T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

AİLE İÇİ İLETİŞİMİN DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

BETÜL AYLİN CANDUR

Danışman

DR. ÖĞR. ÜYESİ AMAN SADO ELEMO

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı	**:** Betül Aylin CANDUR
Tezin Dili	**:** Türkçe
Tezin Adı	**:** Aile İçi İletişimin Duygusal Öz Farkındalık ve Bilişsel Esneklik ile İlişkisi
Enstitü	**:** Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	**:** Psikoloji Anabilim Dalı
Tarihi	**:** 11.01.2023
Sayfa Sayısı	**:** 81
Danışmanı	**:** Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO
Dizin Terimleri	**:** Aile, Aile İçi İletişim, Bilişsel Esneklik, Duygusal Farkındalık, Duygusal Öz Farkındalık
Türkçe Özet	**:** Anasınıfı ve ilkokul çağında çocuğa sahip ebeveynlerin aile içi iletişim, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik ile ilişkisi incelenmiştir.
Dağıtım Listesi	**:** 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne 2. YÖK Ulusal Tez Merkezi'ne

İmzası

Betül Aylin CANDUR

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

AİLE İÇİ İLETİŞİMİN DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

BETÜL AYLİN CANDUR

Danışman

DR. ÖĞR. ÜYESİ AMAN SADO ELEMO

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu projenin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Betül Aylin CANDUR

…/…/2023

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Betül Aylin CANDUR'un **Aile içi İletişimin Duygusal Öz Farkındalık ve Bilişsel Esneklik ile İlişkisi** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada ana hedef, okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynler bağlamında aile içi iletişim kalıpları, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak tespit edilmesidir. Araştırma, nicel araştırmaya dayalı bir ilişkisel taramadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı olarak aile içi iletişim kalıpları, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak analiz edilmesine yönelik olarak bir ilişkisel yapı oluşturulmuştur. Araştırmanın evrenini okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynler oluşturmaktadır. Araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı olarak araştırmanın örnekleminden anket formları vasıtasıyla elde edilen veriler ile sınırlıdır. Araştırmada veri toplama tekniği, nicel araştırma yöntemine dayalı anket yöntemidir. Ankette, araştırmanın değişkenlerini ölçümlemeye hizmet eden 5'li Likert yapısına sahip psikometrik ölçekler yer almıştır. Araştırmanın "Aile İçi İletişim Kalıpları", "Duygusal Öz Farkındalık" ve "Bilişsel Esneklik" olmak üzere üç değişkeni için üç ölçeği bulunmaktadır. Aile içi iletişim kalıpları 2 boyut, 26 ifadeden; duygusal öz farkındalık tek boyut 10 ifadeden; bilişsel esneklik tek boyut, 12 ifadeden oluşmaktadır. Araştırmanın katılımcıları aile içi iletişimde yoğunluklu olarak diyalog yönelimi göstermiştir. Başka bir anlatımla, ailelerde diyalog yönelimine nazaran ebeveynlerin çocuklarından hiyerarşiye, otoriteye itaat beklediği daha gelenekselci bir yaklaşım olan uyum yönelimi daha düşük bir ortalama sergilemiştir. Öte yandan, araştırma örneklemini oluşturan katılımcı ebeveynlerin duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Aile, Aile İçi İletişim, Bilişsel Esneklik, Duygusal Farkındalık, Duygusal Öz Farkındalık

SUMMARY

The main goal of this study is to statistically determine the relationships between family communication patterns, emotional self-awareness and cognitive flexibility variables in the context of parents with preschool and primary school children. The research is a relational survey based on quantitative research. Based on the relational screening model of the research, a relational structure was created to statistically analyze the relationships between family communication patterns, emotional self-awareness and cognitive flexibility variables. The universe of the research consists of parents who have children in pre-school and primary school age. The research is limited to the data obtained from the sample of the research by means of questionnaires based on the quantitative research method. The data collection technique in the research is the survey method based on the quantitative research method. The questionnaire included psychometric scales with a 5-point Likert structure that served to measure the variables of the research. The research has three scales for three variables: "Family Communication Patterns", "Emotional Self-Awareness" and "Cognitive Flexibility". Intra-family communication patterns consist of 2 dimensions, 26 expressions; emotional self-awareness one dimension from 10 statements; cognitive flexibility consists of one dimension, 12 statements. It can be said that the participants of the research showed an intense dialogue orientation in family communication. In other words, harmony orientation, which is a more traditional approach where parents expect their children to obey hierarchy and authority, showed a lower average than the dialogue orientation in families. On the other hand, the levels of emotional self-awareness and cognitive flexibility of the participating parents who constituted the research sample were high.

Keywords: Cognitive Flexibility, Emotional Awareness, Emotional Self-Awareness, Family, Family Communication

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**

SUMMARY ..... **ii**

İÇİNDEKİLER ..... **iii**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **Vİ**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **Vİİ**

ÖNSÖZ ..... **viii**

GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

AİLE İÇİ İLETİŞİM

1.1. Aile İçi İletişim Kavramı 5

1.2. Aile İçi İletişim Tercihleri 8

1.2.1. Uyumluluk Odaklı Aile 9

1.2.2. Diyalog Odaklı Aile 10

1.2.3. Aile İçi İletişim Biçimleri 11

1.3. Aile İçi İletişimde Yaygın Ebeveyn Tutum ve Davranışları 16

1.3.1. Otoriter (Baskıcı) Tutum 16

1.3.2. İzin Verici Tutum 17

1.3.3. Koruyucu Tutum 17

İKİNCİ BÖLÜM

DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK

2.1. Duygusal Farkındalık ve Duygusal Öz Farkındalık Kavramları 19

2.2. Duygusal Farkındalık ile İlişkili Değişkenler 21

2.2.1. Benlik Saygısı 21
2.2.2. Sosyal Kaygı 22
2.2.3. Depresyon 23
2.2.4. Şüphecilik ya da Kuşkuculuk 24
2.2.5. Duygu Düzenleme 25
2.2.6. Duygusal Farklılaşma 26
2.3. Duygusal Farkındalık Düzeyleri 27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BİLİŞSEL ESNEKLİK

3.1. Bilişsel Esneklik Kavramı 29
3.2. Bilişsel Esnekliği Bulunan Bireylerin Nitelikleri 31
3.3. Bilişsel Esnekliğe Etki Eden Faktörler 33

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Amacı 35
4.2. Araştırmanın Yöntemi 35
4.3. Araştırmanın Modeli 35
4.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 37
4.5. Veri Toplama Tekniği ve Ölçekler 37
4.6. Veri Analiz Yöntemi 39
4.7. Araştırmanın Sayıltıları 40
4.8. Araştırmanın Sınırlılıkları 40

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. Değişkenlere İlişkin Analizler..... 41

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA

6.1. Aile İçi İletişim Kalıpları İle Duygusal Öz Farkındalık Arasında Anlamlı Bir İlişki Olduğuna Dair Hipotez Hakkında Tartışma 57

6.2. Aile İçi İletişim Kalıpları İle Bilişsel Esneklik Arasında Anlamlı Bir İlişki Olduğuna Dair Hipotez Hakkında Tartışma 59

SONUÇ..... 62

ÖNERİLER 69

KAYNAKÇA 72

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Ölçeklerinin Güvenilirlik, Normallik ve Tutarlılık Katsayıları.....41

Tablo 2. Araştırma Katılımcılarının Demografik Özellikleri (n=386).....42

Tablo 3. Araştırma Değişkenlerinin Tanımlayıcı İstatistiki Verileri.....44

Tablo 4. Cinsiyete İlişkin T-Testi Bulguları 45

Tablo 5. Yaşa İlişkin Anova Testi Bulguları 46

Tablo 6. Eğitim Durumuna İlişkin Anova Testi Bulguları 47

Tablo 7. Mesleğe İlişkin Anova Testi Bulguları.....48

Tablo 8. Gelir Durumuna İlişkin Anova Testi Bulguları 49

Tablo 9. Aile Tipine İlişkin T-Testi Bulguları 50

Tablo 10. Çocuk Sayısına İlişkin T-Testi Bulguları.....51

Tablo 11. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar 52

Tablo 12. Diyalog Yönelimi ile Duygusal Öz Farkındalık Regresyon Analizi 53

Tablo 13. Uyum Yönelimi ile Duygusal Öz Farkındalık Regresyon Analizi 54

Tablo 14. Diyalog Yönelimi ile Bilişsel Esneklik Regresyon Analizi.....54

Tablo 15. Uyum Yönelimi ile Bilişsel Esneklik Regresyon Analizi.....55

Tablo 16. Araştırma Hipotezlerinin Desteklenme Durumu.....55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....36

ÖNSÖZ

Bu çalışma sürecinde her türlü yardımı sağlayan, bilgi ve tecrübesiyle araştırmama yön veren, akademik olarak desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve araştırmama büyük katkı sağlayan kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

GİRİŞ

Aile yaşamı bireylerin gelecekteki yaşamlarının şartlarının ve standartlarının belirlenmesi konusunda önemli bir yere sahiptir. Buna göre bireyler, yaşamlarının ilk dönemlerinden itibaren, aile yaşamlarında karşılaşmış oldukları durumlardan etkilenmek sureti ile yaşamlarının geri kalanını ve çevreleri ile olan etkileşimlerini aynı biçimde şekillendirmektedirler. Bu nedenle bireylerin aile içerisindeki iletişim ve etkileşim süreçleri yaşamlarının geri kalanını şekillendirmek adına önemli bir belirleyici olmaktadır. Aile içi iletişim, birçok bireyin yaşamının düşünsel anlamda temelini oluşturmakta ve kimlik olarak gelişimlerinin yolunu da açmaktadır.

Aile içi iletişimin bireylerin yaşamları ve yaklaşımları üzerindeki etkilerini değerlendirmek adına önemli unsurlardan biri olarak duygusal farkındalıktan bahsetmek mümkündür. İletişim ve etkileşim neticesinde bireylerin duygusal yapıları şekillenirken, duygusal anlamdaki farkındalıkları ve öz farkındalıkları hem kendilerini tanımaları hem de çevrelerini anlamaları adına önemli bir etki yaratmaktadır. Özellikle de duygusal öz farkındalık kavramı, bireylerin kendilerini tanımlamaları ve bu vesile ile de çevrelerine dair bir fikir edinmeleri adına değerli bir düşünsel mekanizmayı ifade etmektedir. Bireyler, yaşamlarını, duygularını, düşüncelerini ve çevrelerini şekillendirirken, büyük ölçüde farkındalık mekanizmalarından beslenirken süreç öncelikle kendilerinden başlamakta, daha sonrasında ise çevrelerinin geneline yayılmaktadır.

Çocukluk döneminde, aile iletişiminde söz konusu olan hususlar, gelecek adına belirleyici olmaktadır. Bu şekilde, aile içi iletişimin, aslında sadece bir iletişim şekli olmadığı, bunun ötesinde, bireyin yaşamını şekillendiren ve böylelikle de bireyin hayatında belirli bir formun oluşmasına yardımcı olan bir niteliğinin bulunduğu görülmektedir. Çocuklar, özellikle ebeveynlerinin kendi aralarındaki iletişim şekilleri ile ebeveynlerinden kendilerine yönlendirilen iletişim unsurlarının ekseninde gelecekteki tutum ve davranışlarını şekillendirebilmektedirler.

Yine aile içi iletişim ile birlikte ortaya çıkan önemli bir husus, yaşamının ilerleyen yıllarında, bireylerin, bilişsel anlamda bir esneklik kazanmak sureti ile hayatın dönemsel olarak getirilerine dair bir fikir edinmeleri ve buna paralel olarak

çeşitli tutum ve davranışlar geliştirmeleridir. Yine çocukluk döneminde şekillenmeye başlayan hususlardan biri olan bilişsel esneklik, bireylerin anlık olarak karşılaştıkları durumlara dair nasıl bir yaklaşım geliştirebileceklerine dair bir fikir vermektedir. Öte yandan, bilişsel esneklik hususu, bireylerin, giderek daha zorlu hale gelen yaşam şartlarına ve giderek daha karmaşık bir hal alan insani ilişkilere uyumluluk gösterebilmek, özellikle de yaşanan ya da yaşanabilecek sorunlar ile ilgili hazırlıklı olunabilmesi adına bireylerin yaşamları içerisinde, ailelerinden gelen bir iletişim sürecinin sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmada, aile içi iletişim, duygusal farkındalık ve bilişsel esneklik kavramlarına dair genel bir değerlendirmeye yer verilmektedir. Bu şekilde, araştırmada, söz konusu kavramların genel çerçevesine yer verilmektedir. Araştırmanın birinci bölümünde, aile içi iletişimin temel bir çerçevesi çizilmektedir. İkinci bölümde, duygusal farkındalık ve duygusal öz farkındalık kavramlarına dair bir değerlendirme yer almaktadır. Yine bu bölümde, farkındalık kavramı dahilinde, konunun duygusal boyutuna odaklanılmaktadır. Araştırmanın son bölümünde ise bilişsel esneklik kavramının genel hatları yer almaktadır.

Tezin Problemi:

Aile içi iletişim eşlerin birbirleri arasında, annenin çocuğuyla veya çocuklarıyla, babanın çocuğuyla veya çocuklarıyla, çocuğun anne ve babasıyla, kardeşlerin birbirleri ile kurduğu iletişim olarak tanımlanabilir. Aile içi iletişim çocuğun kişiliğinin gelişiminde etkilidir. Aile içi iletişimde anne baba tutumları da etkili olmaktadır. Demokratik aile tutumunda çocuk tüm yönleriyle kabul edilir, çocuğa anne ya da baba yol gösterir, ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakır. Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir ve bu sınırlar içinde çocuk özgürdür. Kuralların mantıklı açıklaması yapılır (Şahin ve Aral, 2012, 62).

Duygusal farkındalık, bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını fark etmesi olarak ikiye ayrılmaktadır. Ancak duygusal farkındalığın, bu iki açıdan elde edilen puanların basit bir toplamı olmadığı bildirilmektedir. Belirli bir durum karşısında ortaya çıkabilecek duyguların farkında olunması, benzer durumlarla karşılaşıldığında söz konusu duygulara nasıl tepki verileceğine dair bilgi sağlamaktadır. Bu nedenle

duygusal farkındalığın, duygu düzenlemeyebilme becerisi açısından önemli olduğu söylenebilir. Bireyin, duygusal farkındalığı sayesinde çevreye daha kolay bir şekilde uyum sağlayabildiği düşünülmektedir. Bununla birlikte duygusal farkındalık, kişilerin kendi ihtiyaçları ve beklentilerini karşılamada, dünyayı doğru bir biçimde anlamlandırabilmelerinde önemli bir yer teşkil etmektedir (Tatar vd., 2018, 198).

Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliği, bireyin herhangi bir durumda seçenekler ve alternatiflerin mevcut olduğuna ilişkin farkındalığını, esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliğini ve esnek olma konusunda öz-yetkinliğini kapsayan bir kavram olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanıma göre bilişsel esneklik, değişen çevresel taleplere yanıt olarak hedefe yönelik davranışı uyarlayabilmedir. Literatürdeki birçok farklı araştırmada, bilişsel esnekliğin benlik saygısı ve fiziksel sağlık da dahil olmak üzere bireylerin iyi oluşu üzerinde olumlu etkiye, ruhsal sorunlar üzerinde ise olumsuz etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Demirtaş, 2019, 349-350).

Bu araştırmada, aile içi iletişimin duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik ile olan ilişkisi araştırılmaktadır. Araştırmada içerisinde, söz konusu değişkenlerin düzeylerine ilişkin betimsel analizler gerçekleştirilmesinin yanında, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünün ve gücünün tayin edilmesiyle oluşturulan ilişkisel yapının test edilmesi hedeflenmektedir. Değişkenlerin literatürde, bir arada, ilişkisel olarak ele alınmadığı görülmüştür. Buna göre araştırmada, okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynler bağlamında aile içi iletişim kalıpları, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak tespit edilmesi hedeflenmektedir. Bu vesile ile araştırmanın problemini okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynler oluşturmaktadır ve onların yarattıkları iletişim ortamı ile kendilerinde var olan duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik davranışı değerlendirmeye tabi tutulmaktadır.

Araştırmada, bu ebeveynlerin tercih edilmesinin nedeni, yalnızca kendilerinin değil, aynı zamanda çocuklarının da aile içi iletişim modellerinden nasıl etkilendiğini öğrenmektir. Okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynler, çalışmanın geniş kapsamlı sonuçlar ortaya koyması adına tercih edilmiş ve böylelikle de süreçten çocukların da nasıl etkilendiklerinin anlaşılmasına çalışılmaktadır.

Tezin Önemi:

Araştırma, daha önceki süre zarfında, aralarındaki ilişkinin incelenmediği aile içi iletişim, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik kavramlarını bir araya getirmekle birlikte bu değişkenlerin düzeylerine ilişkin betimsel analizler gerçekleştirilmesinin yanında, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünün ve gücünün tayin edilmesi, buna istinaden de elde edilecek bulgular ile ebeveyn davranışları odaklı literatüre ve psikoloji pratiğine katkı sunulması hedeflenmektedir. Bu hali ile çalışma, bu konu başlığı altındaki ilk çalışma olacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

AİLE İÇİ İLETİŞİM

1.1. Aile İçi İletişim Kavramı

İletişim insan yaşamı içerisinde önemli bir yere sahip olmakla birlikte başlangıç noktası, her zaman, aile olarak değerlendirilmiştir. Bireyin doğumundan itibaren geçen süre zarfı içerisinde, iletişim açısından kendisini geliştirebildiği ilk mecra, aile içerisindeki diğer bireyler ile arasında olan iletişimdir. Bu nedenle, aile içi iletişim, bireyin yaşamındaki önemli bir başlangıç noktasını temsil, bununla birlikte yaşamının geri kalanında, bulunduğu her mecrada, kendisini doğru şekilde ifade etmesine imkan sağlayan etkileşim mekanizmasını ifade etmektedir (Şahin ve Aral, 2012, s. 62).

Her ne kadar, bireylerin yaşamlarındaki ilk iletişim alanı olarak aile ve aile içi iletişim ön plana çıkarılsa da bu tür bir iletişim şekli, öncelikle, bireylerin aile üyeleri ile ortak bir noktada buluşması adına aracılık yapmaktadır. Bu aracılık mekanizmasına göre aile içi iletişim aile üyelerinin birbirlerini anlamalarını, birbirlerine destek olmalarını, birbirlerini doğru bir şekilde yönlendirmelerini ve aralarındaki sağlıklı bir etkileşim mekanizmasının oluşmasını sağlayan bir unsurdur. Karşılıklı anlayış ve empati gibi unsurların gelişimi açısından, aile içi iletişimin sağladığı destek aile üyelerinin bir arada hareket etmelerine imkan sağlamaktadır (Tezel, 2004, s. 2).

Aile içi iletişim, karşılıklılık esasına bağlı olarak işleyen bir yapıdadır. Buna göre aile içi iletişimde, bir evlilik anlaşması temelinde, eşlerin birbirlerine karşı sergiledikleri tutum ve davranışların yaratmış olduğu iletişim yapısı birbirlerinden beslenmektedir. Buna benzer bir durum eşler arasında olduğu gibi ebeveynler ile çocuklar ve çocukların kendi arasında söz konusu olmaktadır. Her ne kadar, bireylerin iletişim kabiliyetlerinin gelişimi açısından ebeveynlerinin sağladığı iletişim kaynakları belirleyici olsa da aile içerisindeki bireylerin, yaşları önemli olmaksızın, kendilerini ifade etmek adına çabaladıkları ve bunun da bir etkileşim yarattığı görülmektedir (Baran, 2004, s. 34). Bir başka deyişle, aile üyelerinin birbirlerine karşı belirlemiş oldukları iletişim yol haritaları, birbirlerinden alacakları iletişim reaksiyonlarını

şekillendirdiği gibi aile içi iletişim unsurlarının şekillenmesine de yardımcı olmaktadır.

Sağlıklı bir şekilde kurgulanması, aile içi iletişimin sağlığı ve niteliği açısından son derece önemlidir. Bu noktada, aile içi iletişimin, gelecekte hem ebeveynlerin kendi aralarındaki hem ebeveynler ile çocuklar arasındaki hem de çocukların kendi aralarındaki iletişimin niteliğinin arttırılarak sağlıklı bir şekilde etkileşim içerisinde olmaları adına bir temel teşkil etmektedir. Aile içi iletişimin bu noktadaki önemli ve değerli fonksiyonu, taraflar arasındaki iletişimde, doğru, anlaşılabilir ve tarafların birbirlerine tam anlamıyla destek sağlayabilecekleri bir ortamın yaratılmasıdır. Aile içi iletişim, yokluğu ile birlikte sağlıksız bir aile ortamının yaratılmasına sebebiyet verebilecektir (Aybey, 2017, s. 22).

Öte yandan, aile içi iletişim, hassas dengeler üzerine kurulu bir hususu ifade etmektedir. Buna göre aile içi iletişimde, özellikle ebeveynlerin tercih ettikleri iletişim şekli, hükmetme davranışı, baskı kurma eğilimi vb. unsurlarla birlikte şekillendirildiğinde, aile içi iletişim, çocuklar başta olmak üzere ailenin tüm fertleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Aile içi iletişim, aileyi bir araya getiren tüm bireylerin kişiliklerinin göz önünde bulundurulması ile birlikte şekillendirilmesi gereken bir yapıya sahiptir (Koçak ve Güven, 2020, s. 808). Başka bir deyişle, aile içi iletişimde, bireysel beklenti ve çıkar olgularından ziyade, ailenin bir arada tutulmasına yönelik davranış biçimlerinin benimsenmesi önem arz etmektedir. Bu hali ile aile içi iletişimin, aileyi bir arada tutan önemli bir araç olduğunu söylemek mümkündür.

Aile içi iletişim, nihai noktada, çocuklar için anlam ve önem taşıyan bir husustur. Buna göre ebeveynlerin kendi arlarındaki iletişim süreçlerinden başlamak üzere, aile içi iletişimde söz konusu olan tüm iletişim şekilleri, çocukların aile içi iletişim ile ilgili algılamalarının şekillenmesine de yardımcı olmaktadır. Ebeveynler, ailenin benimsediği iletişim şeklinin oluşturulması ve çocuklara empoze edilmesi adına sorumluluk sahibi olmaktadırlar (Apaydın, 2001, s. 324-325). Diğer bir deyişle, çocuklar, aile içi iletişimin ortaya koymuş olduğu iletişim şablonunun ortaya çıkardığı tablonun birer eseri olarak hem aile içerisindeki hem de aile dışındaki iletişim biçimlerinin oluşturulması konusunda, doğrudan ve dolaylı olarak yönlendirilmektedirler.

Aile içi iletişim, yalnızca ailenin kendi iç yapısındaki gelişmeler ve olaylar ile şekillenen bir yapıya sahip değildir. Bunun ötesinde, sadece aile üyelerinden oluşan bir iletişim şekli olsa da dışarıdaki unsurlar da sürecin belirleyicileri olmaktadır. Bu nedenledir ki birçok araştırmada, aile içi iletişim kavramı ve konu ile ilgili süreçler ele alınırken, ailenin dışındaki unsurların da değerlendirmelerin içerisine katıldığı anlaşılmaktadır. Öte yandan, aile iletişim konusundaki bireysel tutum ve davranışları, yalnızca ailenin içerisinde yaşanan hususlar ve karşılaşılan unsurlar belirlememektedir. Bunun ötesinde, aile fertlerinin sosyal yaşamlarındaki unsurların da sürecin içerisinde dahil oldukları görülmektedir (Karapınar, 2021, 1737-1738).

Kavramsal olarak ele alındığında, aile içi iletişim, çoğunlukla, ebeveynlerin kendi aralarındaki iletişim ya da çocukları ile kurdukları iletişim olarak görülmektedir. Fakat aile içi iletişim, ailenin belirli bir kesimini kapsayan ya da onlarla sınırlı bir etkileşim şeklini ifade etmemektedir. Bunun aksine, aile içi iletişim, ailenin içerisindeki hemen her ferdin dahil olduğu ve kendisini ifade edebildiği bir iletişim şeklini ortaya koymaktadır. Yaş farkı gözetilmeden, sadece, aile fertlerinin kendilerini, bir şekilde ifade edebilme becerilerine dayalı olarak aile için iletişim gelişmektedir. Bu nedenle de aile içi iletişime, belirli bir şekilde ya da sınır koymak mümkün olmamaktadır (Baran, 2004, 34-35).

Konuyu farklı açılardan ele alan araştırmacılar için ise aile içi iletişim, genel olarak ailenin içerisindeki tüm fertlerin katıldığı bir iletişim mekanizmasını ifade etmemektedir. Temele indirgenmesi gereken bu iletişim sisteminde, aile içi iletişim, büyük ölçüde ebeveyn-çocuk ilişkisine dayanmaktadır. Bu nedenledir ki kavramı sosyolojik ve psikolojik olarak inceleyen araştırmacı ve bilim insanlarının temel hedefi, bu iki kesim arasındaki ilişkileri incelemek ve bunu, asıl olarak bir aile içi iletişim mekanizması olarak değerlendirmektir (Kırık, 2014, 338-339).

Öte yandan aile içi iletişim, hedeflerine ulaşması açısından değerlendirilmesi ve ele alınması gereken bir niteliğe de sahiptir. Bu açıdan ele alındığında, aile içi iletişimin nitelikli bir şekilde tasarlanması ve uygulanması adına önemli olan hususları aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Camacho vd., 2017, 1-3; Hendra, Kholil ve Zulkarnain, 2017, 42-43; Ólafsdóttir, Hrafnsdóttir ve Orjasniemi, 2018, 1-3; Geetika, 2019, 542-544; Fard, 2020, 268):

- Ailenin yetişkinlerinin ve ebeveynlerinin, yakın ve samimi ilişkiler kurma konusundaki eğilimi ve söylemleri süreci iyileştirmektedir.

- Çocukların kendilerini ifade etme konusundaki haklarının genişletilmesi ve onlara uygun fırsatların yaratılması, iletişimde karşılılık esasını ortaya çıkarmaktadır.

- Söylemlerin içerisinde tercih edilen kelimelerin niteliği arttıkça, iletişimin etkililiğine olan inanç artmaktadır.

- Aile büyüklerinin ve ebeveynlerin kendi aralarındaki iletişimin pozitif olması, ailenin geneli içerisindeki iletişimin kalitesini arttırmaktadır.

- Çocukların ve gençlerin duygularının önemsenmesi sureti ile ön plana çıkan bir aile içi iletişim, tüm aile fertleri tarafından değer görmektedir.

- Aile içi iletişimin pozitif olduğu kadar sürdürülebilir olması, ailenin destekleyici niteliğine olan inancın temelini oluşturmaktadır.

- Aile dışındaki unsurların da olumlu bir şekilde aile içi iletişime katılımının sağlanması neticesinde, çok yönlü bir pozitif etkileşim oluşturulabilmektedir.

Aile içi iletişimin nitelik ve değerinin arttırılması adına göz önünde bulundurulan davranışlara bakıldığında, pozitifliğin sürdürülebilir bir şekilde ön plana çıkarılması ve özellikle çocuk ve genç olan aile bireylerinin yapıcı bir şekilde iletişim süreçlerinin içerisine katılımının sağlanmasının önemi dikkat çekmektedir. Bu durum, sürecin olumlu niteliğinin kalıcı hale gelmesi ve varsa, iletişimdeki olumsuzlukların giderilmesi adına kolaylıklar sağlamaktadır.

1.2. Aile İçi İletişim Tercihleri

Ailelerin kendi içlerindeki iletişim tercihleri, ailelerin iletişim konusuna bakış açılarına göre değişiklik göstermektedir. Bu şekilde, literatürde, genel olarak uyumluluk ve diyalog odaklı olarak iki farklı aile iletişim terchinin değerlendirmeye tabi tutulduğu görülmektedir.

1.2.1. Uyumluluk odaklı aile

Aile içi iletişim araştırmalarında artan bir biçimde ilgi gören sosyal ve kişilerarası ilişkilerin boyutlarından biri ailenin uyum yönelimidir. Uyumluluk odaklı aile kimliği, aile iletişiminin tutumların, değerlerin ve inançların homojenliğini vurgulama derecesini ifade eder. Bu boyutun en üst seviyesindeki aileler, inanç ve tutumların tek biçimliliğini vurgulayan etkileşimlerle karakterize edilmektedir. Etkileşimleri tipik olarak uyum, çatışmadan kaçınma ve aile üyelerinin karşılıklı bağımlılığına odaklanmaktadır. Nesiller arası iletişimde, çocukların, anne-babalarına ve diğer yetişkinlere itaati ön plana çıkmaktadır. Uyum odaklı aileler, heterojen tutum ve inançların yanı sıra aile üyelerinin bireyselliğine ve bağımsızlığına odaklanan etkileşimlerle de karakterize edilmektedir (Koerner ve Cvancara, 2002, s. 3).

Uyumluluk odaklı ailelerin üst düzeyli olarak bu kimliğe bağlı olmaları, beraberinde, hiyerarşiye dayalı bir iletişim sistemini de getirmektedir. Buna göre aile fertleri, özellikle de çocuklar ve gençler, aile içi iletişim konusunda kendilerine biçilen rolü ve kendilerine verilen kimliği benimsemek sureti ile bir iletişim şeklini kabul etmektedirler. Böylelikle, aile hiyerarşisinin en alt düzeyinde bulunan aile fertleri, kendi anladıkları ya da algıladıkları iletişim şeklinden ziyade, kendilerine şart koşulan iletişim şekline rıza göstermek zorunda kalmaktadırlar (Koerner ve Fitzpatrick, 2002, s. 39-40).

Uyum odaklı ailelerde, iletişimin getirisi olan unsurlara dair net bir kabul ve rıza söz konusudur. Tek biçimli bir iletişim şekli olmasına karşın, bu tip ailelerin iletişiminde çatışmadan kaçınma ve aile üyelerinin karşılıklı bağımlılığı ön plana çıkmaktadır. Sağlam bir iletişimin ortaya çıkması halinde, aile üyelerinin, birbirlerinden edindikleri temel unsurları, bir sonraki nesle güçlü bir şekilde yansıtmaya çalıştıkları görülmektedir. Bu tür bir aktarım ile birlikte aile içerisindeki iletişim uyumlu bir şekilde sürdürülebildiği gibi gelecek nesillerin, aile içerisindeki uyumlu kimliği olumlu bir şekilde yansıtmaları da söz konusudur (Soltani, Hosseini ve Mahmoodi, 2013, s. 1387).

1.2.2. Diyalog odaklı aile

Diyalog odaklı ailelerin iletişim şekilleri, tüm aile üyelerinin çok çeşitli konularda etkileşime özgürce katılmaya teşvik edildiği bir iklim yaratma eğilimine dayanmaktadır. Bu tür bir aile içi iletişim şeklinde, aile üyeleri, harcanan zaman ve tartışılan konular açısından birçok sınırlama olmaksızın birbirleriyle özgürce, sık sık ve kendiliğinden etkileşime girmektedirler. Yine, bu tür ailelerde, aile üyeleri birbirleriyle daha az etkileşime girer ve tüm aile üyeleriyle açıkça tartışılan çok az konu vardır (Koerner ve Fitzpatrick, 1997, s. 60).

Genel olarak bakıldığında, diyalog odaklı ailelerin temel niteliklerini aşağıdaki şekilde sıralamak ve değerlendirmek mümkündür (Özmen, 2007, s. 12):

- Diyalog odaklı ailelerin iletişim şekilleri, çocuklarının iletişim konusundaki özgüven düzeylerinin artmasını sağlamaktadır.
- Diyalog özelliğine sahip ailelerin iletişimleri, çocukları için bir rol model yaratmaktadır.
- İletişimin eşitlik ilkesi dahilinde değerlendirilmesi, aile üyelerine, sadece iletişim konusunda değil, birçok konuda demokratik bir bakış açısı kazandırır.
- Diyalogun azaldığı noktada, aksi duruma alışık aile üyeleri, konuya bir tepki verebilmektedirler.
- Bireysel görüşler kadar bireysel alanın korunması konusu da diyalog odaklı ailelerin iletişim şekilleri açısından önem arz etmektedir.
- Aile üyeleri, iletişim şekillerine bağlı olarak birbirlerinin kişisel gelişim süreçlerini desteklemektedirler.

Sıralanan unsurlar, diyalog odaklı aile içi iletişim şeklinin, aile fertlerine büyük bir özgürlük sunduğunu göstermektedir. Bu sayede, ailenin iletişim unsurları içerisinde özgürlükçü unsurlar ön plana çıkarken, bireyler sürecin içerisine daha aktif bir şekilde ve büyük ölçüde kendi görüşlerine dayalı olarak dahil olabilmektedirler.

1.2.3. Aile içi iletişim biçimleri

Aile içi iletişim biçimleri, temel olarak sağlıklı ve sağlıklı olmayan aile içi iletişim şeklinde bir ayrım yaşamaktadır. Özellikle ebeveynlerin tutum ve davranışlarına göre şekillenen bu iki aile içi iletişim şekli, aile üyelerinin zihinsel anlamdaki dünyalarının şekillenmesine de yardımcı olmaktadır.

Temel olarak sağlıklı ailelerdeki iletişim şekilleri aşağıdaki şekilde sıralanabilecektir (Barbato, Graham ve Perse, 2003, 125-126; Le Poire, 2005, 16-19; Mills, 2019, 1-2; Kevereski ve Iliev, 2017, 171; Hall ve Scharp, 2020, 3):

- Doğrudan ve eşitlikçi bir iletişim şekli benimsenmektedir.
- İletişim, büyük ölçüde sorun çözmeye odaklı ve bu sayede de pozitif sonuçlanan niteliktedir.
- Süreç içerisinde kullanılan sözler olumlayıcı, destekleyici ve olumlu yönde teşvik edicidir.
- Süreci ve yaşananları anlamak adına, gerektiğinde uzun konuşmalar söz konusudur.
- İletişimde bulunan aile fertlerinin yaşı ya da statüsü değil, aile içerisindeki değerleri ön plana çıkarılmaktadır.

Öte yandan, sağlıksız bir aile içi iletişimde dikkati çeken hususlar şunlardır (Zarnaghash, Zarnaghash ve Zarnaghash, 2013, 405-406; Akhlaq, Malik ve Khan, 2013, 1-2):

- Şiddet yönelimi olan söylemlerin tercih edilmesi.
- Tehdit unsurlarının sıklıkla, baskı oluşturmak adına kullanılması.
- Tekil olarak yalnızca bir tarafın görüşlerinin dile getirilmesi.
- İletişim sürecinin sonucunda korku unsurunun ön plana çıkma riskinin bulunması.

- Özellikle çocukların mental anlamdaki gelişimine zarar verecek nitelikteki unsurların tercih edilmesi.

- Aile üyelerinin arasındaki ilişkinin sona ermesine varacak şekilde, tartışma ve çatışma odaklı bir dilin kullanılması.

Öte yandan, aile içi iletişim biçimleri ailelerde, özellikle aile büyükleri ve ebeveynlerin yaklaşımlarına göre şekillendirilmektedir. Buna göre literatürde, hoşgörülü, çoğulcu, koruyucu ve dağınık olmak üzere dört farklı aile türünün ön plana çıkarıldığı görülmektedir.

1.2.3.1. Hoşgörülü, Anlayışlı Aile

Anlayışlı aile iletişim modelinde, açık konuşabilmek en yaygın iletişim modelidir. Arlin'e (2014) göre bu görüntüde, önemli konularda nihai karar vericiler ebeveynler olarak ön plana çıkmaktadır. Çocuklar duygularını, düşüncelerini ve faaliyetlerini ifade etmeye teşvik edilmektedir, ancak ebeveynlerinin önemli kararlarına uymaları gerekmektedir. Kimi zaman, ebeveynler ve çocuklar arasında, çocukların kontrol etme arzusundan kaynaklanan çatışmalar ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, çocuklar ailenin değerlerine ve inançlarına uymayı öğrendikçe ve gerekli rolleri üstlendikçe bu çatışmalardan kaçınılabilir (Izuchi ve Chinyere, 2021, s. 131).

Hoşgörünün ön plana çıkarıldığı ailelerde ebeveynler, çocuklarını duygularını ifade etmeye ve fikirlerini paylaşmaya motive ederken, kararlarına uymaları için çocuklarını baskı altına aldıklarında, bu durum, hoşgörülü aile kimliğinin, onarılması zor bir şekilde zarar görmesine sebebiyet verebilmektedir (Gupta, 2019, s. 543).

Anlayışlı aileler hem konuşmaya hem de uyum sağlamaya oldukça yatkındır. Aile üyeleri arasında, mevcut hiyerarşiyi kabul etme ve koruma ihtiyacı ile sık ve açık iletişim ihtiyacı arasında bir denge kurulmaya çalışılmaktadır. Anlayışa odaklı ebeveynler, çocukların görüşleriyle ilgilenmektedirler, ancak aynı zamanda hem çocuklar hem de ailenin geri kalanı için karar vermekten kendilerinin sorumlu olduğuna inanmaktadırlar. Bu tür bir gerilim, konuşmayı takdir eden ve genellikle ebeveynleri ile benzer inançlara sahip olan çocuklara kararları açıklamak sureti ile

çözülür. Fakat bu tür ailelerdeki çatışmalar bir tehdit olarak algılanmaktadır. Bu nedenle, sorunlar etkin ve zamanında çözülmektedir ve bu aileler sorun çözmeye değer veren, iletişim odaklı aileler olarak görülmektedir (Zepan ve Crnic, 2018, s. 81).

Hoşgörünün ön plana çıkarıldığı ailelerde, aile fertleri, birbirlerini farklı fikirleri ifade etmeye teşvik ederken bile, birbirleriyle aynı fikirde olmaya büyük önem vermeye çalışırlar. Bu, bir zorunluluktan ziyade bir saygı unsuru olarak değerlendirilmektedir (Zarnaghash, Zarnaghash ve Zarnaghash, 2013, s. 406).

1.2.3.2. Çoğulcu Aile

Çoğulcu ailelerde, yüksek derecede ve yoğun bir şekilde bir konuşma yönelimi söz konusu olmaktadır. Bu ailelerdeki ebeveynler, çocuklarının tutum ve görüşlerini kabul etme ve karar alma süreçlerine eşit olarak katılmalarına izin verme eğilimindedirler (Nakhaee vd., 2017, s. 2).

Genel olarak çoğulcu ailelerdeki iletişim yapısının özellikleri, aşağıdaki şekilde sıralanabilecektir (Samek ve Rueter, 2011, s. 1016-1018):

- Tek bir görüşe odaklı bir iletişim söz konusu değildir; farklı görüşlerin dinlenmesi esastır.
- Birçok farklı görüşün varlığı kadar, söz konusu görüşlerin ön plana çıkarılması adına teşvik mekanizmasının varlığına önem verilmektedir.
- Uzun vadede, farklı düşüncelerin varlığına dayalı olarak ortak bir noktada buluşulması mümkün gözükmektedir.
- Her ne kadar, bu tür ailelerin üyeleri, fikri anlamda birbirlerine uzak olsalar da eşit görüş hakkının olması, tarafların birbirlerine yakınlaşmalarına yardımcı olmaktadır.

Çoğulcu aileler, iletişim süreçlerinde, fikir beyanı ya da karar verme konusunda açık bir tartışmayı teşvik etme eğilimdedirler. Çoğulcu ailelerdeki ebeveynler, daha açık fikirli olmayı ve tüm aile üyeleri arasında karşılıklı anlayışın hâkim olmasını önemsemektedirler. Başka bir deyişle, çoğulcu ailelerde, birebir ya da çoklu ilişki

odaklılık esastır. Çoğulcu iletişim, ebeveynlerin çocuklarına yönelik her şeye, onların rızalarına bağlı olarak karar vermelerini ve çocukların kendilerini ifade etmeleri için herhangi bir kısıtlamayı bir kenara bırakmalarını telkin eden bir iletişim mekanizmasının kabulüne dayanmaktadır (Mustaffa, Sannusi ve Markom, 2021, s. 33).

1.2.3.3. Koruyucu Aile

Koruyucu nitelikteki aileler, geleneklerinin getirilerine göre hareket etme eğilimindedirler. Bu tür ailelerde, ebeveynlere uyum ve itaat son derece fazla önem verilen hususlardan biri olmaktadır. Bu şekilde iletişimin şekli ve düzeyi, özellikle ebeveynlerin istediği şekilde sürdürülmektedir (Farahbidjarı, Torabimilani ve Ahmadi, 2017, s. 454).

Fakat koruyucu aileler açısından temel sorun, konuşma yöneliminin düşük düzeyde olmasıdır. Koruyucu ailelerde iletişim, ebeveyn otoritesine itaatin vurgulanması ve kavramsal konulara ya da aile içerisinde açık iletişime çok az ilgi gösterilmesi ile karakterize edilmektedir. Bu ailelerdeki ana-babalar, aileleri ve çocukları için kararları kendilerinin vermeleri gerektiğine inanmaktadırlar ve nedenlerini çocuklarına açıklamanın pek bir değeri olmadığını düşünmektedirler (Pratiwi ve Mulyati, 2018, s. 1189).

Koruyucu ailelerdeki temel hedef, uzun bir zamandır süre gelen bir geleneğin devam niteliğinde olacak şekilde, aile büyüklerinin ya da genel olarak ebeveynlerin iletişim ve faaliyetler konusunda temel belirleyici olmalarıdır. Bu şekilde, aile büyükleri ve ebeveynler, kendilerinin istedikleri doğrultuda bir aile içi iletişim şeklinin ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedirler (Booreng, 2017, s. 877). Başka bir açıdan bakıldığında, koruyucu aile mekanizmaları, ailenin alışık olduğu iletişim şeklinin ve kültürel değerlerin, mümkün olan en güçlü şekilde korunmasına dayalı bir biçimde işlemektedir.

Öte yandan, koruyucu ailelerdeki çocuklar, çoğunlukla stres altında ve iletişim açısından kendilerine dayatılan bir mekanizmanın etkisi altında ilerlemekle birlikte bu durum, yaşamlarındaki değişim ile birlikte uyum zorluğunun ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Koruyucu ailelerin ferdi olan çocuklar, uzun yıllar boyunca,

itaatkâr bir iletişim modelini benimsemek durumunda kalmalarından ötürü, farklı iletişim mecralarındaki daha ılımlı ve daha açık nitelikteki iletişim şekillerine uyum sağlama konusunda, gözle görülür sıkıntılar yaşamaktadırlar (James, 2018, s. 85). Bu tür çocuklar, uzun bir zaman boyunca, kendilerine özgü görüşler dahilinde bir iletişim kurgulamalarına imkân sunan bir yaşam kurgulamakta zorlanmaktadırlar.

1.2.3.4. Dağınık Aile

Dağınık aileler, sosyal etkileşim ve bireysel iletişim açısından düzeyi son derece düşük olan aileleri ifade etmektedir. Bu tür ailelerde, bir uzlaşıdan bahsetmek son derece zordur. İletişimin son derece düşük olduğu bu tip ailelerde, aile bireylerinin birliktelik, konuşma, anlaşma, fikir yürütme vb. davranışları sergileme konusunda ciddi eksiklikleri söz konusudur. Bu sayede, dağınık aileler, başarısız bir iletişim sürecinin eseri olarak görülmektedirler (Suksiripakornchai, 2019, s. 103).

Sınırlı sayıda konuda, yetersiz bir iletişim düzeyinin olduğu dağınık ailelerde, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin son derece düşük bir seviyede gerçekleştiği görülmektedir. Bu tür bir durum, ailelerin bir arada kalmasına engel teşkil ederken, özellikle, çocukların, aileleri dışında bir yaşam kurgulamalarına ve bu yaşamın içerisindeki sosyal unsurlar ile sosyal kimliklere daha fazla değer vermelerine neden olmaktadır (Noh, Yusooff ve Hasim, 2013, s. 638). Bir başka deyişle, alternatif olarak oluşturulan bir sosyal yapı, ailenin dışında, yeni bir iletişim merkezinin oluşturulmasına neden olmaktadır.

Dağınık ailelerde, aile fertlerinin birbirleri ile iletişim kurma konusunda yoğun bir eğilim ve niyetlerinin bulunmadığı görülmektedir. Aile fertleri, birbirlerinin görüşlerine, son derece düşük bir şekilde katılım göstermektedirler. Aile fertlerinin görüşleri ya da yaşadıkları ne denli önemli olursa olsun, bu konular hakkında konuşulması büyük bir zaman kaybı olarak değerlendirilmektedir. Dağınık ailelerde bireyler, aynı ailenin birer parçası olsa da birbirlerinden tamamen farklı yönelimleri nedeni ile bağımsız bir yaşam formuna eğilim göstermektedirler. Özellikle de boşanma tecrübesi yaşayan ebeveynlerin ailelerinde, dağınık aile iletişim modelleri sıklıkla görülmektedir (Pramono vd., 2017, s. 22).

Dağınık aileler açısından önem arz eden bir başka konu, aile üyelerinin, birbirlerinin görüşlerini neredeyse hiç umursamamalarıdır. Bu tür bir umursamazlık neticesinde, aile üyelerinin birbirlerine değer vermemeleri, zaman içerisinde de bu değer vermeme durumunun, gözle görülür bir iletişim ve ilişki kopukluğuna sebebiyet vermesi kuvvetle muhtemeldir. Bu nedenle, dağınık aileler, bir arada yaşasalar bile, aynı ortamda, birbirlerinden uzakta olan aile formlarıdır (Rueter ve Koerner, 2008, s. 717).

1.3. Aile İçi İletişimde Yaygın Ebeveyn Tutum ve Davranışları

Aile içi iletişimde, ailenin genel olarak belirlediği kurallar ile aile büyükleri ve ebeveynler tarafından şekillendirilen, otoriter, izin verici, koruyucu, dengesiz ve kararsız, ilgisiz ve demokratik tutum olmak üzere altı farklı davranış biçiminin ön plana çıkarıldığı görülmektedir.

1.3.1. Otoriter (Baskıcı) tutum

Otoriter ailelerde, özellikle ebeveynlerin baskın ve yer yer hükmeden bir iletişim tarzı bulunmaktadır. Bu tarz, aile içerisindeki iletişimin tek taraflı olmasına sebebiyet verirken, hükmeden ebeveynlerin, çocukları için bir korku unsuruna dönüşmelerine sebebiyet vermektedir. Bu tür ailelerde, ebeveyn otoritelerinin, zaman içerisinde şiddet unsurlarıyla iç içe geçmesi söz konusu olabilmektedir. Özellikle de cezalandırma yaklaşımı, ilerleyen dönemlerde ön plana çıkan bir otoriter iletişim şekli halini almaktadır (Kaya, 1997, s. 199-200).

Genel olarak otoriter aile tutumlarının özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016, s. 570):

- Ebeveynlerin katı kurallarına odaklı bir iletişim ve etkileşim süreci tasarlanmaktadır.
- Kontrol yaklaşımı, ebeveynlerin en önemli otorite unsuru olmaktadır ve çocukların ve diğer aile fertlerinin tüm davranışları izlenmektedir.
- Bu tür ailelerin çocukları korkak, boyun eğen, otoriteden çekinen, kendinden istenilenden fazlasını yerine getiren bireyler olmaktadırlar.

- Otoriter ailelerin kontrol güçleri kalıcı olmamakta, bu kontrol gücü ortadan kalktığında çocuklar ve diğer aile fertleri isyankâr ve güçsüzler karşısında saldırgan kişilere dönüşmektedirler.

Sıralanan unsurlar göstermektedir ki otoriter ailelerde, söz hakkının sadece bir kesime ait olması, bireylerin özgür iradelerinin dışında, bağımlı bir ilişki çerçevesinde iletişime geçmelerini zorunlu kılmaktadır.

1.3.2. İzin verici tutum

Aile içi iletişimde, izin verici tutumda, ailenin, aile içerisindeki tüm bireylerine olduğu gibi özellikle de çocukluk çağında olan aile fertlerine karşı serbesti tanıyan bir yaklaşımının bulunduğu görülmektedir. Bu tür bir tutumda, çoğunlukla aile fertlerine ve çocuklara karşı sorgulamayan, müdahale etmeyen ve yönlendirmelerden uzak durmaya çalışan bir iletişim ve etkileşim modelinin benimsendiği anlaşılmaktadır. Aile fertlerinin ve çocukların istekleri sorgulanmamakta, daha çok, kendi başlarına, kendi kararlarını verebilecekleri bir biçimde hareket etmeleri adına teşvik edildikleri görülmektedir (Sak vd., 2015, 974).

Çocuklar özelinde ele alındığında, izin verici tutuma sahip olan aile içi iletişimi benimsemiş ailelerin ebeveynleri, tutumsal anlamda olumsuz olarak değerlendirilmektedirler. Buna göre söz konusu ebeveynlerin yaklaşımları ve davranışları, zaman içerisinde, çocukları üzerinde, bir ilgisizlik endişesinin oluşmasına sebebiyet verebileceği yönünde eleştirilmektedir. Çocuğu davranış ve söylemlerine herhangi bir tepki verilmemesi, aksine, her türlü şekilde özgür bırakılması, çocukların aileleri ve ebeveynleri hakkındaki duygu ve düşüncelerinin olumsuz yönde şekillenmesine sebebiyet vermektedir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016, 572).

1.3.3. Koruyucu tutum

Aile içi iletişim açısından baskının en fazla yoğun hissedildiği dönemdir. Bu dönemde, ailenin büyüklerinin ve ebeveynlerinin, çocuklar ve gençler üzerinde, onları korumaya yönelik olarak şekillenen koruma davranışlarının tam hakim olduğu görülmektedir. Bu hakimiyet durumunda, ailenin büyükleri ve ebeveynlerin, çocukların ve gençlerin kendilerini ifade etmelerinden ziyade, kendilerine ifade edilen

şekilde hareket etmelerini tercih ettikleri; bu nedenle de çocuklar ile gençlerin iletişim ve davranış şekillerini, kendi istedikleri biçimde oluşturdukları görülmektedir (Ahmadova ve Yavuz, 2019, 5).

Koruyucu tutum, zaman içerisinde, aşırı koruyucu tutum düzeyine erişebilmektedir ve bu şekilde, sınırları belli olan bir koruma odaklı iletişim ve etkileşimden, baskı düzeyinin son derece rahatsız edici hale geldiği bir duruma geçilmektedir. Aşırı koruyucu tutumda, aile içerisinde, ebeveynlerin, aşırı yoğun ve baskın bir şekilde çocuklara ve gençlere temas ettikleri görülmektedir. Söz konusu aşırılık, ilerleyen zaman içerisinde, rahatsız edici bir niteliğe erişebilmektedir (Sarı ve Acar, 2018, 30).

İKİNCİ BÖLÜM

DUYGUSAL ÖZ FARKINDALIK

2.1. Duygusal Farkındalık ve Duygusal Öz Farkındalık Kavramları

Temel bir kavramsallaştırma dahilinde ele alındığında, duygusal farkındalık, bireylerin, aynı anda hem kendilerinin hem de çevrelerinin duygu durumlarına dair bir fikirlerinin olması ve bu durumu doğru şekilde anlamlandırabilmeleridir. Duygusal farkındalık, bir duygunun tecrübe edilmesi ve söz konusu duygunun boyutlarına dair bilgi edinmeyi bünyesinde barındırmaktadır. Bir başka deyişle, duygusal farkındalıkla birlikte duyguların sadece hissi değil, onlara dair düşünce yaklaşımlar da ön plana çıkmaktadır (Kuzucu, 2008, 52).

Öte yandan, duygusal farkındalık, bireylerin, öncelikli olarak kendilerini anlama ve tanıma mekanizması olarak görülmektedir. Duygusal farkındalık, bireylerin kendilerini ifade edebilmeleri adına, kendi iç dünyalarında attıkları ilk adım olarak değerlendirilebilir. Duyguların varlığından ziyade duyguların ifade edilme şeklinin niteliğine odaklanan duygusal farkındalıkta bireyler, taşıdıkları ve şekillendirdikleri duygularının ötesinde, bunları nasıl bir yöntemle ifade ettikleri ve bu konuda, çevrelerinde nasıl bir etki yarattıkları çok daha fazla anlam içermektedir (Özen, 2017, 173).

Duygusal farkındalık ile birlikte ortaya çıkan tabloda, en fazla önem arz eden husus, bireyin, neredeyse tüm durumlar için ortalama bir duygu ve düşünceye sahip olması, bunu düzenli bir hale getirmesi, bu şekilde de ilerleyen zaman zarfı içerisinde karşısına çıkan ya da çıkması muhtemel durumlar için bir duygusal farkındalığının bulunmasıdır. Bu açıdan, duygusal farkındalığın, mevcut, var olduğu halinin ötesine geçerek geliştirilmesi ve böylelikle de bireyin kalıcı bir davranış biçimi haline gelmesi kuvvetle muhtemeldir (Tatar vd., 2018, 198).

Literatürdeki araştırmaların bazılarında, duygusal farkındalığı düşük olan bireylerin, duygusal deneyimlerini tanımlamak için üzüntü, öfke gibi duygusal terimler yerine düşüncelere, bedensel duyumlara ve farklılaşmamış duygu durumlarına odaklandıkları belirtilmektedir. Öte yandan, duygusal farkındalığı yüksek olanların

hem kendilerinin hem de başkalarının duygusal deneyimlerini kavrayabildikleri gösterilmiştir (Kara ve Yüksel, 2022, 289-290).

Duygusal farkındalık daha spesifike bir şekilde ele alındığında ise karşılaşılan kavram, duygusal öz farkındalık olmaktadır. Bu noktada, farkındalık süreci, tamamıyla bireyin kendisine yönelmektedir ve bu şekilde birey, genel ya da anlık olarak ne hissettiğine dair duygularını, kendi başına anlayabilmekte ve anlamlandırabilmektedir. Duygusal öz farkındalıkta, bireyler için en fazla önemli olan husus, bireyin, kendisi ile ilgili hususlara dair derin ve detaylı olarak bilgi sahibi olması, bunların doğru şekilde kategorize edebilmesidir. Çok boyutlu bir yapıya sahip olan duygusal öz farkındalık, bireylerin, zihinlerinde ve ruhlarında gerçekleşen tüm olayları ve karşılaştıkları durumların kendilerinde yaratmış olduğu etkileri en nitelikli biçimde anlamalarına imkân vermektedir (Esentaş vd., 2018, 495).

Duygusal öz farkındalıkta, duygular, motivasyon, değerler ve yetenekler ön planda tutulmaktadır. Bireyler, bu unsurlar neticesinde bireyler, yaşamlarının akışı içerisinde, kendilerini ne olarak tanımlayacaklarını anlamaktadırlar. Bir bilinç oluşturma çabasının sonucu olarak da değerlendirilebilecek olan duygusal öz farkındalık, bireyin gündelik yaşamı içerisinde kendisine yardımcı olan tüm unsurların, yine bireyin farkındalık algısına yönelik olarak değerlendirilmesi neticesinde ortaya çıkmaktadır (Aydın, 2021, 85).

Başkalarının hisleri ve duyguları hakkında bir farkındalığa sahip olmak için, kişi önce kendisi ve kendi duyguları hakkında bir farkındalık geliştirmelidir. Duygusal öz farkındalık, başkalarıyla etkileşim yoluyla geliştiği için bir ortak inşa olarak tanımlanabilir. Kişisel anlam, duygusal deneyimin kendi kendini düzenlemesiyle ortaya çıkar; bu akıl ve duygunun bütünleşmesini içermektedir (Beirne, 2014, 14).

Otomatik fizyolojik ve motivasyonel süreçlerin aksine, duygunun bilinçli farkındalığı, uyarlanabilir kontrolün ek bir öğesini sunabilmektedir. Kişinin kendi duygularının farkında olması, kişinin otomatik olarak ürettiği bedensel deneyimlerle ilgilenmesini ve bunlar üzerinde düşünmesini içermektedir. Dikkat ve yansıtma, bir kişinin etkileşimin kendisi için ne anlama geldiğini ve bu durumda neye ihtiyaç duyduğunu anlamasına yardımcı olan duygusal bir tepkide bulunan bilgilerin

çıkarılmasına izin vermektedir. Bu, ilk etapta tepkiyi ortaya çıkaran koşullarla doğrudan bağlantılıdır ve duygusal öz farkındalık, bilgiyle bir şeyler yapmayı da mümkün kılmaktadır (Lane ve Smith, 2021, 2-3).

2.2. Duygusal Farkındalık ile İlişkili Değişkenler

2.2.1. Benlik saygısı

Benlik saygısı, bireyler açısından olumlu ve olumsuz anlamda, aynı anda değerlendirilen unsurlardan biri olmaktadır. Buna göre benlik saygısında önem arz eden husus, pozitif açıdan değerlendirildiğinde, bireylerin kendilerini ne denli çok sevdikleri, kendilerine ne kadar çok değer verdikleri, kendilerinin gelişimi ile ilgili konulara ne denli odaklandıkları ve kendilerinin dış görünüşlerine ne kadar emek harcadıkları gibi konular ile ilintili olarak ele alınmaktadır. Benlik saygısının pozitif yönünde, bireylerin, kendilerine dair olumlu ve saygınlık içeren görüşlerini daha güçlü bir şekilde dışa yansıttıkları görülmektedir. Bunun tam tersi bir durumda ise bireylerin, herhangi bir şekilde, kendilerinin saygınlığını dışarı yansıtma şanslarının olmadığı görülmektedir (Sevim ve Artan, 2021, 113).

Çocukluk dönemi ile birlikte şekillenmeye başlayan benlik saygısı, bireyin çevresi ile kurmuş olduğu etkileşime odaklı olarak zaman içerisinde, belirli bir çerçeveye oturmaktadır. Zaman içerisinde oturan ve yerleşen benlik saygısı, büyük ölçüde, birbirinden bağımsız olaylar da dahi bireylerin net bir duruş ve yaklaşım sergilemelerine yardımcı olmaktadır. Bir başka deyişle, geçen zaman, şekillenen ve var olan benlik saygısının, bireylerin görüşlerinin, yaklaşımlarının ve davranışlarının daha net hale gelmesine yardımcı olmaktadır (Seki ve Dilmaç, 2020, 350-351).

Duygusal farkındalık ve duygusal öz farkındalık açısından değerlendirildiğinde, benlik saygısının, bireyin kendisini en iyi ve en doğru şekilde tanımasına yardımcı olduğunu ve bu sayede de çevresine doğru şekilde kendisini tanıtma şansını elde ettiğini fark etmek söz konusudur. Kendisi ile ilgili saygı ve saygınlık açısından sorunu olmayan bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğunu ve bunda kendileri ile olan iletişim ve etkileşimlerinin kalitesinin bulunduğunu düşünmek mümkün olacaktır.

2.2.2. Sosyal kaygı

Sosyal kaygı konusunda, literatürdeki birçok farklı araştırma ve çalışmada, çok sayıda farklı tanımlama söz konusu olsa da en yaygın olarak kabul edilen tanımlama, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yapılmıştır. Kurumun yayınladığı DSM-IV kitabındaki tanımda sosyal kaygı; "Bireyin tanımadığı insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyması." olarak tanımlanmıştır. Bir bakıma, sosyal kaygı, bireylerin, toplumun geri kalanı ile endişe, korku, gerginlik ve uzaklaşma gibi duygu ve düşüncelere odaklı olarak yaşadığı etkileşimi ifade etmektedir (Öztürk, 2014, 16).

Yarattığı ve sunduğu endişe ile birlikte sosyal kaygı, bireyi toplumun geri kalanından kolaylıkla uzaklaştıran bir hissiyattır. Sosyal kaygı ile birlikte bireylerin, aslında olmayan bazı durumların kendileri ile toplum arasında gerçekleştiğini düşünmeleri kuvvetle muhtemeldir. Bu şekilde, bireylerin topluma korkuları yerleşik hale gelmekte söylem, eylem ve diğer tüm etkileşim süreçlerinde, mutlak olarak toplumun bireye karşı bir davranış sergileyebileceği düşüncesi bireyin zihnine yerleşmektedir. Sosyal kaygının artmasının beraberinde getirmesi muhtemel en büyük sorun ise bireylerin bu negatif bakış açılarının neticesinde, yalnızlaşmaya giden bir sürecin ortaya çıkmasıdır. Aynı zamanda, çevreleri tarafından daha fazla onaya ihtiyaç duyan bireyler, bu durum söz konusu olmadığında, daha yoğun bir şekilde sosyal kaygı yaşamaktadırlar (Mercan ve Yavuzer, 2017, 1188).

Duygusal farkındalık ve duygusal öz farkındalık çerçevesinde ele alındığında, sosyal kaygının, bireylerin toplumla iletişim süreçlerinde önemli bir engel teşkil ettiğini düşünmek mümkündür. Duygusal farkındalığı her anlamda düşük olan ve bu vesile ile de kendileri ile ilgili konularda yeterli düzeyde nitelikli fikirlere sahip olmayan ya da kendilerini ifade etmek konusunda zorluk yaşayan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olması son derece doğal karşılanabileceği gibi sosyal kaygı yaşayan bireylerin bu durumlarının duygusal farkındalık konusunda hem kendilerinin hem de çevrelerinin durumlarını doğru ve nitelikli bir şekilde anlamaları ve anlamlandırmaları mümkün olmayacaktır.

2.2.3. Depresyon

Depresyon, normal üzüntü halinden, şiddetli psikotik belirtiler gösteren tablolara kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkabilen bir semptom kümesidir. Her insanın yaşayabileceği bu üzüntü hali, şiddetli, yoğun ve uzun süreli olduğunda major depresyon tablosu ortaya çıkmaktadır. Depresyon, bir başka deyişle majör depresif bozukluk, bireyin nasıl hissettiğini, nasıl düşündüğünü ve nasıl davrandığını olumsuz bir şekilde gösteren, yaygın ve ciddi tıbbi bir hastalıktır. Depresyon sürekli üzüntü halinde olmaya ve zevk veren durumlardan keyif almamaya yol açar. Depresyonlu kişilerde evde, işte ve sosyal yaşamlarında görevlerini yerine getirme yeteneği azalmaktadır (Bhowmik vd., 2012, 41-42).

Depresyon yineleyen bir hastalık olduğundan kronikleşme olasılığı yüksektir. Depresyonun ortaya çıkmasından biyolojik ve genetik etkenler, cinsiyet, kültür, yaş, stres, medeni durum, sosyoekonomik düzey, kişilik özellikleri, fiziksel hastalıklar, çalışma durumu, gebelik ve lohusalık süreci, bazı ilaçlar, cinsel kimlik tehdidi, alkol ve madde kullanımı, gelişimsel dönemler (menapoz, antropoz gibi), yaşam olayları gibi birçok faktör etkilidir. Depresyonda, depresif duygu durumu, hiçbir şeyden zevk almama, iştahta azalma veya artma, kilo kaybı, uykusuzluk veya aşırı uyku uyuma, psikomotor retardasyon veya ajitasyon, yorgunluk, bitkinlik, suçluluk, değersizlik düşünceleri, ağlama, iş yaşamında gerileme, sosyal izolasyon, konsantrasyon güçlüğü, cinsel isteksizlik, beden imgesinde değişim, ölüm düşünceleri gibi belirtiler görülmektedir (Pınar ve Tel, 2012, 87).

Özellikle duygusal öz farkındalık açısından bakıldığında, bireylerin yaşamış oldukları depresyon duygusu, kendilerine dair duygu ve düşünceler konusunda olumlu bir davranış biçimine sahip olmalarını engelleme ihtimalinin yüksek olduğu görülebilir. Çünkü depresyon ile birlikte bireylerin yaşamlarına ortaya çıkan çok sayıdaki soruna paralel olarak kendileri ile ilgili olumlama yönündeki davranışlarının kolay bir şekilde gerçekleşmesi mümkün gözükmemektedir. Böylelikle, bireylerin, depresyon süreçleri içerisinde kendilerini daha iyi hissetmelerini ve kendilerine dair olumlu ya da olumsuz yönleri doğru şekilde ele almaları, düşünüldüğü kadar kolay olmayacaktır.

2.2.4. Şüphecilik ya da kuşkuculuk

Bir fikir olarak şüphecilik, basit ya da yüzeysel kanıtlarla kolayca tatmin olmama ve yalnızca kesinlikle kesin olan düzeltilemez inançları kabul etmeye çalışma eğilimine dair eleştirel bir ruhu çağrıştırmaktadır. İnsan yaşamındaki ya da bilimsel araştırmalardaki epistemik iddiaların kesinliğinin ve nesnelliğinin şüpheci bir şekilde reddedilmesine yol açan çeşitli ve farklı nedenler ve hedefler olduğundan, şüpheciliğin özelliklerini tanımlamak genellikle kolay değildir. Bununla birlikte kesin olan bir şey, şüpheciliğin amacının, epistemik iddiaların şüpheden arınmış olmasını sağlamak için nitelikli bir şekilde düşünmeye odaklı davranmaktır. Bu amaçla, şüphecilik, bireylerin daha net ve daha somut görüşlere erişmek adına ön plana çıkardıkları bir düşünce ve davranış biçimi olarak görülmektedir (Idjakpo, 2012, 83).

Felsefi bağlamda şüphecilik, Sextus Empiricus tarafından "yargının askıya alınması" ilkesine dayanan bir doktrin olarak tanımlanmaktadır. Daha açık bir ifadeyle, hiçbir şey kesin değildir ve her şey sorgulanabilir. Dolayısıyla herhangi bir konuda yanlış ya da doğru bir yargıda bulunmaktan kaçınarak onayın ertelenmesi veya yargının askıya alınması esastır. Şüpheciliğe ilişkin tanımlar incelendiğinde, ilgili kavramın sıklıkla güvensizlik (distrust) / itimatsızlık (mistrust) ve inançsızlık (disbelief) ile ilişkilendirilerek açıklandığı görülmektedir. Bu durum, şüpheciliğin birden çok yönü ya da bileşeni olabileceğini düşündürmekte ve bazı araştırmalar, şüpheciliğin çok boyutlu bir yapı olabileceğine ilişkin ampirik kanıtlar sunmaktadır (Soydemir, 2022, 202-203).

Duygusal farkındalık açısından ön plana çıkarılabilecek olan şüphecilik, temel olarak bireylerin, çevrelerindeki bireyler ile ilgili olarak bir duygu belirsizliği yaşamalarına sebebiyet verebilecektir. Bu durum, bireyler açısından, zaman içerisinde, kendilerinden ve kendi duygularından da şüphe etmeleri hususunda bir tetikleyici niteliğe sahip olabilecektir. Bu nedenle, şüphecilik söz konusu olduğunda, duygusal farkındalık konusuna dair, öncelikli olarak bireylerin çevrelerinin duygu ve düşüncelerine karşı, daha sonrasındaki aşamada ise kendilerinin duygu ve düşünceleri hakkında sorgulayıcı ve inançsız bir yaklaşım benimsemeleri söz konusudur.

2.2.5. Duygu düzenleme

Duygulara sahip olmak her birey için doğal bir durum olmakla birlikte duyguların düzenlenmesi ve belirli bir düzlem dahilinde insanlarla paylaşılması sürecin önemli hususlarından biridir. Buna göre duygu düzenleme, bireyin, hangi noktada, ne için, nasıl bir duygu durumuna sahip olacağı konusunda kendisini hazırlaması, geliştirmesi ve kendi duyguları için bir disiplin belirlemesidir. Her ne kadar bu durum sürdürülebilir olmamakla birlikte duygularının bireyi yönetmesinden ziyade, bireyin, kendi duygularını yönetmesi, duygu düzenleme ile mümkün hale gelmektedir (Demirtaş, 2018, 491).

Bireylerin, hayatlarının doğal akışı içerisinde doğru bir biçimde düşünebilmeleri, düşünce sistemlerinin sağlıklı bir şekilde işlemesi adına son derece önemlidir. Bu sayede, bireylerin doğru şekilde düşünebilmek, hayatlarına dair sorunları çözebilmek, yeni şeyler öğrenebilmek ve zihinsel ve duygusal sınırlarını genişletebilmek şansı bulunmaktadır. Duygu düzenleme becerisi, bireysel olarak bir anlama, anlamlandırma, şekillendirme süreci olarak da görülebilecektir. Bu tür bir sürecin içerisinde, bireylerin en fazla üzerine odaklanmış oldukları konu, duygularını, mümkün olduğunca negatif unsurlardan arındırmaları ve bu sayede de gereken şekilde bir duygu bütünlüğü geliştirebilmeleridir. Duyguların düzenlenmesi, bireylerin yaşam doyum düzeylerinin arttırılması adına da önemli bir katkı sağlamaktadır ve bireyler, daha pozitif bir şekilde duygularına yön verirken, aynı şekilde de duygularını ifade edebilmektedirler (Bilgiz ve Peker, 2018, 1979).

Duygusal öz farkındalık ile yakından ilintili olarak değerlendirilebilecek olan duyguların düzenlenmesi, bireylerin, kendilerine dair daha dikkatli ve daha konsantre bir şekilde duygularına yön verebileceklerini anlamaları şeklinde ele alınabilecektir. Eğer duygusal öz farkındalık, bireyin kendisini fark etmesi ile başlayan bir niteliğe ve kimliğe sahip ise mutlak olarak bu süreçte, bireylerin kendileri için en uygun duygu şekillendirmesine odaklanmaları gerekecektir. Böylelikle birey, kendi duygularını doğru şekilde anlayabileceği ve anlamlandırabileceği gibi bunların ifadesi açısından doğru zamanın ve doğru etkileşim anının seçilmesi de söz konusu duygu düzenlemesi ile mümkün olacaktır.

2.2.6. Duygusal farklılaşma

Duygusal farkındalık da kontrol mekanizmasının varlığı ve etkililiği büyük bir önem arz etmektedir. Bireylerin gündelik yaşam içerisinde kendi duygularını nitelikli bir şekilde tanımlamaları çevreleri ile ilişkilerinde de olumlu bir yansımaya sebebiyet verecektir. Bunun için de ihtiyaç duyulan temel unsur, duyguların arasındaki farklılıkların doğru şekilde tespiti ve bunların pratiğe aktarılabilmesidir (Tamunomiebi ve Owhorji, 2018, 131).

Duygusal farklılaşma, aslında, bireyler açısından önemli bir duygu ayırt etme mekanizması olarak ele alınabilecektir Genel olarak bakıldığında, duygusal farklılaşma ile ön plana çıkan hususlar aşağıdaki gibidir (Uslu, 2017, 40-41):

- İyi-kötü, doğru-yanlış vb. zıtlıkların bulunduğu duygular, kolaylıkla ayırt edilebilmektedir.
- Bireylerin, duygularını tarif etme konusundaki becerileri netleşmekte ve güçlenmektedir.
- Bireylerin sadece kendi duyguları ile ilgili değil, aynı zamanda, çevrelerindeki bireylerin duyguları ile ilgili deneyimleri öznel bir hal almaktadır.
- Duygusal farklılaşma ile birlikte bireylerin duygularını deneyimleme konusundaki yetileri ve tecrübeleri gelişmektedir.
- Bu süreçte, duyguların düzenlenmesi adına bireylerin yeterliliği de ortaya çıkmaktadır.

Duygusal farkındalık açısından bakıldığında, duygusal farklılaşma bireyler için son derece faydalı bir faaliyet olarak görülebilecektir. Buna göre bireylerin, duyguları ile ilgili olarak ayırt etme mekanizmalarının gelişimi ile birlikte duygusal farkındalık düzeyleri de giderek artacaktır. Bu durumda, bireylerin duyguları ile ilgili netlikleri kendilerini doğru ifade etmelerini sağlarken çevreleri ile ilgili etkileşim düzeylerinin de gelişimine destek sağlayacaktır.

2.3. Duygusal Farkındalık Düzeyleri

Duygusal farkındalık, çeşitli aşamalar dahilinde ortaya çıkmaktadır ve bu durum, bireyler arasında farklılıklar gösterse de kendi içerisinde bazı benzerliklere de sahiptir. Bir başka deyişle, bireyler, birbirlerine benzer şekillerde ve giderek değişen düzeylerde duygusal farkındalıklar yaşayabilmektedirler. Söz konusu duygusal farkındalık düzeylerini, aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Rochat, 2003, 719-722):

- Kafa karışıklığı: Bireylerin, kendileri hakkında net bilgilere sahip olmadıkları ve çevreleri ile birlikte kendileri hakkında birçok konunun karmaşık olarak gözüktüğü düzeydir. Duygular tam olarak anlamlandırılamamaktadır.

- Farklılaşma: Birey için sahip olduğu duygular, zaman içerisinde, birbirinden farklı anlamlar ifade etmektedir. Kafa karışıklığından daha bilinçli bir düzeye geçildiği bu süreçte, artık duygular biraz daha farklı olarak ayırt edilebilmektedir.

- Durum Tespiti: Bireyler, sahip oldukları hangi duyguların hangi durumlarda ortaya çıktığını anlamaya çalışmaktadırlar. Bu sayede de duygu durumlarını çeşitli şekillerde eşleştirmektedirler.

- Anlamlandırma (Kimliklendirme): Bu noktada, artık bireyler için her bir duygunun ve düşüncenin taşımış olduğu bir anlam bulunmaktadır. Bu anlamda, bireyin kendisi için hangi duygunun hangi anlamı ifade ettiğini anlamasını sağlamaktadır.

- Yerleşik Hale Gelme: Artık duygularını net bir şekilde anlayabilen bireyler için duyguları, ifade edebilmek adına yerleşik bir hale gelmektedir ve bu sayede de kendilerini ifade etmek adına duygularını yerleştirdikleri noktalar netleşmektedir.

- Bilinç ve Farkındalık: Artık, bireyler için duyguları bilinçli bir hal almaktadır ve her duygu için net bir farkındalık durumu yerleşik hale gelmektedir.

Sıralamanın geneline bakıldığında, duygusal farkındalık düzeylerinin, zaman içerisinde ve bireylerin kendileri ile ilgili net bir fikirlere sahip olmaları neticesinde yerleşik bir hale geldiği görülmektedir. Bu süreçte, bireylerin, kendi duygularını olduğu kadar çevrelerindeki bireylerin duygularını anlamaya ve anlamlandırmaya çalışmaları büyük bir önem arz etmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BİLİŞSEL ESNEKLİK

3.1. Bilişsel Esneklik Kavramı

Temel olarak bilişsel esneklik, bireylerin sorun çözme konusunda, sürecin içerisindeki değişkenlere kendisini, düşüncelerini ve davranışlarını ayarlayabilmesidir. Bilişsel esneklik ile birlikte bireyler, kendileri için uygun olan yöntemlerle, karşılaştıkları olaylar, insanlar ve sorunlar karşısında, her defasında farklı şekillerde reaksiyonlar verebilmektedirler. Bu tür bir yaklaşım ve esneklik becerisi, bireylerin süreçlere dahil olabilmesi ve sürecin içerisindeki tüm getiriler ile nitelikli ve güçlü bir şekilde, mental olarak mücadele edebilmesi adına son derece değerlidir (Demirtaş, 2019, 350).

Bilişsel esneklik, bireyler için bir hazırlıklı olma durumudur. Bu şekilde, bireylerin yaptıkları en önemli iş, sürekli olarak şartları ve getirileri değişen hususlar karşısında, kendilerini, sabit bir inanç ve davranış biçimine odaklamak yerine, sürdürülebilir olarak farklı ve anlık değişiklikler ile uyumlu bir düşünce ve davranış yapısına uyumlu hale getirmeleridir. Bu sayede, gündelik yaşam içerisinde sürekli olarak değişen yaşam şartları ve insan davranışları karşısında, bireylerin algılamaları hızlı bir şekilde değişiklik gösterebilmekte ve bu sayede de çevrelerine karşı tutum ve davranışlarını, sürecin getirileri ile uyumlu hale getirebilmektedirler. Bilişsel esneklik, bu konuda, bireylerin değişim ve gelişimi açısından önemli bir destek sunmaktadır (Aslan ve Türk, 2022, 120).

Çoğunlukla, bilişsel esneklik, olasılıklı bir düşünme şekli ile kavramsal olarak karıştırılmaktadır. Fakat olasılıklı düşünme, belirli yaş gruplarında, düşünme odaklı gelişime dair bireyler için önemli bir husus olurken, bu tür bir düşünme tarzı, zaman içerisinde etkililiğini yitirmektedir. Fakat bilişsel farkındalık, düşünmenin ötesinde, davranış ve tahmin etme gibi unsurları da içerisinde barındırabilmektedir. Bilişsel esneklik artık bireyler açısından yerleşik bir düşünce ve davranış biçimi halini almakla birlikte anlık olarak süreçlere ve şartlara uyumlu hale gelebilmeyi kolaylaştırması

nedeni ile bireyin yaşamında çok daha etkili bir konumda bulunmaktadır (Çuhadaroğlu, 2013, 87-88).

Literatürde, bilişsel esneklik ile ilgili olarak geliştirilen yaklaşım ve ortaya konan birkaç önemli ve temel olarak nitelendirilebilecek kavramsallaştırmayı, aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Gürbüz ve Nartgün, 2018, 627-628; Turan vd., 2019, 60):

- Stevens açısından bilişsel esneklik, bireyin belirli durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünceden farklı bir düşünceye geçebilme becerisi veya değişik sorunlara çok farklı çözüm yolları üretebilmesi olarak tanımlamaktadır.

- Martin ve Rubin, bilişsel esnekliği, iletişim yeterliliği ile pozitif ilişki olarak görmektedirler.

- Martin ve Anderson için ise bilişsel esnekliği, bireylerin, iletişim kurmada yeni yollar denemede daha istekli olması şeklinde değerlendirmişlerdir.

- Anderson, bilişsel esnekli kavramını oluşturan üç temel öğeden bahsetmektedir. Bunlar; bireyin alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, esnek olmaya, duruma uyum sağlamaya istekli olması ve esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesidir.

Yaşamsal döngü bazında ele alındığında, bilişsel esneklik, bireyin yaşamı içerisinde sürekli bir öğrenme etkisi yaratmaktadır. Buna göre bireyler, yaşamlarının akışı içerisinde, karşılaştıkları tüm olaylara dair öğrenmekte, algılamakta ve bir adım sonrasında ne ya da neler olabileceği konusunda kendilerini hazırlıklı hale gelmektedirler. Bu tür bir hazırlık, bilişsel esnekliğin, bireyler için hiç bitmeyen bir gelişim mekanizması ortaya çıkardığını göstermektedir. Bilişsel esneklik, hayat akışı içerisinde, bireylerin hemen hepsi için bir gereklilik halini almaktadır. Birey ve çevresi sürekli değişim halindeyken, bu noktada, değişime sırt çevirmek mümkün olmamaktadır ve düşünce ve eylem uyumluluğu çerçevesinde, bilişsel bir dengenin

kurulması gerekmektedir. Bilişsel esneklik, bu konuda önemli bir yardımcı mekanizma olmaktadır (Gürbüz ve Nartgün, 2018, 628).

3.2. Bilişsel Esnekliği Bulunan Bireylerin Nitelikleri

Bilişsel esneklik bireyler açısından, yaşamın nitelikli ve düşünsel olduğu kadar davranışsal olarak da dengeli bir şekilde sürdürülebilmesi adına son derece önemlidir. Bu durumda, bilişsel esnekliği bulunan bireylerin, bu konuda, diğer bireylerden yana olan farklarının ortaya konması gerekmektedir. Buna istinaden, söz konusu farklılıklar aşağıdaki şekilde sıralanabilecektir (Koşar, 2019, 14-15):

- Karşılaştıkları yeni durumlara, değişikliklere uyum sağlayabilirler.
- Zor durumların çözümü için çok sayıda çözüm üretebilirler.
- İnsanlarla olumlu iletişim kurabilmede yetkinlerdir.
- Kendilerine dair olumlu bir yetkinlik inançları vardır.
- Olumlu bir ruh sağlığına sahiptirler.
- Fevri değildirler.
- Psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dirençlidirler.
- Bilişsel esnekliği düşük bireylere göre daha mutludurlar.
- Eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerine sahiptir.
- Stresle daha rahat başa çıkabilmektedirler.
- Kendilerine zarar verme ya da intihar etme eğilimleri düşüktür.

Sıralanan unsurlar göstermektedir ki bilişsel esnekliği bulunan bireyler, yüksek düzeyli bir kontrol mekanizmasına sahiptirler. Bu sayede, söz konusu bireylerin, karşılaştıkları durumlar nezdinde, kendilerini doğru şekilde sürecin içerisinde konumlandırmaları ve buna göre bir davranış biçimi geliştirmeleri söz konusu olmaktadır.

Genel olarak bilişsel esnekliği bulunan bireylerdeki temel ve ortak özellik, çevrelerindeki dünya, hayat ve insanların oluşturdukları yapıya kolay bir şekilde uyumluluk göstermeleri bu şekilde de herhangi bir şekilde sorun yaşamadan süreçleri devam ettirebilmeleridir. Öte yandan, bilişsel esneklik yeteneğine sahip olan bireyler hangi sorunları çözebilecekleri hangileri ile baş edemeyeceklerini bilmeleri neticesinde, kendilerini, başarısız olacakları bir sürecin içerisine dahil etmemektedirler. Özellikle de hızla değişen toplumsal yapı konusunda algı düzeyleri son derece yüksek olan bu bireyler, karşılaştıkları bir durum ile ilgili olarak hızlı bir şekilde analiz yapmakta ve eylem planı geliştirmektedirler (Güzeltepe ve Kolburan, 2018, 5-6).

Öte yandan, bilişsel esnekliği yüksek düzeyde olan bireyler açısından ortak, temel ve önemli olan özelliklerden biri de çözüm yolları geliştirme konusundaki gelişmiş becerilerdir. Söz konusu bireyler, hızlı bir biçimde, içerisinde bulundukları sıkıntılı ve sorun odaklı durumu anlayabilmekte ve buna uygun bir anlayış dahilinde alternatif çözüm yolları geliştirebilmektedirler. Hızlı düşünme becerisinin gelişmiş olduğu bu bireylerde, çoğunlukla, sorun-çözüm ekseninin güçlü ve doğru bir şekilde oturtulduğu ve bu sayede de konuların hangilerinin sorun yaratıp bir çözüme ihtiyaç duyulacağı doğru şekilde analiz edilebilmektedir. Böylelikle, bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, sıkıntılı ve sorun odaklı süreçlerden, fazla olumsuz etkilenmeden kurtulabilmektedirler (Taşkın ve Aygün, 2022, 2).

Bilişsel esneklik yeteneği gelişmiş olan bireyler, karşılaştıkları durumlar arasında herhangi bir ayrım yapmamaktadırlar. Aksine, bu tür bireyler, çoğunlukla, gördükleri durumun ne ifade ettiğini, çevrelerindeki bireylerden çok daha hızlı ve çok daha etkin bir şekilde analiz edebilmektedirler. Bu sayede, diğer bireyler ile aralarında önemli bir iletişim, etkileşim ve algı farklılığı oluşan bu bireyler, bu sayede, düşünsel anlamda daha hızlı ve daha çözüm odaklı kararlar verebilmektedirler. Yapısal olarak bilişsel esnekliği bulunan bireyler, anlamlandırabildikleri tüm süreçlerin içeriklerine dair daha mantıklı yaklaşımlar geliştirebilmektedirler. Bunda, çevresel unsurları ve değişkenleri mantıklı bir şekilde değerlendirmelerinin ve bunlara, daha önceki süreçten bu yana hazır olmalarının büyük önemi bulunmaktadır (Şenyiğit ve Kıran, 2019, 368-367).

3.3. Bilişsel Esnekliğe Etki Eden Faktörler

Bilişsel esneklik konusunda bireylerin sahip oldukları özelliklerin dışında, çeşitli temel faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler, büyük ölçüde, bireylerin bilişsel esneklik konusundaki yaklaşımlarına etki etmekte ve onların davranış biçimlerini şekillendirmektedir. Söz konusu faktörleri, aşağıdaki unsurlar dahilinde değerlendirmek mümkündür (Erözkan, 2004, 155-157; Gümüşbaş, 2008, 15; Bilgin, 2009, 150; Çuhadaroğlu, 2013, 87; Gündüz, 2013, 2075; Asıcı ve İkiz, 2015, 191; Demirtaş, 2019, 345; Odacı vd., 2019, 1):

- Bireylerin sahip olduğu ve sıklıkla pratiğe aktardıkları olumlu kişilik yapısı.
- Olumsuz bağlanma stillerine sahip bireyler, otokontrol becerisinden uzaklaşmakta ve bu şekilde de esnek düşünememektedirler.
- Bireyin sahip olduğu psikolojik problemlerin büyüklüğü ve kalıcılığı, bilişsel esnekliğin şekillenmesine doğrudan etki etmektedir.
- Kaygı konusunda çeşitli takıntılar ve sürdürülebilir sorunlar, bilişsel olarak süreçlere uyumluluk göstermeye engeldir.
- Artan stres yükü ile birlikte bireylerin sağlık düşünmeleri ve sağlıklı karar vermelerinin önünde engel oluşmaktadır.
- Gündelik hayat içerisinde, herhangi bir konuda ihtisaslaşma durumu, anlık reaksiyonların anlamlı hale gelmesini sağlamaktadır.
- Öğrenme eğiliminin varlığı ya da eksikliği, gelecekte karşılaşılması muhtemel durumlara karşı takınılacak tavırların şekillenmesine yardımcı olmaktadır.
- Çocukluktan itibaren şekillenmeye başlayan bilişsel esneklikte, ebeveynlerin tutum ve davranışları süreci şekillendirmektedir.

Sıralanan unsurlara bakıldığında, bireylerin olumsuz anlamda sahip oldukları nitelikler ve çevresel anlamdaki olumsuz etmenler, bilişsel esneklik konusunda bireylerin yaşamlarının çeşitli zorluklar ile karşılaşmasına sebebiyet vermektedir. Bunda, özellikle çocukluk döneminden itibaren ortaya çıkan ebeveyn etkisinin önemli bir yerinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Bir başka deyişle, çocukluk itibari ile olumlu ya da olumsuz yönde şekillenen öğrenme, algılama ve sorun çözme gibi beceriler, bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde bilişsel esnekliğin şekillenmesine yardımcı olmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynler bağlamında aile içi iletişim kalıpları, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak tespit edilmesidir. Araştırmada, bu değişkenlerin düzeylerine ilişkin betimsel analizler gerçekleştirilmesinin yanında, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünün ve gücünün tayin edilmesiyle beraber oluşturulan ilişkisel yapının test edilmesi hedeflenmektedir. Araştırmada ayrıca, katılımcı ebeveynlerin demografik özelliklerinin ele alınan araştırma değişkenleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir sınıflar arası farklılaşma gösterip göstermediğinin analiz edilmesi amaçlanmıştır. Elde edilecek bulgular ile literatüre ve psikoloji pratiğine katkı sunmak araştırmanın nihai amacıdır.

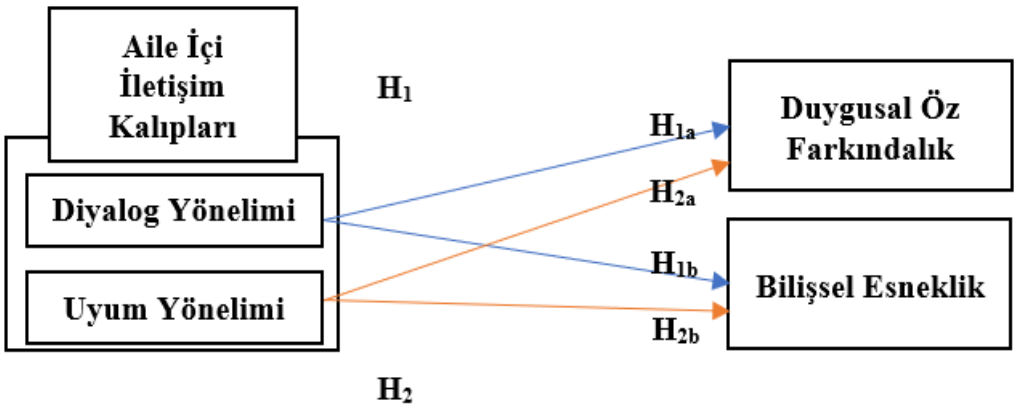
4.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma, nicel araştırmaya dayalı bir ilişkisel taramadır. Tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında beraber değişimin mevcudiyetini tespit etmeyi amaçlayan tarama yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişim varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2011; Bahtiyar ve Can, 2016, 50). Bu araştırma ele alınan aile içi iletişim kalıpları, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerin ilişkisel tarama metoduna dayalı olarak tespit edilmesini içermektedir.

4.3. Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayalı olarak aile içi iletişim kalıpları, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak analiz edilmesine yönelik olarak bir ilişkisel yapı oluşturulmuş, burada aile içi iletişim kalıpları bağımsız, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik

ise bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Oluşturulan araştırma modeli aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1 Araştırma Modeli

Araştırma modelinde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkileri temsil eden oklar ve ilişkilere yönelik olarak geliştirilen hipotezler gösterilmiştir. Buna göre, ilişkisel yapının tespitine ilişkin formüle edilen hipotezler şu şekildedir:

H_1. Aile içi iletişim kalıpları ile duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1a}. Aile içi iletişim kalıplarının diyalog yönelimi boyutu ile duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{1b}. Aile içi iletişim kalıplarının uyum yönelimi boyutu ile duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_2. Aile içi iletişim kalıpları ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2a}. Aile içi iletişim kalıplarının diyalog yönelimi boyutu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H_{2b}. Aile içi iletişim kalıplarının uyum yönelimi boyutu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynler oluşturmaktadır. Böyle bir evreni oluşturan popülasyon hakkında bilgi sağlanamadığından, fakat popülasyonun çok büyük olduğu bilindiğinden, örneklem yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemine dayalı olarak sosyal bilimlerde kabul gören %95 güvenilirlik ve %5'lik hata payı ile evreni temsil etme yeteneğine haiz olabilecek ölçüde (Sekaran, 2003), anket formları vasıtasıyla 384 okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynin yanıtlarına verişmek hedeflenmiştir. Bu kapsamda yapılan online anket uygulaması çerçevesinde Google Forms platformu aracılığıyla erişilen toplam 386 geçerli anket araştırmanın verilerini oluşturmuştur.

4.5. Veri Toplama Tekniği ve Ölçekler

Araştırmada veri toplama tekniği, nicel araştırma yöntemine dayalı anket yöntemidir. Bu doğrultuda katılımcıların yanıtlaması üzere bir anket formu oluşturulmuştur. Oluşturulan anket formunun yanıtlanma süresi ortalama 10 dakika olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın anket formu, temel iki kısımdan teşekkül etmiştir. Formun ilk kısmında demografik özelliklerin belirlenmesine ilişkin olarak yer verilen sorulardan oluşan demografik bilgi formuna yer verilmiştir. İkinci kısımda ise araştırmanın değişkenlerini ölçümlemeye hizmet eden 5'li Likert yapısına sahip psikometrik ölçekler yer almıştır. Araştırmanın "Aile İçi İletişim Kalıpları", "Duygusal Öz Farkındalık" ve "Bilişsel Esneklik" olmak üzere üç değişkeni için üç ölçeği bulunmaktadır. Aile içi iletişim kalıpları 2 boyut, 26 ifadeden; duygusal öz farkındalık tek boyut 10 ifadeden; bilişsel esneklik tek boyut, 12 ifadeden oluşmaktadır. Araştırma ölçeklerinin özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur:

Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeği: McLeod ve Chaffee (1972) tarafından geliştirilen ve Ritchie ve Fitzpatrick (1990) tarafından tekrar gözden geçirilerek "Revize Aile İletişim Kalıpları Ölçeği" adıyla tekrar oluşturulan ve Erdoğan ve Anık (2018) tarafından Türkçe diline uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirliği ortaya konul olan ölçekten yararlanılmıştır. Ölçek, aile üyeleri arasında vurgulanan uyum ve diyalog düzeylerini belirten iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplamda 26 ifadeden oluşmakta olup, diyalog yönelimi boyutu ilk 15 ifadeyi, uyum yönelimi boyutu ise son

11 ifadeyi içermektedir. Ölçeğin puanlanmasında iki boyuttan alınan puanlar esas alınmaktadır. Diyalog yönelimi boyutunda katılımcının alabileceği en düşük puan 15, en yüksek puan 75; uyum yönelimi boyutunda katılımcının alabileceği en düşük puan 11, en yüksek puan 55'tir. Alınan yüksek puanlar yüksek diyalog yönelimi veya uyum yönelimine işaret etmektedir. Buna göre hem uyum hem de diyalog yöneliminde yüksek grupta yer alanlar "fikir birliğine dayalı", hem uyum hem diyalog yöneliminde düşük grupta yer alanlar "serbestiyetçi", uyum yönelimi boyutunda yüksek diyalog yönelimi boyutunda düşük puan alan grupta yer alan katılımcılar "koruyucu", diyalog yönelimi boyutundan yüksek uyum yönelimi boyutundan düşük puan alan katılımcılar ise "çoğulcu" ailelerde yer almaktadır. Ritchie ve Fitzpatrick (1990) yaptıkları geçerlilik güvenirlik çalışmasında uyum yönelimi için Cronbach alfa değerlerini .76 ve diyalog yönelimi için ise .84 bulmuşlardır. Erdoğan ve Anık (2018) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında diyalog yönelimi boyutunun Cronbach alfa değeri α=0.88 bulunurken, uyum yönelimi boyutunun Cronbach alfa değeri α=0.81 bulunmuştur. Ölçek, "kesinlikle katılmıyorum"dan (1) "kesinlikle katılıyorum"a (5) kadar olmak üzere 5'li Likert esasına dayalıdır (Erdoğan ve Anık, 2018). Bu ölçek ifadeleri, bu araştırmanın veri toplama hedefi ebeveynler olduğundan ötürü, ebeveynlerin yanıtlayacağı biçimde uyarlanmıştır.

Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği (DÖFÖ-10): Ölçek Tatar vd. (2018) tarafından geliştirilmiş, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmış olan 10 ifadeden oluşan ölçektir. Tatar vd. (2018) tarafından duygusal öz farkındalığı değerlendirmeye yönelik bir madde havuzunun oluşturulması ve geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik işlemlerinin yapılmasının ardından 10 ifade seçilerek ölçeğin son form yapısı oluşturulmuştur. Seçilen ifadelerden oluşturulan ölçeğe "A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (A-DÖFÖ-10)" adı verilmiştir. Ölçekte yer alan 2, 4, 6, 8 ve 10 numaralı ifadeler ters kodlanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan, duygusal öz farkındalığın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçek, toplam puan üzerinden yorumlanmakta ve yüksek puan, duyguların farkına varma becerisinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılmış olan güvenirlik ve madde analizi sonuçlarına göre iç tutarlılık güvenirlik katsayısı hem kadın grubunda hem erkek grubunda hem de tüm grupta Cronbach alfa değeri α=0,85 olarak hesaplanmıştır ve doğrulayıcı faktör analizi iyi uyum göstermiştir. Ölçek tek boyutlu olarak ele

alınmış olup, orijinali 4'lü Likert esasına dayalı olarak uygulanmakla beraber, bu çalışmada diğer ölçeklerle uyum göstermesi ve katılımcıların yanıtlamasını kolaylaştırmak adına katılımcılara "kesinlikle katılmıyorum"dan (1) "kesinlikle katılıyorum"a (5) doğru 5'li Likert esasına dayalı olarak sunulması uygun görülmüştür.

Bilişsel Esneklik Ölçeği: Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş olan ve Çelikkaleli (2014) tarafından uyarlanarak geçerlik ve güvenirliği tespit edilmiş olan ölçektir. Bu ölçek toplam 12 ifadeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı α=0,80, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise α=0,83 olarak hesaplanmıştır. 2, 3, 6 ve 10 numaralı ifadelerin ters kodlandığı ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 60 arasında değişmektedir. Alınan puanların yüksekliği bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Çelikkaleli (2014) tarafından 6'lı Likert yapısı kullanılmakla beraber, bu araştırmada diğer ölçeklerle uyum göstermesi ve katılımcıların yanıtlamasını kolaylaştırmak için bu ölçek de "kesinlikle katılmıyorum"dan (1) "kesinlikle katılıyorum"a (5) doğru 5'li yapıda belirlenmiştir.

4.6. Veri Analiz Yöntemi

Nicel araştırma çerçevesinde anket formları aracılığıyla elde edilen veriler SPSS 24 İstatistik Paket Programı'na kaydedilerek, bu programda tasnif edilmiş ve istatistiksel olarak analiz edilmiştir. İlk olarak elde edilmiş olan yanıtların güvenilirliğine ilişkin olarak yapılan güvenilirlik analizleri çerçevesinde her bir ölçeğin Cronbach's Alpha katsayıları değerlendirilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılıma ilişkin olarak çarpıklık-basıklık katsayıları incelenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre parametrik ya da parametrik olmayan analiz yöntemlerinden hangisinin kullanılması gerektiğine karar vermek noktasında başvurulan normal dağılım, parametrik analizlerin kullanılması gerektiğine işaret etmiştir. Bu ön analizler sonrasında katılımcıların demografik özelliklerine ve ölçek ifadelerine verdiklerine yanıtlara yönelik olarak frekans analizleri gerçekleştirilmiş, ölçeklerin betimsel istatistikleri sunulmuştur. Katılımcıların yanıtları itibariyle aile içi iletişim kalıpları, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenleri bakımından demografik özellikler açısından gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar meydana gelip gelmediğinin tespitinde fark analizlerinden yararlanılmıştır. Ele alınan üç değişken

arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü tayin etmek üzere korelasyon analizine başvurulmuştur. Son olarak, değişkenler arası yapıda bağımsız değişken olan aile içi iletişim kalıplarının, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esnekliği anlamlı bir biçimde yordayıp yormadığı ve bu değişkenlerdeki değişime ne ölçüde açıklık getirebildiğini tespit etmek üzere regresyon analizlerine yer verilmiştir.

4.7. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmaya katılmaya gönüllü olan yanıtlayıcıların tüm soru ve ifadeleri açık bir biçimde anladığı ve dürüstçe yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

4.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı olarak araştırmanın örnekleminden anket formları vasıtasıyla elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Araştırmada veriler psikometrik ölçekler çerçevesinde elde edilmiştir, görüşme, gözlem gibi nitel yöntemler kullanılmamıştır.

Araştırmada elde edilen bulguların, bu bulgular doğrultusunda erişilen sonuçlar ve yapılan değerlendirmelerin araştırma örneklemine genellenebilmesi mümkündür ve bu açıdan genel bir popülasyona genellenebilmesi bakımından sınırlılığı bulunmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. Değişkenlere İlişkin Analizler

Öncelikle kayıp değer olup olmadığı kontrolden geçirilmiş ve kayıp veri olmadığı anlaşılmıştır. Bunu takiben ölçeklerde ters kodlanmış olan maddeler kontrol edilerek (araştırma ölçeklerinde belirtildiği üzere) ilgili kodlamalar veri setinde ters çevrilmiştir. Daha sonra her bir ölçek ve alt boyutlar bazında ortalama değerler hesaplattırılarak veri seti analize hazır hale getirilmiştir.

Araştırmanın temel analizlerine geçmeden önce, ön analizler olarak nitelendirilen güvenilirlik, normallik ve tutarlılık testleri gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda güvenilirliğin tespitinde ölçeklerin sahip olduğu Cronbach alfa katsayıları, normalliğin tespitinde Skewness-Kurtosis (Çarpıklık-Basıklık) katsayıları, tutarlılığın tespitinde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayıları incelenmiştir. Yapılan bu ön testler çerçevesinde elde edilen sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma ölçeklerinin güvenilirlik, normallik ve tutarlılık katsayıları

Ölçek	α	KMO	Çarpıklık	Basıklık
Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeği	,870	,928	-999	1,950
Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği	,851	,879	-721	,281
Bilişsel Esneklik Ölçeği	,877	,902	-1,175	2,058

Tabloda yer verilen katsayılar incelendiğinde, Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeği α=,870; Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği α=,851 ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin ise α=,877 düzeyinde güvenilir olduğu anlaşılmıştır. Tüm maddeler için elde edilen α değeri o ölçeğin toplam güvenilirliğini göstermekte ve genel kabul bu değer ,700 ve büyük olmasıdır. Değerin ,810 ve üzerinde yer alması ise ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Kılıç, 2016).

KMO katsayıları incelendiğinde Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeği KMO=,928; Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği KMO=,879; Bilişsel Esneklik Ölçeğinin ise

KMO=,902 düzeyinde gerçekleştiği görülmektedir. KMO değerinin yüksek olması, ölçekteki değişkenlerin, diğer değişkenler tarafından mükemmel bir şekilde tahmin edilebileceği anlamına gelmektedir. KMO testi sonucunda, değerin ,500'den düşük olması halinde faktör analizine devam edilemeyeceği yorumu yapılabilmekte ve örneklemin ölçün yeterliliğinden söz edebilmek için ,700 üzerinde olması beklenmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Buna göre ölçekler çerçevesinde elde edilen verilerin analiz yeterliliği sağladığı görülmektedir.

Normalliğin değerlendirilmesinde incelenen çarpıklık ve basıklık katsayılarında ise tüm katsayıların +2.0 -2.0 aralığında bulunduğu tespit edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2.0 -2.0 aralığında dağılması normal dağılıma işaret etmektedir (George ve Mallery, 2010). Bu sonuç itibarıyla araştırmanın ölçekleri çerçevesinde elde edilen verilerin analizlere uygunluğu tespit edilmiş olup, parametrik testlerin temel varsayımlardan birisi normal dağılım elde edilmiş olduğundan parametrik testlerin kullanılmasının uygun (Uysal ve Kılıç, 2021) olduğu anlaşılmıştır. Bu surette analizlerde öncelikle araştırmanın örneklemine dahil olan ve araştırmanın verilerini oluşturan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin olarak dağılımlarını veren frekans analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2'de paylaşılmıştır.

Tablo 1. Araştırma katılımcılarının demografik özellikleri (n=386)

Demografik Özellik		
Cinsiyet	**f**	**%**
Kadın	238	61,7
Erkek	148	38,3
Yaş	**f**	**%**
28 yaş ve altı	63	16,3
29-36	137	35,5
37-44	146	37,8
45 yaş ve üzeri	40	10,4
Eğitim Durumu	**f**	**%**
Ortaöğretim-lise	86	22,3
Lisans (Üniversite)	242	62,7
Lisansüstü (Yüksek lisans-doktora)	58	15,0
Meslek	**f**	**%**

Kamu çalışanı	79	20,5
Özel sektör çalışanı	164	42,5
Ev hanımı	66	17,1
Serbest meslek sahibi	35	9,1
Çalışmıyor	42	10,9
Gelir	**f**	**%**
6000 TL veya altı	40	10,4
6001-10.000 TL	72	18,7
10.001-15.000 TL	105	27,2
15.001 TL ve üzeri	169	43,8
Aile Tipi	**f**	**%**
Çekirdek aile	340	88,1
Geniş aile	46	11,9
Okul Öncesi/İlkokul Çağında Çocuk Sayısı	**f**	**%**
Tek çocuk	263	68,1
Birden fazla çocuk	123	31,9

f= frekans (sıklık), %= yüzde dağılım

Tabloda verilen değerler ışığında frekans ve yüzdelik dağılımlar ele alındığında, cinsiyet bakımından kadın 238 (%61,7), erkek 148 (%38,3); yaş bakımından 28 yaş ve altı 63 (%16,3), 29-36 yaş arası 137 (%35,5), 37-44 yaş arası 146 (%37,8), 45 yaş ve üzeri 40 (%10,4); eğitim durumu bakımından ortaöğretim-lise 86 (%22,3), lisans 242 (%62,7), lisansüstü 58 (%15,0); meslek bakımından kamu çalışanı 79 (%20,5), özel sektör çalışanı 164 (%42,5), ev hanımı 66 (%17,1), serbest meslek sahibi 35 (%9,1), çalışmayan 42 (%10,9); gelir bakımından 6000 TL veya altı 40 (%10,4), 6001-10.000 TL arası 72 (%18,7), 10.001-15.000 TL arası 105 (%27,2), 15.001 TL ve üzeri 169 (%43,8); aile tipi bakımından çekirdek aile 340 (%88,1), geniş aile 46 (%11,9); okul öncesi/ilkokul çağında bulunan çocuk sayısı bakımından tek çocuk sahibi 263 (%68,1), birden fazla çocuk sahibi olan katılımcıların ise 123 (%31,9) biçiminde dağılım sergilediği anlaşılmaktadır.

Katılımcıların Likert esasına dayalı olarak ölçek ifadeleri kapsamında verdikleri yanıtlar itibarıyla Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeği içerisinde yer alan diyalog yönelimi ve uyum yönelimi değişkenleri, duygusal öz farkındalık değişkeni ve bilişsel esneklik değişkenlerinin sahip olduğu tanımlayıcı istatistikleri tespit etmek üzere yapılan frekans analizinin sonuçları ise Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Araştırma değişkenlerinin tanımlayıcı istatistiki verileri

Değişken/Boyut	x̄	Medyan	Mod	SS	Varyans
Diyalog Yönelimi	4,16	4,40	4,67	,80301	,645
Uyum Yönelimi	2,54	2,36	1,73	,96074	,923
Duygusal Öz Farkındalık	4,15	4,20	5,00	,69765	,487
Bilişsel Esneklik	3,94	4,08	4,17	,73313	,537

x̄= ortalama değer, SS= standart sapma

Katılımcıların yanıtları itibarıyla diyalog yönelimi ortalaması x̄= 4,16 düzeyinde gerçekleşmiştir. Uyum yöneliminde ise x̄= 2,54 düzeyinde ortalama söz konusu olmuştur. Duygusal öz farkındalık x̄=4,15; bilişsel esneklik x̄=3,95 düzeyinde ortalamalar göstermiştir. Araştırmanın örneklemi bağlamında katılımcıların diyalog yönelimi, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek; uyum yöneliminin ise orta düzeyde olduğunu aktarmak mümkün görülmektedir.

Katılımcıların sahip oldukları çeşitli demografik özelliklerin araştırmanın diyalog yönelimi ve uyum yönelimi değişkenleri, duygusal öz farkındalık değişkeni ve bilişsel esneklik değişkeni bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir sınıflar arası farklılık gösterip göstermediğinin tespitine ilişkin olarak parametrik analizlerden t-testi ve Anova analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu noktada ikili sınıflar için t-testi, ikiden fazla sınıflar için Anova testine başvurulmuştur. Ortaya çıkan sınıflar arasındaki ortalama farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına ilişkin olarak p anlamlılık değerleri baz alınmış ve %95 güven %5 tolerans ile p≤,05 olması şartı aranmıştır. Farklılık arz eden sınıflar arasında doğan farklılığın hangi sınıflardan kaynaklandığını belirlemek üzere ise post hoc testlerinden Tukey incelenmiştir. Buna göre yapılan fark analizleri sonucunda erişilen bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete ilişkin T-Testi bulguları

Değişken/Boyut	n	x̄	SS	t	p
Diyalog Yönelimi					
Kadın	238	4,2742	,66413	3,466	**,001***
Erkek	148	3,9869	,96254	3,190	
Uyum Yönelimi					
Kadın	238	2,3098	,79027	-6,218	**,000***
Erkek	148	2,9066	1,09060	-5,781	
Duygusal Öz Farkındalık					
Kadın	238	4,2702	,62964	4,412	**,000***
Erkek	148	3,9554	,75766	4,227	
Bilişsel Esneklik					
Kadın	238	4,0469	,62381	3,686	**,000***
Erkek	148	3,7686	,85570	3,431	

n= örnek sayısı, x̄= ortalama değer, SS= standart sapma, t= t istatistik değeri, p= anlamlılık, * p≤,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Cinsiyete ilişkin olarak gerçekleştirilen t-testi sonucunda elde edilen bulgular, araştırmada ele alınan tüm değişkenler bakımından istatistiksel farklılıkların bulunduğunu göstermektedir. Diyalog yönelimi p=,001 düzeyinde, uyum yönelimi, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik p=,000 düzeyinde istatistiksel olarak sınıflar arası anlamlı farklılık sergilemiştir. Kadın ve erkek arasında ortaya çıkan bu ortalama farklılıkları incelendiğinde, diyalog yöneliminde kadınların ortalamalarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Uyum yöneliminde ise erkeklerin ortalama değerleri daha yüksek olmuştur. Duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik bakımından ise her ikisinde de kadınların ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu sonuçlar, cinsiyetin ele alınan değişkenler bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir belirleyici olabileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 2. Yaşa ilişkin Anova Testi bulguları

Değişken/Boyut	Yaş	n	x̄	SS	F	p
Diyalog Yönelimi	28 yaş ve altı	63	4,2159	,77374	1,629	,182
	29-36	137	4,2603	,70497		
	37-44	146	4,0945	,82615		
	45 yaş ve üzeri	40	4,0067	1,03090		
Uyum Yönelimi	28 yaş ve altı	63	2,6118	,92179	5,223	**,002***
	29-36	137	2,4665	,97019		
	37-44	146	2,4296	,85517		
	45 yaş ve üzeri *	40	3,0682	1,18348		
Duygusal Öz Farkındalık	28 yaş ve altı	63	3,9571	,68007	2,326	,074
	29-36	137	4,1752	,68135		
	37-44	146	4,2240	,64094		
	45 yaş ve üzeri	40	4,0925	,91494		
Bilişsel Esneklik	28 yaş ve altı	63	3,9603	,69284	1,336	,262
	29-36	137	3,9836	,60168		
	37-44	146	3,9498	,80578		
	45 yaş ve üzeri	40	3,7250	,90074		

n= örnek sayısı, x̄= ortalama değer, SS= standart sapma, F= F istatistik değeri, p= anlamlılık, * p≤,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Yaşa ilişkin olarak gerçekleştirilen Anova testi sonucunda ele alınan değişkenlerden yalnızca uyum yöneliminde p=,002 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu görülebilmektedir. Burada 45 yaş ve üzerinde yer alan grupta ortalamalar belirgin şekilde diğer yaş gruplarına kıyasla yüksek düzeyde gerçekleşmiştir. Yaşlar arasında ortaya çıkan bu farklar, diğer araştırma değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılık ortaya koymamış ve p değerleri anlamlılık düzeyinin üzerinde gerçekleşmiştir. Bu bakımdan yaş faktörü yalnızca uyum yöneliminde belirleyici olmuştur.

Tablo 6. Eğitim durumuna ilişkin Anova Testi bulguları

Değişken/Boyut	Eğitim Durumu	n	x̄	SS	F	p
Diyalog Yönelimi	Ortaöğretim-Lise*	86	3,7023	1,06282	21,519	**,000***
	Lisans	242	4,2620	,68653		
	Lisansüstü*	58	4,4402	,48797		
Uyum Yönelimi	Ortaöğretim-Lise*	86	2,9693	,96588	11,824	**,000***
	Lisans	242	2,4256	,86902		
	Lisansüstü*	58	2,3715	1,13472		
Duygusal Öz Farkındalık	Ortaöğretim-Lise*	86	3,9314	,69946	5,668	**,004***
	Lisans	242	4,2021	,68052		
	Lisansüstü*	58	4,2534	,71087		
Bilişsel Esneklik	Ortaöğretim-Lise*	86	3,7238	,74330	5,109	**,006***
	Lisans	242	3,9897	,74702		
	Lisansüstü*	58	4,0546	,59390		

n= örnek sayısı, x̄= ortalama değer, SS= standart sapma, F= F istatistik değeri, p= anlamlılık, * p≤,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Yanıtlayıcıların eğitim durumlarına alınan yanıtlar itibarıyla oluşan tabloda, diyalog yönelimi p=,000 düzeyinde, uyum yönelimi p=,000 düzeyinde, duygusal öz farkındalık p=,004 düzeyinde ve bilişsel esneklik p=,006 düzeyinde istatistiksel olarak sınıflar arası anlamlı farklılıklar göstermiştir. Bu farklılıkların hangi gruplarda ortaya çıktığına yönelik olarak incelenen post hoc testleri, tüm değişkenlerde ortaöğretim-lise eğitim düzeyi ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan yanıtlayıcılar arasındaki ortalama farklılıklarına işaret etmiştir. Diyalog yöneliminde ortaöğretim-lise düzeyinde en düşük ortalamalar görülürken, lisansüstü düzeyde ortalamalar belirgin şekilde yüksek olmuştur. Uyum yöneliminde ise bunun aksine ortaöğretim-lise düzeyinde en yüksek ortalamalar görülürken, lisansüstü düzeyde en düşük ortalamaların bulunduğu görülmektedir. Duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik açısından ise ortaöğretim-lise düzeyinde ortalamalar düşükken, lisansüstü düzeyde ise yüksek düzeylerdedir.

Tablo 7. Mesleğe ilişkin Anova Testi bulguları

Değişken/Boyut	Meslek	n	x̄	SS	F	p
Diyalog Yönelimi	Kamu çalışanı	79	4,3257	,48121	2,266	,062
	Özel sektör çalışanı	164	4,2000	,75461		
	Ev hanımı	66	4,0030	,88075		
	Serbest meslek sahibi	35	4,1810	,95884		
	Çalışmıyor	42	3,9587	1,10353		
Uyum Yönelimi	Kamu çalışanı	79	2,3280	,82930	2,146	,075
	Özel sektör çalışanı	164	2,6031	1,01622		
	Ev hanımı	66	2,7176	,84744		
	Serbest meslek sahibi	35	2,5948	1,16699		
	Çalışmıyor	42	2,3550	,89136		
Duygusal Öz Farkındalık	Kamu çalışanı*	79	4,4013	,63680	4,607	**,001***
	Özel sektör çalışanı	164	4,1030	,67355		
	Ev hanımı	66	4,1894	,58445		
	Serbest meslek sahibi*	35	3,8886	,89567		
	Çalışmıyor	42	4,0119	,76004		
Bilişsel Esneklik	Kamu çalışanı	79	3,9346	,67035	,522	,720
	Özel sektör çalışanı	164	3,9187	,73892		
	Ev hanımı	66	3,9987	,72890		
	Serbest meslek sahibi	35	4,0548	,71713		
	Çalışmıyor	42	3,8472	,85161		

n= örnek sayısı, x̄= ortalama değer, SS= standart sapma, F= F istatistik değeri, p= anlamlılık, * p≤,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Meslek faktörünün incelendiği Anova testi sonuçları itibarıyla yalnızca duygusal öz farkındalık değişkeninde p=,001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edildiği görülmektedir. Buradan ortaya çıkan anlamlı farklılık kamu çalışanları ve serbest meslek sahipleri arasında olmuştur. Kamu çalışanlarının duygusal öz farkındalıklarına ilişkin ortalama değerleri yüksek olurken, serbest meslek sahibi sınıfında ise düşük olmuştur. Başka bir anlatımla kamu çalışanlarının duygusal öz farkındalıkları daha yüksek olmuştur. Diyalog yönelimi, uyum yönelimi ve bilişsel esneklik değişkenleri bakımından ise istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç ortaya çıkmamış, ortalama değerler birbirine yakın seyretmiştir.

Tablo 8. Gelir durumuna ilişkin Anova Testi bulguları

Değişken/Boyut	Gelir Durumu	n	x̄	SS	F	p
Diyalog Yönelimi	6000 TL veya altı*	40	3,5233	1,34334	17,846	**,000***
	6001-10.000 TL	72	3,9204	,97420		
	10.001-15.000 TL	105	4,1886	,71983		
	15.001 TL ve üzeri*	169	4,4043	,39408		
Uyum Yönelimi	6000 TL veya altı*	40	2,9000	1,23019	4,739	**,003***
	6001-10.000 TL	72	2,7614	,96817		
	10.001-15.000 TL	105	2,4848	,91246		
	15.001 TL ve üzeri*	169	2,3916	,88117		
Duygusal Öz Farkındalık	6000 TL veya altı*	40	3,9150	,90513	7,657	**,000***
	6001-10.000 TL	72	4,0389	,75946		
	10.001-15.000 TL	105	4,0181	,69804		
	15.001 TL ve üzeri*	169	4,3337	,56261		
Bilişsel Esneklik	6000 TL veya altı*	40	3,7688	,98321	7,029	**,000***
	6001-10.000 TL	72	3,7928	,86648		
	10.001-15.000 TL	105	3,8016	,74054		
	15.001 TL ve üzeri*	169	4,1297	,53490		

n= örnek sayısı, x̄= ortalama değer, SS= standart sapma, F= F istatistik değeri, p= anlamlılık, * p≤,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Gelir durumunu ele alan Anova testi sonucunda elde edilen bulgular ışığında, diyalog yönelimi p=,000 düzeyinde, uyum yönelimi p=,003 düzeyinde, duygusal öz farkındalık ,000 düzeyinde, bilişsel esneklik değişkenini ise p=,000 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı sınıflar arası farklılıklar sergilediği görülmektedir. Bulguların işaret ettiği bu anlamlı farklılığın, en düşük gelir grubu olan 6000 TL ve altı ile en yüksek gelir grubu olan 15.001 TL ve üzeri arasında gerçekleştiği tespit edilmiştir. Diyalog yönelimi açısından 6000 TL ve altı gelir düzeyine sahip olan katılımcıların ortalamaları en düşükken, 15.001 TL ve üzeri gruptaki katılımcıların ise en yüksek düzeyde olmuştur. Bunun tam tersine uyum yöneliminde 6000 TL ve altında en yüksek, 15.001 TL ve üzerinde en yüksek ortalamalar ortaya çıkmıştır. Duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenlerinin her ikisi için de bu iki grup arasındaki farklılıkların 15.001 TL ve üzeri grup lehine olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi arttıkça ortalamalar artış göstermiştir.

Tablo 9. Aile tipine ilişkin T-Testi bulguları

Değişken/Boyut	n	x̄	SS	t	p
Diyalog Yönelimi					
Çekirdek aile	340	4,2110	,77640	3,156	**,002***
Geniş aile	46	3,8174	,91446	2,786	
Uyum Yönelimi					
Çekirdek aile	340	2,4251	,89483	-6,655	**,000***
Geniş aile	46	3,3775	1,02386	-6,006	
Duygusal Öz Farkındalık					
Çekirdek aile	340	4,1938	,66855	3,442	**,001***
Geniş aile	46	3,8217	,82000	2,948	
Bilişsel Esneklik					
Çekirdek aile	340	3,9623	,69954	1,610	,108
Geniş aile	46	3,7772	,93872	1,290	

n= örnek sayısı, x̄= ortalama değer, SS= standart sapma, t= t istatistik değeri, p= anlamlılık, * p≤,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Aile tipinin ele alındığı t-testi sonuçları ışığında, diyalog yönelimi p=,002 düzeyinde, uyum yönelimi p=,000 düzeyinde, duygusal öz farkındalık değişkenin ise ,001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı sınıflar arası farklılıklar gösterdiğini söylemek mümkündür. Bilişsel esneklik değişkeninde ise p değeri yüksek olmuştur ve anlamlı bir sınıflar arası farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Çekirdek ailelerde diyalog yönelimi daha yüksek olurken, geniş ailelerde daha düşük olmuştur. Bunun tam aksine uyum yöneliminde çekirdek ailelerde daha düşük, geniş ailelerde daha yüksek ortalamalar görülmektedir. Duygusal öz farkındalık açısından da çekirdek ailede daha yüksek ortalamalar görülürken, geniş ailede daha düşük düzeyde ortalamaların seyredilebildiğini söylemek mümkündür. Bilişsel esneklik açısından ise ortalama farklılıklarının çekirdek aile lehine olduğu görülürken, bu ortalama farklılıkları anlamlı ölçüde olmadığından, burada istatistiksel olarak değerlendirme yapmak mümkün olmamıştır.

Tablo 10. Çocuk sayısına ilişkin T-Testi bulguları

Değişken/Boyut	n	x̄	SS	t	p
Diyalog Yönelimi					
Tek çocuk	263	4,2226	,76677	2,102	**,036***
Birden fazla çocuk	123	4,0390	,86553	2,011	
Uyum Yönelimi					
Tek çocuk	263	2,3654	,87238	-5,365	**,000***
Birden fazla çocuk	123	2,9091	1,03698	-5,041	
Duygusal Öz Farkındalık					
Tek çocuk	263	4,1665	,64791	,702	,483
Birden fazla çocuk	123	4,1130	,79527	,652	
Bilişsel Esneklik					
Tek çocuk	263	3,9956	,64729	2,180	**,030***
Birden fazla çocuk	123	3,8218	,88071	1,955	

n= örnek sayısı, x̄= ortalama değer, SS= standart sapma, t= t istatistik değeri, p= anlamlılık, * p≤,05 düzeyinde anlamlı farklılık

Ele alınan son demografik faktör olarak çocuk sayısı, duygusal öz farkındalık haricinde diğer değişkenlerde anlamlı sınıflar arası farklılıklar göstermiştir. Diyalog yöneliminde p=,036 düzeyinde, uyum yöneliminde p=,000 düzeyinde, bilişsel esneklik değişkeninde ise p=,030 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ortalama farklılıkları bulunduğu göze çarpmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, tek çocuğa sahip olan katılımcıların diyalog yöneliminin daha yüksek olduğu, birden fazla çocuğa sahip olan katılımcıların ise daha düşük olduğu görülmektedir. Uyum yönelimi bakımından ise bunun aksine tek çocuğa sahip olan katılımcıların ortalamaları düşük, birden fazla çocuğa sahip olan katılımcıların ise yüksek olmuştur. Bilişsel esneklik açısından ise yine tek çocuğa sahip olan katılımcıların ortalamaları yüksek olurken, birden fazla çocuğa sahip olan katılımcıların düşük düzeyde gerçekleşmiştir. Ortaya çıkan bu durum, tek çocuklu ailelerde daha yüksek diyalog yönelimi, daha düşük uyum yönelimi ve daha yüksek bilişsel esneklik görülebildiğini göstermektedir.

Fark testlerinin gerçekleştirilmesinden sonra araştırmada ele alınan değişkenler olan diyalog yönelimi, uyum yönelimi, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerin yönünün ve gücünün tespit edilmesi amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Korelasyon analizi, dikkate alınan iki değişken arasındaki ilişkinin derecesini keşfetmek için yapılmaktadır. Korelasyon katsayısı ise değişkenler arasındaki bu ilişki derecesini ölçmek için kullanılan ölçüdür. Korelasyon katsayısının ölçüsü (r veya R), iki değişkenin yakınlığı hakkında bilgi sağlamaktadır. Temel olarak, korelasyon katsayısı R, -1 ile +1 arasında değişmektedir (-1≤R≤+1). Eksi değerler negatif korelasyona, yani ters ilişkiye; pozitif değerler doğrusal yönde ilişkiye işaret etmektedir ve 1'e yaklaştıkça daha güçlü korelasyondan söz edebilmek mümkündür (Senthilnathan, 2019: 1). Pearson korelasyon değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin derecesinin ve yönünün belirlenmesinde en yaygın olarak kullanılan ölçüdür (Keskin ve Özsoy, 2004, 67). Bu bilgiler ışığında gerçekleştirilen korelasyon analizinin sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonlar

Ölçek	1. Diyalog Yönelimi	2. Uyum Yönelimi	3. Duygusal Öz Farkındalık	4. Bilişsel Esneklik
1. Diyalog Yönelimi	1			
2. Uyum Yönelimi	-,114*	1		
3. Duygusal Öz Farkındalık	,456**	-,445**	1	
4. Bilişsel Esneklik	,513**	-,266**	,685**	1

* p≤0,05 düzeyinde anlamlı, ** p≤0,05 düzeyinde anlamlı

Yapılan korelasyon analizi neticesinde tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu gözlenebilmektedir. Diyalog yönelimi ile uyum yönelimi arasında R=-,114 düzeyinde negatif korelasyon söz konusudur. Bu negatif ilişkinin gücü zayıf düzeydedir. Diyalog yönelimi ile duygusal öz farkındalık arasında R=,456 düzeyinde ve bilişsel esneklik arasında R=,513 düzeyinde doğrusal yönlü pozitif ve anlamlı ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır. Ortaya çıkan bu ilişkilerin, güç bakımından orta düzeyde ilişkiler olduğunu aktarmak mümkündür. Uyum yönelimi ile duygusal öz farkındalık arasında R=-,445 düzeyinde anlamlı ilişki vardır ve bu ilişkinin gücü orta düzeydedir. Son olarak uyum yönelimi ile bilişsel esneklik arasında

R=-,266 düzeyinde negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ortaya çıkan bu ilişki güç bakımından değerlendirildiğinde zayıf olarak ifade edilebilecektir.

Tespit edilen bu ilişkilerin ardından, değişkenler arasındaki bu ilişkilere ilişkin regresyon modelleri kurularak açıklama güçlerinin tespit edilmesi amacıyla doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Regresyon analizi, bir bağımlı değişken (y veya sonuç değişkeni) ile bir veya daha fazla bağımsız değişken (x veya tahmin değişkenleri) arasındaki ilişkileri tahmin etmek için istatistiksel bir araçtır. Daha spesifik olarak regresyon analizi, kontrol edilen diğer değişken ile bağımsız değişkenlerdeki varyasyonu kullanarak bağımlı bir değişkendeki varyasyonu anlamaya yardımcı olmaktadır. Regresyonun tahmin hedefi, bağımsız değişkenlerin değerlerine bağlı olarak bağımlı değişkeni tahmin eden bir fonksiyondur, buna regresyon fonksiyonu adı verilmektedir (Yang, 2017, 2). Bu surette regresyon analizi, bağımsız değişkenlerin bir bağımlı değişkenle anlamlı bir ilişkisi olup olmadığını belirtmekte, bağımsız değişkenlerin bir bağımlı değişken üzerindeki etkilerinin göreli gücünü tahmin etmektedir (Sarstedt ve Mooi, 2019, 7).

Bu bilgiler ışığında öncelikle duygusal öz farkındalık sabit değişken (bağımlı değişken) olarak, diyalog yönelimi bağımsız değişken olarak ele alınarak regresyon modeli kurulmuş ve test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. Diyalog yönelimi ile duygusal öz farkındalık regresyon analizi

Regresyon Modeli	**Beta**	**Std. Hata**	**Std. Beta**	**t**	**R^2**	**p**
Sabit*	2,501	,167		14,943	,208	,000
Diyalog Yönelimi	,396	,039	,456	10,034		,000

* Sabit değişken: Duygusal Öz Farkındalık (Bağımlı)

Tablo 12'de yer alan değerler göz önüne alındığında, diyalog yönelimi ile duygusal öz farkındalık arasındaki ilişkiye yönelik olarak kurulan regresyon modelinin p=,000 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Model kapsamında elde edilen bulgulara göre diyalog yönelimi, duygusal öz farkındalık üzerindeki değişimin %20,8'lik bir payını açıklayabilmektedir (R2=,208).

İkinci modelde duygusal öz farkındalık sabit değişken (bağımlı değişken) olarak, uyum yönelimi bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Yapılan regresyon analizinin sonuçları Tablo 13'te göstermiştir.

Tablo 13. Uyum yönelimi ile duygusal öz farkındalık regresyon analizi

Regresyon Modeli	Beta	Std. Hata	Std. Beta	t	R^2	p
Sabit*	4,970	,090		55,175	,198	,000
Uyum Yönelimi	-,323	,033	-,445	-9,734		,000

* Sabit değişken: Duygusal Öz Farkındalık (Bağımlı)

Uyum yönelimi ile duygusal öz farkındalık arasındaki ilişkiye yönelik olarak kurulan regresyon modeli p=,000 düzeyinde anlamlıdır. Ortaya çıkan sonuçlar uyum yöneliminin duygusal öz farkındalık üzerindeki değişimin %19,8'ini açıklayabildiğini göstermektedir (R2=,198).

Kurulan üçüncü regresyon modelinde bilişsel esneklik sabit değişken (bağımlı değişken) olarak, diyalog yönelimi bağımsız değişken olarak incelenmiştir. Buna göre gerçekleştirilen regresyon analizinin sonuçlar Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Diyalog yönelimi ile bilişsel esneklik regresyon analizi

Regresyon Modeli	Beta	Std. Hata	Std. Beta	t	R^2	p
Sabit*	1,989	,170		11,729	,264	,000
Diyalog Yönelimi	,469	,040	,513	11,721		,000

* Sabit değişken: Bilişsel Esneklik (Bağımlı)

Tablo 14'te yer alan değerler ışığında diyalog yönelimi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye yönelik olarak kurulmuş olan regresyon modelinin p=,000 düzeyinde anlamlı olduğunu söylemek mümkündür. Diyalog yönelimi, bilişsel esneklik üzerindeki değişimin %26,4'lük bir payını açıklayabilmektedir (R2=,264).

Kurulan dördüncü ve son regresyon modelinde bilişsel esneklik sabit değişken (bağımlı değişken) olarak, uyum yönelimi bağımsız değişken olarak incelenmiştir. Buna göre gerçekleştirilen regresyon analizinin sonuçlar Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Uyum yönelimi ile bilişsel esneklik regresyon analizi

Regresyon Modeli	Beta	Std. Hata	Std. Beta	t	R^2	p
Sabit*	4,456	,102		43,745	,071	,000
Uyum Yönelimi	-,203	,038	-,266	-5,415		,000

* Sabit değişken: Bilişsel Esneklik (Bağımlı)

Tablo 15'te görüldüğü gibi, kurulan son regresyon modelinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir. İki değişken arasındaki bu regresyon modelinde elde edilen sonuçlara göre uyum yönelimi, bilişsel esneklik üzerindeki değişimin %7,1'lik bir kısmını açıklayabilmektedir (R2=,071).

Değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik olarak elde edilen bu sonuçlar, araştırmada ortaya atılan hipotezlerin desteklendiğini göstermektedir. Hipotezlerin desteklenme durumuna ilişkin bir özet Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Araştırma hipotezlerinin desteklenme durumu

Hipotez	R^2	p	Desteklenme Durumu
H*1.* Aile içi iletişim kalıpları ile duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.			Desteklendi
H*1a.* Aile içi iletişim kalıplarının diyalog yönelimi boyutu ile duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.	,208	,000	Desteklendi
H*1b.* Aile içi iletişim kalıplarının uyum yönelimi boyutu ile duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.	,198	,000	Desteklendi
H*2.* Aile içi iletişim kalıpları ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.			Desteklendi
H*2a.* Aile içi iletişim kalıplarının diyalog yönelimi boyutu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.	,264	,000	Desteklendi

H*2b*. Aile içi iletişim kalıplarının uyum yönelimi boyutu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.	,071	,000	Desteklendi

ALTINCI BÖLÜM

TARTIŞMA

Değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik olarak elde edilen bu sonuçlar, diyalog yönelimi, uyum yönelimi, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Diyalog yönelimi duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik ile anlamlı negatif ilişkiler gösterirken, uyum yönelimi duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik ile anlamlı negatif ilişki içerisindedir. Elde edilen bu sonuçlar, araştırmada ortaya atılan hipotezlerin desteklendiğini göstermiştir.

6.1. Aile İçi İletişim Kalıpları İle Duygusal Öz Farkındalık Arasında Anlamlı Bir İlişki Olduğuna Dair Hipotez Hakkında Tartışma

Aile içi iletişim kalıpları ve boyutları ile duygusal öz farkındalığı ilişkilendiren hipotez olan "H_1. Aile içi iletişim kalıpları ile duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır" hipotezi ve buna bağlı olarak ortaya atılan alt hipotezler olan "H_{1a}. Aile içi iletişim kalıplarının diyalog yönelimi boyutu ile duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır." ve "H_{1b}. Aile içi iletişim kalıplarının uyum yönelimi boyutu ile duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır." hipotezleri ele alındığında, korelasyon analizinde diyalog yönelimi ile duygusal öz farkındalık arasında R=,456 düzeyinde pozitif doğrusal orta güçte bir ilişkinin bulunduğu; uyum yönelimi ile duygusal öz farkındalık arasında R=-,445 düzeyinde anlamlı negatif ilişkinin bulunduğu ve bu ilişkinin orta güçte olduğu anlaşılmıştır. Regresyon analizlerinde diyalog yönelimi, duygusal öz farkındalık üzerindeki değişimin %20,8'lik bir payını açıklayabilmektedir (R2=,208). Ayrıca uyum yöneliminin duygusal öz farkındalık üzerindeki değişimin %19,8'ini açıklayabildiği anlaşılmıştır. Bu sonuçlar ışığında H_1, H_{1a} ve H_{1b} hipotezleri desteklenmiştir.

Sağlıklı çocukluk gelişimini ve refahını destekleyen aile iletişim ortamlarının büyük bir önemi vardır ve bu konu araştırmacıların yoğun bir kapsamda ilgisini çekmektedir (Koesten vd., 2009, 83). Aile iletişim davranışı ve aile üyelerinin birbirleriyle nasıl iletişim kurmaları gerektiğine dair aile inançları yakından ilişkilidir ve aile iletişim kalıpları oluşturmak için birleşmektedir (Koerner ve Mary Anne, 2002,

35). Aile iletişim kalıpları çerçevesi, bireylerin diğer aile üyeleriyle olan iletişimlerini nasıl algıladıklarına odaklanmaktadır (Koerner ve Fitzpatrick, 2002a). Bu çerçevedeki kavramsal çalışma, aile iletişim kalıplarının içsel çalışma modelleri (yani şemalar) veya "ailenin dış dünyasını temsil eden ve diğer aile üyelerinin ne yaptığını yorumlamak için bir temel sağlayan bilgi yapıları" olduğunu iddia etmektedir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994, 276). Bu içsel çalışan iletişim modelleri, zaman içinde tüm aile üyeleriyle yaşanan deneyimlerin sonucudur. Çerçeve genel olarak, insanların aile etkileşimi hakkındaki inançlarının, iletişimin açık ve aile içindeki hiyerarşik yapıya bağlı olarak algılanma derecesine göre değişiklik gösterdiğini varsaymaktadır. Bunu göz önünde bulundurarak, aile içi iletişim kalıpları, aile iletişimi hakkındaki algıların iki boyutun işlevi olduğunu önermektedir. Bunlar diyalog yönelimi ve uyum yönelimidir. Diyalog yönelimi, aile içinde açık iletişimin ne kadar açık olduğunu ifade etmektedir. Bir aile diyalog yöneliminde yüksek olduğunda, üyeler daha geniş bir konu yelpazesi hakkında konuşma eğilimindedir ve duygu ve görüşleri hakkında daha açıktır. Bir aile diyalog yönelimi düşük olduğunda, üyeler daha yüzeysel konular hakkında konuşmaya katılma eğilimindedir ve "daha az özel düşünce ve duygu alışverişi" vardır (Koerner ve Fitzpatrick, 2006, 55). Uyum yönelimi, iletişimin ailenin hiyerarşisine itaati ne ölçüde yansıttığını ifade etmektedir. Uyum yönelimi genellikle ebeveyn otoritesine itaate ve çatışmadan kaçınmaya ne kadar vurgu yapıldığı ile ilgilenmektedir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994). Aile içi iletişimde uyum yüksek olduğunda, üyeler çatışmadan kaçınma eğilimindedir. Uyum düzeyi yüksek ebeveynler, genellikle çocukların ebeveynlerinin kararlarına uymalarını beklemekte ve çocukların kendi inançlarını benimsemelerini ummaktadır. Öte yandan, düşük uyumlu ebeveynler, tipik olarak çocukların kişisel gelişimine, ebeveyn otoritesine geleneksel itaatten daha fazla değer vermektedir (Keating vd., 2013, 161-162).

Esasında araştırmada ortaya çıkan bu sonuçlar, aile içi iletişim kalıpları ve çıktıları hususundaki araştırma eğiliminin öncüleri olan Ritchie ve Fitzpatrick (1990) Fitzpatrick ve Ritchie, (1994) tarafından ileri sürülen savları doğrular niteliktedir. Araştırmacılara göre diyalog yönelimin ve uyum yöneliminin iki yönünün, aile üyelerinin ne ölçüde düşüncelerini ve duygularını paylaştığını ve ne hakkında konuştuğunu belirlemekle beraber, diyalog yöneliminde, tüm aile üyeleri çok çeşitli konularda tartışmaya ve fikir alışverişinde bulunmaya ve kendiliğinden ve sürekli

olarak birbirleriyle etkileşime girmeye teşvik edildiğinden, bu etkileşimlerin sonucunda kendilerinin ve çocuklarının kendi duygularını ve başkalarının duygularını daha iyi anlamaları beklenebilir. Benzer çalışmaların sonuçlarına göre duygusal zekâsı yüksek bireylerin bir yandan içsel özellikler alanında öz farkındalık, yetenekler, yeterlilikler, yetenekler gibi özelliklere sahip oldukları, diğer yandan çatışma yönetimi, bilişsel esneklik, başkalarını kabul etme ve anlama gibi becerilerini arttırdığı bilinmektedir. Bu da ebeveynlerin ve böyle bir aile ortamında yetişen çocuklarının kendilerinin ve başkalarının duygularını, taleplerini anlama becerisini artırır (Abbasi-Asl vd., 2017).

6.2. Aile İçi İletişim Kalıpları İle Bilişsel Esneklik Arasında Anlamlı Bir İlişki Olduğuna Dair Hipotez Hakkında Tartışma

Aile iletişim ortamlarının kısmen bilişsel yönelimlerden aile iletişimine doğru (örneğin, konuşma ve uygunluk yönelimleri (Koerner ve Fitzpatrick, 2002a, 2002b) ortaya çıktığı göz önüne alındığında, bu tür ortamların bireyin bilişsel esnekliğini potansiyel olarak etkileyebileceği düşünmek mümkündür. Bilişsel esneklik, bir kişinin (a) herhangi bir durumda kendisine sunulan seçenekler ve alternatifler olduğunun farkında olması, (b) esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliği ve (c) esnek olma konusundaki öz yeterliliği anlamına gelmektedir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik genel manada çevredeki yeni ve beklenmedik koşullarla yüzleşmek için bilişsel işlem stratejilerini uyarlamak için insanın yeteneğidir (Cañas vd., 2003). Bu tanım üç önemli kavram özelliğini içermektedir. İlk olarak, bilişsel esneklik, bir öğrenme sürecini ima edebilen, yani deneyimle kazanılabilen bir yetenektir. İkinci olarak bilişsel esneklik, bilişsel işleme stratejilerinin uyarlanmasını içermektedir. Bu tanım bağlamında bir strateji, bir problem uzayını araştıran bir işlemler dizisidir (Payne vd., 1993; Cañas vd., 2006, 296). Bilişsel esneklik, bir bireyin dış ve iç stres etkenleri ile başa çıkmasını potansiyel olarak sağlayabilmektedir ve bu nedenle, esneklik, aile iletişim ortamlarının genç yetişkinlerin refahı üzerindeki etkisine potansiyel olarak aracılık edebilmektedir (Koesten vd., 2009, 84). Benzer şekilde iletişim kalıplarını duygusal öz farkındalıkla ilişkilendirmek mümkündür.

Diyalog yönelimi ve uyum yöneliminin aile davranışları üzerindeki etkisini araştıran bir dizi çalışma, ailelerin iletişim yönelimlerini davranışlarında nasıl ifade ettiklerini açıklamaya odaklanmıştır. Bu çalışmaların amacı, diyalog yönelimi ve uyum yöneliminin nasıl işlediğini ve hizmet ettikleri işlevleri daha iyi anlamak olmuştur.

Araştırmalarda elde edilen sonuçlar, uyum yönelimi yüksek olan ailelerin (yani, rızaya dayalı ve koruyucu aileler) aile içi iletişim ve etkileşimlerinde, uyum yönelimi düşük ailelere göre daha fazla düzenleyici davranış ve daha az onaylayıcı davranış sergilediğini göstermektedir (Ritchie ve Fitzpatrick, 1990; Huang, 1999; Koerner ve Fitzpatrick, 2002a; Koerner ve Fitzpatrick, 2002b; Saphir ve Chaffee, 2002; Koerner ve Fitzpatrick, 2006; Rueter ve Koerner, 2008; Keating vd., 2013; Aggarwal, 2019; Compton ve Craig, 2019; Abdullah ve Salim 2020; Erdoğan, 2020). Ek olarak, uyum yönelimi yüksek olan aileler, uyum yönelimi düşük olan ailelere göre çok daha az empati ve bakış açısı sergilemektedir. Bu beklenmedik bir bulgu değildir, çünkü aile normlarına (yani ebeveyn normlarına) uyum, aile üyelerinin empatik olmasını veya bireysel aile üyelerinin içsel yaşamını gerçekten anlamasını gerektirmemektedir. Aile normları ve kuralları, ailelerin uyum göstermeleri için yeterlidir. O halde bu bulguların pekiştirdiği durum, aile uyumunun ailelerde yakınlık veya uyum anlamına gelmediğidir. Aksine, çoğu ailede uyumun açık zorlayıcı özellikleri vardır (Koerner, 2002b).

Aile içi iletişim kalıpları ve boyutları ile bilişsel esnekliği ilişkilendiren “H2. Aile içi iletişim kalıpları ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi ve buna bağlı olarak ortaya atılan alt hipotezler olan “H2a. Aile içi iletişim kalıplarının diyalog yönelimi boyutu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.” ve “H2b. Aile içi iletişim kalıplarının uyum yönelimi boyutu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Hipotezleri değerlendirildiğinde, korelasyon analizinde, diyalog yönelimi ile bilişsel esneklik arasında R=,513 düzeyinde doğrusal yönlü pozitif ve anlamlı ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Uyum yönelimi ile bilişsel esneklik arasında R=-,266 düzeyinde negatif anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunduğu anlaşılmıştır. Diyalog yönelimi, bilişsel esneklik üzerindeki değişimin %26,4’lük bir payını açıklarken, uyum yöneliminin, bilişsel esneklik üzerindeki değişimin %7,1’lik

bir kısmını açıklayabildiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında H2, H2a ve H2b hipotezleri desteklenmiştir.

Diğer yandan, iletişim, ailenin işleyişi için temel bir kavram olduğundan (Bochner, 1976; Olson, 2000), aile iletişimi ile bilişsel gelişim arasındaki bağlantıyı keşfetmek de önemlidir. Çünkü bilişsel gelişimle eş zamanlı olarak, bir birey kendi davranışlarının yanı sıra iletişim partnerinin duygu ve davranışlarının farkına vardığında bilişsel esneklik gelişmeye başlamaktadır (Snyder, 1974). Aileler ve daha spesifik olarak ebeveynler, tüm aile üyelerini fikirlerini ve duygularını açıkça ifade etmeye teşvik eden bir aile iletişim ortamı geliştirdiğinde, genç yetişkinlerin daha yüksek düzeyde bilişsel esneklik geliştirmesi daha olasıdır. Bu ortam (yani, açık, rasyonel diyaloğu teşvik eden ortam) doğal olarak eleştirel düşünmeyi teşvik eder ve bu da ebeveynlerin ve bu ortamda yetişen çocuğun bilişsel esnekliğini artırır (Koesten vd., 2009).

SONUÇ

Bir iletişim, bir müzakere sırasında duyguların farkındalığı açıkça önemlidir. Bir kişinin duygularıyla ilgili benlik bilincinin bir biçimi, kişinin bir duyguyu deneyimlediğinin farkındalığıdır, bir duyguyu deneyimlediği gerçeğinin bilinçli bir şekilde anlaşılmasıdır. Duyguların kendileri "olgular" dışında iletişimlere dahil olmadığından, duygusal olmayan aklın duyguları, yani farkındalık, değerlendirmeler yaparken kullanabilecek bir yapıyı arz etmektedir. Duygusal öz farkındalık üç temel unsuru içermektedir. Bunlar duyguyu hissetmek, bunu yapmanın farkında olmak ve normal olarak, ona karşı bir "ikinci dereceden" duygusal tepki hissetmektir. Bu üçüne, duygulara açıklık, yani kişinin hangi duygulara sahip olduğunu hissetmeye ve kabul etmeye hazır olmasını da bir dördüncü olarak eklemek de mümkündür (Lacewing, 2005: 68). Bu bakımdan duygusal öz farkındalık kavramının temel olarak duyguları algılama, duygular arasında ayrım yapabilme ve duygusal deneyimlere ilişkin değerlendirmeler yapabilme gibi duygusal ve bilişsel süreçleri içerdiğini söylemek mümkündür (Bajgar vd., 2005; Killian, 2012; Lane vd., 2015; Tatar vd., 2018, 32).

Duygusal öz farkındalık dikkati duygular üzerine odaklayabilmeyi, duygusal yaşantılar üzerine düşünebilmeyi, duygular hakkında genel değerlendirmeler yapabilmeyi gerektirmektedir ve bu bağlamda duyguları tanıma ve anlamlandırma becerilerinden yoksun olan bireylerin, duygularını doğru bir şekilde değerlendiremedikleri için duyguları yönetmede ve olumsuz duygularla baş etmede güçlük yaşamaları söz konusudur (Türk ve Tali, 2020, 100). Bu açıdan bilhassa çocukların ve gençlerin duygusal öz farkındalık düzeylerinin düşük olmaması beklenmektedir. Bu açıdan aile içi iletişim kalıpları, duygusal öz farkındalığın gelişiminde etkili olabilecek değişkenlerden biri olarak ele alınmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada aile içi iletişim kalıplarının boyutları ile birlikte ele alınarak duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenlerinin bir öncülü olarak ele alındığı ilişkisel yapıda elde edilecek olan sonuçların literatüre katkı sağlaması hedeflenmiştir.

Araştırmada okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynler bağlamında aile içi iletişim kalıpları (diyalog yönelimi ve uyum yönelimi), duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkilerin, bir ilişkisel yapı içerisinde istatistiksel olarak belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca ebeveynlerin demografik özelliklerinin ele alınan araştırma değişkenleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar sergileme durumunun istatistiksel olarak test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda nicel araştırmaya dayalı bir ilişkisel tarama dahilinde online anket yöntemi kapsamında 386 okul öncesi ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynden yanıt elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 24 programında analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler neticesinde elde edilen bulguları aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür.

Katılımcıların yanıtları itibarıyla diyalog yönelimi ortalaması $\bar{x}$= 4,16 düzeyinde gerçekleşmiştir. 5'li Likert esasına dayalı olduğu düşünüldüğünde, 5 üzerinden bu ortalama değerin oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmanın katılımcıları aile içi iletişimde yoğunluklu olarak diyalog yönelimi göstermiştir denilebilir.

Uyum yöneliminde $\bar{x}$= 2,54 düzeyinde ortalama söz konusu olmuştur. Bu ortalama değerin orta düzeyde yer aldığını söylemek mümkündür. Başka bir anlatımla, ailelerde diyalog yönelimine nazaran ebeveynlerin çocuklarından hiyerarşiye, otoriteye itaat beklediği daha gelenekselci bir yaklaşım olan uyum yönelimi daha düşük bir ortalama sergilemiştir.

Örneklemin duygusal öz farkındalık $\bar{x}$=4,15; bilişsel esneklik $\bar{x}$=3,95 düzeyinde ortalamalar gösterdiği görülmüştür. Her iki değişken için de yüksek ortalamalar olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Diğer bir ifade ile araştırma örneklemini oluşturan katılımcı ebeveynlerin duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olmuştur.

Ortalama değerlerin ele alındığı bulgular ekseninde katılımcıların diyalog yönelimi, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek; uyum yöneliminin orta düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

Yapılan fark analizlerinde cinsiyetin belirleyici bir faktör olduğu anlaşılmıştır. Kadınlar ve erkekler arasında diyalog yöneliminde kadınların ortalamalarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun aksine, uyum yöneliminde erkeklerin ortalama değerleri daha yüksek olmuştur. Bu bulgu, annelerin babalara daha fazla diyalog yönelimli olduğuna; babaların ise annelerin aksine daha fazla uyum yönelimli olduğuna işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle babalar, çocuklarından daha fazla otoriter ve itaatkâr bir beklenti içerisindedir. Duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik bakımından ise her ikisinde de kadınların ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaş faktörü yalnızca uyum yöneliminde anlamlı farklılık göstermiş; 45 yaş ve üzerinde yer alan grupta ortalamalar belirgin şekilde diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olmuştur. Böylece bu grup diğerlerinden anlamlı şekilde ayrışmıştır. Diğer bir ifade ile 45 yaş ve üzerinde bulunan katılımcıların uyum yönelimleri daha yüksek olmuştur. Bu durum, yaşı daha yüksek olan ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde daha otoriter olduğuna işaret ederken, yaşı düşük olan ebeveynlerin daha ılımlı ve diyalog yönlü bir iletişimi tercih ettiğini ortaya koymaktadır.

Eğitim durumu tüm değişkenlerde ortaöğretim-lise eğitim düzeyi ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan yanıtlayıcılar arasındaki ortalama farklılıkları gösteren bir faktör olmuştur. Diyalog yöneliminde, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklikte lisansüstü düzeyde ortalamalar belirgin şekilde yüksek düzeylerde gerçekleşmiştir. Uyum yöneliminde ise bunun aksine ortaöğretim-lise düzeyinde en yüksek ortalamalar görülürken, lisansüstü düzeyde en düşük ortalamaların bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan daha yüksek eğitim durumu bulunan yanıtlayıcıların daha yüksek diyalog yönelimi ve daha düşük uyum yönelimi bulunduğu görülürken, daha düşük düzeyde eğitim durumuna sahip olan yanıtlayıcıların ise diyalog yönelimlerinin düşük olduğu, fakat uyum yönelimlerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bu durum, daha eğitimli olan ebeveynlerin çocuklarıyla olan iletişim ve etkileşimlerinde daha diyalog yönelimli, dinlemekten, paylaşmaktan, iletişimi ve etkileşimi teşvik etmekten yana olduğunu göstermektedir. Duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik açısından ise ortaöğretim-lise düzeyinde ortalamalar düşükken, lisansüstü düzeyde ise yüksek bir seviyede gerçekleşmiştir. Bu sonuç, daha eğitimli olan bireylerin daha yüksek duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik gösterdiklerine işaret etmektedir. Bu bulgu,

ebeveynlerin duygusal öz farkındalık ve bilişsel esnekliklerinde eğitimin önemini ortaya koyan bir bulgudur.

Bu araştırmada ele alınan ilişkisel yapının özgünlük taşımasına bağlı olarak araştırmada elde edilen bulguların tartışılması olanağı kısıtlı olsa da cinsiyet, yaş ve eğitim durumu ile ilişkili sonuçların literatürde yer alan Erkılınç (2020) tarafından elde edilmiş sonuçları desteklediğini söylemek mümkündür. Erkılınç (2020) tarafından elde edilen sonuçlara göre kadınlarda diyalog yönelimi daha yüksek uyum yönelimi daha düşük, ortaöğretimde diyalog yönelimi daha düşük, lisansüstünde daha yüksek, uyum yöneliminde ortaöğretimde daha yüksek lisansüstünde daha düşüktür. Aile içi iletişim kalıpları ile yaş arasında gözlenen pozitif yönlü anlamlı ilişki ilerleyen yaşa bağlı olarak ilişkisellik ve aileye uyumlanmanın artabileceğini buna bağlı olarak yetişkinlerin gelenekselleşebileceğini göstermektedir (Erkılınç, 2020)

Diğer bir demografik faktör olarak meslek yalnızca duygusal öz farkındalık bakımından anlamlı olmuş; burada kamu çalışanlarının duygusal öz farkındalıklarına ilişkin ortalama değerleri yüksek olurken, serbest meslek sahibi sınıfında ise düşük olmuştur. Bu bulgu, kamu çalışanı olan ebeveynlerin daha fazla duygularının, ruh halinin, hislerinin farkında olabildiği ve duygularını kolayca ifade edebildiğine işaret etmektedir. Bu durum belki de eğitim ile ilişkili olarak ele alınabilecektir.

Gelir durumu tüm değişkenler açısından anlamlı farklılıklar sergilemiştir. Tüm değişkenlerde en düşük gelir grubu olan 6000 TL ve altı ile en yüksek gelir grubu olan 15.001 TL ve üzeri arasında fark ortaya çıkmıştır. Gelir düzeyi daha yüksek olan katılımcıların diyalog yönelimi, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklikleri yüksek olurken, uyum yönelimleri daha düşük olmuştur. Ortaya çıkan bu bulgu, daha yüksek gelirli olan ailelerde daha düşük bir otoriter tutum ve daha yüksek bir diyalog yaklaşımı olduğunu ortaya koyarken, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik açısından da gelir durumunun yüksek olmasının ebeveynler bakımdan destekleyici olabildiğini göstermektedir.

Çekirdek aile ve geniş aile olmak üzere aile tipinin ele alındığı testlerde çekirdek ailelerde daha fazla diyalog yönelimi görülürken, daha düşük uyum eğilimi olduğu anlaşılmıştır. Diğer yandan çekirdek ailelerde duygusal öz farkındalık da daha yüksek olmuştur. Bu durum belki de daha küçük yapı arz eden ailelerde iletişim ve etkileşim ortamının daha yapıcı bir biçimde tesis edilebileceğine işaret etmekle beraber, geniş

ailelerde yükümlülüklerin daha fazla olması, çocuklara daha kısıtlı zaman ayrılabilmesi gibi durumlar sebebiyle uyum beklentisinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

Çocuk sayısı da aile tipine benzer sonuçlar göstermiştir. Tek çocuğa sahip olan ebeveynlerin diyalog yöneliminin daha yüksek olduğu, birden fazla çocuğa sahip olan ebeveynlerin ise daha düşük olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik açısından ise yine tek çocuğa sahip olan ebeveynlerin ortalamaları yüksek olurken, birden fazla çocuğa sahip olan ebeveynlerin düşük ortalama gösterdikleri anlaşılmıştır. Bu durum da tek çocuklu ailelerde daha yapıcı ve iletişime açık yönlü bir etkileşimin kurulabileceğine işaret etmekte, çocuklarla ilgili sorumluluk ve yükün daha hafif olduğu ailelerde ebeveynlerin daha fazla bilişsel esneklik gösterebileceği yönünde kanaat oluşturmayı mümkün kılmaktadır.

Bu araştırmanın ortaya koyduğu en önemli bulgulardan biri, ailelerde diyalog yönelimi ağır bastığında duygusal öz farkındalık ve bilişsel esnekliğin yüksek olabildiğidir. Diğer yandan, aralarındaki negatif ilişki göz önüne alınarak uyum yönelimli ailelerde ebeveynlerin duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olabileceğini söylemek mümkündür. Bu durum, diyalog yöneliminin aile içi iletişimlerde ve ebeveynlerin çocuklarıyla olan iletişim ve etkileşimlerinde daha yapıcı ve yarar sağlama potansiyelinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bakımdan ebeveynlerin daha fazla diyalog yönelimli tutum ve davranışlar içinde olmasına yönelik çabalar önemli olabilecektir.

Bu kavramsallaştırma, araştırmacıların hem ebeveynlerin kendilerine hem de çocuklarına bilişsel ve duygusal gelişimlerinde yardımcı olacak kuralları ve yapıları destekleyen ebeveynleri, çocuklarının gelişimini kontrol eden ve hatta zarar veren kuralları ve yapıları destekleyen ebeveynlerden ayırmasına yardımcı olabilecektir (Odenweller vd., 2014; Compton ve Craig, 2019).

Bu araştırmada, araştırmanın örneklemini oluşturan ebeveynlerin diyalog yöneliminin daha yüksek, uyum yönelimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiş, buna bağlı olarak da duygusal öz farkındalık ve bilişsel esnekliklerinin daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür. Aile içi iletişim kalıplarının diyalog yönelimi boyutunun düşük olduğu ailelerde, aile üyeleri birbirleriyle daha az sıklıkta etkileşime girerken aile üyelerinin tamamının katıldığı çok az tartışma konusu vardır. Bu ailelerde

özel düşünce, duygu ve etkinlikler karşılıklı olarak daha az paylaşılır ve grup olarak girişilen faaliyetler genellikle ayrıntılı olarak tartışılmaz ya da herkesin aile kararlarına yönelik bilgilendirilmesine gerek duyulmaz. Diyalog yönelimi boyutundan yüksek puan alan ailelerde ise genel olarak, açık ve sık iletişimin eğlenceli ve tatmin edici bir aile yaşamı sunduğuna yönelik bir inanç vardır. Bu görüşü savunan aileler, fikir alışverişini önemser ve bu inanç sahibi ebeveynler, çocukları eğitmenin ve onları sosyalleştirmenin başlıca aracı olduğunu düşündükleri için onlarla sık sık iletişim kurarlar (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994). Uyum yöneliminde yüksek ortalama gösteren ebeveynler, geleneksel değerlerin önemini, otoriteye saygıyı, inanç ve tutumların tekdüzeliğini vurgulayan etkileşimlerle karakterizedir. Bu ailelerdeki iletişim, ebeveynlere ve diğer yetişkinlere itaat etmeyi öne çıkarır. Ayrıca ebeveynlerin aileleri için kararlar vermeleri ve çocukların da ebeveynlerinin kararları doğrultusunda hareket etmesi beklenir. Uyum yönelimi boyutundan yüksek puan alan ailelerin, geleneksel aile yapısı olarak adlandırılabilir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994; Erdoğan ve Anık, 2017). Dolayısıyla bu araştırmanın bulgularının da ortaya koymuş olduğu üzere, düşünce, duygu, fikirler ve etkinliklerin karşılıklı olarak paylaşıldığı, tartışıldığı, iletişimin sık ve açık olduğu aile tipinde ebeveynlerin birbirleriyle ve çocuklarıyla olan etkileşimlerinin bir sonucu olarak duygusal öz farkındalıklarının daha yüksek olabileceği, bilişsel esnekliklerinin daha fazla olabileceği düşünüldüğünde, daha sağlıklı bir aile ortamının ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin tesis edilmesindeki önemi açığa çıkmaktadır.

Diyalog yönelimli olan ailelerde, çocuklar fikir alışverişlerine, tartışmalara, karar verme süreçlerine katılmaya, duygularını ve farklı görüşleri ifade etmeye teşvik edildiğinden, kendi bakış açılarını ifade etme şansları arttıkça, aile dışında başka kişilerle de iletişim ve etkileşim kurmaları daha kolay olabilecektir. Diğer taraftan, uyum yönelimli ailelerde çocukların fikirlerini ifade edilmediğinden, çocuklar farklı görüşler ifade etmekten vazgeçirildiği ve ebeveynlere itaat etmeye teşvik edildiğinden bu aile ortamında yetişen çocukların, ebeveynlerinin emirlerini sorgulamadan yerine getirmeye ve kendi görüşlerini bastırmaya alışmalarına neden olabilecektir (Erdoğan, 2021). Literatürde yer alan araştırmalar ışığında, yüksek diyalog yönelimi olan ailelerin, uyum yöneliminin derecesine bakılmaksızın, daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip çocuklar yetiştirdiği görülmektedir. Yani çocuklar, duyguları hakkında açık iletişim ve tartışmaya sahip ailelerde yetiştirilirlerse duyguları tanıma, anlama ve

yönetme becerilerini geliştirebilmektedir. Önceki araştırmacıların iddia ettiği gibi, ebeveynlerle duygular hakkında yapılan konuşmalar, çocuklara duygularını nasıl tanıyacaklarını ve yöneteceklerini öğretecektir (Bretherton vd., 1986; Brown ve Dunn, 1992). Çocuklar ebeveynleriyle duygusal deneyimleri hakkında konuştuklarında, duyguların farklı durumlar üzerindeki etkilerine dair bir anlayış geliştirebilecektir (Dunn vd., 1991; Denhan vd., 1994). Diyalog yönelimi düşük olan aileler, aksine, çocukları duyguları hakkında konuşmaktan caydırabilecektir. Bu tür ailelerde, çocuğun duygularını tartışma girişimleri karşılıksız olabilecek veya çocuğun aile normlarını ihlal etmesi nedeniyle gariplik yaratabilecektir. Çocuklar, duygularının önemli olmadığı ve kendilerine saklanmaları gerektiği sonucuna varabilecektir (Keaten ve Kelly, 2008).

ÖNERİLER

Bir çocuğun hayatındaki birincil sistem olan aile, çocuk gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda ebeveynler, bir çocuğun hayatındaki merkezi ve en yakın figürdür. Ebeveynlik tarzı, çocukların duygu düzenlemesi ile yakından ilgilidir. Ebeveynlerin, etkileşimlerinin çocuklar üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilecek ve çocuğun yaşına ve gelişim evresine bağlı olarak anne babanın etkisi çocuğun yaşamı boyunca devam edecektir (Abdullah ve Salim, 2020). Bu bakımdan, bu araştırma sonuçlarından hareketle ebeveynlerin diyalog yönelimli olmasının kendi duygusal öz farkındalık ve bilişsel esnekliklerine katkısı olduğu kadar çocuklarının da bu yöndeki gelişimlerine etki edebileceğini ileri sürmek mümkün görülmektedir. Gelecekte yapılabilecek araştırmalarda çocukların bu yönlerden gelişimini aile içi iletişim kalıplarıyla birlikte ele alan çalışmaların değerleri sonuçları olabilecektir.

Bu araştırmadan bağımsız olarak, çocuk sahibi olan bireylerin diyalog yönelimi ve uyum yönelimi olmak üzere bu aile içi iletişim kalıplarından birini seçmelerinin, bunu benimsemelerinin ardında yatan nedenlerin araştırması da konuya açıklayıcılık yönünden fayda sağlayabilecek ve belli başlı çıkarımlarında elde edilebilmesine olanak tanıyabilecektir.

Tüm bunların yanında, aile iletişim kalıpları, ebeveynler ve ailenin tüm üyeleri tarafından gözlemlenebilen benzer davranışlara sebep olsa da her bir üyenin kendi bireysel bir geçmişi ve aile üyeleri dışında yaşamına yön veren bir sosyal, duygusal ve düşünsel dünyası olduğu gerçeğini kabul etmek gereklidir (Erdoğan, 2020). Bu bağlamda, gelecekte yapılacak olan farklı araştırmalarda bu yönelimlerin farklı türdeki öncülleri ve ardıllarına ilişkin olarak elde edilecek olan ampirik bulguların psikoloji literatürüne önemli katkıları olabilecektir. Diğer yandan, aile iletişim kalıpları, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik ilişkisinde ebeveynlerin yanı sıra çocukların da durumunu ele alan ve karşılaştıran çalışmaların elde edeceği bulgular da önemli olabilecektir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular ve erişilen sonuçlar, aile içi iletişimlerin doğası hakkında içgörüler sunmuş ve gelecekte araştırmayı hak eden bir araştırma dizisine ışık tutmuştur. Ancak tüm bunların yanında belirtmek gereklidir ki bu çalışmanın elde edilen tüm sonuçların araştırma örneklemine haiz olabileceği ve

genellemelerin örnekleme sınırlılığında ele alınması önemli olabilecektir. Gelecekteki araştırmalar, bu kavramları daha çeşitli bir örneklemde incelemeye çalışmalıdır. Ayrıca, bu araştırma sonuçlar yalnızca okulöncesi ve ilkokul çağında çocuğu bulunan ebeveynler örneklemiyle sınırlıdır. Bu ebeveynlerin bakış açısından nicel araştırma yöntemine dayalı olarak aile iletişim kalıplarını, duygusal öz farkındalık ve bilişsek esnekliği ölçmüştür. Farklı örneklem gruplarında, nicel veya nitel ya da karma yöntemlerle elde edilecek olan sonuçlar, bulguların tartışılması bakımından önem arz edebilecektir. Konuyla ilgili olarak yapılacak daha fazla araştırma, gözlemsel çalışmaları ve boylamsal çalışmaları içerebilir.

Öte yandan, araştırmada, araştırmacılara, uzmanlara ve ebeveynlere yönelik olarak önerilerin ayrıştırılması söz konusudur. Temel olarak araştırmacılara yönelik öneriler aşağıdaki gibidir:

- Bu araştırmanın katılımcıları sadece Türkiye'de yaşayan anaokulu ve ilkokul çağında çocuğu olan ebeveynleri kapsamaktadır.

- Çocuk sahibi olan bireylerin diyalog yönelimi ve uyum yönelimi olmak üzere bu aile içi iletişim kalıplarından birini seçmelerinin, bunu benimsemelerinin ardında yatan nedenlerin araştırması da konuya açıklayıcılık yönünden fayda sağlayabilecek ve belli başlı çıkarımlarında elde edilebilmesine olanak tanıyabilecektir.

- Kadınlar ve erkekler arasında diyalog yöneliminde kadınların ortalamalarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Diyolog yöneliminde cinsiyet farklılığının nedenleri araştırılabilir.

- Bu araştırma nicel araştırma yöntemine dayalı olarak aile iletişim kalıplarını, duygusal öz farkındalık ve bilişsel esnekliği ölçmüştür. Farklı örneklem gruplarında, nicel veya nitel ya da karma yöntemlerle elde edilecek olan sonuçlar, bulguların tartışılması bakımından önem arz edebilecektir.

Uzmanlara yönelik öneriler ise şu şekildedir:

- Ebeveynlerin daha fazla diyalog yönelimli tutum ve davranışlar içinde olabilmesi için ebeveyn tutumları hakkında seminerler düzenlenebilir.
- Bireylere duygusal öz farkındalık eğitimi verilebilir.

Son olarak ise ebeveynlere yönelik öneriler ise aşağıdaki gibidir:

- Ebeveynlerle duygular hakkında yapılan konuşmalar, çocuklara duygularını nasıl tanıyacaklarını ve yöneteceklerini öğretecektir.
- Ebeveynlerin kendi duygularını düzenlemelerine yönelik uygulamalar kendilerine katkı sağladığı kadar çocuklarının da bu yöndeki gelişimlerine etki edebilecektir

KAYNAKÇA

Abbasi-Asl, R., Naderi, H., & Akbari, A. (2017). Mediating role of emotional intelligence between family communication patterns and achievement motivation among high school students. *International Journal of School Health, 4*(3), 1-7.

Abdullah, S. H., & Salim, R. M. A. (2020). Parenting style and empathy in children: The mediating role of family communication patterns. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, *17*(1), 34-45.

Aggarwal, V. S. (2019). Influence of family communication patterns in family purchase decision making. *Indian Journal of Marketing, 49*(8), 23-39.

Ahmadova, P. ve Yavuz, M. (2019). Annenin Bağlanma Özelliği ile Ebeveyn Tutumları ve Çocukların Ruhsal, Davranışsal Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dergi *Biruni, 12*(5), 1-28.

Akhlaq, A., Malik, N. I. & Khan, N. A. (2013). Family Communication and Family System as the Predictors of Family Satisfaction in Adolescents. *Science Journal of Psychology*, (Fall 2013), 1-6.

Apaydın, H. (2001). Aile İçi İletişimin Çocuğun Dinsel Gelişimine Etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (12-13), 319-337.

Asıcı, E., ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(35), 191-211.

Aslan, Ş. ve Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(1), 119-130.

Aybey, S. (2017). Aile İçi İletişim Problemlerinde Dini Danışmanlığın Önemi (Diyanet İşleri Başkanlığı Örneği). *Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 4*(1), 19-33.

Aydın, B. N. (2021). *Öz Farkındalık, Öz Saygı ve Kendilik Algısı: Sosyal Medya Etkisi*. "Sosyal Medya ve Psikoloji" içerisinde, Ayhan Erbay (Ed.) ve Volkan Yücel (Ed.). Ankara: Akademisyen Kitabevi, 81-103.

Aydoğdu, F. ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(2), 569-585.

Bahtiyar, A., & Can, B. (2017). Fen öğretmen adaylarının bilimsel süreç becerileri ile bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 42,* 47-58.

Bajgar, J., Ciarrochi, J., Lane, R., & Deane, F. P. (2005). Developmental of The Levels of Emotional Awareness Scale for Children (LEASC). *British Journal of Developmental Psychology, 23(*4), 569-586.

Baran, A. G. (2004). Türkiye'de Aile İçi İletişim ve İlişkiler Üzerine Bir Model Denemesi. *Türkiyat Araştırmaları,* (1), 31-41.

Barbato, C. A., Graham, E. E. & Perse, E. M. (2003). Communicating in the Family: An Examination of the Relationship of Family Communication Climate and Interpersonal Communication Motives. *The Journal of Family Communication, 3*(3), 123–148.

Beirne, M. (2014). The Role of Emotional Awareness in Couple Relationships. *Eisteach, 14*(4), 14-17.

Bhowmik, D. et al. (2012). Depression - Symptoms, Causes, Medications and Therapies. *The Pharma Journal, 1*(2), 41-55.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(36), 142-157.

Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(4), 1978-1990.

Bochner, A. P. (1976). Conceptual frontiers in the study of communication in families: An introduction to the literature. *Human Communication Research, 2*, 381-397.

Booreng, M. A. (2017). Relationship between Perception of Parental Communication Styles Incompatibility amongst High School Students. *Journal of Research and Health, 7(*3), 877-884.

Bretherton, I., Fritz, J., Zahn-Waxler, C., & Ridgeway, D. (1986). Learning to talk about emotions: A functionalist perspective. *Child Development, 57,* 529-548.

Brown, J. R., & Dunn, J. (1992). Talk with your mother or your sibling? Developmental changes in early family conversations about feelings. *Child Development, 63*, 336-349.

Camacho, I. et al. (2017). Communication in Single- and Two-Parent Families and Their Influence on Portuguese and Spanish Adolescents' Life Satisfaction. *Journal Of Family Studies*, (Aug. 2017), 1-11.

Cañas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors, 1*(3), 297-301.

Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics, 46*(5), 482-501.

Compton, J., & Craig, E. A. (2019). Family communication patterns, inoculation theory, and adolescent substance-abuse prevention: Harnessing post-inoculation talk and family communication environments to spread positive influence. *Journal of Family Theory & Review, 11*(2), 277-288.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim, 39*(176), 339-346.

Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education, 2*(1), 86-101.

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *Turkish Studies, 13*(11), 487-503.

Demirtaş, A. S. (2019). Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Psikoloji Çalışmaları, 39*(2), 345-368.

Denham, S. A., Zoller, D., & Couchoud, E. A. (1994). Socialization of preschoolers' understanding of emotion. *Developmental Psychology, 30,* 928-936.

Dunn, J., Brown, J. R., & Beardsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of others' emotions. *Developmental Psychology, 27,* 448-455.

Erdoğan, Ö. (2020). Aile üyelerinin aile iletişim kalıpları algıları arasındaki ilişki. *Erciyes İletişim Dergisi, 7*(1), 53-74.

Erdoğan, Ö. (2021). Aile iletişim kalıpları ve ebeveyn kaygısı bağlamında çocuklarda iletişim kaygısı üzerine bir araştırma. *Social Sciences Research Journal, 10*(1), 162-173.

Erdoğan, Ö., ve Anık, C. (2018). Aile iletişim kalıpları ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi, 29,* 21-46.

Erkılınç, M. M. (2020). *Aile içi iletişim kalıpları, benlik kavramı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4*(2), 156-173.

Esentaş, M. vd. (2018). Spor Yöneticilerinde Öz-Farkındalık: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *MCBÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(1), 493-510.

Farahbidjarı, A., Torabimilani, F. & Ahmadi, S. (2017). The Relationship Between Family Communication Patterns with Feelings of Loneliness, Responsibility and Prosocial Behavior Among Male and Female Adolescents with Visual Impairment. *Journal of Interdisciplinary Research*, (Spring 2017), 454-459.

Fard, M. M. (2020). The Relationship Between Family Communication Patterns and Adjustment With Resiliency in Children. *Journal of Research & Health, 10*(4), 267-274.

Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family interaction. *Human Communication Research, 20,* 275-301.

George, D., & Mallery, M. (2010). SP*SS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update*. Boston: Pearson Education.

Gupta, S. (2019). Family Communication Patterns Questionnaire: Development and Validation. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE), 8*(1C2), 542-550.

Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Gündüz, B. (2013). Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(4), 2071-2085.

Gürbüz, E. K. ve Nartgün, S. S. (2018). Pedagojik Formasyon Programı Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ve Öz Yeterlik Düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11*(55), 628-640.

Güzeltepe, S. ve Kolburan, Ş. G. (2018). Kamu Personelinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Psikolojik Sözleşme Rolleri Açısından İncelenmesi. *Biruni Dergi*, (1), 1-22.

Hall, E. D. & Scharp, K. M. (2020). *An Introduction to Communication in Family Contexts. Communication in Family Contexts: Theories and Processes*. New York: John Wiley & Sons.

Hendra, Y., Kholil, S. & Zulkarnain, I. (2017). The Influence of Family Communications on Islamic Communication Ethic at Junior High School in Medan City, North Sumatra, Indonesia. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science, 22*(6), 41-48.

Huang, L. N. (1999). Family communication patterns and personality characteristics. *Communication Quarterly, 47*(2), 230-243.

Idjakpo, O. (2012). Certitude and Scepticism as Complementary in the Search for Knowledge. *Kaygı, 18*, 81-92.

Izuchi, M. R. N. & Chinyere, O. M. (2021). Psychosocial Adjustment and Family Communication Patterns Among Secondary School Adolescent in Imo State. *International Journal of Innovative Psychology & Social Development, 9*(1), 129-135.

James, C. L. (2018). Communication in Divorced Families with Children. *The Hilltop Review: A Journal of Western Michigan University Graduate Student Research, 10*(2), 83-90.

Kara, F. İ. & Yüksel, G. (2022). Focusing on Adolescents' Emotional Awareness: Instrument Validation and Evaluation of a Training Program. *Participatory Educational Research (PER), 9*(4), 289-306.

Karapınar, Ç. D. (2021). Covid 19 Pandemisi Döneminde Aile İçi İletişim ve Yalnızlık, Üçüncü Sektör. *Sosyal Ekonomi Dergisi, 56*(3), 1736-1753.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Nobel Yayınları.

Kaya, M. (1997). Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 9*(9), 193-204.

Keaten, J., & Kelly, L. (2008). Emotional intelligence as a mediator of family communication patterns and reticence. *Communication Reports, 21*(2), 104-116.

Keating, D. M., Russell, J. C., Cornacchione, J., & Smith, S. W. (2013). Family communication patterns and difficult family conversations. *Journal of Applied Communication Research, 41*(2), 160-180.

Keskin, S., ve Özsoy, A. N. (2004). Kanonik korelasyon analizi ve bir uygulaması. *Journal of Agricultural Sciences, 10*(1), 57-71.

Kevereski, L. & Iliev, D. (2017). "Face To Face Communication" In Families - The Historical And Contemporary Perspective. *Research in Pedagogy, 7*(2), 168-186.

Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders, 6*(1), 47-48.

Kırık, A. M. (2014). Aile ve Çocuk İlişkisinde İnternetin Yeri: Nitel Bir Araştırma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 337-347.

Killian, K. D. (2012). Development and validation of the emotional self awareness questionnaire: A measure of emotional intelligence. *Journal of Marital and Family Therapy, 38*(3), 502-514.

Koçak, S. S. ve Güven, M. (2020). Aile İçi İletişimi Geliştirmeye Yönelik Grupla Psikolojik Danışmanın Bireylerin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 13*(71), 807-816.

Koerner, A. F. & Cvancara, K. (2002). The Influence of Conformity Orientation on Communication Patterns in Family Conversations. *Journal of Family Communication, 2*(3), 133-152.

Koerner, A. F. & Fitzpatrick, M. A. (1997). Family Type and Conflict: The Impact of Conversation Orientation And Conformity Orientation On Conflict In The Family. *Communication Studies, 48*, 59-75.

Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002a). Toward a theory of family communication. *Communication Theory, 12*(1), 70-91.

Koerner, A. F. & Fitzpatrick, M. A. (2002b). Understanding Family Communication Patterns and Family Functioning: The Roles of Conversation Orientation and Conformity Orientation. *Annals of the International Communication Association, 26*(1), 36-65.

Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2006). Family communication patterns theory: A social cognitive approach. In D. O. Braithwaite & L. A. Baxter (Eds.), *Engaging theories in family communication* (pp. 50-65). Thousand Oaks, CA: Sage.

Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24*(1), 82–94.

Koşar, M. B. (2019). *Üstün ve Normal Zekâ Düzeyindeki Ergenlerde Bilişsel Esneklik ve Özdüzenleyici Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Kuzucu, Y. (2008). Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(29), 51-64.

Lacewing, M. (2005). Emotional self-awareness and ethical deliberatıon. *Ratio, 18*(1), 65-81.

Lane, R. D. & Smith, R. (2021). Levels of Emotional Awareness: Theory and Measurement of A Socio-Emotional Skill. *Journal of Intelligence, 9*(3), 42.

Lane, R. D., Hsu, C. H., Locke, D. E. C., Ritenbaugh, C., & Stonnington, C. M. (2015). Role of theory of mind in emotional awareness and alexithymia: implications for conceptualization and measurement. *Consciousness and Cognition, 33,* 398-405.

Le Poire, B. A. (2005). *Family Communication – Nurturing and Control in A Changing World*. California: Lutheran University Pub.

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports, 76*, 623-626.

McLeod, J. M., & Chaffee, S. H. (1972). The construction of social reality. In J. Tedeschi (Ed.), *The social influence process* (pp. 50-59). Chicago, IL: Aldine-Atherton.

Mercan, Ç. ve Yavuzer, S. H. (2017). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(63), 1187-1202.

Mills, F. C. (2019). *Real and Ideal: Family Communication*. Erişim adresi https://www.csustan.edu/sites/default/files/groups/McNair%20Scholars%20Program/20192020Journals/mills_frank.pdf (02.10.2022).

Mustaffa, N., Sannusi, S. N. & Markom, R. (2021). Family Communication and the Choice of a Life Partner Among Youths in Malaysia. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication, Jilid, 37*(1), 28-41.

Nakhaee, S. et al. (2017). The Relationship of Family Communication Pattern with Adolescents' Assertiveness. *Mod Care J., 14*(4), 1-7.

Noh, C. H. C., Yusooff, F. & Hasim, M. S. (2013). *Communication patterns of Malay families in Terengganu, Malaysia*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 102, 635-642.

Ólafsdóttir, J., Hrafnsdóttir, S. & Orjasniemi, T. (2018). Communication and Cohesion among Family Members of Individuals with Substance Use Disorder in Iceland with a Focus on Adult Children of Addicts. *Journal of Drug and Alcohol Research, 7*, 1-9.

Odacı, H. et al. (2019). An Exploration of The Associations Among Cognitive Flexibility, Attachment Styles and Life Satisfaction. *International Journal of Happiness and Development, 5*(3), 242-256.

Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies, 65*(4), 407-425.

Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy, 22*, 144-167.

Özen, Y. (2017). Farkında Mıyız? (Bilişsel Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluşun İçrelleşmesi). *Kesit Akademi Dergisi, 3*(7), 167-189.

Özmen, F. (2007). *Algılanan Aile İçi İletişim Biçimlerinin Ergenlerin Benlik Saygısına Etkisi ve Bir Uygulama Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(48), 15-26.

Payne, J. W., Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge: Cambridge University Press.

Pınar, Ş. E. ve Tel, H. (2012). Depresyon Tanılı Birey ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 3*(2), 86-91.

Pratiwi, R. N. & Mulyati, R. (2018). Family Resilience towards Children Who Lost Father's Because of Death from Family Communication Pattern. *International Journal of Science and Research (IJSR), 7*(3), 1187-1192.

Pramono, F. et al. (2017). Communication Pattern and Family Typology of High School Adolescents in Bogor - West Java. *Jurnal Komunikasi ISKI, 2*(1), 2017. 20-26.

Rochat, P. (2003). Five Levels of Self-Awareness as They Unfold Early in Life. *Consciousness and Cognition, 12*, 717–731.

Ritchie, L. D., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Family communication patterns: Measuring intrapersonal perceptions of interpersonal relationships. *Communication Research, 17*(4), 523-544.

Rueter, M. A. & Koerner, A. F. (2008). The Effect of Family Communication Patterns on Adopted Adolescent Adjustment. *J Marriage Fam., 70*(3), 715-727.

Sak, R. vd. (2015). Okul Öncesi Dönem: Anne Baba Tutumları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(3), 972-991.

Samek, D. R. and Rueter, M. A. (2011). Associations between Family Communication Patterns, Sibling Closeness, and Adoptive Status. *J Marriage Fam., 73*(5), 1015–1031.

Saphir, M. N., & Chaffee, S. H. (2002). Adolescents' contributions to family communication patterns. *Human Communication Research, 28*(1), 86-108.

Sarı, A. Ç. ve Acar, B. Ş. (2018). Annenin Ebeveyn Tutumlarının ve Çocuğun Annesinin Tutumlarıyla İlgili Algısının Çocuğun *Duygu Tanıma Becerilerindeki Rolü. Nesne Psikoloji Dergisi, 6*(12), 27-50.

Sarstedt, M., & Mooi, E. (2019). Regression analysis. In *A Concise Guide to Market Research* (pp. 209-256). Berlin, Heidelberg: Springer.

Sekaran, U. (2003). *Research methods for business: A skill-building approach*, Fourth edition. Wiley, New York.

Seki, T. ve Dilmaç, B. (2020). Benlik Saygısı ve İlişkisel Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18*(2), 349-369.

Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi, 2*(2), 109-121.

Senthilnathan, S. (2019). Usefulness of correlation analysis. *SSRN Electronic Journal*, 1-9.

Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 30*, 526-537.

Soltani, A., Hosseini, S. & Mahmoodi, M. (2013). Predicting Identity Style Based on Family Communication Pattern in Young Males. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 84*, 1386-1390.

Soydemir, G. A. (2022). Televizyon Reklamlarına Yönelik Şüpheciliği Demografik Özellikler Açısından İncelemeye Yönelik Bir Araştırma. *International Social Sciences Studies Journal, 8*(93), 201-212.

Suksiripakornchai, W. (2019). *Family Communication Patterns and English Communicative Skills in Thai University Students*. Erişim adresi

https://ejournals.swu.ac.th/index.php/hm/article/view/11718/9723 (23.08.2022).

Şahin, S. ve Aral, N. (2012). Aile İçi İletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 21*(3), 55-66.

Şenyiğit, A. ve Kıran, B. (2019). Investigation Of Problematic Internet Use According to Cognitive Flexibility Levels of High School Students. *International Journal of Eurasia Social Sciences, 10*(35), 367-384.

Tamunomiebi, M. D. & Owhorji, S. (2018). Emotional Self-Awareness- a Critical Competency for Managing Excellence: A Human Factor. *American Journal of Humanities and Social Sciences Research, 2*(11), 129-136.

Taşkın, Ç. Ş. ve Aygün, H. E. (2022). Öğretmen Adaylarının Düşünme Becerileri: Yanal Düşünme ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki. *Yaşadıkça Eğitim, 36*(1), 1-15.

Tatar, A. vd. (2018). Duygusal Zekâ, Duygusal Öz Farkındalık İlişkisi: Duygusal Zekanın, Duygusal Öz Farkındalıkla Yordanması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6*(72), 196-207.

Tatar, A., Özdemir, H., ve Çelikbaş, B. (2018). Gelir getiren bir işte çalışan ve çalışmayan kadınlarda duygusal öz-farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *İş'te Davranış Dergisi, 3*(1), 31-41.

Tezel, A. (2004). Aile İçi İletişim. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 8*(1), 1-6.

Turan, N. vd. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Durumları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *JAREN, 5*(1), 59-66.

Türk, B., ve Tali, H. H. (2020). Makine öğrenmesi yöntemleri ile somatizasyon ve duygusal öz farkındalık üzerinden şiddetin tahmini. *Adli Tıp Bülteni, 25(*2), 99-105.

Uslu, Y. (2017). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım Düzeyleri ile Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Uysal, İ., ve Kılıç, A. (2022). Normal dağılım ikilemi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International, 12*(1), 220-248.

Yang, Q. (2017). Regression. In L.A. Schintler, C.L. McNeely (Eds.), *Encyclopedia of big data*. Springer International Publishing.

Zarnaghash, M., Zarnaghash, M. & Zarnaghash, N. (2013). The Relationship Between Family Communication Patterns and Mental Health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 84,* 405-410.

Zepan, S. & Crnic, T. O. (2018). From Surveillance to Co-Viewing: Strategies and Responses to Smartphone Regulation within A Family Context. *Anthropological Notebooks, 24*(2), 77-94.