gibi katılımcıların %64,6’sını kadın %35,4’ünü ise erkek katılımcılar oluşturmaktadır.



Şekil 2: Katılımcıların yaşlarına ait dağılımları

Şekil 2’ye bakıldığında katılımcıların %20.1’inin 29 ve altı yaş aralığında, %27.6’sının 30-35 yaş aralığında, %23.5’inin 36-41 yaş aralığında, % 14.9’unun 42-47 yaş aralığında, %7.3’ünün 48-53 yaş aralığında ve % 6.7’sinin ise 54 yaş ve üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

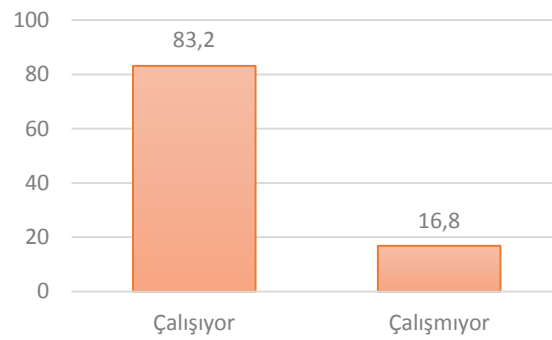
Eğitim Durumu



Şekil 3: Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımları

Şekil 3 incelendiğinde araştırmaya katılım sağlayan bireylerin %10.2'sinin lise mezunu, %70.4'ünün üniversite-yükseköğretim mezunu olduğu ve %19.4'ünün lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir.

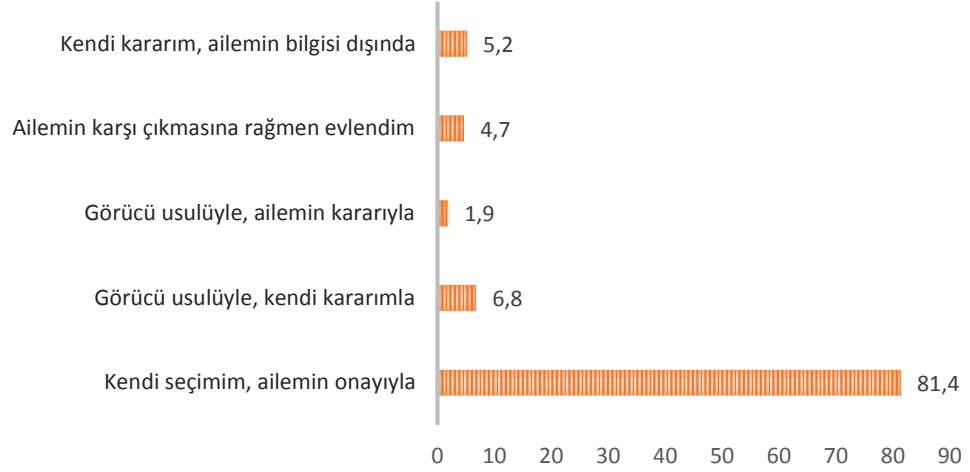
Çalışma Durumu



Şekil 4: Katılımcıların çalışma durumuna göre dağılımları

Şekil 4'e bakıldığında katılımcıların %83.2'sinin çalışıyor, %16.8'inin çalışmıyor olduğu tespit edilmiştir.

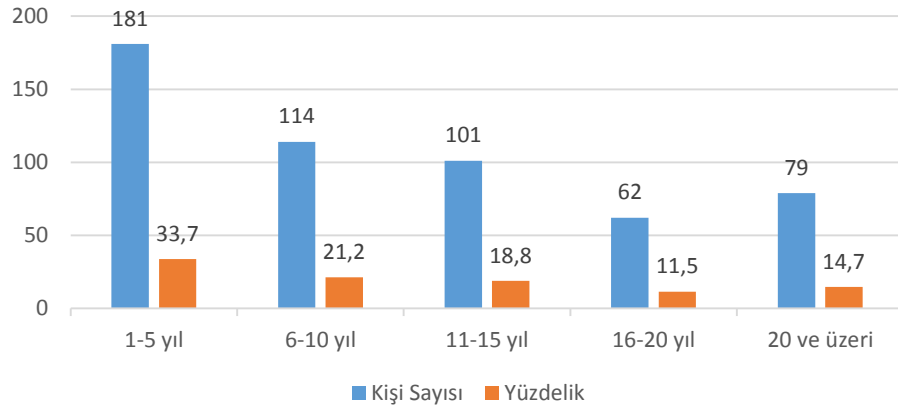
Evlenme Kararı



Şekil 5: Katılımcıların evlenme kararlarına göre dağılımları

Katılımcıların evlenme kararlarına göre dağılımlarını gösteren Şekil 5'te görüldüğü gibi katılımcıların %81.4'ünün 'kendi seçimim, ailemin onayıyla', %6.8'inin 'görücü usulüyle, kendi kararım', %1.9'unun 'görücü usulüyle, ailemin kararıyla', %4.7'sinin 'ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim' ve %5.2'sinin 'kendi kararım, ailemin bilgisi dışında' şeklinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

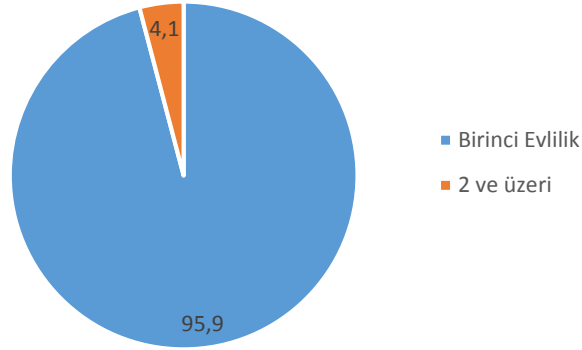
Evlilik Süresi



Şekil 6: Katılımcıların evlilik süresine göre dağılımları

Şekil 6'da görüldüğü gibi katılımcıların %33.7'sinin 1-5 yıldır evli olduğu; %21.2'sinin 6-10 yıldır evli olduğu, %18.8'inin 11-15 yıldır evli olduğu, %11.5'inin 16-20 yıldır evli olduğu ve %14.7'sinin 50 ve üzeri yıldır evli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

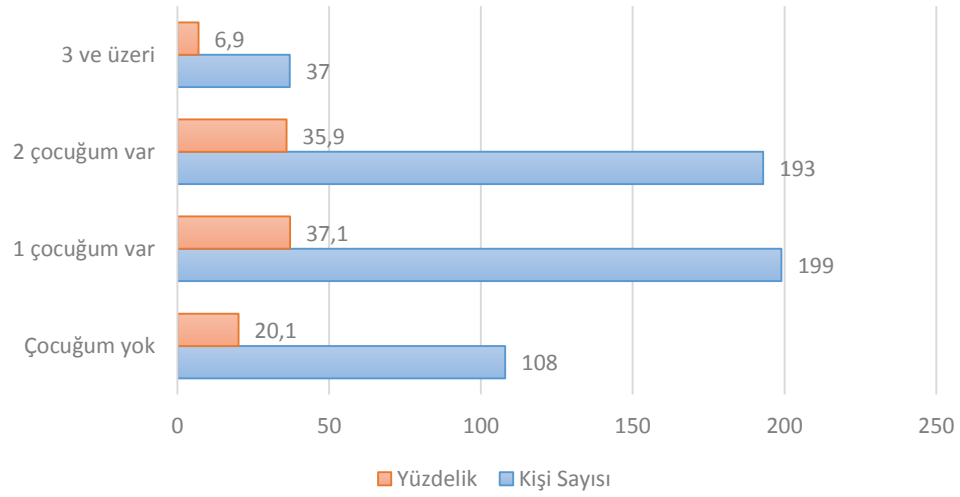
Kaçıncı Evlilik



Şekil 7: Katılımcıların gerçekleştirdiği evlilik sayısına göre dağılımları

Şekil 7’de görüldüğü gibi katılımcıların %95.9’unun ilk evliliği, %4.1’inin iki ve üzeri sayıda evlilik gerçekleştirdiği belirlenmiştir.

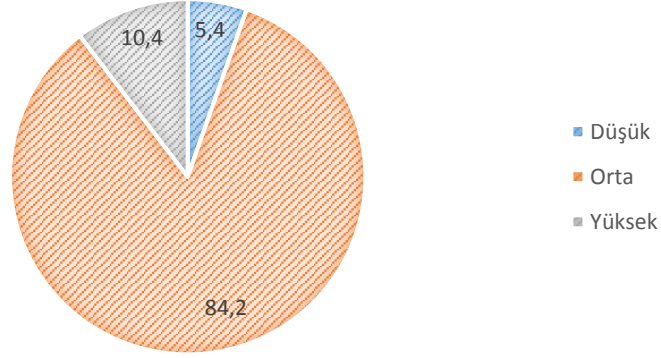
Çocuk Sayısı



Şekil 8: Katılımcıların çocuk sayısına göre dağılımları

Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin çocuk durumlarının Şekil 8’de görüldüğü gibi %20.1’inin çocuğu olmadığı, %37.1’inin bir çocuğu olduğu, %35.9’unun iki çocuğu olduğu ve %6.9’unun üç ve üzeri sayıda çocuğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

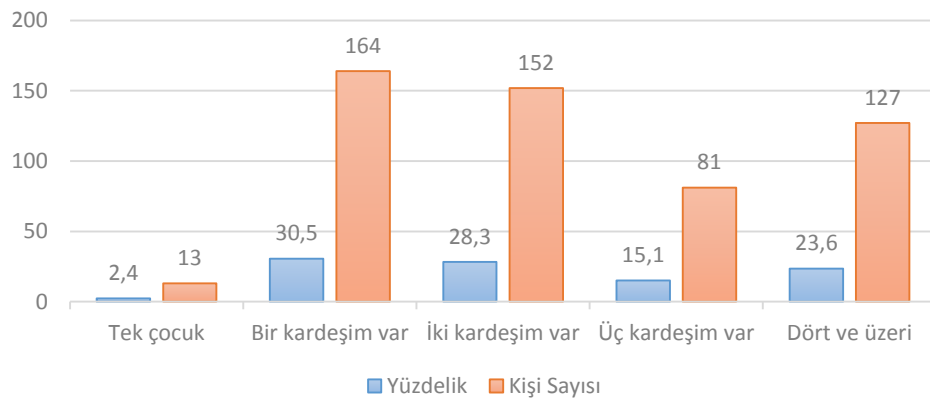
Algılanan Gelir Düzeyi



Şekil 9: Katılımcıların algıladıkları gelir düzeyine göre dağılımları

Algılanan gelir düzeyini gösteren Şekil 9’da görüldüğü gibi katılımcıların %5.4’ünün sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak algıladığı, %84.2’sinin sosyo-ekonomik düzeyini orta şeklinde algıladığı ve %10.4’ünün ise düşük olarak algıladığı tespit edilmiştir.

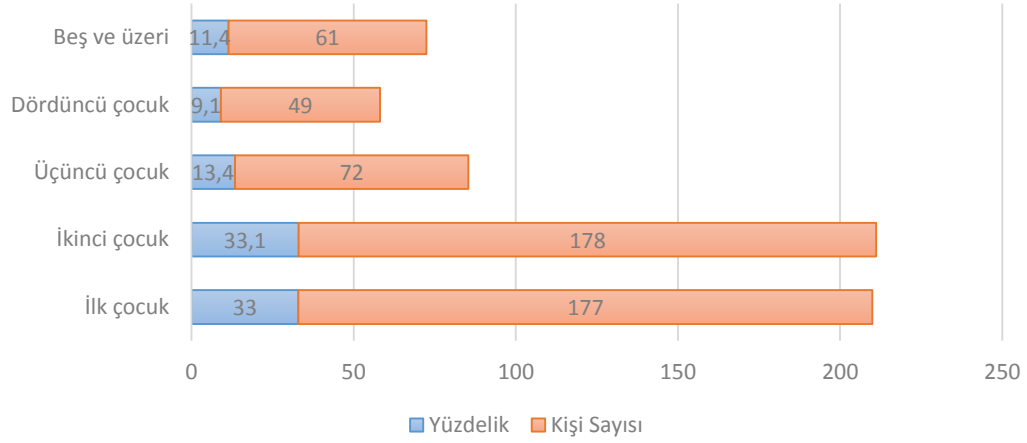
Kardeş Sayısı



Şekil 10: Katılımcıların kardeş sayılarına göre dağılımları

Şekil 10’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin %2.4’ünün tek çocuk, %30.5’inin bir kardeşe sahip olduğu, %28.3’ünün iki kardeşe sahip olduğu, %15.1’inin üç kardeşe sahip olduğu, %23.6’sının dört ve üzeri kardeşe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

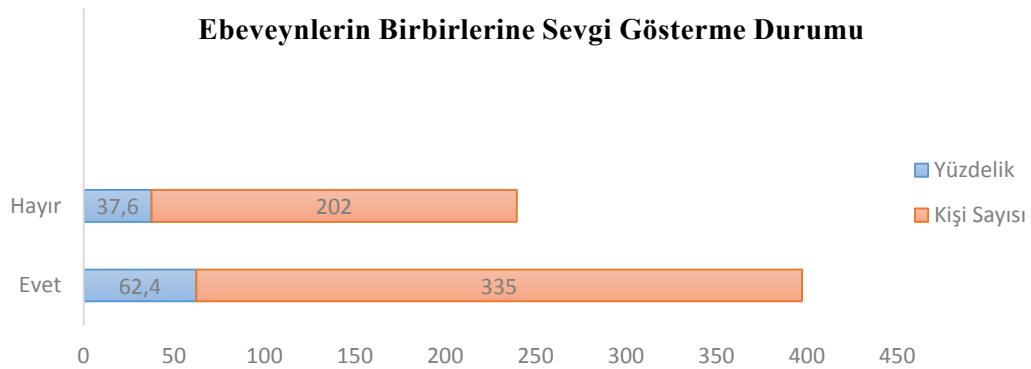
Ailenin Kaçınıcı Çocuğu



Şekil 11: Katılımcıların ailenin kaçınıcı çocuğu olduğuna göre dağılımları

Şekil 11’de de belirtildiği gibi araştırmaya katılım sağlayan bireylerin %33.0’ının ailenin ilk çocuğu olduğu, %33.1’inin ailenin ikinci çocuğu olduğu, %13.4’ünün ailenin üçüncü çocuğu olduğu, %9.4’ünün ailenin dördüncü çocuğu olduğu ve %11.4’ünün ailenin dördüncü ya da daha üzeri sıralamada olan çocuğu olduğu tespit edilmiştir.

Ebeveynlerin Birbirlerine Sevgi Gösterme Durumu



Şekil 12: Katılımcıların ebeveynlerinin birbirlerine sevgi gösterme durumu

Ebeveynlerin birbirlerine sevgi durumlarını gösteren şekil 12’ye bakıldığında katılımcıların %62.4’ünün anne ve babasının birbirlerine sevgisini gösterdiği ve %37.6’sının anne babasının sevgilerini birbirlerine göstermediği bilgisine ulaşılmıştır.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Verileri toplama aşamasında dünya genelinde yaşanan covid-19 salgını sebebiyle Google Drive üzerinden çevrim içi form oluşturularak ölçekler bu form üzerine aktarılmıştır. Ölçekler çevrim içi forma aktarılırken katılımcılarım tüm soruları cevaplaması zorunlu hale getirilmiştir. Hazırlanan çevrimiçi form 2020 yılının Kasım ve Aralık aylarında doldurmaları için katılımcılara elektronik ortamda iletilmiştir. Elektronik ortamda kendilerine ulaştırılan anketi 554 kişi yanıtlamış bunlardan 537'si geçerli sayılarak analiz bu veriler üzerinden yapılmıştır.

Araştırma kapsamında üç farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar; araştırmanın amacına yönelik olarak araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu' ile geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılmış olan 'Öz-Duyarlık Ölçeği' ve 'Kök Aileyle İlişkiler Envanteri'dir. Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen sonuçlar öz-şefkat ve kök aileyle ilişkiler bakımından karşılaştırılmış ve analizler yapılmıştır. Bu araştırmada kullanılmış olan veri toplama araçlarına dair bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formuyla bireylerin; cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyleri, çalışma durumları, evlenme kararlarını nasıl aldıkları, kaç evlilik deneyimine sahip oldukları, kaç yıldır evli oldukları, çocuk sayıları, algılanan sosyo-ekonomik düzeyleri, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olarak dünyaya geldikleri ve anne-babalarının sevgilerini birbirine gösterip göstermediği ile ilgili kişisel bilgi ve görüşlerinin toplanması amaçlanmıştır.

3.3.2. Öz-Duyarlık Ölçeği:

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-Duyarlık Ölçeği (Self-Compassion Skale), öz-duyarlık alt boyutları ile ilişkili özellikleri değerlendiren, bununla birlikte kişinin kendisiyle ilgili değerlendirme yapmasına olanak sağlayan bir ölçme aracıdır. 26 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir (1=hiçbir zaman, 5=her zaman). Ölçeğin altı alt boyutu mevcuttur. Bunlar: öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma (ortak paydaşım), izolasyon (yabancılaşma), farkındalık(bilinçlilik) ve aşırı özdeşleşmedir. Öz-sevecenliğin karşıtı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmanın karşıtı izolasyon ve farkındalığın karşıtı ise aşırı özdeşleşmedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .94'tür, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .93'tür (Neff, 2003b).

Öz-Duyarlık Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlaması, Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Sakarya Üniversite Eğitim Fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmayla gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, ölçeğin 26 madde ve 6 alt boyuttan oluştuğu gözlemlenmiştir. Alt boyutlarda yer alan maddelerin orijinal formdaki maddelerle örtüştüğü ve maddelerin tek bir faktörde yüklü oldukları görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları; öz-sevecenlik alt ölçeği için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik (farkındalık) için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. 3 hafta arayla 2 kez yapılan test-tekrar test katsayıları ise; öz sevecenlik için .69, öz yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60 ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak bulunmuştur. Çalışmada Öz-Duyarlık Ölçeği'nin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur (Akın ve diğerleri, 2007).

3.3.3.Kök Aileyle İlişkiler Envanteri (KAİE):

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri (The Scale of Relations with Family of Origin) Hüdayar Cihan Güngör (2007) tarafından 248'i kadın 188'i erkek toplam 436 evli bireyden alınan verilerle geliştirilmiştir. Envanter kişinin çocukluk yıllarında fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak içinde yetiştiği ailenin yapı ve özelliklerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Puanlaması Evet () Hayır () şeklinde düzenlenen envanter toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Evet '1' puan ve Hayır '0' puanla karşılık gelmektedir. Baba ile ilişkiler, anne ile ilişkiler ve aile ortamı olmak üzere üç alt boyutu vardır. Ölçekten an fazla alınabilecek puan 21'dir. Bireylerin ölçek sonucunda almış oldukları yüksek puanlar kök aileleriyle olan ilişkilerindeki sağlıklı oluşuyla ilgili bilgi vermektedir. Kök Aileyle İlişkiler Envanterinin güvenirlik çalışmaları kapsamında "Baba ile İlişkiler" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .85, test tekrar test güvenirliği .84, "Anne ile İlişkiler" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .70, test tekrar test güvenirliği .75 ve "Aile Ortamı" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .95, test tekrar test güvenirliği .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçek en az lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip ve evli olan bireylere uygulanabilmektedir (Cihan Güngör, 2007).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan tüm veriler bilgisayar üzerinde SPSS (statistical package for social sciences) for Windows 22 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normallğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov, normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerleri ve histogram grafiğinden yararlanılmıştır. Basıklık ve

çarpıklık değerleri $\pm 2,0$ arasında olmasında (George ve Mallery, 2010) değerlerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi) ilişkisiz iki ya da daha fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post hoc testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır. Bonferroni sık kullanılan çoklu karşılaştırma testidir (Can, 2020). Değişkenler arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

3.6. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Araştırmada kullanılan Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kök Aileyle İlişkiler Envanteri'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Bu araştırma kapsamında; Öz-Duyarlık Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .82, alt boyutlarının katsayısı ise; Öz-Sevecenlik .82, Öz-Yargılama .75, Paylaşımların Bilincinde Olma .72, İzolasyon .73, Bilinçlilik .82 ve Aşısı Özdeşleşme .79 olarak hesaplanmıştır. Bu durum Öz-Duyarlık Ölçeği'nin araştırmanın örneklem grubunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri'nin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .88, alt boyutlarının ise; Anneyle İlişkiler .76, Babayla İlişkiler .77 ve Aile Ortamı .82 olarak hesaplanmıştır. Bu durum Kök Aileyle İlişkiler Envanteri'nin araştırmanın örneklem grubunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.7. Araştırmacının Rolü

Veri toplama süreci için öncelikle Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu tarafından gerekli onay alınmıştır. Etik Kurul Onay Formuna ekler bölümünde yer verilmiştir. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmış olan araştırmacılarla e-posta yoluyla iletişime geçilerek, kendilerinden ölçekleri kullanmak için gerekli izinler alınmıştır. Gerekli izinler tamamlandıktan sonra araştırmacı tarafından ölçekler çevrim içi ortama aktararak katılımcılara ulaşması sağlanmıştır. Elektronik ortamda kendilerine ulaştırılan anketi 554 kişi yanıtlamış bunlardan 537'si geçerli sayılarak analiz bu veriler üzerinden yapılmıştır. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılıp değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde veri toplama araçlarıyla elde edilen bulgular tablolastırılarak sunulmuştur. Araştırmada kullanılan ölçekler üzerinden elde edilen puanlar, Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorulara verilen cevaplar üzerinden değerlendirilmiştir.

4.1. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri ve alt boyut puanları ile Öz-Duyarlık Ölçeği puanı alt boyut puanları güvenilirliklerini test etmek için Cronbach Alfa içsel tutarlılık testi uygulanmıştır. Cronbach (1951)'in geliştirmiş olduğu alfa katsayı yöntemi, anket maddelerinin iç tutarlılıklarının tahmini yöntemidir. Alfa katsayısı, ölçekteki belirli maddelerin toplam varyanslarının genel varyansa oranıyla elde edilen ağırlıklı standart değişimin ortalaması olarak tanımlanmaktadır (Ercan ve İsmet, 2004). Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerlerle ölçülür ve aşağıdaki değerlerde güvenilirlik sağlanmış olur (İslamoğlu ve Alınacak, 2009: 291-292);

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir;

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek güvenilirliği yüksektir.

Tablo 4: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri ve Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarına ilişkin güvenilirlik analizi

	Cronbach's Alpha
Anneye İlişkiler	0.769
Babayla İlişkiler	0.77
Aile Ortamı	0.821
Kök Aileyle İlişkiler Envanteri	0.883
Öz-Sevecenlik	0.822
Öz-Yargılama	0.754
Paylaşımların Bilincinde Olma	0.722
İzolasyon	0.73
Bilinçlilik	0.829
Aşırı Özdeşleşme	0.798
Öz-Duyarlık Ölçeği	0.823

Tablo 1 incelendiğinde toplam ölçek ve alt boyut puanlarının kabul edilebilir ve yüksek güvenirlik seviyesinde oldukları görülmektedir.

4.2. Toplam Ölçek Puanlarının ve Alt Boyut Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı ve alt boyutları ile Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanlarının demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği Independent sample t testi ve Anova testi ile incelenmiştir.

Tablo 5: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x} \pm ss$	t	sd	p
Öz-Sevecenlik	Kadın	347	3.21±0.85	-0.27	535	.79
	Erkek	190	3.23±0.79			
Öz-Yargılama	Kadın	347	2.17±0.80	0.55	535	.58
	Erkek	190	2.13±0.67			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	347	3.23±0.86	2.10	535	.04
	Erkek	190	3.08±0.74			
İzolasyon	Kadın	347	2.36±0.84	1.44	535	.15
	Erkek	190	2.26±0.73			
Bilinçlilik	Kadın	347	3.35±0.88	-0.61	535	.54
	Erkek	190	3.39±0.78			
Aşırı Özdeşleşme	Kadın	347	2.55±0.87	2.09	535	.04
	Erkek	190	2.39±0.82			
Öz-Duyarlık Toplam	Kadın	347	3.35±0.49	-0.50	535	.62
	Erkek	190	3.37±0.40			

Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyutu puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=2.10; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kadınların paylaşımların bilincinde olma düzeyleri (3.23 ± 0.86) erkeklere göre (3.08 ± 0.74) daha yüksektir.

Aşırı Özdeşleşme alt boyut puanı kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=2.09; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kadınların Aşırı Özdeşleşme düzeyleri (2.55 ± 0.87) erkeklere göre (2.39 ± 0.82) daha yüksektir.

Öz- Duyarlık Ölçeği toplam puanıyla alt temaları olan Öz-Yargılama, Öz-Sevecenlik, İzolasyon ve Bilinçlilik puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 6: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}\pm ss$	t	sd	p
Anneyle İlişkiler	Kadın	347	4.51±2.19	-5.70	535	.01
	Erkek	190	5.54±1.58			
Babayla İlişkiler	Kadın	347	4.07±2.23	-0.58	535	.57
	Erkek	190	4.18±2.03			
Aile Ortamı	Kadın	347	4.99±2.16	-0.78	535	.44
	Erkek	190	5.14±2.12			
KAİE Toplam	Kadın	347	13.57±5.41	-2.74	535	.01
	Erkek	190	14.86±4.88			

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri alt boyutu olan Anneyle İlişkiler puanı kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=-5.70; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kadınların anneyle ilişki düzeyleri (4.51 ± 2.19) erkeklere göre (5.54 ± 1.58) daha düşüktür.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=-2.74; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kadınların toplam puanları (13.57 ± 5.41) erkeklere göre (14.86 ± 4.88) daha düşüktür.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri alt boyutlarından Babayla İlişkiler ve Aile Ortamı puanı kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 7: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Yaş	$\bar{x} \pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Öz-Sevecenlik	29 ¹ altı	3.10±0.86	G.A	5.85	5.00	1.17			
	30-35 ²	3.17±0.76	G.İ	364.97	531.00	0.69			
	36-41 ³	3.18±0.86	Top	370.82	536.00		1.70	.13	
	42-47 ⁴	3.40±0.86							
	48-53 ⁵	3.36±0.82							
	54 üzeri ⁶	3.32±0.84							
Öz-Yargılama	29 ¹ altı	2.22±0.86	G.A	2.09	5.00	0.42			
	30-35 ²	2.11±0.66	G.İ	301.31	531.00	0.57	0.74	.60	
	36-41 ³	2.14±0.73	Top	303.40	536.00				
	42-47 ⁴	2.08±0.72							
	48-53 ⁵	2.17±0.83							
	54 üzeri ⁶	2.31±0.84							
Paylaşımların Bilincinde Olma	29 ¹ altı	3.11±0.78	G.A	1.87	5.00	0.37			
	30-35 ²	3.23±0.84	G.İ	358.69	531.00	0.68			
	36-41 ³	3.19±0.81	Top	360.56	536.00		0.55	.74	
	42-47 ⁴	3.23±0.90							
	48-53 ⁵	3.04±0.81							
	54 üzeri ⁶	3.20±0.77							
İzolasyon	29 ¹ altı	2.47±0.83	G.A	6.43	5.00	1.29			
	30-35 ²	2.35±0.74	G.İ	339.44	531.00	0.64			
	36-41 ³	2.31±0.83	Top	345.87	536.00		2.01	.08	
	42-47 ⁴	2.10±0.80							
	48-53 ⁵	2.37±0.84							
	54 üzeri ⁶	2.31±0.82							
Bilinçlilik	29 ¹ altı	3.27±0.83	G.A	11.56	5.00	2.31			
	30-35 ²	3.26±0.85	G.İ	372.27	531.00	0.70			
	36-41 ³	3.29±0.87	Top	383.83	536.00		3.30	.01	2<4
	42-47 ⁴	3.61±0.85							
	48-53 ⁵	3.58±0.73							
	54 üzeri ⁶	3.56±0.76							
Aşırı Özdeşleşme	29 ¹ altı	2.67±0.89	G.A	11.93	5.00	2.39			
	30-35 ²	2.61±0.88	G.İ	380.55	531.00	0.72			
	36-41 ³	2.41±0.80	Top	392.48	536.00		3.33	.01	4<1,2
	42-47 ⁴	2.24±0.78							
	48-53 ⁵	2.37±0.80							
	54 üzeri ⁶	2.50±0.89							
Öz-Duyarlık Ölçeği Toplam	29 ¹ altı	3.28±0.48	G.A	1.51	5.00	0.30			
	30-35 ²	3.36±0.43	G.İ	111.39	531.00	0.21			
	36-41 ³	3.38±0.47	Top	112.89	536.00		1.44	.21	
	42-47 ⁴	3.45±0.44							
	48-53 ⁵	3.34±0.45							
	54 üzeri ⁶	3.32±0.49							

Bilinçlilik puanları kişilerin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(2.534)=3.30; p<0.05$]. Farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu anlamak

için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre '30-35' yaş grubu kişilerin bilinçlilik düzeyleri '42-47' yaş grubu olan kişilere göre anlamlı biçimde daha düşüktür.

Aşırı Özdeşleşme puanları kişilerin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(2.534)=3.33; p<0.05$]. Farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre '42-47' yaş grubu kişilerin aşırı özdeşleşme düzeyleri '29 ve altı' ve '30-35' yaş grubu olan kişilere göre anlamlı biçimde daha düşüktür.

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları olan Öz-Sevecenlik, Öz-Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma ve İzolasyon puanları kişilerin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 8: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Yaş	$\bar{x}\pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p
Anneyle İlişkiler	29 ¹ altı	4.95±1.95	G.A	13.85	5.00	2.77	0.65	.66
	30-35 ²	4.88±2.07	G.İ	2249.54	531.00	4.24		
	36-41 ³	4.78±2.12	Top	2263.39	536.00			
	42-47 ⁴	4.98±2.12						
	48-53 ⁵	4.44±2.12						
	54 ve üzeri ⁶	5.19±1.86						
Babayla İlişkiler	29 ¹ altı	4.19±1.98	G.A	46.47	5.00	9.29	2.01	.08
	30-35 ²	4.03±2.21	G.İ	2452.83	531.00	4.62		
	36-41 ³	4.27±2.21	Top	2499.30	536.00			
	42-47 ⁴	4.20±2.13						
	48-53 ⁵	3.15±2.33						
	54 ve üzeri ⁶	4.50±1.99						
Aile Ortamı	29 ¹ altı	5.06±2.03	G.A	25.20	5.00	5.04	1.09	.36
	30-35 ²	4.99±2.13	G.İ	2444.97	531.00	4.60		
	36-41 ³	4.98±2.31	Top	2470.18	536.00			
	42-47 ⁴	5.19±2.17						
	48-53 ⁵	4.51±2.36						
	54 ve üzeri ⁶	5.61±1.57						
KAİE Toplam	29 ¹ altı	14.20±4.89	G.A	218.10	5.00	43.62	1.59	.16
	30-35 ²	13.90±5.18	G.İ	14606.59	531.00	27.51		
	36-41 ³	14.03±5.57	Top	14824.69	536.00			
	42-47 ⁴	14.36±5.18						
	48-53 ⁵	12.10±6.04						
	54 ve üzeri ⁶	15.31±4.56						

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı ve alt boyut puanları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 9: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri ve Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Çalışma Durumu		n	$\bar{x}\pm ss$	t	sd	p
Öz Sevecenlik	Çalışıyor	447	3.20±0.86	-1.02	535	.31
	Çalışmıyor	90	3.30±0.86			
Öz Yargılama	Çalışıyor	447	2.15±0.76	0.02	535	.98
	Çalışmıyor	90	2.15±0.86			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Çalışıyor	447	3.16±0.86	-1.00	535	.32
	Çalışmıyor	90	3.26±0.86			
İzolasyon	Çalışıyor	447	2.30±0.76	-1.46	535	.15
	Çalışmıyor	90	2.44±0.96			
Bilinçlilik	Çalışıyor	447	3.34±0.86	-1.53	535	.13
	Çalışmıyor	90	3.49±0.96			
Aşırı Özdeşleşme	Çalışıyor	447	2.50±0.86	0.22	535	.82
	Çalışmıyor	90	2.48±0.96			
Öz-Duyarlık Toplam	Çalışıyor	447	3.36±0.46	0.12	535	.90
	Çalışmıyor	90	3.35±0.56			
Anneyle İlişkiler	Çalışıyor	447	4.93±2.06	1.33	535	.18
	Çalışmıyor	90	4.61±2.26			
Babayla İlişkiler	Çalışıyor	447	4.19±2.16	1.77	535	.08
	Çalışmıyor	90	3.74±2.46			
Aile Ortamı	Çalışıyor	447	5.09±2.16	1.27	535	.21
	Çalışmıyor	90	4.78±2.26			
KAİE Toplam	Çalışıyor	447	14.20±5.16	1.76	535	.08
	Çalışmıyor	90	13.13±5.76			

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı ve alt boyut puanları kişilerin çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 10: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Eğt. Düzeyi	$\bar{x} \pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Öz-Sevecenlik	Lise ¹	2.96±0.87	G.A	5.81	2	2.90			
	Üniversite-Yüksekokul ²	3.21±0.80	G.İ	365.01	534	0.68	4.25	.01	1<3
	Lisansüstü ³	3.36±0.88	Top	370.82	536				
Öz-Yargılama	Lise ¹	2.20±0.78	G.A	1.30	2	0.65			
	Üniversite-Yüksekokul ²	2.17±0.75	G.İ	302.10	534	0.57	1.14	.32	
	Lisansüstü ³	2.05±0.73	Top	303.40	536				
Paylaşımların Bilincinde	Lise ¹	2.94±0.89	G.A	3.51	2	1.75			
	Üniversite-Yüksekokul ²	3.20±0.79	G.İ	357.05	534	0.67	2.62	.07	
	Lisansüstü ³	3.22±0.88	Top	360.56	536				
İzolasyon	Lise ¹	2.48±0.96	G.A	1.50	2	0.75			
	Üniversite-Yüksekokul ²	2.31±0.77	G.İ	344.37	534	0.64	1.16	.31	
	Lisansüstü ³	2.30±0.83	Top	345.87	536				
Bilinçlilik	Lise ¹	3.17±1.02	G.A	2.74	2	1.37			
	Üniversite-Yüksekokul ²	3.37±0.82	G.İ	381.09	534	0.71	1.92	.15	
	Lisansüstü ³	3.45±0.81	Top	383.83	536				
Aşırı Özdeşleşme	Lise ¹	2.71±0.93	G.A	3.37	2	1.68			
	Üniversite-Yüksekokul ²	2.48±0.83	G.İ	389.11	534	0.73	2.31	.10	
	Lisansüstü ³	2.41±0.88	Top	392.48	536				
Öz-Duyarlık	Lise ¹	3.23±0.49	G.A	1.18	2	0.59			
	Üniversite-Yüksekokul ²	3.36±0.44	G.İ	111.71	534	0.21	2.82	0.06	
	Lisansüstü ³	3.41±0.49	Top	112.89	536				

Öz-Sevecenlik puanları kişilerin eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [F(2.534)=4.25;p<0.05]. Farkın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre ‘lise mezunu’ kişilerin ‘lisansüstü’ eğitim düzeyine sahip kişilere göre Öz-Sevecenlik düzeyleri anlamlı biçimde daha düşüktür.

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları olan Öz-Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme puanları kişilerin eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 11: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Eğt. Düzeyi	$\bar{x}\pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Anneyle İlişkiler	Lise ¹	4.40±2.38	G.A	16.66	2	8.33			
	Üniversite-Yüksekokul ²	4.97±1.98	G.İ	2246.73	534	4.21	1.98	.14	
	Lisansüstü ³	4.78±2.11	Top	2263.39	536				
Babayla İlişkiler	Lise ¹	3.96±2.27	G.A	2.20	2	1.10			
	Üniversite-Yüksekokul ²	4.15±2.16	G.İ	2497.09	534	4.68	0.24	.79	
	Lisansüstü ³	4.05±2.10	Top	2499.30	536				
Aile Ortamı	Lise ¹	4.36±2.36	G.A	28.76	2	14.38			
	Üniversite-Yüksekokul ²	5.14±2.10	G.İ	2441.42	534	4.57	3.15	.04	1<2
	Lisansüstü ³	5.04±2.14	Top	2470.18	536				
KAİE Toplam	Lise ¹	12.73±5.53	G.A	115.55	2	57.78			
	Üniversite-Yüksekokul ²	14.26±5.16	G.İ	14709.13	534	27.55	2.10	.12	
	Lisansüstü ³	13.87±5.41	Top	14824.69	536				

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri Aile Ortamı alt boyut puanları kişilerin eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(2.534)=3.15; p<0.05$]. Farkın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre ‘lise mezunu’ kişilerin ‘lisansüstü’ eğitim düzeyine sahip kişilere göre ‘aile ortamı’ ilişki düzeyleri anlamlı biçimde daha düşüktür.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı ve Anneyle İlişkiler ile Babayla İlişkiler alt boyutları puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 12: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Gelir Düzeyi	$\bar{x} \pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Öz-Sevecenlik	Düşük ¹	3.16±0.90	G. A	4.32	2	2.16	3.15	.04	2<3
	Orta ²	3.19±0.81	G.İ	366.50	534	0.69			
	Yüksek ³	3.48±0.91	Top	370.82	536				
Öz-Yargılama	Düşük ¹	2.36±1.07	G.A	1.49	2	0.75	1.32	.27	
	Orta ²	2.15±0.71	G.İ	301.91	534	0.57			
	Yüksek ³	2.09±0.86	Top	303.40	536				
Paylaşımların Bilincinde Olma	Düşük ¹	3.13±0.96	G.A	0.79	2	0.39	0.58	.56	
	Orta ²	3.20±0.80	G.İ	359.77	534	0.67			
	Yüksek ³	3.08±0.88	Top	360.56	536				
İzolasyon	Düşük ¹	2.44±0.99	G.A	1.42	2	0.71	1.10	.33	
	Orta ²	2.34±0.78	G.İ	344.45	534	0.65			
	Yüksek ³	2.19±0.89	Top	345.87	536				
Bilinçlilik	Düşük ¹	3.56±0.97	G.A	1.95	2	0.98	1.36	.26	
	Orta ²	3.34±0.82	G.İ	381.88	534	0.72			
	Yüksek ³	3.46±0.94	Top	383.83	536				
Aşırı Özdeşleşme	Düşük ¹	2.65±1.17	G.A	0.92	2	0.46	0.63	.54	
	Orta ²	2.49±0.83	G.İ	391.56	534	0.73			
	Yüksek ³	2.43±0.89	Top	392.48	536				
Öz-Duyarlık Toplam	Düşük ¹	3.23±0.61	G.A	0.71	2	0.35	1.68	.19	
	Orta ²	3.36±0.44	G.İ	112.19	534	0.21			
	Yüksek ³	3.42±0.51	Top	112.89	536				

Öz-sevecenlik puanları kişilerin gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [F(2.534)=3.15;p<0.05]. Farkın hangi gelir düzeyleri arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre geliri orta düzeyde olan kişilerin Öz-Sevecenlik düzeyleri geliri yüksek olan kişilere göre anlamlı biçimde daha düşüktür.

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı Öz-Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme alt boyut puanları kişilerin gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 13: Kök Aile İlişkileri Envanteri puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Gelir Düzeyi		$\bar{x} \pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Anneyle İlişkiler	Düşük ¹	4.31±2.44	G.A	9.78	2	4.89			
	Orta ²	4.91±2.04	G.İ	2253.61	534	4.22	1.16	.31	
	Yüksek ³	4.88±1.96	Top	2263.39	536				
Babayla İlişkiler	Düşük ¹	3.62±2.14	G.A	7.42	2	3.71			
	Orta ²	4.14±2.15	G.İ	2491.88	534	4.67	0.79	.45	
	Yüksek ³	4.16±2.21	Top	2499.30	536				
Aile Ortamı	Düşük ¹	4.07±2.36	G.A	29.41	2	14.71			
	Orta ²	5.11±2.12	G.İ	2440.76	534	4.57	3.22	.04	1<2,3
	Yüksek ³	5.00±2.15	Top	2470.18	536				
KAİE Toplam	Düşük ¹	12.00±5.41	G.A	126.29	2	63.14			
	Orta ²	14.15±5.22	G.İ	14698.40	534	27.53	2.29	.10	
	Yüksek ³	14.04±5.40	Top	14824.69	536				

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri Aile Ortamı alt boyut puanları kişilerin gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [F(3.534)=3.22;p<0.05]. Farkın hangi gelir düzeyleri arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre düşük gelirli kişilerin, orta ve yüksek düzeyde geliri olan kişilere göre aile ortamı ilişki düzeyleri anlamlı biçimde daha düşüktür.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı ve Anneyle İlişkiler ile Babayla İlişkiler alt boyutları puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 14: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının evlenme kararına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Evlenme Kararı	$\bar{x}\pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Öz-Sevecenlik	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	3.25±0.81	G.A	8.98	4	2.25			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	3.31±0.72	G.İ	361.84	532	0.68			
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	2.54±0.67	Top	370.82	536		3.30	.01	2>3
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	2.87±1.11							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	3.08±0.96							
Öz-Yargılama	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	2.09±0.71	G.A	13.00	4	3.25			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	2.28±0.74	G.İ	290.40	532	0.55			
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	2.66±0.86	Top	303.40	536		5.95	.01	4>1
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	2.66±0.99							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	2.39±0.90							
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	3.24±0.79	G.A	14.51	4	3.63			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	3.05±0.73	G.İ	346.05	532	0.65			
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	2.78±0.83	Top	360.56	536		5.58	.01	1>4
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	2.54±0.95							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	3.07±0.94							
İzolasyon	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	2.25±0.75	G.A	18.57	4	4.64			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	2.32±0.72	G.İ	327.30	532	0.62			
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	3.00±0.89	Top	345.87	536		7.55	.01	3,4,5>1
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	2.80±1.06							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	2.79±1.00							
Bilinçlilik	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	3.42±0.80	G.A	15.04	4	3.76			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	3.43±0.71	G.İ	368.79	532	0.69			
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	2.83±0.72	Top	383.83	536		5.42	.01	1,2>4
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	2.72±1.21							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	3.24±1.05							
Aşırı Özdeşleşme	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	2.42±0.80	G.A	18.86	4	4.72			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	2.56±0.95	G.İ	373.61	532	0.70			
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	3.18±0.76	Top	392.48	536		6.72	.01	4>1
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	3.13±1.09							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	2.73±1.00							
Öz-Duyarlık Toplam	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	3.40±0.43	G.A	6.30	4	1.58			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	3.31±0.41	G.İ	106.59	532	0.20			
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	2.94±0.45	Top	112.89	536		7.86	.01	1>3,4
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	3.02±0.63							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	3.18±0.54							

Öz-sevecenlik puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=3.30;p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Görücü usulüyle, kendi kararım” diyen kişilerin Öz-sevecenlik düzeyleri “Görücü usulüyle ailemin kararıyla” diyen kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Öz-yargılama puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=5.95;p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim” diyen kişilerin Öz-yargılama düzeyleri “Kendi seçimim, ailemin onayıyla” diyen kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Paylaşımların Bilincinde Olma puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=5.58;p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Kendi seçimim, ailemin onayıyla” diyen kişilerin paylaşımların bilincinde olma düzeyleri “Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim” diyen kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

İzolasyon puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=7.55;p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Görücü usulüyle, ailemin kararıyla”, “Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim”, “Kendi kararım ailemin bilgisi dışında” cevaplarını veren kişilerin izolasyon düzeyleri “Kendi seçimim ailemin onayıyla” diyen kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Bilinçlilik puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=5.42;p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Kendi seçimim, ailemin onayıyla” ve “Görücü usulü, kendi kararım” cevaplarını veren kişilerin bilinçlilik düzeyleri “Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim” cevabını veren kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Aşırı Özdeşleşme puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=6.72;p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Ailemin

karşı çıkmasına rağmen evlendim” diyen kişilerin Aşırı Özdeşleşme düzeyleri “Kendi seçimim, ailemin onayıyla” diyen kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4.532)=7.86; p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Kendi seçimim, ailemin onayıyla” cevabını verenlerin öz-duyarlık düzeyleri “Görücü usulü, ailemin kararıyla” ve “Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim” cevaplarını veren kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Tablo 15: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının evlenme kararına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Evlenme Kararı	$\bar{x}\pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Anneyle ilişkiler	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	4.99±1.97	G.A	92.19	4	23.05			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	5.14±2.02	G.İ	2171.20	532	4.08	5.65	.01	1,2>4
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	3.90±2.42	Top	2263.39	536				
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	3.20±2.33							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	4.50±2.33							
Babayla ilişkiler	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	4.25±2.12	G.A	68.19	4	17.05			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	4.08±2.01	G.İ	2431.11	532	4.57	3.73	.01	
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	3.20±2.35	Top	2499.30	536				
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	3.08±2.40							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	3.18±2.31							
Aile Ortamı	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	5.20±1.99	G.A	141.09	4	35.27			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	5.46±2.18	G.İ	2329.09	532	4.38	8.06	.01	1,2>4,5
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	4.60±2.67	Top	2470.18	536				
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	3.40±2.69							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	3.64±2.70							
KAIİE Toplam	Kendi seçimim, ailemin onayıyla ¹	14.44±4.92	G.A	823.05	4	205.76			
	Görücü usulüyle, kendi kararım ²	14.68±5.42	G.İ	14001.63	532	26.32	7.82	.01	1>4,5 2>4
	Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ³	11.70±6.75	Top	14824.69	536				
	Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ⁴	9.68±6.22							
	Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ⁵	11.32±6.24							

Anneyle İlişkiler puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=5.65; p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Kendi seçimim, ailemin onayıyla” ve “Görücü usulü, kendi kararım” cevaplarını veren kişilerin anneyle ilişki düzeyleri “Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim” cevabını veren kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Babayla İlişkiler puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=3.73; p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Aile Ortamı puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=8.06; p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre “Kendi seçimim, ailemin onayıyla” ve “Görücü usulü, kendi kararım” cevaplarını veren kişilerin aile ortamı ilişki düzeyleri “Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim” ve “Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında” cevaplarını veren kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanları kişilerin evlenme kararına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=7.82; p<0.05$]. Farkın hangi evlenme kararları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre göre “Kendi seçimim, ailemin onayıyla” cevabını veren kişilerin kök aileleriyle olan ilişkileri “Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim” ve “Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında” cevaplarını veren kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir. “Görücü usulüyle, kendi kararım” cevabını veren kişilerin ise kök aileyle ilişki düzeyleri “Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim” cevabını veren kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Tablo 16: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının evlilik sürelerine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Ev. Süresi	$\bar{x}\pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Öz-Sevecenlik	1-5 yıl	3.16 $\pm$ 0.85	G.A	6.23	4	1.56			
	6-10 yıl	3.32 $\pm$ 0.80	G.İ	364.59	532	0.69	2.27	.06	
	11-15 yıl	3.06 $\pm$ 0.82	Top	370.82	536				
	16-20 yıl	3.29 $\pm$ 0.83							
	20 ve üzeri	3.36 $\pm$ 0.82							
Öz-Yargılama	1-5 yıl	2.18 $\pm$ 0.81	G.A	1.07	4	0.27			
	6-10 yıl	2.08 $\pm$ 0.67	G.İ	302.33	532	0.57	0.47	.76	
	11-15 yıl	2.18 $\pm$ 0.71	Top	303.40	536				
	16-20 yıl	2.21 $\pm$ 0.78							
	20 ve üzeri	2.11 $\pm$ 0.77							
Paylaşımların Bilincinde Olma	1-5 yıl	3.16 $\pm$ 0.82	G.A	3.79	4	0.95			
	6-10 yıl	3.33 $\pm$ 0.77	G.İ	356.77	532	0.67	1.41	.23	
	11-15 yıl	3.08 $\pm$ 0.80	Top	360.56	536				
	16-20 yıl	3.12 $\pm$ 0.89							
	20 ve üzeri	3.18 $\pm$ 0.85							
İzolasyon	1-5 yıl	2.41 $\pm$ 0.79	G.A	5.08	4	1.27			
	6-10 yıl	2.30 $\pm$ 0.76	G.İ	340.79	532	0.64	1.98	.10	
	11-15 yıl	2.33 $\pm$ 0.78	Top	345.87	536				
	16-20 yıl	2.39 $\pm$ 0.94							
	20 ve üzeri	2.12 $\pm$ 0.79							
Bilinçlilik	1-5 yıl	3.26 $\pm$ 0.85	G.A	14.77	4	3.69			
	6-10 yıl	3.46 $\pm$ 0.80	G.İ	369.06	532	0.69	5.32	.01	5>1,3
	11-15 yıl	3.15 $\pm$ 0.86	Top	383.83	536				
	16-20 yıl	3.48 $\pm$ 0.86							
	20 ve üzeri	3.65 $\pm$ 0.78							
Aşırı Özdeşleşme	1-5 yıl	2.63 $\pm$ 0.92	G.A	7.62	4	1.90			
	6-10 yıl	2.43 $\pm$ 0.79	G.İ	384.86	532	0.72	2.63	.03	1>5
	11-15 yıl	2.52 $\pm$ 0.81	Top	392.48	536				
	16-20 yıl	2.44 $\pm$ 0.81							
	20 ve üzeri	2.28 $\pm$ 0.86							
Öz-Duyarlık Toplam	1-5 yıl	3.32 $\pm$ 0.49	G.A	0.94	4	0.23			
	6-10 yıl	3.41 $\pm$ 0.41	G.İ	111.96	532	0.21	1.11	.35	
	11-15 yıl	3.33 $\pm$ 0.45	Top	112.89	536				
	16-20 yıl	3.33 $\pm$ 0.50							
	20 ve üzeri	3.41 $\pm$ 0.44							

Aşırı özdeşleşme puanları kişilerin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [F(4.532)=2.63;p<0.05]. Farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre evlilik

süresi “1-5” yıl aralığındaki kişilerin aşırı özdeşleşme düzeyleri “20 ve üzeri” yıl evli olan kişilere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Bilinçlilik puanları kişilerin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4.532)=5.32; p<0.05$]. Farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre evlilik süresi “20 ve üzeri” olan bireylerin bilinçlilik düzeyleri “1-5 yıl” ve “11-15” yıl evli olan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Tablo 17: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının evlilik sürelerine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Ev. Süresi	$\bar{x}\pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p
Anneyle İlişkiler	1-5 yıl	4.92±1.98	G.A	10.62	4	2.66	0.63	.64
	6-10 yıl	4.66±2.11	G.İ	2252.77	532	4.23		
	11-15 yıl	4.81±2.17	Top	2263.39	536			
	16-20 yıl	5.13±2.10						
	20 ve üzeri	4.95±1.97						
Babayla İlişkiler	1-5 yıl	4.23±2.07	G.A	11.36	4	2.84	0.61	.66
	6-10 yıl	4.11±2.10	G.İ	2487.93	532	4.68		
	11-15 yıl	3.82±2.25	Top	2499.30	536			
	16-20 yıl	4.18±2.38						
	20 ve üzeri	4.16±2.17						
Aile Ortamı	1-5 yıl	5.19±2.04	G.A	29.70	4	7.43	1.62	.17
	6-10 yıl	4.86±2.25	G.İ	2440.48	532	4.59		
	11-15 yıl	4.70±2.27	Top	2470.18	536			
	16-20 yıl	5.02±2.32						
	20 ve üzeri	5.41±1.86						
KAİE Toplam	1-5 yıl	14.34±5.12	G.A	107.89	4	26.97	0.98	.42
	6-10 yıl	13.63±5.11	G.İ	14716.79	532	27.66		
	11-15 yıl	13.34±5.59	Top	14824.69	536			
	16-20 yıl	14.32±5.60						
	20 ve üzeri	14.52±5.08						

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı Anneyle İlişkiler, Babayla İlişkiler ve Aile Ortamı alt boyut puanları kişilerin evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 18: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının çocuk durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Çocuk Sayısı	$\bar{x} \pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p
Öz-Sevecenlik	1 çocuk	3.16±0.87	G.A	2.51	3	0.84		
	2 çocuk	3.27±0.79	G.İ	368.31	533	0.69	1.21	.31
	3 ve üzeri	3.38±0.83	Top	370.82	536			
	Çocuğum yok	3.17±0.84						
Öz-Yargılama	1 çocuk	2.19±0.77	G.A	0.91	3	0.30		
	2 çocuk	2.10±0.69	G.İ	302.49	533	0.57	0.54	.66
	3 ve üzeri	2.12±0.84	Top	303.40	536			
	Çocuğum yok	2.18±0.80						
Paylaşımların Bilincinde Olma	1 çocuk	3.16±0.82	G.A	1.52	3	0.51		
	2 çocuk	3.23±0.80	G.İ	359.04	533	0.67	0.75	.52
	3 ve üzeri	3.25±0.94	Top	360.56	536			
	Çocuğum yok	3.09±0.82						
İzolasyon	1 çocuk	2.37±0.80	G.A	2.35	3	0.78		
	2 çocuk	2.25±0.78	G.İ	343.52	533	0.64	1.21	.30
	3 ve üzeri	2.28±1.00	Top	345.87	536			
	Çocuğum yok	2.40±0.76						
Bilinçlilik	1 çocuk	3.30±0.90	G.A	3.47	3	1.16		
	2 çocuk	3.45±0.80	G.İ	380.36	533	0.71	1.62	.18
	3 ve üzeri	3.49±0.83	Top	383.83	536			
	Çocuğum yok	3.28±0.80						
Aşırı Özdeşleşme	1 çocuk	3.32±0.48	G.A	6.37	3	2.12		
	2 çocuk	3.40±0.42	G.İ	386.10	533	0.72	1.98	.17
	3 ve üzeri	3.42±0.49	Top	392.48	536			
	Çocuğum yok	3.32±0.47						
Öz-Duyarlık Toplam	1 çocuk	3.32±0.48	G.A	0,92	3	0.31		
	2 çocuk	3.40±0.42	G.İ	111,97	533	0.21	1.46	.22
	3 ve üzeri	3.42±0.49	Top	112,89	536			
	Çocuğum yok	3.32±0.47						

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 19: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının çocuk sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Grup	$\bar{x} \pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	
Anneyle İlişkiler	1 çocuk	2.61±0.95	G.A	6.37	3	2.12	2.93	.03	Fark tespit edilmedi
	2 çocuk	2.37±0.74	G.İ	386.10	533	0.72			
	3 ve üzeri	2.35±0.92	Top	392.48	536				
	Çocuğum yok	2.54±0.81							
Babayla İlişkiler	1 çocuk	4.82±2.01	G.A	31.08	3	10.36	2.47	.06	
	2 çocuk	4.79±2.12	G.İ	2232.30	533	4.19			
	3 ve üzeri	5.76±1.38	Top	2263.39	536				
	Çocuğum yok	4.81±2.16							
Aile Ortamı	1 çocuk	4.13±2.17	G.A	9.44	3	3.15	0.67	.57	
	2 çocuk	4.02±2.19	G.İ	2489.85	533	4.67			
	3 ve üzeri	4.57±2.13	Top	2499.30	536				
	Çocuğum yok	4.08±2.09							
KAİE Toplam	1 çocuk	5.10±2.20	G.A	13.50	3	4.50	0.98	.40	
	2 çocuk	4.97±2.09	G.İ	2456.68	533	4.61			
	3 ve üzeri	5.54±1.97	Top	2470.18	536				
	Çocuğum yok	4.88±2.21							

Anneyle İlişkiler alt boyutu puanları kişilerin çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [F(3.533)=2.93;p<0.05]. Farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucunda fark tespit edilmemiştir.

Tablo 20: Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kök Aileyle İlişkiler envanteri puanlarının kardeş varlığı durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Kardeş Durumu		n	$\bar{x} \pm ss$	t	sd	p
Öz-Yargılama	Var	524	2.14±0.74	-3.17	535	.01
	Yok	13	2.80±1.12			
Öz-Sevecenlik	Var	524	3.24±0.83	3.48	535	.01
	Yok	13	2.43±0.68			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Var	524	3.20±0.81	3.75	535	.01
	Yok	13	2.35±0.75			
İzolasyon	Var	524	2.31±0.79	-3.35	535	.01
	Yok	13	3.06±1.05			
Bilinçlilik	Var	524	3.38±0.84	2.83	535	.01
	Yok	13	2.71±0.95			
Aşırı Özdeşleşme	Var	524	2.48±0.85	-1.75	535	.08
	Yok	13	2.90±1.02			
Öz-Duyarlık Toplam	Var	524	3.37±0.45	3.86	535	.01
	Yok	13	2.88±0.60			
Anneyle İlişkiler	Var	524	4.90±2.04	1.83	535	.07
	Yok	13	3.85±2.51			
Babayla İlişkiler	Var	524	4.15±2.15	2.28	535	.02
	Yok	13	2.77±2.17			
Aile Ortamı	Var	524	5.10±2.11	3.91	535	.01
	Yok	13	2.77±2.42			
KAİE Toplam	Var	524	14.14±5.20	3.25	535	.01
	Yok	13	9.38±5.92			

Öz-Sevecenlik alt boyutu puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=3.48; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan bireylerde Öz-Sevecenlik düzeyleri (3.24 ± 0.83) olmayan bireylere göre (2.43 ± 0.68) daha yüksektir.

Öz-Yargılama alt boyutu puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=-3.17; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında

kardeşi olan bireylerde Öz-Yargılama düzeyleri (2.14 ± 0.74) olmayan bireylere göre (2.80 ± 1.12) daha düşüktür.

Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyutu puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=3.75; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan bireylerde Paylaşımların Bilincinde Olma düzeyleri (3.20 ± 0.81) olmayan bireylere göre (2.35 ± 0.75) daha yüksektir.

İzolasyon alt boyutu puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=-3.35; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan bireylerde İzolasyon düzeyleri (2.31 ± 0.79) olmayan bireylere göre (3.06 ± 1.05) daha düşüktür.

Bilinçlilik alt boyutu puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=2.83; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan bireylerde Bilinçlilik düzeyleri (3.38 ± 0.84) olmayan bireylere göre (2.71 ± 0.95) daha yüksektir.

Aşırı Özdeşleşme alt boyutu puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(535)=-1.75; p<0.05$].

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=3.86; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan bireylerde Öz-Duyarlık düzeyleri (3.37 ± 0.45) olmayan bireylere göre (2.88 ± 0.60) daha yüksektir.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri alt boyutlarından Anneyle İlişkiler puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Envanterin alt boyutlarından Babayla İlişkiler puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=2.28; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan kişilerde babayla ilişkiler düzeyleri (4.15 ± 2.15) olmayan bireylere göre (2.77 ± 2.17) daha yüksektir. Bir diğer alt boyut olan Aile Ortamı puanı kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=3.91; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan kişilerde aile ortamı ilişki düzeyleri (5.10 ± 2.11) olmayan bireylere göre (2.77 ± 2.42) daha yüksektir. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı kişilerin kardeş varlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir

[$t(535)=3.25; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan kişilerde kök aile ilişkileri (14.14 ± 5.20) olmayan bireylere göre (9.38 ± 5.92) daha yüksektir.

Tablo 21: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Kardeş Sayısı	$\bar{x}\pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Öz-Sevecenlik	1 kardeşim var	3.33 $\pm$ 0.85	G.A	12.15	4	3.04	4.51	.01	1,2,3,4>5
	2 kardeşim var	3.15 $\pm$ 0.88	G.İ	358.67	532	0.67			
	3 kardeşim var	3.32 $\pm$ 0.73	Top	370.82	536				
	4 ve üzeri	3.16 $\pm$ 0.78							
	Tek çocuk	2.43 $\pm$ 0.68							
Öz-Yargılama	1 kardeşim var	2.07 $\pm$ 0.69	G.A	8.00	4	2.00	3.60	.01	5>1,2,3
	2 kardeşim var	2.18 $\pm$ 0.77	G.İ	295.40	532	0.56			
	3 kardeşim var	2.05 $\pm$ 0.67	Top	303.40	536				
	4 ve üzeri	2.22 $\pm$ 0.79							
	Tek çocuk	2.80 $\pm$ 1.12							
Paylaşımların Bilincinde Olma	1 kardeşim var	3.26 $\pm$ 0.82	G.A	12.72	4	3.18	4.86	.01	1,2,3,4>5
	2 kardeşim var	3.15 $\pm$ 0.80	G.İ	347.84	532	0.65			
	3 kardeşim var	3.32 $\pm$ 0.74	Top	360.56	536				
	4 ve üzeri	3.10 $\pm$ 0.86							
	Tek çocuk	2.35 $\pm$ 0.75							
İzolasyon	1 kardeşim var	2.24 $\pm$ 0.74	G.A	9.23	4	2.31	3.65	.01	5>1,2,3
	2 kardeşim var	2.31 $\pm$ 0.72	G.İ	336.64	532	0.63			
	3 kardeşim var	2.30 $\pm$ 0.78	Top	345.87	536				
	4 ve üzeri	2.41 $\pm$ 0.92							
	Tek çocuk	3.06 $\pm$ 1.05							
Bilinçlilik	1 kardeşim var	3.43 $\pm$ 0.80	G.A	7.29	4	1.82	2.58	.04	1>5
	2 kardeşim var	3.30 $\pm$ 0.88	G.İ	376.54	532	0.71			
	3 kardeşim var	3.40 $\pm$ 0.85	Top	383.83	536				
	4 ve üzeri	3.40 $\pm$ 0.83							
	Tek çocuk	2.71 $\pm$ 0.95							
Aşırı Özdeşleşme	1 kardeşim var	2.47 $\pm$ 0.83	G.A	2.99	4	0.75	1.02	.40	
	2 kardeşim var	2.54 $\pm$ 0.87	G.İ	389.49	532	0.73			
	3 kardeşim var	2.46 $\pm$ 0.85	Top	392.48	536				
	4 ve üzeri	2.44 $\pm$ 0.86							
	Tek çocuk	2.90 $\pm$ 1.02							
Öz-Duyarlık Toplam	1 kardeşim var	3.41 $\pm$ 0.46	G.A	4.16	4	1.04	5.09	.01	1,2,3,4>5
	2 kardeşim var	3.34 $\pm$ 0.45	G.İ	108.73	532	0.20			
	3 kardeşim var	3.42 $\pm$ 0.40	Top	112.89	536				
	4 ve üzeri	3.31 $\pm$ 0.46							
	Tek çocuk	2.88 $\pm$ 0.60							

Öz-sevecenlik puanları kişilerin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4,532)=4.51; p<0.05$]. Farkın kaç kardeşe sahip olma arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre kardeşe

sahip bireylerin öz-sevecenlik düzeyleri kardeşi olmayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Öz-yargılama puanları kişilerin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4.532)=3.60;p<0.05$]. Farkın kaç kardeşe sahip olma arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre kardeşi olmayan kişilerin Öz-Yargılama düzeyleri bir, iki ve üç kardeşe sahip bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Paylaşımların Bilincinde Olma puanları kişilerin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4.532)=8.86;p<0.05$]. Farkın kaç kardeşe sahip olma arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre kardeşi olan bireylerin paylaşımların bilincinde olma düzeyleri kardeşi olmayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

İzolasyon puanları kişilerin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4.532)=3.65;p<0.05$]. Farkın kaç kardeşe sahip olma arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre kardeşe sahip olmayan bireylerin izolasyon düzeyleri bir, iki ve üç kardeşe sahip bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Bilinçlilik puanları kişilerin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4.532)=2.58;p<0.05$]. Farkın kaç kardeşe sahip olma arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre bir kardeşe sahip bireylerin bilinçlilik düzeyleri kardeşi olmayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanlarına bakıldığında ise kişilerin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F(4.532)=5.09;p<0.05$]. Farkın kaç kardeşe sahip olma arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre kardeşe sahip bireylerin öz-duyarlık düzeylerinin kardeşi olmayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 22: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Kardeş Sayısı	$\bar{x}\pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p	Fark
Anneyle İlişkiler	1 kardeşim var	5.07 $\pm$ 2.14	G.A	34.82	4	8.71	2.08	.08	
	2 kardeşim var	5.05 $\pm$ 1.71	G.İ	2228.57	532	4.19			
	3 kardeşim var	4.65 $\pm$ 2.12	Top	2263.39	536				
	4 ve üzeri	4.65 $\pm$ 2.19							
	Tek çocuk	3.85 $\pm$ 2.51							
Babayla İlişkiler	1 kardeşim var	4.74 $\pm$ 2.06	G.A	112.90	4	28.23	6.29	.01	1>2,4,5
	2 kardeşim var	3.95 $\pm$ 2.10	G.İ	2386.40	532	4.49			
	3 kardeşim var	3.99 $\pm$ 2.08	Top	2499.30	536				
	4 ve üzeri	3.72 $\pm$ 2.23							
	Tek çocuk	2.77 $\pm$ 2.17							
Aile Ortamı	1 kardeşim var	5.27 $\pm$ 2.02	G.A	77.71	4	19.43	4.32	.01	1,2,3,4>5
	2 kardeşim var	5.03 $\pm$ 2.13	G.İ	2392.47	532	4.50			
	3 kardeşim var	5.12 $\pm$ 2.09	Top	2470.18	536				
	4 ve üzeri	4.93 $\pm$ 2.23							
	Tek çocuk	2.77 $\pm$ 2.42							
Kök Aile Toplam	1 kardeşim var	15.08 $\pm$ 5.12	G.A	534.57	4	133.64	4.98	.01	1>4,5 2,3>5
	2 kardeşim var	14.03 $\pm$ 4.88	G.İ	14290.11	532	26.86			
	3 kardeşim var	13.77 $\pm$ 5.26	Top	14824.69	536				
	4 ve üzeri	13.30 $\pm$ 5.48							
	Tek çocuk	9.38 $\pm$ 5.92							

Babayla İlişkiler alt boyut puanları kişilerin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [F(4.532)=6.29;p<0.05]. Farkın kaç kardeşe sahip olma arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre bir kardeşe sahip bireylerin babayla ilişki düzeyleri iki kardeşe, dört ve üzeri kardeş ile hiç kardeşe sahip olmayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Aile ortamı alt boyutu puanları kişilerin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [F(4.532)=4.32;p<0.05]. Farkın kaç kardeşe sahip olma arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre kardeşe sahip bireylerin aileyle ilişki düzeyleri kardeşi olmayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı kişilerin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [F(4.532)=4.98;p<0.05]. Farkın kaç kardeşe sahip olma arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Buna göre bir kardeşe sahip bireylerin kök aileyle ilişki düzeyleri dört ve üzeri kardeşe sahip bireyler ile kardeşe sahip olmayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksektir. İki ve üç

kardeşe sahip bireylerin kök aileyle ilişki düzeyleri ise kardeşe sahip olmayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 23: Öz-Duyarlık Ölçeği puanlarının ailenin kaçınıcı çocuğu olduğuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Sıralama	$\bar{x} \pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p
Öz-Sevecenlik	1.çocuk	3.25±0.85	G.A	1.12	2	0.56	0.81	.45
	2.çocuk	3.15±0.89	G.İ	369.69	534	0.69		
	3 ve üzeri	3.24±0.75	Top	370.82	536			
Öz-Yargılama	1.çocuk	2.17±0.80	G.A	0.17	2	0.08	0.15	.86
	2.çocuk	2.13±0.71	G.İ	303.23	534	0.57		
	3 ve üzeri	2.16±0.75	Top	303.40	536			
Paylaşımların Bilincinde Olma	1.çocuk	3.18±0.83	G.A	0.03	2	0.01	0.02	.98
	2.çocuk	3.17±0.84	G.İ	360.54	534	0.68		
	3 ve üzeri	3.19±0.80	Top	360.56	536			
İzolasyon	1.çocuk	2.28±0.82	G.A	0.77	2	0.39	0.60	.55
	2.çocuk	2.34±0.74	G.İ	345.10	534	0.65		
	3 ve üzeri	2.37±0.85	Top	345.87	536			
Bilinçlilik	1.çocuk	3.39±0.83	G.A	1.00	2	0.50	0.69	.50
	2.çocuk	3.30±0.89	G.İ	382.84	534	0.72		
	3 ve üzeri	3.40±0.82	Top	383.83	536			
Aşırı Özdeşleşme	1.çocuk	2.49±0.89	G.A	0.45	2	0.22	0.31	.74
	2.çocuk	2.53±0.84	G.İ	392.03	534	0.73		
	3 ve üzeri	2.46±0.84	Top	392.48	536			
Öz-Duyarlık Toplam	1.çocuk	3.37±0.50	G.A	0.02	2	0.01	0.05	.95
	2.çocuk	3.35±0.45	G.İ	112.87	534	0.21		
	3 ve üzeri	3.36±0.43	Top	112.89	536			

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu sıralamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 24: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının ailenin kaçınıcı çocuğı olduğuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Sıralama	$\bar{x} \pm ss$	Var.Kay.	K.T	sd	K.O	f	p
Anneyle İlişkiler	1.çocuk	4.94±2.04	G.A	6.52	2	3.26	0.77	.46
	2.çocuk	4.96±2.03	G.İ	2256.87	534	4.23		
	3 ve üzeri	4.72±2.10	Top	2263.39	536			
Babayla İlişkiler	1.çocuk	4.25±2.06	G.A	18.63	2	9.31	2.00	.14
	2.çocuk	4.24±2.26	G.İ	2480.67	534	4.65		
	3 ve üzeri	3.85±2.15	Top	2499.30	536			
Aile Ortamı	1.çocuk	4.96±2.21	G.A	1.74	2	0.87	0.19	.83
	2.çocuk	5.10±2.10	G.İ	2468.43	534	4.62		
	3 ve üzeri	5.06±2.14	Top	2470.18	536			
KAİE Toplam	1.çocuk	14.15±5.24	G.A	44.25	2	22.12	0.80	.45
	2.çocuk	14.30±5.21	G.İ	14780.44	534	27.68		
	3 ve üzeri	13.63±5.33	Top	14824.69	536			

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı ve alt boyut puanları çocuk sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 25: Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kök Aileyle İlişkiler Envanteri puanlarının anne-babanın birbirlerine sevgi gösterme durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Sevgi Gösterme Durumu		n	$\bar{x} \pm s$	t	sd	p
Öz-Sevecenlik	Evet	335	3.34 $\pm$ 0.79	4.43	535	.01
	Hayır	202	3.01 $\pm$ 0.86			
Öz-Yargılama	Evet	335	2.04 $\pm$ 0.68	-4.42	535	.01
	Hayır	202	2.33 $\pm$ 0.83			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evet	335	3.32 $\pm$ 0.75	5.10	535	.01
	Hayır	202	2.95 $\pm$ 0.88			
İzolasyon	Evet	335	2.20 $\pm$ 0.72	-4.61	535	.01
	Hayır	202	2.53 $\pm$ 0.89			
Bilinçlilik	Evet	335	3.52 $\pm$ 0.79	5.64	535	.01
	Hayır	202	3.11 $\pm$ 0.87			
Aşırı Özdeşleşme	Evet	335	2.37 $\pm$ 0.79	-4.23	535	.01
	Hayır	202	2.69 $\pm$ 0.93			
Öz-Duyarlık Toplam	Evet	335	3.44 $\pm$ 0.40	5.24	535	.01
	Hayır	202	3.23 $\pm$ 0.52			
Anneyle İlişkiler	Evet	335	5.24 $\pm$ 1.87	5.54	535	.01
	Hayır	202	4.26 $\pm$ 2.21			
Babayla İlişkiler	Evet	335	4.89 $\pm$ 1.92	12.18	535	.01
	Hayır	202	2.82 $\pm$ 1.90			
Aile Ortamı	Evet	335	5.84 $\pm$ 1.64	12.72	535	.01
	Hayır	202	3.71 $\pm$ 2.23			
KAİE Toplam	Evet	335	15.98 $\pm$ 4.32	12.62	535	.01
	Hayır	202	10.78 $\pm$ 5.08			

Öz-Sevecenlik alt boyutu puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=4.43; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren aile bireylerinde Öz-Sevecenlik düzeyleri (3.34 $\pm$ 0.79) göstermeyen bireylere göre (3.01 $\pm$ 0.86) daha yüksektir.

Öz-Yargılama alt boyutu puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=-4.42; p<0.05$]. Ortalama

değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren aile bireylerinde Öz-Yargılama düzeyleri (2.04 ± 0.68) göstermeyen bireylere göre (2.33 ± 0.83) daha düşüktür.

Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyut puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=5.10; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren aile bireylerinde Paylaşımların Bilincinde Olma düzeyleri (3.32 ± 0.75) göstermeyen bireylere göre (2.95 ± 0.88) daha yüksektir.

İzolasyon alt boyutu puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=-4.61; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren aile bireylerinde İzolasyon düzeyleri (2.20 ± 0.72) göstermeyen bireylere göre (2.53 ± 0.89) daha düşüktür.

Bilinçlilik alt boyutu puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=5.64; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren aile bireylerinde Bilinçlilik düzeyleri (3.52 ± 0.79) göstermeyen bireylere göre (3.11 ± 0.87) daha yüksektir.

Aşırı Özdeşleşme alt boyutu puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=-4.23; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren aile bireylerinde Aşırı Özdeşleşme düzeyleri (2.37 ± 0.79) göstermeyen bireylere göre (2.69 ± 0.93) daha düşüktür.

Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=5.24; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren aile bireylerinde Öz-Duyarlılık düzeyleri (3.44 ± 0.40) göstermeyen bireylere göre (3.23 ± 0.52) daha yüksektir.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri alt boyutlarından Anneyle İlişkiler puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=5.54; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren ebeveynlerde Anneyle İlişkiler düzeyleri (5.24 ± 1.87) göstermeyen bireylere göre (4.26 ± 2.21) daha yüksektir. Ölçeğin alt boyutlarından Babayla İlişkiler puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=12.18; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren ebeveynlerde Babayla İlişkiler düzeyleri (4.89 ± 1.92) göstermeyen bireylere göre (2.82 ± 1.90) daha

yüksektir. Bir diğer alt boyut olan Aile Ortamı puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=12.72; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren ebeveynlerde Aile Ortamı düzeyleri (5.84 ± 1.64) göstermeyen bireylere göre (3.71 ± 2.23) daha yüksektir. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı kişilerin sevgilerini birbirlerine gösterme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(535)=12.62; p<0.05$]. Ortalama değerlere bakıldığında sevgilerini gösteren ebeveynlerde kök aileyle ilişkileri (15.98 ± 4.32) göstermeyen bireylere göre (10.78 ± 5.08) daha yüksektir.

4.3. Ölçek Puanlarının İlişisine Yönelik Korelasyon Analizi

Araştırmada kullanılan, ölçekler ve alt boyutları puanları arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

Korelasyon analizi, değişkenlerin bağımlı veya bağımsız olarak dikkate alınmaksızın, aralarındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemek üzere kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Korelasyon kat sayısı (r), -1 ile +1 arasında değişen değerler alır ve bu değerler, ilişkinin yönünü ve kuvvetini gösterir. Korelasyon katsayısının (-) değer alması, değişkenler arasındaki ilişkinin ters orantılı olduğunu, (+) değer alması ise, doğru orantılı olduğunu gösterirken kat sayının değeri ± 1 'e yaklaştıkça ilişkinin kuvvetinin arttığı, 0'a yaklaştıkça da azaldığı görülmektedir (Durmuş vd., 2013:144).

Tablo 26: Öz-Duyarlık Ölçeği ve Kök Aileyle İlişkiler Envanteri korelasyon analizi tablosu

		Öz-Sevecenlik	Öz-Yargılama	Paylaşımların Bilincinde Olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı Özdeşleşme	Öz-Duyarlık Toplam
Anneyle İlişkiler	r	0.16	-0.26	0.12	-0.32	0.20	-0.25	0.27
	p	.01	.01	.02	.01	.01	.01	.01
Babayla İlişkiler	r	0.18	-0.24	0.15	-0.29	0.19	-0.21	0.27
	p	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01
Aile Ortamı	r	0.17	-0.24	0.19	-0.28	0.23	-0.24	0.26
	p	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01
Kök Aile Toplam	r	0.20	-0.30	0.19	-0.36	0.25	-0.28	0.32
	p	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri alt boyutlarından Anneyle İlişkiler ile Öz-Duyarlık Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; alt boyutlarından Öz-Sevecenlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.16$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla anneyle olan ilişkiler arttıkça kişilerin öz-sevecenlik düzeyleri artacaktır. Öz-Yargılama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.26$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla anneyle olan ilişkiler arttıkça kişilerin öz-yargılama düzeyleri azalacaktır. Paylaşımların Bilincinde Olma puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.12$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla anneyle olan ilişkiler arttıkça kişilerin paylaşımda olma düzeyleri artacaktır. İzolasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.32$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla anne ile olan ilişkiler arttıkça kişilerin izolasyon düzeyleri azalacaktır. Bilinçlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.20$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla anne ile olan ilişkiler arttıkça kişilerin bilinçlilik düzeyleri artacaktır. Aşırı Özdeşleşme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.25$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla anne ile olan ilişkiler arttıkça kişilerin aşırı özdeşleşme düzeyleri azalacaktır. Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanları ile ise arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.27$ $p<0.05$).

Araştırmada kullanılmış olan Kök Aileyle İlişkiler Envanterinin alt boyutlarından Babayla İlişkiler ile Öz-Duyarlık Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; Öz-Sevecenlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.18$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla baba ile olan ilişkiler arttıkça kişilerin öz-sevecenlik düzeyleri artacaktır. Öz-Yargılama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.24$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla baba ile olan ilişkiler arttıkça kişilerin öz-yargılama düzeyleri azalacaktır. Paylaşımların Bilincinde Olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.15$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla baba ile olan ilişkiler arttıkça kişilerin paylaşımda olma düzeyleri artacaktır. İzolasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.29$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla baba ile olan ilişkiler arttıkça kişilerin izolasyon düzeyleri azalacaktır. Bilinçlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.19$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla baba ile olan ilişkiler arttıkça kişilerin bilinçlilik düzeyleri artacaktır. Aşırı Özdeşleşme puanları arasında

istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.21$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla baba ile olan ilişkiler arttıkça kişilerin aşırı özdeşleşme düzeyleri azalacaktır. Babayla İlişkiler alt boyutu ile Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.27$ $p<0.05$)

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri alt boyutlarından Aile Ortamı ile Öz-Duyarlık Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; Öz-Sevecenlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.17$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla aile ortamı puanları arttıkça kişilerin öz-sevecenlik düzeyleri artacaktır. Öz-Yargılama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.24$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla aile ortamı puanları arttıkça kişilerin öz-yargılama düzeyleri azalacaktır. Paylaşımların Bilincinde Olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.19$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla aile ortamı puanları arttıkça kişilerin paylaşımda olma düzeyleri artacaktır. İzolasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.28$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla aile ortamı puanları arttıkça kişilerin izolasyon düzeyleri azalacaktır. Bilinçlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.23$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla aile ortamı puanları arttıkça kişilerin bilinçlilik düzeyleri artacaktır. Aşırı Özdeşleşme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.24$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla aile ortamı puanları arttıkça kişilerin aşırı özdeşleşme düzeyleri azalacaktır. Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.26$ $p<0.05$).

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanları ile Öz-Duyarlık Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki bulgularına göre; Öz-Sevecenlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.20$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanları arttıkça kişilerin öz-sevecenlik düzeyleri artacaktır. Öz-Yargılama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.30$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanları arttıkça kişilerin öz-yargılama düzeyleri azalacaktır. Paylaşımların Bilincinde Olma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.19$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanları arttıkça kişilerin paylaşımların bilincinde olma düzeyleri artacaktır. İzolasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.36$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanları arttıkça kişilerin izolasyon düzeyleri azalacaktır. Bilinçlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır ($r:0.25$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanları arttıkça kişilerin bilinçlilik düzeyleri artacaktır. Aşırı Özdeşleşme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde negatif yönde ilişki vardır ($r:-0.28$ $p<0.05$). Diğer bir anlatımla Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanları arttıkça kişilerin aşırı özdeşleşme düzeyleri azalacaktır.

Araştırmada kullanılan Kök Aileyle İlişkiler Envanteri ve Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanları bakımından bulgular ele alındığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu bilgisine ulaşılmıştır ($r:0.32$ $p<0.05$).

4.4. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri Toplam Puanlarının Öz-Duyarlık Ölçeği Toplam Puanını Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

Kök Aile İlişkiler Envanteri toplam puanlarının, Öz Duyarlık Ölçeği toplam puanlarına etki edip etmediğine regresyon analizi ile bakılmıştır. Regresyon analizi değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini bulmaya imkân veren bir analiz yöntemidir. Bağımsız değişken X hakkında sahip olunan bilgilerden hareketle bağımlı değişken Y tahmin edilmeye çalışılmaktadır (Eymen, 2007:93).

Tablo 27: Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanlarının Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanını yordamasına ilişkin bulgular

Bağımlı Değişken: Öz Duyarlık Ölçeği Toplam Puan						
Bağımsız değişken	B	S. Hata	β	t	p	Durbin-Watson
Sabit	2.96	0.05		55.40	.01	1.77
Kök Aileyle İlişkiler Envanteri Toplam Puanı	0.03	0.01	0.32	7.88	.01	
R: 0.32	f : 62.1					
Düzeltilmiş R^2 :0.11	p : .01					

Linear regresyon analizi sonuçları incelendiğinde Durbin-Watson istatistiği ile gözlemlerin bağımsızlığına bakılmıştır. Test istatistiği 0-4 arasında değişmekte olup, 2 değeri artıkların ilişkisiz olduğu yani otokorelasyon olmadığı anlamına gelmektedir. 3'ten büyük bir değer bitişik artıklar arasında negatif bir korelasyonu gösterirken 1'in altındaki değer pozitif bir

korelasyonu belirtir (Field, 2017). Yapılan analizde Durbin-Watson değerleri 1,77 olarak bulunmuş bu değer hata terimleri arasında otokorelasyon olmadığı anlamına gelmektedir. Tablo 26 incelendiğinde modelin anlamlı olduğu gözlenmektedir. $[F(1.535)=62.1; p<0.05, R^2: 0.11]$. Düzeltilmiş R^2 değeri bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni hangi oranda açıkladığını belirtir. Model de Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı, Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanının %11'ini açıkladığı görülmektedir. Standardize regresyon katsayısına göre Kök Aileyle İlişkileri Envanteri toplam puanındaki bir birimlik standart sapma değişimi öz duyarlılık ölçeği toplam puanında 0.32'lik bir eğişime etki edecektir ($p<0.05$).



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde, ‘bulgular’ kısmında yer alan sonuçlar değerlendirilerek, ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgulara dayalı olacak şekilde, ilerleyen yıllarda konuya ilişkin yapılacak araştırmalara katkısı olabileceği düşünülen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Evli Bireylerin Öz-Şefkat Düzeylerinin Bazı Psikodemografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Evli bireylerin öz-şefkat düzeyleri; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, nasıl evlendiği, evlilik süresi, çocuk sayısı, algılanan sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, evlilik sayısı, ebeveynlerin birbirine sevgisini gösterme durumu) göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bu araştırmanın ilk sorusunu oluşturmaktadır. Bu sorunun yanıtına ulaşabilmek adına yapılan analizler sonucunda;

Cinsiyet değişkenine göre Öz-Duyarlık Ölçeğinin ‘paylaşımların bilincinde olma’ ve ‘aşırı özdeşleşme’ alt boyutları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ortalama değere bakıldığında kadınların ‘paylaşımların bilincinde olma’ ve ‘aşırı özdeşleşme’ puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle kadınların paylaşımların bilincinde olma ve aşırı özdeşleşme düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Vardar (2019) tarafından yapılan çalışmada benzer şekilde kadınların paylaşımların bilincinde olma (ortak insanlık) ve aşırı özdeşleşme seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer biçimde Tel ve Sarı (2016)’nın araştırmalarında kadınların aşırı özdeşleşme düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde öz-şefkat ve cinsiyet değişkeni arasında farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda öz-şefkat ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmezken (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009; Bolat, 2013; Peker 2017; Bibi ve ark., 2017; Ekşi, İkiz ve Basman, 2020; Küçük, 2020), bazı çalışmalar kadınların erkeklerden daha düşük öz-şefkat düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir (Neff ve Vonk, 2009; Neff ve Beretvas, 2013).

Yaş değişkeni bakımından yapılan değerlendirmede Öz-Duyarlık Ölçeğinin ‘bilinçlilik’ alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Yapılan çoklu

karşılaştırma testi sonucuna göre ise 30-35 yaş aralığında olan bireylerin bilinçlilik (farkındalık) düzeylerinin 42-47 yaş aralığındaki bireylere göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu saptanmıştır. Öz-Duyarlık Ölçeğinin alt boyutlarından ‘aşırı özdeşleşme’ alt boyutu yaş değişkeniyle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Yapılan çoktu karşılaştırma testi sonucunda 42-47 yaş aralığındaki bireylerin aşırı özdeşleşme düzeylerinin 29 ve altı yaş ile 30-35 yaş aralığındakilere göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yaş ilerledikçe bireylerin bilinçlilik (farkındalık) düzeylerinin de arttığı, yaş ilerledikçe aşırı özdeşleşme düzeyinin azaldığı söylenebilir. Benzer sonuçlar Vardar (2019)’ın çalışmasında görülmektedir; 25 ve altı, 26-35 yaş aralığındaki grupların aşırı özdeşleşme puanları 36 yaş ve üzeri bireylere oranla daha yüksektir. Meriç (2020) araştırmasında 21-30 yaş aralığındaki bireylerin 31-40 yaş aralığındaki bireylere oranla öz-şefkatlerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Neff ve Vonk (2009) ve Yu ve ark. (2019) yaptıkları çalışmalarda öz-şefkat ve yaş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Peker (2017) tarafından yapılan çalışmada yaş arttıkça öz-şefkatin de arttığı sonucuna varılmıştır. Öz-şefkat, kişinin içine dönüktür, kendimizle kurduğumuz iletişime karşılık gelir. Kişisel eksiklerine karşı bireyin kendini sert bir dille eleştirmesinden, kendisine karşı sıcak ve koşulsuz kabuldür (Neff, 2016). Bireyin ilerleyen yaşı beraberinde yeni yaşantılar yeni tecrübeler getirmektedir. Yıllarla birlikte yaşantı deneyimleri artan bireyin, öz-şefkat düzeyinde farklılaşmalara etki edebileceği söylenebilir.

Eğitim düzeyi değişkeni bakımından yapılan değerlendirmede Öz-Duyarlık Ölçeğinin ‘öz-sevecenlik’ alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda lise mezunu eğitim düzeyindeki kişilerin lisansüstü eğitim düzeyine sahip kişilere göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu saptanmıştır. Bir başka deyişle lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerin öz-sevecenlik düzeyleri, lise mezunu kişilere göre daha yüksektir. Yapılan bazı çalışmalarda eğitim düzeyi ve öz-şefkat arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Peker, 2017; Yu ve ark. 2019). Bibi ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerin, daha düşük eğitim düzeyindeki bireylere göre ‘izolasyon’ puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gelir düzeyi değişkeni bakımından yapılan değerlendirmede Öz-Duyarlık Ölçeğinin ‘öz-sevecenlik’ alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda orta düzeyde gelire sahip bireylerin öz-sevecenlik düzeyleri yüksek düzey gelirli bireylere göre anlamlı biçimde daha düşüktür. Bir başka deyişle algılanan sosyo-ekonomik düzeyi orta olan bireylerin öz-sevecenliği, sosyo-ekonomik durumunu

yüksek algılayan bireylere göre daha düşüktür. Neff ve Vonk (2009) yapmış oldukları araştırmada öz-şefkat ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptamamışlardır.

Evlenme kararı değişkeni bakımından yapılan değerlendirmede; Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları olan öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, farkındalık, aşırı özdeşleşme ile evlenme kararı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farkın hangi seçenekler arasında olduğunu belirlemek adına yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; ‘Görücü usulüyle, kendi kararım’ cevabını veren kişilerin öz-sevecenlik düzeyleri, ‘görücü usulüyle, ailemin kararıyla’ cevabını verenlere oranla daha yüksek çıkmıştır. Buna bağlı olarak görücü usulüyle evlenen bireyler arasında, kendi kararıyla evlilik gerçekleştiren bireylerin, ailesinin kararıyla evlilik gerçekleştiren bireylere göre öz-sevecenlik düzeylerinin daha yüksek olabileceği söylenebilir. ‘Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim’ diyen bireylerin öz-yargılama düzeyleri, ‘kendi seçimim, ailemin onayıyla’ cevabını veren bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. ‘Kendi seçimim ailemin onayıyla’ cevabını veren bireylerin paylaşımların bilincinde olma düzeyleri, ‘ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim’ diyen bireylere oranla daha yüksektir. Buna bağlı olarak kendi seçimi ve buna eşlik eden aile onayıyla evlilik gerçekleştiren bireyler, ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim diyen bireylere göre, kendilerine karşı daha az yargılayıcı bir tutum içerisinde oldukları, ortak insanlık (paylaşımların bilincinde olma) bakışını daha çok benimsedikleri söylenebilir. ‘Görücü usulüyle ailemin kararıyla, ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim, kendi kararım ailemin bilgisi dışında’ cevaplarını veren kişilerin izolasyon düzeyleri, ‘kendi seçimim ailemin onayıyla cevabını veren kişilere göre daha yüksektir. ‘Kendi seçimim ailemin onayıyla ve görücü usulüyle kendi kararım’ cevabını veren bireylerin bilinçlilik (farkındalık) düzeyleri, ‘ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim diyenlere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. ‘Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim’ cevabını veren bireylerin aşırı özdeşleşme düzeyleri, ‘kendi seçimim ailemin onayıyla’ cevabını verenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ile evlenme kararı arasındaki istatistiksel analiz sonucunda ise ‘kendi seçimim ailemin onayıyla’ cevabını veren bireylerin öz-şefkat düzeyleri, ‘görücü usulüyle ailemin kararıyla ve ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim’ cevabını veren bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bibi ve arkadaşlarının (2017) yapmış oldukları araştırmada, görücü usulüyle evlenmiş bireylerin öz-sevecenlik düzeyleri, aşk evliliği yapanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Evlilik süresi değişkeni bakımından yapılan değerlendirmede Öz-Duyarlık Ölçeğinin ‘aşırı özdeşleşme’ ve ‘bilinçlilik’ alt boyutları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

göstermiştir. Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda; evlilik süresi 1-5 yıl aralığında olan bireylerin aşırı özdeşleşme düzeyleri 20 ve üzeri yıllık evli bireylere göre daha yüksek olduğu, evlilik süresi 20 ve üzeri yıl olan bireylerin bilinçlilik düzeylerinin ise 1-5 yıl ve 11-15 yıl aralıklarındaki bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna bağlı olarak evlilik süresi uzadıkça bireylerin bilinçlilik düzeylerinin de arttığı, aşırı özdeşleşme düzeylerinin ise azaldığı söylenebilir. Hindistan’da Parihar, Tiwari ve Rai (2020) tarafından yapılan araştırmada evlilik yılı ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Bibi ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada evlilik süresi ve öz-şefkat arasında pozitif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bir başka ifadeyle evlilik süresi arttıkça, öz-şefkat düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre Öz-Duyarlık Ölçeğinin alt boyutlarından; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve öz-şefkat toplam puanı kardeş varlığına göre farklılaşmaktadır. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan bireylerin öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve toplam öz-şefkat (öz-duyarlık) puanları kardeşi olmayan bireylere göre daha yüksektir. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan bireylerin öz-yargılama ve izolasyon düzeyleri kardeşi olmayan bireylere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Buna bağlı olarak öz-şefkatin olumlu alt boyutlarında kardeşi olan katılımcıların, olumsuz alt boyutlarında ise kardeşi olmayan katılımcıların yüksek ortalamaya sahip olduğu söylenebilir. Sahip olunan kardeş sayısı bulgularına göre ise; bir kardeşe, iki kardeşe, üç kardeşe, dört ve üzeri kardeşe sahip bireylerin öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve toplam öz-şefkat (öz-duyarlık) düzeylerinin kardeşi olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bir kardeşe, iki kardeşe ve üç kardeşe sahip bireylerin öz-yargılama ve izolasyon düzeylerinin kardeşi olmayan bireylere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Bir kardeşi olan bireylerin bilinçlilik düzeyleri ise kardeşi olmayan bireylere göre daha yüksektir. Özyeşil (2011) ve İme (2018)’nin yapmış olduğu çalışmalarda öz-şefkat ve kardeş sayısı arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Ailenin kaçıncı çocuğu olduğu değişkeni bakımından yapılan değerlendirmede; Öz-Duyarlık Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları, kişinin ailenin kaçıncı çocuğu olduğu sıralamasına göre istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır. Yılmaz ve Kesici (2014)’nin öz-şefkat ve kardeş sırası arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; dünyaya ilk gelen ve son gelen çocuğun öz-şefkat düzeyinin ortanca çocuğa göre daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Kişilik gelişiminde, doğum sırasının önemi üzerine araştırmalar yapan Adler, bireyin doğum sırasının kişiliği üzerinde etkileri olduğunu belirtir. Adler’e göre bir kardeşten önce ya da sonra dünyaya gelmenin, diğer kardeş veya kardeşlerin dünyaya gelişine

bağlı olarak farklı anne-baba tutumuna maruz kalmaya ve bununla birlikte hayat biçiminin oluşumu üzerinde etki gösteren kendine özgü koşulları meydana getirmektedir (Yazgan İnanc ve Yerlikaya, 2012).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre Öz-Duyarlık Ölçeğinin alt boyutlarından; öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öz-şefkat toplam puanı ‘anne ve babanın birbirlerine sevgilerini gösterme durumuna’ göre farklılaşmaktadır. Ortalama değerlere bakıldığında ebeveynlerinin birbirlerine sevgilerini gösterdiğini belirten bireylerin öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve toplam öz-şefkat (öz-duyarlık) puanları ebeveynlerinin sevgilerini birbirlerine göstermediğini belirten bireylere göre daha yüksektir. Ortalama değerlere bakıldığında ebeveynlerinin birbirlerine sevgilerini gösterdiğini belirten bireylerin öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri ebeveynlerinin sevgilerini birbirlerine göstermediğini belirten bireylere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Buna bağlı olarak öz-şefkatin olumlu alt boyutlarında ebeveynleri birbirine sevgi gösteren katılımcıların, olumsuz alt boyutlarında ise ebeveynleri birbirine sevgi göstermeyen katılımcıların yüksek ortalamaya sahip olduğu söylenebilir.

5.1.2. Evli Bireylerin Kök Aileyle İlişkilerinin Bazı Psikodemografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Evli bireylerin kök aileyle ilişkiler düzeyi; anneyle ilişkiler, babayla ilişkiler ve aile ortamı alt boyutları bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, nasıl evlendiği, evlilik süresi, çocuk sayısı, algılanan sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, evlilik sayısı, ebeveynlerin birbirine sevgisini gösterme durumu) göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı sorusunun yanıtına ulaşabilmek adına yapılan analizler sonucunda;

Cinsiyet değişkenine göre Kök Aileyle İlişkiler Envanterinin ‘anneyle ilişkiler’ alt boyut puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ortalama değere bakıldığında kadınların anneyle ilişkileri, erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle kadınların anneleriyle olan ilişki düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. ‘Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Ortalama değere bakıldığında kadınların kök aileyle ilişki düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Çoğalan (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunda kök aileyle ilişkilerde, cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna bağlı

olarak iki çalışmanın cinsiyet değişkeni bakımından benzer sonuçlar göstermediği söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre Kök Aileyle İlişkiler Envanterinin alt boyutu olan ‘aile ortamı’ ilişkileri ‘eğitim düzeyi’ ve ‘algılanan sosyoekonomik duruma’ göre istatistiksel olarak farklılaşmıştır. Ortalama değerlere bakıldığında lise mezunu bireylerin lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylere göre aile ortamı ilişkileri anlamlı biçimde daha düşüktür. Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre ise düşük gelir belirten bireylerin aile ortamı, orta ve yüksek gelir belirten bireylere göre anlamlı biçimde daha düşüktür. Bebek dünyaya geldiği andan itibaren onu etkileyen ilişkiler çemberi git gide genişler. Bu ilişki çemberi aile üyeleri, teyze, amca, hala gibi akrabalar, çocuğun bakıcısı gibi bireylerden oluşur. Bu çember içinde kişi, kendi benliğini ve kişiliğini şekillendirir. Sağlıklı aile ortamında her üye görev ve sorumluluklarının bilincindedir, üyeler arasında pozitif duygusal bağlar mevcuttur (Cüceloğlu, 2019). Sağlıklı aile ortamında büyüyen bireyin duygusal ihtiyaçları karşılanır, kendini güvende hisseder, sorumluluklarının bilincindedir ve mücadele duygusu taşımaktadır. Kendini ailenin bir parçası olarak hissederken aynı zamanda ayrı bir birey olduğunun da bilincindedir. Gladding (2017)’e göre fakir ailelerin özellikleri şu şekildedir; daha kalabalıktırlar, akraba ilişkilerine bağımlı ve anne tarafı ön plandadır. Baba birden fazla işte çalışmak durumunda kalabilir, bu durum babayı çocuktan ve aile ortamından uzaklaştırır. Fakirlik durumuna ise genellikle düşük okur-yazarlık, artan borçlar, işsizlik, depresyon, şiddet, güven vermeyen şartlar ve birçok durum eşlik edebilir. Bu durum aile üyelerinde ve ilişkilerinde stresi arttırabilmektedir.

Evlenme kararı değişkeni bakımından yapılan değerlendirmede; Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı ve alt boyutları olan anneyle ilişkiler, babayla ilişkiler ve aile ortamı ile evlenme kararı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farkın hangi seçenekler arasında olduğunu belirlemek adına yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; ‘Kendi seçimim, ailemin onayıyla ve görücü usulüyle, kendi kararım’ cevaplarını veren kişilerin anneyle ilişkileri, ‘ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim’ cevabını verenlere oranla daha yüksek çıkmıştır. ‘Kendi seçimim, ailemin onayıyla ve görücü usulüyle, kendi kararım’ cevaplarını veren kişilerin aile ortamı, ‘ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ve kendi kararım ailemin bilgisi dışında’ cevaplarını verenlere oranla daha yüksek çıkmıştır. ‘Kendi seçimim, ailemin onayıyla ve görücü usulüyle, kendi kararım’ cevabını veren bireylerin kök aileyle ilişkileri, ‘ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim’ cevabını veren bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Doğancı (2017) tarafından kaçarak evlenen kadınlarla yapılan çalışmada, kaçarak evlenmiş kadınların çocukluk yaşantılarına ait anıları

hatırlamakta zorlandıkları, çocukluk yaşantılarına dair akıllarına ilk gelen kavramlardan birinin aile içi şiddet olduğu tespit edilmiştir. Bowen' a göre kişiler eş seçerken benliğe farklılaşma düzeyleri bu seçimleri üzerinde etkilidir. Bireyler eş seçerken kendi farklılaşma düzeylerine yakın kişileri çoğunlukla eş olarak seçerler. Genellikle geçmiş mutsuzluklarından anne babalarını sorumlu tutarak ve evlilikte mükemmel bir uyum bulmayı bekleyerek evlenirler (Bowen, 1974).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre Kök Aileyle İlişkiler Envanterinin alt boyutu olan 'anneyle ilişkiler' çocuk sayısına göre istatistiksel olarak farklılaşmıştır. Bowen'a göre bebek yaşama annesiyle tam bir duygusal birleşme veya ortak yaşama halinde başlar. Anneyle çocuğun ilişkisi çocuğun benlik gelişiminde etkili olan unsurlardan biridir. Çocuk ve ailesi arasındaki duygusal ayrılığın derecesi çocuğun benliğe farklılaşma yeteneğini etkiler. (Kerr & Bowen, 1988).

Kardeş varlığı değişkeni bakımından yapılan değerlendirmede; Kök Aileyle İlişkiler Envanteri toplam puanı ve alt boyutlarından babayla ilişkiler ve aile ortamı ile kardeş varlığı ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortalama değerlere bakıldığında kardeşi olan bireylerin babayla ilişkileri, aile ortamı ve kök aileyle ilişkileri düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle kardeşi olan bireylerin babalarıyla olan ilişkileri, aile ortamları ve kök aileyle ilişkilerinin daha olumlu olduğu söylenebilir. Kardeş sayısına göre bakıldığında ise; bir kardeşi olan bireylerin babalarıyla olan ilişki düzeylerinin, tek çocuk olan bireylere, iki ile dört ve üzeri kardeşi olan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aile ortamı alt boyutu ile kardeş sayısı arasındaki ilişkide tek çocuk olan bireylerin kardeşi olan bireylere göre aile ortamı düzeyinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Kardeşi olan bireylerin aile ortamı deneyimlerinin tek çocuk olan bireylere göre daha pozitif olduğu söylenebilir. Kök aileyle ilişkiler toplam puanı ile kardeş sayısı arasında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma sonucunda; bir kardeşi olan bireylerin, dört ve üzeri kardeşi olan bireyler ile tek çocuk olan bireylere göre kök aile ilişkilerinin daha yüksek olduğu, iki ve üç kardeşi olan bireylerin tek çocuk olan bireylere göre kök aileyle ilişkilerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Adler doğum sıralaması üzerine yaptığı araştırmalarında sarsılmaz kuralların olmadığını altını çizer. Önemli olan çocuğun aile içerisindeki durumudur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Her birey tektir. Aynı ailede aynı anne-babaya sahip kardeşler bile farklı kişilik gelişimi gösterebilmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre Kök Aileyle İlişkiler Envanterinin alt boyutlarından; anneyle ilişkiler, babayla ilişkiler, aile ortamı ve kök aileyle ilişkiler toplam

puanı ‘anne ve babanın birbirlerine sevgilerini gösterme durumuna’ göre farklılaşmaktadır. Buna göre ebeveynlerinin birbirlerine sevgilerini gösterdiğini belirten bireylerin anneye ilişkileri, babayla ilişkileri, aile ortamı ve kök aileyle ilişkileri, ebeveynlerinin sevgilerini birbirlerine göstermediğini belirten bireylere göre daha yüksektir. Amato ve Booth (1991) tarafından yapılan araştırmada ebeveynleri birlikte fakat mutsuz olarak tanımlayan bireylerin iyilik puanları, ebeveynlerini mutlu olarak tanımlayanlara göre ise daha düşük saptanmıştır.

5.1.3.Öz-şefkat ve Kök Aileyle İlişkilerin Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Kök aileyle ilişkiler toplam puanları ile öz-şefkat toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde pozitif yönde ilişki vardır. Başka bir ifadeyle bireyin kök aileyle ilişkileri onun öz-şefkat düzeyini yordamaktadır. Ghezelsefloo ve arkadaşları (2016)’nın İran’da yapmış oldukları çalışmada, öz-şefkat ve menşei ailenin sağlığı evlilik bağlılığını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kök ailenin sağlığı ile öz-şefkatin alt boyutları olan öz-sevecenlik, ortak insanlık ve farkındalık boyutlarıyla arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu; kök aile sağlığı ve öz-şefkatin evlilik ilişkilerini iyileştirmede önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre; bireyin annesiyle olan ilişkileri arttıkça öz-sevecenliği, paylaşımların bilincinde olma durumu, bilinçlilik düzeyi artarken; öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme durumları azalacaktır. Bireyin babayla olan ilişkileri arttıkça öz-sevecenliği, paylaşımların bilincinde olma durumu, bilinçlilik düzeyi artarken; öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme durumları azalacaktır. Bireyin aile ortamı algılayış düzeyi arttıkça öz-sevecenliği, paylaşımların bilincinde olma durumu, bilinçlilik düzeyi artarken; öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme durumları azalacaktır. Bireyin kök aileyle ilişkileri arttıkça öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik düzeyleri artarken; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri ise azalacaktır.

Anne veya baba kök aileleriyle çözülmemiş problemlerini çoğu kez çocuğa yansıtır. Çocuğun maruz kaldığı olumsuz yaşantılar, çatışmalar, roller, olumsuz yüklemeler sonucunda ise kişilik özellikleri bundan olumsuz yönde etkilenir. Çocuk büyüyüp bir yetişkin olduğunda ise benzer şekilde davranış sergileyerek, çözülmemiş sorunlarını kendi aile ortamına yansıtır. Nesilden nesile yansıtma devam ettikçe sorunlar da benzerlik gösterir. Kişinin eş seçimi de kök ailesinde yaşadığı sorunlardan etkilenebilir. Kişi kök ailesinde çözemediği problemleri yeniden yaşayabileceği bir eş seçme eğilimi gösterebilir. Tüm bunların sonucunda ise aile

iklimi, evlilik doyumu, ailenin stres düzeyi hatta kişinin öz-şefkati bu durumdan olumsuz etkilenebilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Evli bireylerin öz-şefkat düzeyleri (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ile kök aileyle ilişkiler düzeyleri (anneyle ilişkiler, babayla ilişkiler, aile ortamı); cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, nasıl evlendiği, evlilik süresi, çocuk sayısı, algılanan sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, evlilik sayısı, ebeveynlerin birbirine sevgisini gösterme durumu bakımından incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre öz-şefkatin alt boyutlarından olan ‘paylaşımların bilincinde olma’ ve ‘aşırı özdeşleşme’ kadınlarda anlamlı düzeyle yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Paylaşımların bilincinde olma durumunda kişi diğer insanlarla bağlantı durumundadır. Yaşadığı ıstırap, başarısızlık gibi durumların sadece kendi başına gelmediğini diğer insanların da başına gelebileceğinin bilincindedir. Farkındalık halinin tam karşıtı olan aşırı özdeşleşmede ise kişi olumsuz duygu ve düşüncelere kendisini kaptırarak bu olumsuzluklarla aşırı özdeşleşme gösterebilir. Duygularının farkında olmayan birey duyguları arasında denge sağlamada zorluk yaşayabilir. Bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda kadınların paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ve aşırı özdeşleşme düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yaş değişkeni bakımından sonuçlar incelendiğinde; yaş ilerledikçe bireylerin ‘bilinçlilik (farkındalık)’ düzeylerinin de arttığı ve farkındalık halinin karşıtı olan ‘aşırı özdeşleşme’ düzeyinin yaş ilerledikçe azaldığı söylenebilir. Yaş aldıkça beraberinde artan yaşam deneyiminin, kişinin olumsuz bir durum karşısında daha kabullenici ve dengeli bir bilinç durumuyla olaylara yaklaştığı söylenebilir.

Eğitim düzeyi bakımından sonuçlar ele alındığında, öz-şefkatin bileşenlerinden olan öz-sevecenliğin; eğitim düzeyi arttıkça öz sevecenlik düzeyinin de arttığı söylenebilir. Çalışmanın sonuçlarına göre eğitim düzeyi arttıkça bireylerin kendilerine karşı daha ılımlı ve daha şefkatli bir tutumla yaklaştıkları söylenilir. Bu eğitim durumu

arttıkça kişinin olayları anlamlandırma ve algılama düzeyinin de artacak olmasıyla ilgili bir durum olabilir.

Algılanan sosyo-ekonomik düzey bakımından sonuçlar ele alındığında; sosyo-ekonomik düzeyi orta olan bireylerin öz-sevecenliği, sosyo-ekonomik durumunu yüksek algılayan bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Buna göre algılanan sosyo-ekonomik düzey arttıkça kişilerin öz-sevecenlik düzeylerinin de artabileceği söylenebilir.

Evlenme kararı değişkenine göre sonuçlar ele alındığında; görücü usulü ve kendi kararıyla evlilik gerçekleştiren bireyler ile kendi seçimi ve ailesinin onayıyla evlilik gerçekleştiren bireylerin öz sevecenlik düzeylerinin daha yüksek olduğu, kendilerine karşı daha az yargılayıcı tutum sergiledikleri, daha düşük izolasyona sahip oldukları, bilinçlilik puanlarının daha yüksek olduğu ve buna bağlı olarak öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. ‘Görücü usulü ve kendi kararım’ ve ‘kendi kararım ailemin onayıyla’ yanıtlarını veren bireylerin öz-şefkat düzeylerinin yüksekliği, kendi özerk karar alabilen yani otonom karar verebilen aynı zamanda da aldığı kararlarında aile desteğine sahip bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Birey bağımsız karar verirken aynı zamanda köken ailesiyle de barışık olmalı denilebilir. Öz şefkati düzeyleri yüksek olan bireylerin evlilik ilişkileri de bu durumdan olumlu yönde etkilenmektedir.

Kardeş varlığı bakımından sonuçlar incelendiğinde kardeşe sahip katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca öz-şefkatin olumlu alt boyutlarında kardeşi olan katılımcıların, olumsuz alt boyutlarında ise kardeşi olmayan katılımcıların yüksek ortalamaya sahip olduğu söylenebilir.

Ebeveynleri birbirine sevgisini gösteren bireylerin, ebeveynleri birbirlerine sevgisini göstermeyen bireylere göre daha yüksek öz-şefkate sahip oldukları söylenebilir. Öz-şefkatin olumlu alt boyutlarında ebeveynleri birbirine sevgi gösteren katılımcıların, olumsuz alt boyutlarında ise ebeveynleri birbirine sevgi göstermeyen katılımcıların yüksek ortalamaya sahip olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin birbirlerine sevgilerini gösterme durumunun kişilerin öz-şefkat düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Sevginin açıkça alınıp verildiği, ifade edildiği, gösterildiği aile ortamlarında büyüyen bireylerin öz-şefkatlerinin de daha yüksek olacağı sonucuna varılabilir.

Kök aileyle ilişkiler bakımından cinsiyet değişkenine bakıldığında kadınların kök aileleriyle ve özellikle anneleriyle olan ilişki düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek

olduğu söylenebilir. Eğitim düzeyi ve ‘aile ortamı’ alt değişkeni bakımından sonuçlar incelendiğinde eğitim düzeyi arttıkça aile ortamı ilişki düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Bir diğer ifadeyle eğitim düzeyi arttıkça aile ortamı ilişkilerinin de olumlu yönde bu durumdan etkilendiği söylenebilir.

Evlenme kararı ve kök aile ilişkileri incelendiğinde, ailesinin karşı çıkmasına rağmen evlilik gerçekleştiren bireylerin kök aileleriyle olan ilişkilerinin kendi kararıyla evlilik gerçekleştiren bireylere göre daha düşük olduğu söylenebilir. Buradan yola çıkılarak evlenme kararı alırken köken aileyle barışık olmanın ilişkiler üzerinde etkili olduğu sonucuna varılabilir.

Kardeş varlığı değişkeni ve kök aile ilişkileri sonuçlarına göre, kardeşi olan bireylerin babalarıyla olan ilişkilerinin, aile ortamları ve kök aileyle ilişkilerinin daha olumlu olduğu söylenebilir. Kardeşi olan bireylerin aile ortamı deneyimlerinin tek çocuk olan bireylere göre daha pozitif olduğu söylenebilir.

Anne ve babanın birbirlerine sevgilerini gösterme durumu ve kök aile ilişkileri sonuçlarına göre, ebeveynlerinin birbirlerine sevgilerini gösterdiğini belirten bireylerin anneye ilişkileri, babayla ilişkileri, aile ortamı ve kök aileyle ilişkileri, ebeveynlerinin sevgilerini birbirlerine göstermediğini belirten bireylere göre daha yüksektir. Buna göre sevginin alınıp verildiği, gösterildiği, ifade edildiği aile ortamlarında bireylerin kök aileleriyle ilişkilerinin daha pozitif yönde olduğu sonucuna varılırken; bireylerin kendi kurmuş oldukları aile ortamlarına da bu durumun olumlu yönde etki edeceği söylenebilir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre bireyin kök aileyle ilişkileri onun öz-şefkat düzeyini yordadığı söylenebilir. Kök aile ilişkilerinin olumlu yönde algılanması bireyin kendilik algısı üzerinde de olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir. Bu durumun bireyin öz-şefkati üzerinde etkisi olduğu söylenilir. Kök aile ilişkilerini olumlu yönde algılayan, sevgi ortamında büyümüş birey daha yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olurken; kök aile ilişkilerini olumsuz olan sevgi ortamından uzak büyümüş bireyin öz-şefkat düzeyi daha düşük olacağı söylenebilir.

Öneriler:

Bu çalışmada “Evli Bireylerde Öz-Şefkat ve Kök Aile İlişkileri” arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları çerçevesinde bazı öneriler sunulmaktadır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında kök aileyle ilişkilerin evli bireyin öz-şefkatleri üzerinde etkisi olduğu kanıtlanmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda bu çalışmaya ek olarak evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlilikte bilinçli farkındalık gibi evlilik yaşantısı ile ilgili konuların ele alınması faydalı olabilir.

Yaşamın ilk yıllarından itibaren bireylere ve ebeveynlere yönelik öz-şefkatin önemi ve öz-şefkati arttırmaya yönelik eğitimler verilebilir. Ayrıca ruh sağlığı alanında çalışan bireyler tarafından öz-şefkati arttırmaya yönelik psikoeğitim programları düzenlenebilir. Yapılacak bu çalışmalar bireylerin öz-şefkat düzeylerini arttırarak kendilerine karşı daha şefkatli bir tutumla yaklaşmalarını sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarının ruh sağlığı alanında çalışmakta olan aile danışmanlarına, psikolojik danışmanlara, psikologlara, psikiyatlara ve sosyal hizmet uzmanlarına fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Evlilik ve aile danışmanlığı hizmeti almak isteyen çiftlerle yapılacak çalışmalarda sorunun kaynağı olarak kök aileyle ilişkileri, öz-şefkat düzeyleri incelenerek, aile ve evlilik birimleri bütünsel olarak değerlendirmeye alınabilir.

Yapılan bu araştırmada katılımcılar evli bireylerden oluşmaktadır. İleride yapılacak başka bir araştırmada katılımcı grup değiştirilerek farklı sonuçlar elde edilebilir.

Kamusal hizmet olarak ‘Aile Danışmanlığı Merkezleri’ kurularak; bireylere, çiftlere ve ailelere yönelik danışmanlık hizmetlerinin sunulmasının, aile birliklerini olumlu yönde etkileyeceği ve güçlendireceği düşünülmektedir. Ayrıca bu birimlerde evlilik öncesi aile danışmanlığı hizmetleri sunularak, bireylerin kök aileleriyle olan ilişkileri üzerine çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press.
- Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 1-9.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 1-10.
- Allen, J. G. (2014). *Bağlanma İlişkilerinde Zihinleştirmenin Onarımı*. İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri Org. Ltd. Şti.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 56(4), 1031-1042.
- Amato, P. R., & Booth, A. (1991). Consequences of parental divorce and marital unhappiness for adult well-being. *Social Forces*, 69(3), 895-914.
- Andiç S. (2013). Variables related to concerns that occupy one's mind in adolescence: Attachment styles, self-compassion and psychological symptoms. Unpublished master thesis, Ankara University Institute of Social Sciences.
- Arda, D. (2012). *Beyaz yakalı çalışanlarda öz-duyarlık ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Ayhan, A.S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Bacanlı, F., & Çarkıt, E. (2020). Öz şefkatin cinsiyete göre incelenmesi: meta analiz çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), 1-15.
- Bakırcıoğlu, R. (2016). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality Social Psychology*, 61(2), 226.
- Baruch, D. W., & Miller, H. (2015). *Evlilikte cinsellik*. İstanbul: Remzi kitabevi.
- Başer Baykal, N., Kalay Usta, T., Kılıç Memur, H. N., & Şirin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının, bağlanma stilleri ve ilişki durumları bakımından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(3), 1023-1032.
- Bayar, Ö., & Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* [Ph.D. - Doctoral Program]. Middle East Technical University.
- Bibi, S., Masood, S., Ahmad, M., & Bukhari, S. (2017). Effect of self-compassion on the marital adjustment of Pakistani adults. *Foundation University Journal of Psychology*, 1(2), 52-66.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Boszormenyi-Nagy, I. (2014). *Foundations of contextual therapy: collected papers of Ivan Boszormenyi-Nagy*. New York: Routledge.
- Bowen, M. (1974). Alcoholism as viewed through family systems theory and family psychotherapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 233(1), 115-122.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson Book.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brown, J. (1999). Bowen family systems theory and practice: Illustration and critique. *Australian and New Zealand of Family Therapy*, 20(2), 94-103.
- Can, A. (2020). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cihan, Ü., & Karakaya, H. (2017). Yaşantısal bir aile terapisti: Virginia Satir. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (MÜSBİD)*, 5(10), 70-89.
- Cüceloğlu, D. (2019). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çavuşoğlu, F. N. (2007). *Evli çiftlerin kendi aile yapı ve işlevselliklerinin, aile orijinleri ile karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çoğalan, Y. (2017). *Evli bireylerin kök aileleriyle ilişkileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Dallos, R., & Draper, R. (2016). *Aile Terapisine giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Demir, S. (2014). An Interpretative phenomenological analysis of shame in adult women and self compassion focused group intervention with schema therapy techniques.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Doğancı, H. K. (2017). *Kaçarak Evlenen Kadınların Kök Aile İlişkilerinin ve Kaçarak Evlenme Deneyimlerinin Feminist Sosyal Hizmet Yaklaşımı Temelinde İncelenmesi: Düzce İli Örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dural, M., Ögüz, T., & Gümüş, M. A. (2009). *Türk özel hukuku cilt III*. İstanbul: Filiz Kitapevi.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Ekşi, H., İkiz, K., & Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 820-829.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer publishing company.

- Ercan, İ., & Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A., & Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 221-234.
- Framo, J. L. (1996). A personal retrospective of the family therapy field: Then and now. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(3), 289.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Germer, C. K. (2009). *Öz şefkatli farkındalık*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Öz Şefkatli Farkındalık*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Ghezelsefloo, M., Jazayeri, R., Bahrami, F., & Mohammadi, R. (2016). Relationship between original family health and self-compassion with marital commitment. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 26(139), 137-148.
- Ghoroghi, S., Hassan, S. A., & Baba, M. (2012). Function of family-of-origin experiences and marital adjustment among married Iranian students of Universiti Putra Malaysia. *International Journal of Psychological Studies*, 4(3), 94.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik Danışma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gladding, S. T. (2017). *Aile Terapisi: Tarihi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gökmen, G., & Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Gülyüksel Akdağ, F., & Cihangir Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835-841.
- Harris, R. (2019). *ACT'i Kolay Öğrenmek*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

- Hoşoğlu, R. (2019). Öz-anlayış düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: otomatik düşüncelerin aracı etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 37-49.
- Işık, Ş. (2020). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Pegem Akademi.
- İme, Y. (2018). Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İslamoğlu, A. H. & Alınacı, Ü. (2009). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Kalkan, M., & Kaya, S. N. (2007). Evlilik öncesi ilişkileri değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 11(11), 35-40.
- Kantaş, Ö. (2013). *Impact of Relational and Individuational Selforientations on the Well-being of Academicians: the Roles of ego-or Eco-system Motivations, Selftranscendence, Self-compassion and Burnout* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Kerr, M. E. (1988). Chronic anxiety and defining a self. *The Atlantic Monthly*, 9(9), 35-58.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation. An approach based on Bowen theory*. New York: WW Norton & Company.
- Kılıç, D., & Tunç, E. (2019). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16 (Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 6244-6270.
- Kışlak, T. Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Knauth, D. G. (2003). Family secrets: An illustrative clinical case study guided by Bowen family systems theory. *Journal of Family Nursing*, 9(3), 331-344.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Larson, J. H., Taggart-Reedy, M., & Wilson, S. M. (2001). The effects of perceived dysfunctional family-of-origin rules on the dating relationships of young adults. *Contemporary Family Therapy*, 23(4), 489-512.
- Leary, M. R., Adams, C. E., Allen, A. B., & 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, 887-904.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & 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.
- Lee, J. (2013). The effects of family differentiation from the family of origin, marital communication, and marital intimacy on the family strengths of married women in their twenties and thirties. *Journal of Korean Home Management Association*, 31(6), 23-38.
- Lim, J., & Lee, S. (2017). The mediating effect of differentiation of self between the family of origin experiences and their marital satisfaction among Korean married women. *International Information Institute (Tokyo)*, 20(3A), 1667-1674.
- MacDonald, S. G. (2001). The real and the researchable: A brief review of the contribution of John Bowlby (1907-1990). *Perspectives In Psychiatric Care*, 37(2), 60.
- Main, M., Kaplan, N., & 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.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Mert, A. (2014). *Sistemik Aile Terapisinde Çift Uyum*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2018). *Aile Danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- 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. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., & 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. Handbook of mindfulness and self-regulation* (s. 121-137). içinde New York: Springer.
- Neff, K. D., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (s. 78-106). içinde Oakland: New Harbinger Publications.

- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self- compassion versus global self- esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Oral Seyhan, M. (2016). *Travmatik yaşam olayları ve cinsel işlevler: Öz-duyarlılık ve çift uyumunun rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ölçüm, H. İ., & Büyükkayacı Duman, N. (2017). Hemşirelerde kök aileyle ilişkiler ve karşılıklı bağımlılık. *Journal of Academic Research in Nursing*, 3(2), 60-65.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Özdemir, H. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığı yordamada bilişsel esneklik ve otantikliğin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli.
- Özgüven, İ. E. (2010). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2020). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Palombi, M. (2016). Separations: A personal account of Bowen family systems theory. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 37(3), 327-339.
- Parihar, P., Tiwari, G. K., & Rai, P. K. (2020). Understanding the relationship between self-compassion and interdependent happiness of the married hindu couples. *Polish Psychological Bulletin*, 51(4), 260-272.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Rostami, M., Abdi, M., & Heidari, H. (2014). Correlation of childhood maltreatment, self-compassion and mental health in married people. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 16(61), 73-61.
- Sabatelli, R. M., & Bartle-Haring, S. (2003). Family- of- origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 159-169.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-Anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2381-2399.
- Satir, V. (2017). *Temel Aile Terapisi*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Satir, V. (2018). *İnsan Yaratmak*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şen, B. (2015). *Evlilik Öncesi Çift Eğitimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şenol Durak, E., & Fıdıloğlu, H. (2007). Film analizi yöntemi ile Virginia Satir aile terapisi yaklaşımına bir bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 43-62.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1).
- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: Nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 99-108.
- Terzi, H. (2015). *The interplay between self-compassion, attachment security & relational attributions on marital functioning* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışman ve Rehberlik Dergisi*, 2(7).
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. (2021). TDK Sözlük: <https://sozluk.gov.tr> adresinden alındı.
- Ülker, G. (2011). *Evlilik çatışmasının sıklık ve yaygınlığının bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ümmet, D. (2020). *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla: Pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.

- Van-Ecke, Y., Chope, R. C., ve Emmelkamp, P. M. (2006). Bowlby and Bowen: Attachment Theory and Family Therapy. *Counseling & Clinical Psychology Journal*, 3(2).
- Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde öz-şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri-SPSS Uygulamalı*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yiğit, R. (2012). Polis adaylarının öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 11(41).
- Yıldırım, D. (1993). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki evli bireylerin uyum düzeyleri . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(4), 23-28.
- Yılmaz, M. T., & Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 131-157.
- Yu, N. X., Chan J, S. M., Ji, X., Wan A, H. Y., Ng, S. M., Yuen, L. P., & Chan C, L. W. (2019). Stress and psychosomatic symptoms in Chinese adults with sleep complaints: mediation effect of self-compassion. *Psychology Health & Medicine*, 24(2), 242-252.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zhang, Z., & Hayward, M. D. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Wildmon-White, M. L., & Young, J. S. (2002). Family-of-origin characteristics among women married to sexually addicted men. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 9(4), 263-273.

EKLER

EK 1. Öğrencinin Akademik Özgeçmişi

Kişisel Bilgiler	
Adı ve Soyadı	: Elif Bilgin
E-postası	:
Bildiği Yabancı Diller	: İngilizce
Uzmanlık Alanı	
Öğrenim Bilgileri	
Üniversite: Dokuz Eylül Üniversitesi	Bölüm: Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans
Lisans: Karadeniz Teknik Üniversitesi	
Tez Başlığı:	: Evli Bireylerde Öz-Şefkat ve Kök Aile İlişkileri
Tez Danışmanı:	: Doç.Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler	
ÇATED Derneği, EMDR Derneği, Türk PDR Derneği	
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller	

EK 2. Etik İzin



T.C. DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ

Sayı : 87347630/42104268/5266
Konu : Etik Kurul İzni Hak.

20 Kasım 2020

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi :a)08.10.2020 tarihli ve 6793393-302.08.01-E.92999 sayılı yazınız.
b)16.10.2020 tarihli ve 6793393-302.08.01-E.96816 sayılı yazınız.
c)23.10.2020 tarihli ve 6793393-302.08.01-E.99417 sayılı yazınız.
ç)27.10.2020 tarihli ve 6793393-302.08.01-E.100523 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı dilekçeye istinaden Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 05.11.2020 tarihli toplantısında alınan kararlar ile ekli listede isimleri yazılı öğrencilerin tez çalışmaları kapsamında uygulayacakları anketlerin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, kararlar ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Nükhet KOTAR
Rektör

Ek:
1-Liste (2 sayfa)
2-Etik Kurul Kararı (...) Sayfa

1

Emir
MC
BTG

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

GÜNDEM-19:

Prof. [REDACTED] Elif ADAK'ın 23.10.2020 tarih ve 4639 sayılı başvurusunun değerlendirilmesi.

KARAR-19:

Prof. Anket yürütücüsü [REDACTED] Elif ADAK'ın "Evli Bireylerde Öz Şefkat ve Kök Aile İlişkileri" adlı yüksek lisans tezi çalışması kapsamında uygulayacağı anketin Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu ilkelerine uygunluğunun incelenmesi ile ilgili Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 16.10.2020 tarihli ve E. 96816 sayılı yazısı ve ekleri görüşüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

[REDACTED] Elif ADAK'ın "Evli Bireylerde Öz Şefkat ve Kök Aile İlişkileri" adlı yüksek lisans tezi çalışması kapsamında uygulayacağı anketin etik açıdan Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu ilkelerine uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

Av. B. [REDACTED] KAĞIÇTİN
 A. [REDACTED] BİDİR

EK 3. Öz- Duyarlık Ölçeği:

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK 4. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri:

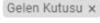
Kök aile, çocukluk yıllarında zamanınızın çoğunu ya da tümünü birlikte geçirdiğiniz kişilerin oluşturduğu aileyi ifade eder. Bu ölçek çocukluğunuzda içinde yaşadığınız ailenin özelliklerini ve yapısını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir, bunları okuduktan sonra, ilişkinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyerek yanıtlarınızı belirtiniz. İfadelerin kesin doğru veya yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Önemli olan, olabildiğince samimi cevap vermenizdir.

7. maddeye kadar olan ifadeleri hem anne hem de babanız için işaretleyiniz. İfadeler	Anne	Baba
	Evet Hayır	Evet Hayır
Sevgisini genellikle sarılarak göstermiştir.	() ()	() ()
Bana karşı davranışlarında tutarlı olmuştur.	() ()	() ()
Her davranışımı eleştirmiştir.	() ()	() ()
Kendi kararlarımı almam için beni cesaretlendirmiştir.	() ()	() ()
	Evet	Hayır
Aile olarak beraberce problemlerimizi çözmüşüzdür.	()	()
Ailemde fiziksel şiddete uğramışımdır.	()	()
Ebeveynlerimin biri veya her ikisi psikolojik yönden sorunlar yaşamışlardır.	()	()
Bir sevgi ortamı içinde büyüdüğümü hissetmişimdir.	()	()

EK 5. Kişisel Bilgi Formu:

1. **Cinsiyetiniz:** 1) Kadın () 2) Erkek ()
2. **Yaşınız:**
1)18-23 2) 24-29 3) 30-35 4) 36-41 5) 42-47 6) 48-53 7) 54-59 8) 60+
3. **Eğitim durumunuz:**
1) Lise mezunu ()
2) Üniversite- yüksekokul mezunu ()
3) Lisansüstü ()
4. **Çalışıyor musunuz?**
1) Evet () 2) Hayır ()
5. **Evlenme kararınız nasıl oldu?**
1) Kendi seçimim, ailemin onayıyla ()
2) Görücü usulüyle, kendi kararım ()
3) Görücü usulüyle, ailemin kararıyla ()
4) Ailemin karşı çıkmasına rağmen evlendim ()
5) Kendi kararım, ailemin bilgisi dışında ()
6. **Kaç yıldır evlisiniz?**
1) 1-5 ()
2) 6-10 yıl ()
3) 11-15 yıl ()
4) 16-20 yıl ()
5) 20 ve üzeri ()
7. **Kaçıncı evliliğiniz?**
8. **Çocuğunuz var mı?** Evet () 2) Hayır ()
9. **Evet ise kaç çocuğunuz var?**
10. **Ailenizin aylık gelirinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**
1. Yüksek () 2.Orta () 3.Düşük()
11. **Kardeşiniz var mı?** Evet () Hayır ()
12. **Evet ise kaç kardeşiniz?**
13. **Ailenizin kaçıncı çocuğusunuz?**
14. **Anne babanız sevgilerini birbirine gösterir miydi?**
1) Evet () 2.Hayır ()

EK 6. Ölçme Araçlarının Uygulanma İzinleri

ölçek izni  

a Elif BİLGİN <fa...>
Alıcı: hundayarcg

21 Nisan Sal 17:09   

İyi günler hocam...
Ben Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı birinci sınıf öğrencisiyim. Adım Fatma Elif Adak. Tez konumda evli bireylerde öz şefkat ve kök aile ilişkileri kavramları üzerinde çalışmak istiyorum. Yapacağımın çalışmada eğer izniniz olursa 'Kök Aileyle İlişkiler Envanteri' nizi kullanmak istiyorum.
Tez danışmanımın adı Dr. Öğr. Üyesi Hadiye Küçükkaragöz.
Eğer izniniz olursa ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ve bu doğrultuda eğer izniniz olursa sizden ölçeğinizi talep ediyorum.
İyi günler diliyorum.
Saygılarımla.

--
1
Psikolojik Danışman

Dokuz Eylül Üniversitesi
Aile Eğitimi ve Danışmanlığı

Hüdayar Cihan <hu...@oo.com>
Alıcı: ben

21 Nisan Sal 17:19   

merhaba
istemmiş olduğunuz ölçeği ekte gönderiyorum. Değerlendirmesi de içinde var. Çalışmanızın sonuçlarını benimle de paylaşabilirseniz sevinirim.
İyi çalışmalar

Doç. Dr. Hüdayar CİHAN
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü
Esenboğa Külliyesi Çubuk-ANKARA
Tel: 0312...
e-mail: h...

Associate Professor, Hüdayar CİHAN
Ankara Yıldırım Beyazıt University
Faculty of Human and Social Science Department of Psychology Esenboga Campus Çubuk-ANKARA-TURKEY
Tel: 90...
e-mail: ...

9 May 2020 Cmt 10:15 tarihinde Hadiye küçükkaragöz <...@...m> şunu yazdı:
Değerli hocam
ölçeğinizi öğrencim elif bilgin adak ın tezinde kullanabilmesi için verdiğiniz izin için teşekkür ederim.
ancak ölçeğin kaç boyutlu, hangi maddeleri hangi boyutta ve olumlu ve olumsuz puan alan maddeleri nelerdir basılı yayınlarda ulaşamadık.
ne kadar yoğun olduğunuzu tahmin edebiliyorum.
uygun olduğunuzda bununla ilgili bilgilerinizi paylaşabilirseniz çok çok teşekkür ederiz
SELAMLAR

dr. öğretim üyesi hadiye küçükkaragöz

DEÜ AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI BAŞKANI

----- Forwarded message -----
Gönderen: **Ahmet Akın** <...@...tr>
Date: 10 May 2020 Paz, 14:29
Subject: Re: ölçek izni
To: Hadiye küçükkaragöz <...@...com>

Hocam içinde tüm bilgiler var tekrar gönderiyorum iyi çalışmalar

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

