



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERİN DUYGUSAL ÖZERKLİK VE YAŞAM DOYUMLARININ  
BAĞLANMA STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Selva BARKALE

Danışman  
Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Konya 2021

## ÖN SÖZ

Öncelikle lisans eğitimimden bu yana bana olan güvenini hiç yitirmeyerek beni cesaretlendiren, tüm yoğun çalışmalarına rağmen değerli vakitlerini bana ayıran, desteğini tüm süreçlerimde yanımda hissettiğim çok değerli hocam Prof. Dr. Erdal Hamarta'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Mesleğime hazırlanırken tüm bilgi birikimlerini bizlere aktaran, akademik duruşlarını ve çalışma disiplinlerini örnek aldığım Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinin değerli hocalarının her birine teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca pek çok kez kapısını çaldığım ve her seferinde sabır ve ilgileriyle desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım Doç. Dr. Süleyman Barbaros Yalçın ve Dr. Öğr. Üyesi Hatice İrem Özteke Kozan'a içtenlikle teşekkür ederim. Çalışmalarımı ertelediğimden beni motive eden, gece gündüz demeden kaygılarımı paylaşabildiğim, mesleki süreçlerimde ve her türlü yaşantımda destekçim olan değerli dostum Seda Ertuğrul'a teşekkür ederim.

Hayatı boyunca pek çok alanda önemli başarılarla imza atan, evladı olmaktan gurur duyarak hayata bakışını ve duruşunu örnek aldığım, desteğini her zaman yanımda hissettirerek beni bugünlere getiren canım babama teşekkür ederim.

Bu hayatta aldığım ilk nefesten itibaren her zaman yanımda olan ve ellerimi sıkı sıkı tutan, koşulsuz sevginin ne demek olduğunu öğreten, tüm yaşantılarımda duygularıma eşlik edip beni kucaklayan, beni ben yapan tüm özelliklerimin mimarı canım anneme teşekkür ederim.

Varlığıyla hayatımı neşelendiren, tüm kararlarımda yanımda duran, ilk oyun arkadaşım ve sırdaşım olarak bana ablalık duygusunu tattıran canım kardeşime teşekkür ederim. Son olarak hayatıma dahil etmekten sonsuz mutluluk duyduğum yol arkadaşım ve kurduğum hayallerin ortağı nişanlıma bana olan desteği ve sonsuz güveni için teşekkür ederim.

Selva BARKALE  
KONYA- 2021

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
TEZ KABUL.....	vi
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	vii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ .....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	ix
ÖZET .....	x
ABSTRACT.....	xi
1 GİRİŞ .....	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI .....	6
1.2 ALT AMAÇLAR .....	6
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	7
1.4 VARSAYIMLAR .....	9
1.5 SINIRLILIKLAR.....	9
1.6 TANIMLAR.....	9
2 ALANYAZIN.....	11
2.1 BAĞLANMA .....	11
2.1.1 Ainsworth ve Arkadaşlarının Bağlanma Çalışmaları .....	17
2.1.1.1 Güvenli Bağlanma.....	19
2.1.1.2 Kaygılı/Kararsız Bağlanma.....	19
2.1.1.3 Kaçınan Bağlanma .....	20
2.1.2. Hazan ve Shaver'ın Bağlanma Çalışmaları .....	21
2.1.3 Barholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli .....	22
2.1.3.1 Güvenli Bağlanma.....	23
2.1.3.2 Saplantılı Bağlanma .....	24
2.1.3.3 Korkulu Bağlanma .....	24
2.1.3.4 Kayıtsız Bağlanma .....	25

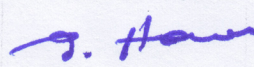


2.1.4 Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminde Bağlanma .....	26
2.2. ÖZERKLİK.....	30
2.2.1. Özerklik Bileşenleri .....	32
2.2.1.1 Değer Özerkliği.....	32
2.2.1.2 Davranışsal Özerklik.....	33
2.2.1.3 Duygusal özerklik .....	35
2.2.2 Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminde Duygusal Özerklik .....	36
2.3 YAŞAM DOYUMU .....	39
2.3.1 Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler.....	41
2.3.2 Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminde Yaşam Doyumu .....	43
2.4 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR .....	45
3 YÖNTEM.....	51
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	51
3.2 ÇALIŞMA GRUBU .....	51
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	52
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	52
3.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeği .....	53
3.3.3 Duygusal Özerklik Ölçeği .....	53
3.3.4 Yaşam Doyumu Ölçeği .....	54
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI .....	54
3.5 VERİLERİN ANALİZİ.....	55
4 BULGULAR.....	57
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
5.1 TARTIŞMA .....	65
5.1.1 Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	65
5.1.2 Ergenlerin Yaşam Doyumlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	66
5.1.3 Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Yaşa Göre incelenmesi.....	68
5.1.4 Ergenlerin Yaşam Doyumlarının Yaşa Göre İncelenmesi.....	69

5.1.5 Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Duygusal Özerklik İlişkiselliğinin ve Yordayıcılığının İncelenmesi.....	70
5.1.6 Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumunun İlişkiselliğinin ve Yordayıcılığının İncelenmesi.....	74
5.2 SONUÇ.....	77
5.3 ÖNERİLER.....	78
KAYNAKÇA.....	80
EKLER.....	100
ÖZGEÇMİŞ.....	104

## TEZ KABUL

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Selva BARKALE tarafından hazırlanan *Ergenlerin Duygusal Özerklik ve Yaşam Doyumlarının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi* başlıklı tez tarafımızdan amaç, kapsam ve kalite yönünden değerlendirilmiş olup, 6/01/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı *Yüksek Lisans Tezi* olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri		
	Unvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Prof. Dr. Erdal HAMARTA	
Üye	Prof. Dr. Hasan BOZGEYİKLİ	
Üye	Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN	

## TEZ ÇALIŞMASI ORIJİNALLIK RAPORU

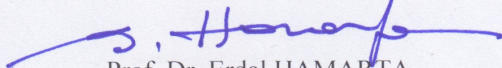
*Ergenlerin Duygusal Özerklik ve Yaşam Doyumlarının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi* başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **115** sayfalık kısmına ilişkin, 8/01/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%18** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

8/01/2021  
Selva BARKALE

  
Prof. Dr. Erdal HAMARTA

## BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

6/01/2021  
Selva BARKALE

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Kısaltmalar

Akt.	Aktaran
Çev.	Çeviren
Dü.	Düzenleyen
Ed.	Editör
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
vd.	ve diğerleri

## ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### ERGENLERİN DUYGUSAL ÖZERKLİK VE YAŞAM DOYUMLARININ BAĞLANMA STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı ergenlerin duygusal özerklik ve yaşam doyumlarının bağlanma stilleri açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında Konya ilinin merkez ilçelerinde özel ve devlet okullarında eğitim gören toplam 513 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin bazı kişisel bilgileri için “Kişisel Bilgi Formu”, bağlanma stillerinin belirlenmesi için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeği”, duygusal özerklik düzeyini belirlemek için “Duygusal Özerklik Ölçeği” ve yaşam doyumu düzeyini belirlemek için “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada duygusal özerklik ve yaşam doyumu puanları arasındaki değişimin cinsiyete göre farklılaşma kontrolü t testi ile yapılmıştır. Duygusal özerklik ve yaşam doyumu puanları arasındaki değişimin yaşa göre farklılaşma kontrolü varyans analizi (ANOVA) yardımı ile incelenmiştir. Bağlanma stilleri, duygusal özerklik ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkinin analizi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır. Bağlanma stillerinin duygusal özerklik ve yaşam doyumunu açıklama gücü ise çoklu doğrusal regresyon analizi ile hesaplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin duygusal özerklik puanı cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ve bu farklılaşma kadınlar lehinedir. Ergenlerin duygusal özerklik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar cinsiyetler bazında karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda idealleştirmeme alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmazken bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin yaşam doyumu puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşa göre yapılan incelemede ise ergenlerin hem duygusal özerklik puanları hem de yaşam doyumu puanlarının yaşa göre anlamlı farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bağlanma stilleri ölçeğinin kaygı alt boyutu ile duygusal özerklik ölçeğinin idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri ölçeğinin kaçınma alt boyutu ile duygusal özerklik ölçeğinin idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutları arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Kaygı ve kaçınma boyutları ile duygusal özerklik toplam puanı ve yaşam doyumu toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada bağlanma stillerinden kaçınma alt boyutunun duygusal özerkliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Kaçınma alt boyutunun aynı zamanda duygusal özerklik alt boyutlarından idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutları içinde yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu puanının yordayıcılığında ise bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygı ve kaçınma alt boyutunun yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, bağlanma stilleri, duygusal özerklik, yaşam doyumu

## ABSTRACT

Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Master Thesis

### The Examination Of Emotional Autonomy And Life Satisfaction Of Adolescents İn Terms Of Attachment Styles

Selva BARKALE

The aim of this study is to examine adolescents' emotional autonomy and life satisfaction in terms of attachment styles. The study group of the research consisted of 513 students studying in private and public schools in the central districts of Konya in the 2019-2020 academic year. "Personal Information Form" for some personal information of the students participating in the study, "Experiences in Close Relationship Inventory-II Middle Childhood Scale" to determine attachment styles, "Emotional Autonomy Scale" to determine the level of emotional autonomy, and "Life Satisfaction Scale" to determine the level of life satisfaction was used. In the study, the difference between emotional autonomy and life satisfaction scores according to gender was controlled by t test. The control of differentiation according to age for the change between emotional autonomy and life satisfaction scores was examined with the help of analysis of variance (ANOVA). Pearson's Moments Multiplication Correlation Coefficient Technique was used to analyze the relation between attachment styles, emotional autonomy and life satisfaction scores. Multiple linear regression analysis was used to calculate the explanatory power of the attachment styles on the emotional autonomy and life satisfaction. Per the research results; Adolescents' emotional autonomy scores differed significantly according to gender, and this differentiation is in favor of women. The adolescents' scores from the sub dimension of emotional autonomy scale were compared on the basis of gender. As a result of the comparison, it was concluded that there was no significant difference between genders in the non-idealization sub-dimension, while a significant difference was observed in favor of women in the independence and individuation sub-dimensions. It was also concluded that there was no significant difference between adolescents' life satisfaction scores by gender. In the analysis made according to age, it was found that both emotional autonomy scores and life satisfaction scores of adolescents did not differ significantly according to age. There was a low level of negative correlation between the anxiety sub-dimension of the attachment styles scale and the non-idealization, independence and individuation sub-dimensions of the emotional autonomy scale. It was determined that there was a moderately negative relationship between the avoidance sub-dimension of the attachment styles scale and the non-idealization, independence and individuation sub-dimensions of the emotional autonomy scale. It was concluded that there was a moderate negative correlation between the anxiety-avoidance dimensions and total scores of emotional autonomy and life satisfaction. In the study, avoidance sub-dimension of the attachment styles was identified to be a significant predictive variable of emotional autonomy. It was determined that the avoidance sub-dimension was also a predictor of non-idealization, independence and individuation sub-dimensions of emotional autonomy. As for the predictability of life satisfaction score, it was concluded that the anxiety and avoidance sub-dimensions, which are among the sub-dimensions of attachment styles, were the predictors.

**Keywords:** Adolescence, attachment styles, emotional autonomy, life satisfaction

## BÖLÜM 1

Araştırmanın bu bölümünde giriş, araştırmanın amacı, alt amaçlar, varsayım, sınırlılıklar, tanımlar ve önem bölümlerine yer verilecektir. Giriş bölümünde araştırmaya konu olan değişkenler ergenlik dönemi çerçevesinde kısaca ele alınacaktır.

### 1 GİRİŞ

Bireyin gelişimi, anne karnındaki döllenme ile başlayıp çeşitli değişimleri içerisinde barındıran ve yaşam boyu devam eden bir örüntüdür (Eryılmaz, 2011; Santrock, 2014). Bu gelişim çok boyutlu ve karmaşık bir süreçtir. Kişi çok boyutlu ve karmaşık gelişim süreçlerinin etkisini ömrü boyunca taşır (Cüceloğlu, 2010). Gelişim sürecinde yer alan farklı dönemler birbiri ile aynı olmayan psikolojik ve fizyolojik bazı özellikler gösterir.

Gelişimin yaşam boyu devam ettiğini öne süren öncü kuramcılardan olan Erikson her dönemin kendisine has olan gelişim görevlerinin olduğunu belirterek toplamda yaşam boyu devam eden 8 evreyi ortaya koymuştur. Her evre birbiriyle ilişkili kritik çatışmaları içermekte olup gelişimsel görevlerin yerine getirilmemesi gelecek dönemler üzerinde etki sahibidir. Erikson bu evreleri güvene karşı güvensizlik çatışmasını içeren bebeklik dönemi, özerkliğe karşı utanmayı içeren erken çocukluk dönemi, girişimciliğe karşı suçluluğu içeren okul öncesi dönemi, başarıya karşı başarısızlığı içeren ilkokul dönemi, kimlik edinmeye karşı rol karmaşasını içeren ergenlik dönemi, yakınlığa karşı soyutlanmayı içeren genç yetişkinlik dönemi, üretkenliğe karşı durgunluğu içeren yetişkinlik dönemi ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluğu içeren yaşlılık dönemi olarak belirlemiştir (Erikson, 1977).

Bu gelişim dönemlerinin başlangıç ve bitiş zamanlarını tam bir yaş aralığı ile söylemek zordur ancak günümüzde yapılan çalışmalar doğrultusunda ana hatlarıyla bu dönemler doğum öncesi, bebeklik, erken çocukluk, orta ve geç çocukluk, ergenlik, erken yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olarak belirlenmiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2013; Kılıç, 2013a; Kılıç, 2013b; Kılıç, 2013c; Kılıç, 2013d; Koç, 2004; Santrock, 2014). Her biri insan hayatında önemli etkilere sahip olan bu gelişim

dönemleri içerisinde ergenlik dönemi bireyin gelişimleri ve değişimleri açısından ön plana çıkan dönemlerden biri olup araştırmanın odağını oluşturmaktadır.

Ergenlik, çocukluk döneminin bitmesinden başlayarak fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşana kadar geçen, bireyin gelişim süreçleri içerisinde yer alan bir dönemdir (İnanç , Bilgin ve Kılıç Atıcı , 2005; Koç , 2004 ;Varış, 1963). Geleneksel anlamda ele alındığında ise erinlikten başlayıp bireyin ebeveynlerinden ekonomik ve sosyal olarak bağımsızlaşması ile sona eren bir dönem olarak nitelendirilmektedir (Steinberg, 2018). Bu dönem bireyde bedensel büyüme ile birlikte hormonal, cinsel, sosyal, kişisel, duygusal ve zihinsel pek çok değişim ve gelişimleri de kapsayan buluş çağına ermeyle başlayıp bedensel olgunluğa erişmeyle son bulan özel bir evre olarak görülmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Bu evre hızlı fiziksel gelişmelere sosyal değişikliklerin eşlik ettiği bir dönem olarak ön plana çıkmaktadır (Özbay ve Öztürk, 1992). Bu dönemde meydana gelen cinsel olgunluk, ev dışında fazla vakit geçirme, arkadaşlarının etkisinin yoğun hissedilmesi gibi değişimler oldukça belirgindir. Aynı zamanda beyin işlevlerinde de değişimler meydana gelmektedir. Beyindeki problem çözme, planlama ve düşünmeyi kontrol eden merkezler bir geçiş dönemindedir ve bu durum gencin dünyayla ilişki kurma biçimini etkileyerek sosyal yaşamı üzerinde değişimler meydana getirir (Kazdin, 2008). Ergenlik dönemi ancak tüm gelişim alanlarını içeren bir bakış açısıyla ele alındığında en iyi biçimde değerlendirilebilir (Adams, 1995).

Ergenlik dönemi yaş aralığı ortalama olarak değerlendirildiğinde kızların erkeklere göre iki yıl kadar erken olgunlaşmaları nedeniyle cinsiyetler arasında farklılık görülür. UNESCO, 15-25 yaş aralığını ergenlik dönemi olarak belirlenmiştir. Bu dönem ülkemizde cinsiyetler bazında değerlendirildiğinde kızlarda ortalama olarak 10-12, erkeklerde ise 12-14 yaş aralığında başlayıp 25 yaşa kadar devam eden süreci kapsar (Koç, 2004; Saygılı, 2002; Varış, 1963; Yavuzer, 2001; Yörükoğlu, 2000). Yapılmış olan tanımlardan da hareketle ergenlik döneminin bireyin yaşamında 10-25 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir (Steinberg , 2018).

Ergenlik dönemi fizyolojik değişimlerin yoğun olduğu yaş aralığında yer aldığından fiziksel gücün en üst noktalara ulaştığı önemli bir evredir (Kılıç, 2013b).

Bedensel değişimlerin yanı sıra kimliğin oluşması ve bireysellik kazanma gibi psikolojik görevleri de içerdiğinden birçok araştırmacı ve kuramcı tarafından ergenlik dönemi hassas ya da kritik dönem olarak ele alınmıştır (Dalkılıç, 2006). Hassas bir dönem olarak nitelendirilmesinde durumlar ya da olaylar karşısında ergenlik dönemindeki bireylerin daha duyarlı olmaları etkilidir. Bu dönem bireyleri yaşları itibariyle lise ve üniversite ğrencisi olmakla birlikte değişen bedenine uyum sağlayabilme, bulunduğu ortama uyum sağlayabilme, evre içerisinde yer edinebilme, kimlik oluşturma gibi birçok durumu yoğun bir biçimde yaşamaktadırlar. Birçok değişim ve gelişimin yoğun biçimde aynı döneme denk gelmesi de durum ve olayları değerlendirme sürecinde hassasiyetleri beraberinde getirmektedir. Hayatın gelecek dönemlerini etkilemesi açısından kritik, değişen ve gelişen durumlara uyum sağlamak açısından da hassas olarak nitelendirilen bir dönemdir (ren ve Gençdoğan, 2007).

Bireyin gelişiminin tüm alanları bir bütün olarak değerlendirildiğinde sosyal çevrede kurulan ilişkilerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Ergenlik dönemi farklı alanlardaki gelişmelerin sağlanması ile birlikte kurulan ilişkilerin çeşitlilik kazandığı dönemdir. Sosyal çevrede kurulan ilişkiler farklı ihtiyaçların doğurulmasında da önemli rol oynamaktadır (Hamarta, 2004). Bireyin yaşam boyu devam eden gelişim sürecindeki dönemleri birbiri ile bağlantılı olan bir zinciri anımsatmaktadır. Ergenlik döneminde kurulan çeşitli ilişkilerin oluşmasında geçmiş dönemlerin bir değerlendirilmeye alınmasının belirleyici rolü söz konusudur. Ergenlik bir nevi kendinden önceki dönemlerin muhasebesinin yeniden yaşandığı dönemdir. Bu döneme etki eden geçmiş dönem unsurları göz önünde bulundurulduğunda çocukluk dönemi yaşantılarının ön plana çıktığı görülmektedir (Arslan, 2008).

Birey dünyaya geldikten sonra öncelikli olarak annesi ile etkileşim kurar. Kurulan bu etkileşim ihtiyaç karşılamaya dönük biyolojik varlığın sürdürülmesini sağlarken daha sonraları bu etkileşim içselleştirilerek yaşamın diğer yönlerini etkileyen bir hâl alır. Kısacası erken dönemde meydana gelen psikolojik değişimler, kurulan etkileşimler ve bu etkileşimlerin kalitesi bireyin yaşam boyu gelişimini doğrudan etkileyen etmenlerdendir. Bireyin kurmuş olduğu ilk etkileşimin yaşamın diğer dönemlerinde kuracak olduğu yeni etkileşimlere etkisinin açıklanmasında bağlanma kuramının söylemleri ön plana çıkmaktadır (Hamarta, 2004;

Metin Orta ve Sümer, 2016). Bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde kuramın temelini Bowlby'nin yapmış olduğu çalışmalara dayandığı görülmektedir (Bowlby, 1973;1980;1982).

Bowlby'e (2013) göre çocuklar doğdukları andan itibaren çevreleri ile etkileşim hâlinde dirler. Bu etkileşim çocuğun bağlanmak için bir figür oluşturmada kilit bir öneme sahiptir. Yaşamın ilk yıllarında bağlanma davranışı güçlü ve düzenli bir şekilde sergilenir ancak ilerleyen yıllarda bağlanma davranışında farklılıklar görülmektedir. İlk yıla kıyasla ikinci ve üçüncü yıla bakıldığında bağlanma davranışı hem yoğunluk hem de sıklık bakımından azalma gösterir. Bu azalmada yaşla birlikte gelen güven artışının da önemli bir rolü söz konusudur.

Ergenlik, çocukluk döneminden sonra bireyin yaşantısında bağlanma davranışının farklılıklar gösterdiği bir dönemdir. Ergenlikte bireyin artış gösteren kendine güveni ile birlikte ebeveynlerine bağlanması değişir. Ergenlik döneminde bağlanma davranışı aileden çok sosyal çevreden olan kişilere ve bireyin içerisinde bulunduğu gruplara yönelik bir hâl almaya başlar. Bu dönem bağlanmasında bir yön değişimi söz konusu olsa da bağlanma davranışı çocukluk bağlanmasının açık devamı niteliğindedir (Bowlby, 2013). Erken dönem bağlanma figürlerinin yaşamın ilerleyen dönemlerindeki etkisi bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde kişiler arası ilişkilerin oluşmasında bir prototip görevi gördüğü düşünülmektedir (Çakmak Tolan, 2002). Bu çerçevede bireyin tüm yaşantısı üzerinde etkili olacak erken dönem bağlanma davranışları incelendiğinde sürecin gelişiminin özerklik ile ilişkisi göze çarpmaktadır.

Bağlanma ilişkisi çocuğun bağlanma figüründen güven temelli olarak keşfe çıkma davranışını içerir. Çocukların akranları ile oynadıkları oyunlar ve onlarla yapılan çeşitli aktiviteler çevreyi keşfetme davranışını ortaya çıkarmaktadır. Kendisini güvende hisseden çocuk bağlanma figüründen uzaklaşarak keşifler yapmaya başlar. Erken dönem çocukluğunda görülen bu keşif davranışları özerkliğin başlangıcı olarak görülmektedir. Bu özerklik davranışı bağlanmaya zıt gibi görülmektedir ancak bağlanma davranışı ile bağlantılı biçimde ortaya çıkmaktadır. Çocuk güvende hissedip keşifler yaparken korktuğu, kaygı duyduğu ya da hasta olduğunda bağlanma figürünü

daha çok yanında ister. Bu hususta erken dönemde görülen, diğer yaşam dönemleri üzerinde etkisi bulunan bağlanma ve özerklik gelişiminin birbiri ile ilişkili olduğu söylenebilir (Bowlby, 2012).

Çocuğun ilk dönemdeki çevre keşifleri özerklik gelişiminin ilk göstergesi olarak ele alınsa da bu girişimler uzun bir sürecin başlangıcı niteliğindedir. Özerklik açısından gelişim ve değişim süreci değerlendirildiğinde ergenlik döneminin bu gelişimin sağlanmasında en önemli yaşam dönemi olduğu ifade edilmektedir (Özdemir ve Çok, 2011). Özerkliğin ergenlik dönemi ile birlikte anılması ve araştırmalara sıklıkla bu dönemle birlikte konu olmasının temel dinamiği ise ergenlik dönemindeki gelişimlerin özerklik gelişiminde önemli rol oynamasından kaynaklıdır.

Özerklik tek boyutlu incelenen bir kavram olmayıp çeşitli boyutlarla incelenmiştir. Steinberg (2017), özerklik kavramını davranışsal özerklik, değer özerkliği ve duygusal özerklik olmak üzere üç boyutta ele almıştır. Bu çalışmada da ele alınan özerkliğin alt boyutu olan duygusal özerklik ergenlik döneminde sosyal çevrede kurulan ilişkilerle yakından ilişkilidir. Bu dönemde bireyler eski dönemlere kıyasla duygusal anlamda anne ve babalarına eskiden olduğundan daha az ihtiyaç duyarak bu ihtiyaçlarını sosyal çevredeki arkadaşlarıyla karşılamaya daha fazla eğilim gösterirler. Ergenin hayatında aile ve sosyal çevrenin yer aldığı bu iki boyutlu süreç duygusal özerkliğin gelişimi açısından oldukça önemlidir (Erçevik, 2014).

Ergenlik döneminde meydana gelen bedensel büyüme, sosyal, kişisel, duygusal ve zihinsel pek çok değişim ve gelişimler bireyin yaşamını değerlendirme süreci üzerine de etki etmektedir. Özellikle yaşamın aile sınırlarından çıkarak daha geniş sosyal bir çevreye ulaşmasıyla birey yaşamının genel bir değerlendirmesini yapma sürecine girebilmektedir. Yaşamını genel anlamda değerlendiren bireyin memnuniyet düzeyi yaşam doyumu kavramı ile ifade edilmektedir. Yaşamdan alınan doyum kişinin beklentileri ile elinde olanları karşılaştırması durumunda elde edilen sonuç olarak tanımlanabilir (Özer ve Karabulut, 2003). Değişimlerle karakterize olan ergenlik dönemi ise beraberinde getirdiği çeşitli problemler sebebiyle bireyin yaşamında memnuniyetsizliklere sebep olarak yaşamdan alınan doyum üzerinde etkili

olabilmektedir. Bu yüzden ergenlik döneminde yaşam doyumu incelemeye değer önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yukarıda ergenlik dönemi temelinde ele alınmış olan bağlanma, duygusal özerklik ve yaşam doyumu konuları bu çalışmanın içeriğini oluşturmaktadır. Ergenlik temelinde ele alınan bu çalışma konuları ilişkisinin ortaya konulmasının alana katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.1 Araştırmanın Amacı**

Araştırmada ergenlerin duygusal özerklik ve yaşam doyumlarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada ergenlerin bağlanma stilleri ile duygusal özerklik ve yaşam doyum arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığı ve değişkenlerin yordama ilişkisi incelenmiştir.

### **1.2 Alt Amaçlar**

1. Ergenlerin duygusal özerklik puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin yaşam doyumu puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma mıdır?
3. Ergenlerin duygusal özerklik puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin yaşam doyumu puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşma mıdır?
5. Ergenlerin bağlanma stilleri, duygusal özerklik ve yaşam doyumlarını arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
6. Ergenlerin bağlanma stilleri, duygusal özerkliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
7. Ergenlerin bağlanma stilleri yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### 1.3 Araştırmanın Önemi

İnsan yaşamı evrelere ayrılmış bir bütün olarak ele alındığında yaşam boyu devam eden gelişim süreci çevreden bağımsız bir değerlendirmeye tabi tutulamaz. İnsan, hayata başladığı ilk andan hayatın sona erdiği ana kadar yaşamının devamı için sürekli olarak başkalarıyla olan iletişimini sürdürmektedir. Yaşamın erken dönemlerinde hayatta kalmak için kurulan bu iletişim, güçlü duygusal bağların oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Bağlanma davranışı olarak isimlendirilen ve erken dönemde kişinin kendisi için belirlemiş olduğu bireye dönük oluşan güçlü duygusal bağ, tüm yaşamı üzerinde etkili olan temel bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağlanma davranışının alanyazında geniş yer tutması bu açıdan önemini ortaya koyar niteliktedir. Bu hususta değişimlerin yoğun yaşandığı, bireyin geçmişinden etkilenip gelecek yaşamı üzerinde belirleyici role sahip olan ergenlik döneminde bağlanma stillerinin incelenmesi araştırmaya değer görülmüştür.

Ergenlik dönemi değişimlerinde ön plana çıkan önemli bir husus da yakın ilişkilerdeki bağımsızlığa dönük değişimlerdir. Yaşamın erken döneminde kurulmuş olan yakın ilişkiler bu dönemde aile sınırlarını aşmaya başlayarak revize olmaktadır. Yakın ilişkilerde bağımlılıktan bağılı olmaya geçişte ön plana çıkan duygusal özerklik kavramı bu hususta bağlanma davranışı ile yakından ilişkilidir. Birey ilişkilerinde sosyal çevreye dönük değişimleri meydana getirirken aynı zamanda değişen yaşantısının olumlu olmasına dönük beklentilere de sahiptir. Elde etmek istediklerine ilişkin beklentileri bireyin yaşamdan aldığı doyum düzeyini etkilemektedir.

Ergenlerin yaşamdan alacağı doyumda etkili olan faktörlerden biri de bedensel ve psikolojik değişimlere uyum sağlama sürecinde meydana gelen stres faktörüdür. Yaşanan değişimlere karşı ergenin bakış açısı hayatından aldığı doyum üzerinde etki sahibi olabilmektedir. Bu dönemdeki değişimlere uyum sağlama sürecinin sağlıklı bir şekilde atlatılması çocukluk dönemi ile de yakından ilişkilidir. Erken dönemde aile ile kurulan ilişki ve iletişim biçimleri ergenlik döneminin daha sağlıklı geçmesine yarar sağlamaktadır (Ünal, 2011). Hem aile hem de sosyal çevre ile kurulacak ilişki ve iletişimin olumlu olmasının yaşamdan alınan doyum üzerinde de olumlu etkiler yaratacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada bireyin ergenlik döneminde

bağımlılıklarından sıyrılıp birey olmasında ön plana çıkan duygusal özerklik ile yaşam beklentilerinin karşılanma durumunu belirleyen yaşam doyumu kavramları bağlanma stilleri doğrultusunda ele alınmıştır. Bağımlılık kavramının oldukça ön planda olduğu günümüzde duygusal anlamda özerk ve yaşamından doyum alan ergen bireylerin yetiştirilmesinin oldukça değerli olduğu düşüncesiyle erken dönemde kurulan ilişkilerin bu husustaki rolü incelemeye değer görülmüştür.

Araştırma MEB'e bağlı devlet ve özel okul psikolojik danışmanlarının öğrenciler için kişisel, sosyal ve akademik boyutlarda planlamalar yapabilmelerine katkı sağlayacaktır. Ergenlik dönemi içerisinde yer alan öğrencilerin duygusal özerklik ve yaşam doyumlarına ilişkin veriler grup rehberlik etkinliklerinin planlanması hususunda yön gösterici olarak değerlendirilebilir. Elde edilen verilerin bağlanma stilleri ile birlikte göz önünde bulundurulması, okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerinin aile ilişkilerini anlamalarına da yardımcı olacaktır. Bu hususta çalışma, aile ile yapılan terapötik görüşmelerde iç içe geçmiş rollerin netleştirilmesi ve bağlanma ilişkilerinin çalışılması gerekliliğini ortaya koyar niteliktedir. Bu sayede hem sosyal çevresinden hem de ailesinden destek gören ve güven alan bireylerin yaşamlarını daha olumlu değerlendirme imkânı olacak ve yaşam doyumları artış gösterecektir.

Ergenlerle ilgili yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda güvenli ve sevecen bir aile ortamında kendi görüşlerinin açıklanmasına izin verilen ergenlerin daha yüksek benlik saygısı ve daha yetkin baş etme stratejilerine sahip oldukları görülmüştür. Özerklikleri engellenen ergenlerin ise depresif ruh hâli gösterme konusunda risk altında oldukları belirlenmiştir. Özerklikleri göz ardı edilen ve zayıf aile bağlarına sahip olan ergenlerin davranış sorunları yaşama olasılıklarının akranlarından fazla olması bu çalışmanın önemini ön plana çıkartmaktadır (Steinberg, 2017). Araştırmada ele alınan bağlanma ve özerklik arasındaki ilişkinin özellikle ebeveyn davranışlarını düzenleme hususundaki bilinçlendirme çalışmalarına öncülük etmesi amaçlanmaktadır.

Ergenlik hem ergen hem de ergenle ilişki içerisinde olan çevresi için birçok sorun içeren dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu açıdan yapılmış olan çalışma

ergenlik dönemindeki bireylerin daha iyi anlaşılmasına kuramsal olarak katkı sağlaması ve ergenlerle ilişki içerisinde olan ebeveynlere ve eğitimcilere yol göstermesi açısından önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra erken dönemde oluşan bağlanma stilleri ile ergen yaşamındaki duygusal özerklik ve yaşam doyumu ilişkisinin çalışıldığı araştırma alanyazında öncü olma niteliği taşımaktadır.

#### 1.4 Varsayımlar

Bu çalışmada ergenlik dönemindeki öğrencilerin Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II- Orta Çocukluk Dönemi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Duygusal Özerklik Ölçeğine var olan durumlarını yansıtacak şekilde içten cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

#### 1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırmada elde edilen veriler Konya ilinin merkez ilçesinde bulunan izinleri alınarak uygulama yapılan okullarla sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II- Orta Çocukluk Dönemi Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Duygusal Özerklik Ölçeği” ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.

#### 1.6 Tanımlar

**Ergenlik:** Bireylerin bedensel, bilişsel ve toplumsal açılardan değişimlere uğradıkları çocukluk döneminden erişkinliğe geçişi temsil eden bir yaşam dönemidir (Karataş, 2016).

**Bağlanma:** İnsan doğasının bir parçası olarak bireylerin kendisi için önemli olan kişilere yönelik olarak oluşturdukları güçlü duygusal bağıdır (Bakırcıoğlu, 2010; Bowlby, 1982; 2012;2013).

**Duygusal Özerklik:** Duygusal özerklik, ergenlik dönemindeki bireyin anne ve babasıyla arasındaki çocukça bağları düzenleme derecesi olup eskiye göre duygusal olarak daha az bağımlı olmasına karşılık gelmektedir. Bilişsel açıdan “idealleştirmeme” ve “anne-babayı birey olarak görme”; duyuşsal açıdan

“bağımsızlık” ve “bireyleşme” durumu olarak ele alınmaktadır (Deniz, 2010; Steinberg , 2017).

**Yaşam Doyumu:** Bireyin tüm yaşamındaki çok çeşitli boyutlara ilişkin beklentileri ve elinde olanları karşılaştırmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003).

## BÖLÜM 2

### 2 ALANYAZIN

Bu bölümde araştırma probleminin bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilgili kavramlara ve alanyazında yer alan araştırmalara yer verilmiştir. Bu doğrultuda sırasıyla bağlanma ve bağlanma stilleri, ergenlik döneminde bağlanma, duygusal özerklik, ergenlik döneminde duygusal özerklik, yaşam doyumu ve ergenlik döneminde yaşam doyumu konuları bölümde ele alınmıştır.

#### 2.1 Bağlanma

Alanyazında yapılmış olan çalışmalar geçmiş yıllara uzanarak incelendiğinde belirli çalışma konularının her dönemde araştırıldığı görülmektedir. Değişen sosyal yapılarla birlikte sıklıkla ele alınan bu konuların her zaman ön planda olması bizlere insan yaşamındaki önemini vurgular niteliktedir. İnsan yaşamının her döneminde etkili olan ve söz konusu araştırmalarda sıklıkla yer alan konulardan biri de bağlanmadır. Bağlanma konusu bireyi temel alan tüm araştırma alanlarında güçlü bir kuramsal temele sahip olması ile de ön plana çıkmaktadır.

Bağlanma kuramı kapsamında yürütülmüş olan çalışmalar incelendiğinde kavramın yabancı dildeki karşılıklarını bilmek konunun anlaşılması açısından önem arz etmektedir. Çalışmalarda yer alan *bonding* kelimesi içi boş, şeklen bir arada olmayı ifade etmek için kullanılırken bağlanma teorisi açısından ilişki ve bağ kurma anlamına gelmektedir. Kavram daha çok hayvanlar âlemine ve çocukluğun başlangıcındaki kısa bir döneme işaret eder niteliktedir. Kelime zaman zaman bağlanma (attachment) kelimesinin yerine de kullanılmakla birlikte insanla ilgili anlatımlar söz konusu olduğunda genellikle bir bebeğin bakıcısı ile ilişki kurması anlamına gelmektedir. Bağlanma (attachment) kavramı ile ifade edilen olay, bir bebeğin asli bakıcısı ile kuvvetli heyecansal bağ kurmasına ve bunun sonucunda oluşan bağlılığı sürdürme arzusuna işaret etmektedir. Bu doğrultuda incelendiğinde bağlanma bir kimsenin başka bir kimseye düşkünlüğünü ifade etmekle birlikte canlı olmayan objelere düşkünlüğü ve onları da sevmeyi içerdiğinden daha kapsamlı bir kelime ve kavrama karşılık gelmektedir (Yörükân, 2019). Bağlanma kuramı da bu temelde insanların

kendileri için önemli olan başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurma eğilimlerinin altında yatan nedenleri açıklamaya dönük bir yaklaşımdır (Arslan ve Teze, 2016).

İnsanoğlunun toplumsal bir bütünlük içerisinde birlikte yaşamalarından kaynaklı olarak fiziksel ve duygusal anlamda birbirlerine bağlı olmaları eski bir kavramdır. Ancak sistematik anlamda bağlanma araştırmaları olarak nitelendirilebilecek çalışmaların temeli İngiliz psikiyatrist John Bowlby tarafından atılmıştır (Hendrick, 2016). John Bowlby kariyeri boyunca yapmış olduğu çalışmalardan edinmiş olduğu gözlemleri ve teorik kavramsallaştırma çalışmalarını Bağlanma ve Kaybetme (Attachment And Loss ) adı altında çıkarmış olduğu üç ciltten oluşan kitapta birleştirdi (Bowlby, 1973; 1980; 1982). Üç ciltten oluşan çalışmanın temel cildi olan Bağlanma kitabı bağlanma araştırmaları ile ilgili çığır açıcı nitelikteydi ve günümüzde de halen temel kaynak olma niteliği taşımaktadır.

Bowlby çalışmaları doğrultusunda bağlanma ilişkisini bireyin kendisi için belirlemiş olduğu kişiye/figüre dönük oluşan güçlü duygusal bağ olarak tanımlamaktadır (Bowlby, 2013). Bağlanma ilişkisi duygusal bağlardan bağımsız bir davranış olarak ele alındığında ise kişi için tanınan ve dünya ile iyi başa çıkabildiği düşünülen bireye yakınlığı elde etme ve o yakınlığı koruma çabası ile sonuçlanan bir davranış biçimi olarak görülmektedir (Bowlby, 2012). Bireyde bahsi geçen bu davranışın aktive olması için bazı koşullara ihtiyaç vardır ve bu koşullar üç başlık altında toplanmıştır. Belirlenmiş olan koşullar bağlanma davranışını aktive ettiği gibi aynı zamanda da aldığı biçim ve yoğunluğa da etki etmektedir. Belirlenmiş olan koşullar şu şekildedir:

1. Çocuğun durumu: Yorgunluk, açlık, acı, üşüme, hastalık
2. Annenin yeri ve davranışı: Anne yokluğu, anne ayrılması ve annenin yakınlıktan kaçınması
3. Ortamsal koşullar: Ürkütücü bir olayın varlığı, reddedilme (Bowlby, 2013)

Bu doğrultuda değerlendirildiğinde bağlanma, kişinin kendisi için belirlemiş olduğu kişiye/figüre dönük güçlü duygusal bağlara sahip olması ve özellikle belli

koşullarla karşılaştığında belirlenmiş olan kişiyle/figürle ilişki kurmak için duyduğu güçlü istek olarak ifade edilebilir (Bowlby 2012; 2013). Bağlanma kuramının oluşum temelleri incelendiğinde evrimsel biyoloji, etiyoloji, nesne ilişkileri kuramı ve psikanalitik yaklaşımların etkisi göze çarpmaktadır.

Bağlanma kuramının gelişim seyri incelendiğinde ilk olarak erken yaşta annesinden ayrılan bebeklerin yaşadıkları stres anlaşılmaya çalışılmıştır. Bowlby küçük yaştaki bebeklerin anneden ayrılmama, ayrılık yaşandığında ise yeniden kavuşma ve onun yakınında kalabilmek için uzun süre ısrarla ağlayarak yakınlığı garantileme çabasına şahit olur. O yıllarda yaygın olarak çalışılan etiyoloji ve evrimsel biyolojiden hareketle erken yaşta anneye yakın kalmanın sadece insan yavrusunda değil, başta diğer primatlar olmak üzere birçok canlıda gözlemlenebilen bir davranış olması sebebiyle yakınlığın hayatta kalma şansını arttıran evrimsel bir işleve hizmet ettiğini öne sürer. Bağlanma davranış sisteminin ilk işaretlerinin de çocuklarda ağlama, yapışma ve aktif arama davranışı olarak birincil bağlanma figüründen ayrılmaya karşı işlevsel bir tepki olduğunu ifade eder. İnsan yavrusunun beslenme, korunma ve erken motor faaliyetlere başlama becerisi diğer canlılara kıyasla daha geç olduğundan hayatta kalmak için yetişkinlerin daha uzun süreli bakımına ihtiyaç duyulur. Belirtilen nedenlerden ötürü bakıcının başta duyarlılığı ve sıcaklığı olmak üzere çocuğa yönelik tüm davranışları bağlanma ilişkisinin dinamiği için yönlendirici ve gelişimi için de biçimlendirici unsurları meydana getirir. Bowlby, evrimsel süreç içinde yenidoğanların yetişkinlere yakın olma çabasını, bağlanma ilişkisinin ilk adımı olarak değerlendirmiştir. Bu doğrultuda bağlanma ilişkisini de hayatta kalma ve üreme kapasitesine ulaşma bakımından güdüsel bir davranış şeklinde ele alarak bunun doğal evrimsel seçimle oluştuğunu vurgulamıştır (Sümer, Sayıl ve Berument, 2016).

Etiyoloji yaklaşımından da esinlenen bağlanma sistemi, insan gelişimindeki temel süreç şeklinde ele alınarak sonraki yıllarda devam eden kişilik gelişimi ve duygu düzenlemenin esasında bu sistemin evrilmesiyle şekillendiği görüşü ileri sürülmüştür (Sümer vd., 2016). Bowlby' nin bağlanma kuramında göze çarpan etiyolojik temelin oluşmasında Lorenz' in ördek ve kaz yavruları ile yapmış olduğu takip etme çalışması etkili olmuştur (Bowlby, 2012). Çalışmada ön plana çıkan ethologların imprinting

(mühürleme) dedikleri olay Bowlby’i bağlanma ilişkisi açısından çok yakından ilgilendirmiş bir süreçtir. İmprinting sıklıkla kabul gören bir görüş olarak, gelişmenin belli bir döneminde yer alarak doğuştan hazır olmayı ifade eden kesin sonuçlu bir öğrenme şeklidir. İçeriğindeki hassas ya da kritik dönem ve geri dönüşsüzlük özellikleriyle bağlanma kuramını temelden etkilemiştir. Bu vesileyle ördek ve kaz yavrularının gözlemi Bowlby’nin kendi düşüncesine şekil verecek önemli bir husus olmuştur (Yörükân, 2019). Kuramdaki etiyolojik temelin ön plana çıktığı husus tüm memeliler gibi dış dünya ile hiçbir deneyimi olmayan insanın içgüdüsel olarak bağlanma sistemi dâhilinde davranmasıdır. Bireyin bu sistem çerçevesinde yaşamını devam ettirebilmek için kendisinden daha olgun bir figüre ihtiyaç duyarak seçtiği figürü araştırma, keşfetme ve tehlike anlarında güvenli üs olarak kullandığı görüşü bağlanma kuramının etiyolojik alt yapıdaki temelini oluşturmaktadır (Güngör, 2000).

Bağlanma kuramı tarihsel olarak göz önünde bulundurulduğunda ise nesne ilişkileri kuramının bir türü olarak ortaya çıktığı ve bu temele dayalı ilerlediği görülmektedir. Nesne ilişkisi kuramcıları için temel ilke olarak erken çocukluk deneyimleri büyük öneme sahiptir. Bu kuramcılar çocuğun yaşamında önemli yeri olan kişilerle olan ilişkileriyle ilgilenmektedirler. Çocuğun hayatında önemli yere sahip olan kişi çoğu durumda ebeveynlerken özellikle de çocuğun annesidir. Kuramcıların bir diğer temel ilkesi ise çocuğun bilinçaltında, çevredeki önemli nesnelerin yansımalarının oluştuğuna dönüktür. Çocuğun anne ve babasının bilinçaltındaki yansımaları, anne ve babanın yanında olmadığı zamanlarda da çocuğun onlarla ilişkilendirdiği bir nesne görevi görür. Çocuğun anne ve babasını içselleştirme tarzı gelecekte gireceği ilişkide karşıdaki kişiyi nasıl göreceğinin temsilini oluşturur (Burger, 2006). Nesne ilişkileri kuramından ilerleyen bağlanma kuramı deneyleri de kuramın geçerliliğine yönelik daha fazla bilimsel ve deneysel kanıt sağlamıştır (Masterson, 2013).

Kuramdaki psikanalitik etkinin ise Bowlby’nin 1930’lu yıllarda psikanalitik grupta aktif olan bir psikanalist olmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir (Koyuncu, 2017; Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma kuramının psikanalitik yönü, bağlanma ile ilgili süreçlerin bireyin tüm yaşam dönemlerinde etkili olması ile ilişkilidir (Hamarta,

2004). Bowlby görüşlerinde psikanalitik yaklaşımdan etkilenmiş olsa da kuramında psikanalitik yaklaşımdan farklılık gösteren birkaç özellik vardır. Bağlanma kuramının zihinsel sağlığı vurgulaması ve yaşantıların içsel yönlerinden ziyade gerçek yaşantılarla açıklanarak sınanabilir önermeleri içermesi kuramı psikanalitik bakıştan farklılaştırmaktadır (Güngör, 2000). Bu bakımdan psikanalitik yaklaşımın içgüdüsel davranış teorisinden farklılaşan Bowlby'nin görüşüne göre bağlanma davranışı, çocuk ve annesi arasında oluşan birtakım şartlara ve çok sayıda davranış sistemine bağlı olarak değerlendirilmiştir (Yörükân, 2019).

Bağlanma kuramı, bahsi geçen yaklaşımlar temelinde, çocukların onları yetiştirenler ve özellikle de anneleriyle arasındaki ilişkilerin incelenmesiyle şekil almıştır. Bowlby bunu bağlanma ilişkileri olarak adlandırır çünkü bu ilişki bireyin destekleyici ve koruyucu bir insanla bağlılık oluşturma gereksinimini karşılar. Bowlby özellikle çocukların kendisini yetiştiren birincil kişilerden ayrılma yaşandığında meydana gelen tepkileri incelemiştir (Burger, 2006). James Robertson ve Bowlby'nin birlikte yürütmüş oldukları çalışmalarda hastaneye yatırılma ya da yuvaya gitme gibi nedenlerle annelerinden ayrılmış olan çocukların tepkileri gözlemlenmiştir. Çalışmalar doğrultusunda çocuklarda görülen tepkilerin sırasıyla protesto, umutsuzluk ve kopma olmak üzere üç evre olduğu belirlenmiştir (Masterson, 2013 ; Bowlby,2014; 2015). Çalışma sonucunda hazırlanan raporlarda ortam değişiminin etkileri olsa da çocukların tepkilerinde etkili olan temel değişkenin anne figürünün yokluğu olduğu belirlenmiştir (Bowlby, 2013). Bu sonuçlar doğrultusunda ayrılma ile ilgili yapılan gözlemler bağlanma ilişkilerinin açıklanmasında temel belirleyici yaşantılar olarak gözleme alınmıştır.

Bowlby'e göre bağlanma ilişkisi çocuğun bakım verenine bir yakınlık kurmasını içermektedir. Kurulan bu yakınlığın devamının sağlanması bağlanma ilişkisinin temel hedefidir. Kurularak sürdürülmesi için çaba gösterilen bağlanma ilişkisi çocuğun keşifleri için bir güven üssü olarak görülmektedir. Çocuk ve bakım vereni arasında kurulan ilişki çevrenin tanınması ve keşfi esnasında karşılaşılabilecek tehlikeli durumlarda başvurulabilecek güvenli bir sığınak işlevi görür (Bowlby, 2012; 2013). Bakım verenlerin çocuklarının gerekli keşif ve arama davranışlarında

kendilerini sağlam bir temel ya da güvenli bir üs olarak kullanımına zemin hazırlamaları güvenli bağlanmaya ulaşma bakımından en kritik bakım veren davranışı olarak görülmektedir (Metin Orta ve Sümer, 2016). Özetlemek gerekirse Bowlby’ye göre bağlanma ilişkisinin yakınlık, ayrılığa direnme, stres altındayken kaliteli bakımla destek sağlayabilecek güvenli sığınak ve özerk bir birey olarak hareket edebilmek için gerekli olan güvenli üs işlevi olmak üzere dört temel işlevi vardır. Bu işlevlerin etkin olarak yerine getirilebilmesi hususu bağlanma kişinin (çoğunlukla annenin) ne oranda bu işlevlere duyarlı olduğu ile ilişkilidir (Sümer vd., 2016).

Bowlby bebeklerin bahsi geçen birincil bakıcılarına bir bağlanma ilişkisi geliştirdiklerini ifade etmektedir. Oluşturulan bu bağlanma ilişkilerinin de gelecekte oluşacak ilişkilerin nasıl gelişeceğine ilişkin *içsel olarak işleyen/ çalışan modeller* ya da farklı bir ifade ile bilişsel ya da duygusal şemalar geliştirdiklerini ileri sürmüştür (Hendrick, 2016). İçsel çalışma modeli, bağlanmayla ilgili kişinin sahip olduğu duygu ve deneyimlere dönük bilgilerin düzenlenmesi ile farkında olarak ya da farkında olmadan sahip olunan kurallar kümesi olarak ifade edilebilir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Bu içsel modeller, kendiliğın dış dünyayla yinelenen, çocuğun zihninde şekillenen ve iz bırakan deneyimlerinin tümünden kaynaklandığı düşünülebilir (Masterson, 2013). Bu modeller sadece başka insanların nasıl davrandıklarına ilişkin örneklerden ibaret olmayıp aynı zamanda insanın başkalarıyla birlikte olan kendi benliğine ilişkin modellerdir. Durağan bir “anne” ya da “baba” imgesi değil, insanlararası etkileşim örnekleridir. İçsel modeller bireyin davranış biçimine yol göstermek için oluşturduğu, başkalarıyla birlikte olmanın nasıl bir duygu olduğunu akla getiren imgelerdir (Gerhardt, 2019).

Bowlby’nin görüşünü bu kadar değerli yapan nokta erken gelişen ilişkisel bağların daha sonra oluşacak olan bağlar üzerindeki güçlü etkisini savunmasından kaynaklıdır (Hendrick, 2016). Bağlanma kuramcıları erken yaşam döneminde bakım verenle ilişkiyi yansıtarak kendiliğın ve diğerlerinin tasarımlarını ruhsal yapıda barındıran bağlanma biçiminin, yaşamın ilerleyen yıllarında görece aynı kaldığını ifade etmektedirler. Kuramcılara göre bireyin başkalarıyla yakın bir ilişki kurup kurmadığı ve ilişkinin destekleyici, koruyucu özellikler taşıyıp taşımadığı hayatının

her döneminde yakın ilişkilerde gözlemlenebilir (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

İnsanlar olayları kendi algılayış tarzından hareketle geleceğe yönelik öngörüler ve planlar oluşturarak dünyaya ve kendisinin dünyadaki yerine ilişkin içsel çalışma modelleri geliştirirler. Bireyin dünyaya ilişkin oluşturduğu içsel çalışma modelindeki temel, bağlanma figürünün nerede olduğuna ve ona nasıl tepki vereceğine ilişkin olan tasarımdan oluşur. Benzer şekilde kendisine ilişkin oluşturduğu içsel çalışma modellerinde ise kişi bağlanma figürünün gözündeki kabul seviyesine dönük çıkarımlar yapar. Kişinin bağlanma figürünün ulaşılabilir olmasına ilişkin duyduğu güven ya da ulaşılabilir olmamasına ilişkin hissettiği korku yine bu modellerin yapısı ile ilişkilidir (Bowlby, 2014).

Bowlby'nin görüşüne göre bağlanma sisteminin içerdiği içsel çalışma modelleri bireyin geleceği önceden kestirmesine, planlar yapmasına ve uygun davranışları sergilemesine yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle bağlanma ilişkisi aslında çocuğun gelecekteki zihinsel, duygusal ve sosyal yeteneklerini oluşturacak zemini sağlamaktadır (Masterson, 2013). Cognitive (bilişsel) modeller aynı zamanda bağlanma teorisini psikanalizin ortaya atmış olduğu görüşlerden ayıran bir noktaya da işaret etmektedir (Yörükân, 2019).

Bireyin bağlanma figürleri ile ilişkisi doğrultusunda oluşan içsel modeller benliğe ve çevreye yönelik temsillerini içermektedir. Oluşan bu temsiller birtakım önceden kestirmelere ve planlar yapılmasına imkân sağlanmasının yanı sıra olumlu ve olumsuz bağlanmaların yarınlara taşınması görevini de üstlenmektedir (Yörükân, 2019). Bu açıdan değerlendirildiğinde kişinin bağlanma figürü ile kurduğu etkileşim ve iletişim doğrultusunda oluşan içsel çalışma modelleri bireyin sahip olacağı bağlanma stili üzerinde güçlü bir belirleyici etkiye sahiptir (Özteke, 2015) .

### **2.1.1 Ainsworth ve Arkadaşlarının Bağlanma Çalışmaları**

Bağlanma kuramı denilince akla gelen ilk isim olan Bowlby bugün bağlanma kuramının öncüsü sayılmaktadır ancak radikal görüşlerinden dolayı döneminde meslektaşları tarafından dışlanmıştır. O dönemde meslektaşları, çocukları ortamının

şekillendirdiğine inanmayı reddediyor ve genetik yapıyı ön plana alıyorlardı. Buna rağmen Bowlby bağlanma ile ilgili görüşlerinin ısrarlı savunucusu olmuş ancak Ainsworth'un çalışmalarına kadar kuramını kanıtlama imkânı bulamamıştır (Nicholson ve Parker, 2020).

Bağlanma ilişkisi doğrultusunda oluşan bağlanma stilleri ile ilgili çalışmaların yapılmasına öncülük eden isim Mary Ainsworth olmuştur. Ainsworth bağlanma kuramı üzerine çalışarak güvenli bir araştırma temeli kuran ilk kişi kabul edilmektedir (Ivey, Ivey, Myers ve Sweeney, 2013). Ainsworth'un çalışmaları bağlanma kuramının devam eden evresinde alana katmış olduğu gözlemsel ve deneysel çalışmalarla oldukça değerlidir. Ainsworth yapmış olduğu çalışmasında duygusal ve sosyal ilişkileri ayırt ederek bağlanmanın insanların yaşamı boyunca kurdukları çok sayıda, farklı ve önemli duygusal bağın özel bir türü olduğunu ifade etmiştir. Bu bakış açısı ile bağlanma ilişkisi bağlanma figürü ile kurulan duygusal bir bağdır ve başka bir bağlanma figürü ile asla tamamen değiştirilemez (Ainsworth, 1989; Akyol, 2015; Bahadır, 2006).

Mary Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) "Yabancı Ortam" olarak adlandırılan deneysel yaklaşım yöntemi sayesinde Bowlby'nin bağlanma çalışmalarına sistematik bakış açısıyla yeni bilgiler eklenmiştir. Bu deneysel çalışmanın amacı çocukların anneden ayrıldığında, yabancı biriyle odada yalnız kaldığında ve anneleri tekrar döndüğünde gösterdikleri davranışları incelemektir. Yabancı ortam deneyinde çocukların anneleri ile ilişkilerinin incelenmesi sonucunda çocuklarda 3 tipik bağlanma stili olduğu belirlenmiştir. Çocukların farklı durumlara maruz bırakılmasının ardından verdikleri tepkileri dikkate alınarak oluşturulan bağlanma stilleri güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olarak sınıflandırılmıştır (Bowlby, 2014; Sümer vd., 2016; Masterson, 2013; Van Der Kolk, 2020). Ainsworth'un yöntemi hâlâ kullanılmaktadır ve Bowlby'nin elde etmiş olduğu sonuçları desteklemektedir (Nicholson ve Parker, 2020; Gerhardt, 2019).

### ***2.1.1.1 Güvenli Bağlanma***

Yabancı ortam deneyi esnasında bir grup bebeğin ayrılığı huzursuzlanarak ya da ağlayarak protesto ettiği gözlemlenmiş ancak bu bebeklerin anne geri döndüğünde sakinleşip anneye zevkle karşılık verdikleri görülmüştür. Bebekler annelerinin dönüşünden sonra anneleriyle bağ kurarak çevreyi keşfetme davranışı göstermişlerdir. Bu tepkileri gösteren bebek bağlanma stili güvenli bağlanma olarak adlandırılmıştır (Akyıldız, 2017; Karen, 1990).

Güvenli bağlanmış olan bebeklerin annelerinin davranışları incelendiğinde bebeklerinin yakınlık ihtiyacına cevap vermede duyarlı oldukları, bebeklerinin yardım çağrılarını fark ettikleri ve bu çağrıya hızlı bir şekilde cevap verdikleri gözlenmiştir. Bu sayede güvenli bağlanan bebeklerin annelerini duyarlı biri olarak içselleştirdikleri ve dolayısıyla tanımadıkları ortamlarda dahi rahat keşifler yaptıkları görülmüştür. Bu bebeklerin alışılmadık bir durum için annelerinden kolayca ayrılabilmeleri, bir çağrı ya da ağlama sonucunda annelerinin cevap vereceğine dair olan inançlarından kaynaklanmaktadır (Ainsworth , 1985; Kuşçu Orhan, 2010; Webb ve Musello, 2020).

Bu doğrultuda değerlendirildiğinde güvenli bağlanan bebeklerin temel özellikleri keşifte aktif olmaları, anneden ayrıldıktan sonra bir süre üzülecek temas arayışına girmeleri ve anne döndükten sonra kolaylıkla rahatlayarak kısa sürede keşife geri dönmeleridir. Bu bebeklerin oyun oynarken ya da keşifleyken annelerini güvenli bir üs olarak kullanmaları olasıdır (Görgü, 2015; Masterson, 2013).

### ***2.1.1.2 Kaygılı/Kararsız Bağlanma***

Deney esnasında davranışları doğrultusunda bağlanma stili belirlenmiş olan bir diğer grup kaygılı/kararsız olarak adlandırılan endişeli bebeklerden oluşan grup olmuştur. Bu bebekler çalışmanın başından itibaren anneye yapışan ve odayı kendileri keşfetmekten kaçınan bebekler olarak gözlemlenmişlerdir. Bu bebeklerin sıkça ağlama eğilimi gösterdikleri ve oldukça tedirgin, endişeli tavırlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu bebeklerin anne geri dönüşünde temas kurmaya çalışırken aynı zamanda da öfkeyle uzaklaştıkları görülmüştür. Bu bebeklerin anne dönüşünde yakınlık isteklerine karşı gösterdikleri öfke içeren duygularının yatıştırılması

girişimine dirençle karşılık vermeleri dikkat çekmiştir. (Karen, 1990; Kuşçu Orhan, 2010). Bu bebeklerin yabancıya karşı temkinli olma eğilimlerinin yanı sıra anneden ayrılığın yarattığı üzüntü sonucunda yakın olma eğilimine karşı gösterilen kızgınlık tepkilerinden dolayı bu bebeklerin sakinleştirilmesi zor olmuştur (Ainsworth, 1985). Ebeveynleri döndüğü zaman da sakinleşmekte başarısız olan bu bebeklerin keşiflerine ve oyunlarına geri dönemezken ağlamaya devam ettikleri gözlemlenmiştir (Masterson, 2013).

Bu bağlanma stiline sahip çocukların ebeveynin ulaşılabilir ya da cevap verebilir durumda olup olmayacağı ile ilgili kuşkulara sahip oldukları belirlenmiştir. Bu belirsizlik de bireyi ayrılık kaygısına yatkın hale getirmektedir. Ayrılıkla ilgili kaygılı olma anneye yapışık olma ve çevreyi keşfetme konusunda kaygılı tavırlar sergilemeyi beraberinde getirmektedir. Kaygılı/ kararsız bağlanma stiline sahip çocukların deney esnasında annenin nerede olduğuyla fazla ilgilendiklerinden keşif yapamadıkları gözlemlenmiştir. Bu bağlanma stiline ortaya çıkışını destekleyici davranışlar ise bazı durumlarda ulaşılabilir olup yardım eder durumdayken diğer durumlarda böyle olmayan bir ebeveyn tutumuna işaret etmektedir. Bebeklerinin isteklerine yanıt vermede tutarsızlığın hakim olduğu ebeveyn davranış biçimlerinin yanı sıra sıklıkla yapılan ayrılık ve terk etme tehditleri de bağlanma stilini destekleyen unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Ainsworth, 1985; Bowlby, 2012).

### ***2.1.1.3 Kaçınan Bağlanma***

Kaçınan bağlanma stili olarak belirlenmiş gruba dâhil olan bebeklerin ayrılık ve yeniden birleşme tepkilerinin diğer bağlanma stillerinden ayırıcı şekilde farklılaşması çalışma için dikkat çekici olmuştur. Bu bebeklerin davranışlarının diğer bağlanma stillerine göre daha kayıtsız tavırları içerdiği gözlemlenmiştir. Bu bebekler annenin ortamdaki geliş ve gidişlerine karşı ayırıcı bir tepki göstermezken çok az stres belirtisi göstermişlerdir. Bu bebeklerin fiziksel temas ya da rahatlama ihtiyacı duymamaları da dikkat çekicidir. Bebeklerin yaşadığı bu durumun anlaşılmasında yapılmış olan ev gözlemlerinin oldukça belirleyici bir rolü olmuştur. Bu bebeklerin annelerinin evde ihtiyaç karşılama adına ilgisizlik göstererek bebeklerini ihmal edici davranışlara sahip olduğu belirlenmiştir. Annelerin özellikle bebeklerinin

ağlamalarına tepki vermede geciktikleri ve sevecen davranışlar göstermede eksikliklerinin olduğu görülmüştür. Bebek ise annenin bu ilgisiz tavrına uzaklık göstererek ve duygusal kopukluk geliştirerek karşılık verir. Annelerin ilgisiz davranışlarından dolayı keşif esnasında bebeklerin annelerini güvenli bir üs olarak kullanamadıkları görülmektedir. İfade edilen davranışlar sonucunda ise bebeklerin annelerinden ayrıldıklarında çok kaygılanmadıkları anneleri geri döndüğünde ise ilgisiz kaldıkları görülmüştür (Ainsworth, 1985; Arslan, 2008; Burger, 2006; Karen, 1990; Uluç, 2005). Çeşitli nedenlerle annesiyle gerekli yakınlığı kuramayan ve ondan bakım alamayan bu bebeklerde hiçbir zaman özen gösterilmeyeceği, değer görmeyeceği ve ihtiyaçları olduğunda kimsenin yanında olmayacağı ve onu korumayacağına dönük bir algı şekillenmektedir. Hem kendisine hem de çevresine dönük bu algıların oluşması kaçınan bağlanma stili ile ilişkilidir (Solmuş, 2010).

Bu bebekler diğer bebelere benzer şekilde yakın olmayı isteseler de reddedileceklerine dair beklentilerinden ötürü anneleriyle aralarında hiçbir bağlanma ilişkisi yokmuş gibi davranışlar sergilerler (Kuşçu Orhan, 2010). Bebeklerde anne gidiş ve gelişlerine karşı tepkisizlik gözlemlense de kortizol düzeyleri ve nabız ölçümleri incelendiğinde bebeklerin aslında psikolojik düzeyde anne gidiş ve gelişlerine karşı tepkisiz olmadıkları görülmektedir. Bu tür ailelerdeki bebekler duyguları için tutarlı şekilde düzenleyici bir destek alamayacaklarını öğrenirler ve ihtiyaçlarını bastırma eğilimi gösterirler (Masterson, 2013; Gerhardt, 2019).

### **2.1.2. Hazan ve Shaver'ın Bağlanma Çalışmaları**

Hazan ve Shaver yapmış oldukları çalışmalarla alana katkı sağlamış ve bağlanma çalışmalarına yeni bir bakış açısı kazandırmışlardır. Hazan ve Shaver, Bowlby'nin kuramını temel alarak Ainsworth ve arkadaşlarının oluşturduğu modelden hareketle çalışmalarına yön vermişlerdir.

Hazan ve Shaver (1987) çalışmalarında Bowlby'nin öncülük ettiği sonrasında ise Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilen bağlanma teorisinin temel bileşenlerinin yetişkinlerin yaşadıkları romantik ilişkilere uygulanabilirliği üzerine

çalışmışlardır. Bu çalışma doğrultusunda bağlanma çalışmalarını önceki yıllarda yapılan çocukların temel alındığı çalışmalardan farklılaşarak yetişkinlere yönelmiştir.

Bağlanma ile ilgili stillerin yetişkin ilişkilerine uyarlama çalışmalarının temelinde yine Bowlby'nin görüşüne dayandığı ve bu görüşü desteklediği görülmektedir. Bowlby'e göre ebeveynlerin davranış şekilleri yalnızca bebeklikte değil aynı zamanda çocukluk ve ergenlik yaşantılarında da etkili olmayı sürdürmektedir. Bebeklik deneyimleri kişilik gelişimine etki eden içsel modellerin oluşmasını sağlar. Bu yapılar ebeveynlerin temsili modellerinden meydana gelir ve bireyin kendine bağlanabileceği insanların nasıl davranmaları gerektiğine dönük beklentileri meydana getirir (Bowlby, 2012). Bowlby'e göre erişkin bağlanması çocukluk bağlanmasının devamı olma niteliğini taşır ve erişkin bağlanmasını kolaylaştırıcı koşulların oluşumunda önemli bir role sahiptir (Bowlby, 2013). Bu hususta bağlanma ilişkisinin çocukluk dönemi ile sınırlı kalmayıp yaşam boyu sürdüğü düşünüldüğünde erken dönem bağlanma stillerinin yaşamın sonraki evrelerinde oluşacak olan ilişkiler için örnek niteliği taşıdığı düşünülebilir (Varlık Özsoy, 2015).

Hazan ve Shaver'ın çalışmalarının ana amacını öncelikle bebekler için tasarlanan teorinin, yetişkin romantik ilişkilerini açıklamaya dönük bir bakış açısının sunulması oluşturmuştur. Çalışmanın temelinde bebek bağlanma stillerindeki farklılıkları oluşturan olası nedenlerin yetişkin romantik bağlanma stillerinin belirleyicileri olduğu görüşü yatmaktadır. Çalışmada Ainsworth ve diğerlerinin ortaya koymuş olduğu bağlanma stilleri temel alınarak üçlü bir sınıflama yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen rakamsal verilere göre çalışmaya katılan kişilerin yakın ilişki deneyimlerinin %56'sı kendilerini güvenli, %24'ü kaçınan, %20'si ise kaygılı/kararsız olarak sınıflandırmıştır (Hazan ve Shaver , 1987).

### **2.1.3 Barholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli**

Dörtlü bağlanma modeli de sonraki yıllarda yapılan çalışmalarla Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından ortaya konmuştur. Dörtlü bağlanma modelinin temelinde bireyin kendisine ve başkalarına yönelik oluşturduğu algılar temel alınmıştır. Modelde belirlenmiş olan dört bileşenden ikisi bireyin kendine yönelik

olumlu ve olumsuz düşüncesini içerirken diğer iki bileşeni ise başkalarına yönelik olumlu ve olumsuz düşünceleri oluşturmaktadır.

Bartholomew ve Horowitz (1991) çalışmalarında dörtlü bağlanma modelini anlatmak için şematize etme yöntemi kullanmışlardır. Modelin açıklanmasına yönelik oluşturulmuş dörtlü bağlanma stili Şekil 1’de şu şekilde gösterilmektedir:

		<i>Benlik Modeli</i> (Bağımlılık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
<i>Diğerleri Modeli</i> (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)	Hücre 1 <b>Güvenli</b> Yakınlık kurmada rahat ve bağımsız	Hücre 2 <b>Saplantılı</b> İlişkilerle sürekli meşgul olma ve ilişkileri düşünme
	Olumsuz (Yüksek)	Hücre 4 <b>Kayıtsız</b> Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt bağımlı	Hücre 3 <b>Korkulu</b> Yakınlık korkusu ve sosyallikten kaçınma

Şekil 1: Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew & Horowitz, 1991)

Modelde ele alınan bağlanma stilleri güvenli bağlanma (Secure attachment), kayıtsız (Dismissing attachment), saplantılı (Preoccupied attachment) ve korkulu (fearful) bağlanma olarak adlandırılmıştır. Bu bağlanma stillerine çalışmada kısaca yer verilecektir.

### **2.1.3.1 Güvenli Bağlanma**

Hücre 1’de bulunan güvenli bağlanma bireyin hem kendisine yönelik olumlu benlik modeline hem de başkaları için olumlu modele sahip olduğu stili ifade etmektedir. Güvenli bağlanma stilinde bireyler kendi benlik değerlerini benimserler ve başkalarına karşıda olumlu yaklaşımda olduklarından samimi arkadaşlık ilişkilerini

rahatlıkla geliştirebilirler. Bireylerin diğer insanların da kabul edici olacağını düşünme eğilimi sevilme ve değer duygusunu yansıtmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998; Burger, 2006). Göstermiş oldukları özellikleriyle güvenli bağlanan kişiler başkalarıyla yakınlık kurabilirken özerk kalmayı da başarabilirler. Bağlanma konusunda olumlu bir bakış açısına sahip olduklarından terk edilme kaygısından uzak, uzun süreli ilişkiler kurma konusunda da başarılıdırlar (Çetinkaya, 2013).

Modelde güvenli olarak isimlendirilen yapı göstermiş olduğu özellikler bakımından önceki yıllarda belirlenmiş olan (Ainsworth, 1985; Hazan ve Shaver, 1987) güvenli bağlanma stiliyle yakın benzerlik göstermektedir.

### ***2.1.3.2 Saplantılı Bağlanma***

Hücre 2’de bulunan saplantılı bağlanma stilinde birey kendisi için olumsuz benlik modeline, başkaları için ise olumlu modele sahiptir. Bu bireyler başkalarından kabul görmeye çalışırken başkalarının onu kabul edip etmeyeceği konusunda endişelere sahiptirler. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler kendi değerlerini başkalarıyla olan ilişkilerinde aradıklarından kendilerinden çok başkalarının beklentilerine odaklanırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998; Burger, 2006). Bu bağlanma stilinde bireyler kendilerine güven eksikliği yaşayan ve bu yüzden de hem reddedilmekten hem de yakın ilişkilerde karşı tarafın terk edeceğinden korkan bir yapıdadırlar (Çetinkaya, 2013). Bireyler ilişkilerinin odak noktasına karşı tarafı koyduklarından kişisel değerlik ve yeterliliği ilişkilerinde bulma çabası içindedirler.

### ***2.1.3.3 Korkulu Bağlanma***

Hücre 3’te bulunan korkulu bağlanma stilinde ise bireyler kendilerine karşı olumsuz benlik modeline sahipken benzer şekilde başkaları için de olumsuz modele sahiptirler. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin özellikleri saplantılı bağlanma stiline benzer özellikler göstermektedir. Bu bireyler de ilişkilerinde başkalarını temel alan düşünce yapısına sahiptirler ancak korkulu bağlanan bireyler kabul görmekle ilgili endişeye sahip değilken ilişkilerini kaybetme ile ilgili korkulara sahiptirler.

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerinde olumsuz yargılanma ve terk edilme korkusunu yaşamaktadırlar. Bireyler sahip oldukları bu korkulardan dolayı risk almayarak yakınlık göstermekten kaçınmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998; Burger, 2006).

Bu bireyler kendilerine dönük sevimli olmaya layık olmadığı görüşüne ek başkalarının da reddedici olduğu görüşü doğrultusunda ilişkilerinde bir hayli sorunla karşılaşılır ve yakın ilişkilerden uzak dururlar (Çetinkaya, 2013).

#### ***2.1.3.4 Kayıtsız Bağlanma***

Hücre 4'te bulunan kayıtsız bağlanma stili bireyin kendisi için olumlu benlik modeli ile başkaları için olumsuz modelin kesişim noktasında bulunmaktadır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler bir ilişki sürecine girdiklerinde başkalarından olumsuzlukların geleceği düşüncesi ile yakın ilişkilere dâhil olmaktan kaçınırlar. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin yakın ilişkilere dönük tutarsızlıkları da mevcuttur. Bu bireyler yakın ilişkilerden olumsuzluk geleceği düşüncesi ile ilişkilerden kaçınmalarına rağmen yakın ilişkilerin değerli olduğunu savunarak inkâr etme yoluna başvurumaktadırlar. Bu tutarsızlığı sürdürerek sahip oldukları benlik saygılarını sürdürmeye çalışırlar. Bağlanma stiline bireyin kendini korumak için yakın ilişkilerden uzak kalması bu sayede de hayal kırıklıklarından kaçarak incinmekten korunması yatmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998; Burger, 2006).

Kendilerine dönük olumlu görüşleri doğrultusunda sahip oldukları özgürlüklerinin ve bağımsız yaşamlarının tehlikeye gireceği düşüncesinden hareketle uzun süreli ve düzenli bir ilişkinin bu bağlanma stiline görülmemesi olasıdır (Çetinkaya, 2013).

Bireyin kurmuş olduğu ilişkilerin bağlanma sistemi temel alınarak incelendiği durumlarda farklı ölçme teknikleri ve sınıflandırma biçimleri söz konusu olmaktadır. Her ne kadar bu tür farklılıklar söz konusu olsa da bazı bağlanma boyutlarının ön plana çıktığı görülmektedir. Çocukluk ve yetişkinlik olmak üzere farklı yaşam dönemleri de göz önüne alınarak değerlendirme yapıldığında bağlanma sistemindeki kaygılı ve

kaçınmacı boyutların temel süreci temsil eder nitelikte olduğuna dair ortak bir görüş söz konusudur (Fraley ve Waller 1998; akt. Sümer, 2006).

#### **2.1.4 Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminde Bağlanma**

Çağdaş toplumda ergenlik döneminin tam olarak anlaşılması için çeşitli bakış açılarının sunmuş oldukları görüşleri bütünleştirmek doğru bir yaklaşım olacaktır. Bu bakış açılarından en önde gelenlerin psikoloji, biyoloji, tarih, sosyoloji, eğitim ve antropoloji olduğu görülmektedir. Tüm bakış açılarının birleştiği ortak noktada ergenlik, temel amacın çocukların yetişkin rollerine hazırlanmak olduğu bir geçiş dönemi olarak görülmektedir. Ergenliği net bir başlangıç ve bitişe sahip olarak görmek yerine dönemi olgunlaşmamışlıktan olgunlaşmışlığa – biyolojik, toplumsal, psikolojik ve ekonomik yönlerden – bir dizi geçişi içeren dönem olarak görmek daha anlamlı bir yaklaşımdır (Steinberg , 2017).

Ergenlik, olgunlaşma yolundaki değişimlerin yer aldığı bir geçişler dönemidir. Bu dönemde anne ve baba ile olan ilişkiler yeniden şekil alır, akran ilişkileri yaklaşır, cinsel uyarımların etkisiyle karşı cinsle olan ilgide artış meydana gelir, düşünce sistemi ise daha soyut ve idealist olma eğilimindedir (Santrock, 2014). Bu gelişim döneminde cinsel rolünü kabullenme, duygusal anlamda bağımsızlık kazanma, akranlar arasında kabul görme, işbirliği yapma ve liderlik yeteneklerini geliştirme, kendisine uygun bir yaşam felsefesi oluşturma, meslek seçimine ön hazırlık yapma, kendi kimliğini bulma ve kabullenme gibi gelişimsel görevlerin varlığından bahsedilebilir. Ergenlik döneminin bahsi geçen genel özellikleri göz önünde bulundurulduğunda arkadaş ilişkilerinin yoğunluk kazanması eğilimiyle birlikte ebeveynlere daha az vakit ayırma ve bağımsızlık isteği ön plana çıkmaktadır (Türktan ve Savran, 2010).

Ergenlerin bir diğer değişimi de bağlanma ilişkilerinde meydana gelmektedir. Ergenlik dönemi boyunca bağlanma davranışlarının kapsamı aileden çok aile dışından olan kimselere yöneliktir. Çocukluk döneminden hayli farklılaşan bu bağlanma ilişkisinde aile dışından kimselere yönelen bağlanmaya çeşitli grupların ve toplulukların da dâhil olduğu görülmektedir. Bu gruplara bir okul ya da üniversite çevresi, çalışma grubu, dinsel ya da politik bir topluluk örnek olarak gösterilebilir.

Ergenlik dönemi içerisindeki pek çok insan için bu grup ve topluluklar birincil ya da ikincil derece bağlanma figürü olarak karşımıza çıkabilmektedir. Topluluk ya da gruba bağlanma en azından başlangıç için grupta önemli konumda yer alan bir kişiye bağlanmaya da aracılık edebilir (Bowlby, 2013).

Ergenlerde görülen bağlanma davranışında bireyde yetkinliklerin artışı ile birlikte bebekliğe nazaran bir azalma meydana gelmektedir. Bu duruma ek olarak dönemde görülen bağlanma davranışı doğrudan fiziksel yakınlık aramaktan ziyade ihtiyaç duyulduğunda bağlanma figürü ile kaygıları ve korkuları paylaşmak biçiminde ortaya çıkmaktadır (Damarlı, 2006).

Bireyin bağlanma ilişkilerinde meydana gelen değişim farklı görüşlerde de yer bulmaktadır. Gelişimsel süreci yaşam boyu ele alan kuramcılardan olan Erikson'un yaklaşımına göre ergenlik dönemi kimlik edinmeye karşı rol karmaşasını içeren bir dönem temel almakta ve yakınlığa karşı yalıtılmışlığı içeren dönem de kısmen kapsamaktadır (Erikson, 1968). Erikson'un belirlemiş olduğu dönemsel basamaklardaki gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi olumlu kazanımların elde edilmesi ile ilişkilidir. Bu kazanımlardan biri ben ve başkaları ayırdımının sağlanmasıdır. Kimlik gelişimi ergenlerin ben ve öteki arasındaki ayrımı net bir şekilde yapabilmesi sonucunda meydana gelmektedir. Bu bağlamda görülen değişimler özerklik ve bağımsızlık ihtiyacında artış görülmesini de tetiklemektedir. İhtiyacın karşılanması ise aile dışındaki sosyal çevre ile etkileşimi gerekli kılmaktadır. Kimlik oluşum sürecinde oluşan arkadaş ve akran grupları ise ergen için bağlanma figürü görevi görebilmektedir. Dolayısıyla ergen bu süreçte bağlanma ilişkisinin doğal sonucu olarak akran çevresi ile daha fazla vakit geçirmek isteyebilmektedir (Akdağ, 2011; Güngör, 2000). Çocukluk döneminde anne-babaya bağlanma baskın olarak görülürken bahsi geçen değişimlerin etkisiyle ergenlik döneminde bağlanma sürecinde arkadaş ilişkileri, erişkinlikte ise romantik ilişkiler baskındır. Ergenlik ve genç yetişkinlikte arkadaş ve romantik ilişkide rol oynayan kişiler bağlanma ilişkisinde ön plana çıkmasına rağmen bireylerin büyük bir çoğunluğu için anne ve babaya bağlanma hâlâ önemini korumakta ve sürdürmektedir (Kesebir vd., 2011; Morsünbül ve Çok, 2011).

Yaşamın erken döneminde kurularak bağlanma olarak adlandırılan yakın duygusal bağ gelecekte kurulacak olan tüm ilişkiler açısından belirleyici bir role sahiptir. Bağlanma ilişkisi bu açıdan yaşam boyu etkili olacak bir sürekliliğe sahiptir ve aynı zamanda yaşam boyu kurulacak tüm ilişkilerin niteliğini şekillendirecek kadar güçlüdür (Şahin, 2010). Bağlanma faktörünün ilişkisel bazda yaşam boyu etkileri değerlendirildiğinde bireyin doğumundan itibaren ilişkide bulunduğu, çocuklukta kişiye bakım veren kişinin, ilerleyen dönemlerde ise arkadaşlık ve romantik ilişki için seçilen kişilerin bireyin davranış örüntülerinin, ruhsal sağlığının ve iletişim tarzlarının belirlenmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Yaşantıda kurulacak yakın ilişkilerin niteliği bireyin pek çok özelliğine etki ettiği gibi bireylerde görülen bağlanma tarzları da ilişkilerin niteliği üzerinde etki sahibidir. Yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişiyle oluşturulan bağlanma tarzı ile ilerleyen yıllarda oluşacak ilişkilerde görülen bağlanma tarzları benzerlik gösterir. Bireyin bağlanma tarzının ilişki uyumu, kurulan iletişim tarzı ve davranış örüntüleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. (Gündoğan, 2015).

Bireyde erken dönemde oluşarak tüm ilişkileri etkileyen bağlanma stillerinin ergenlik dönemi bazında incelenmesi ergen gelişiminde önemli yeri olan kimlik gelişimi, farklı durumlardaki sosyoduygusal uyum ve kurulan ilişkilerin dinamiğini anlamak açısından önem arz etmektedir. Araştırmalara göre ergenler için sosyal yetkinlik, kişiler arası işlevsellik ve genel yaşam doyumu ölçüt olarak kullanıldığında bağlanma ve uyum arasında tutarlı korelasyonlar olduğu görülmüştür (Rice, 1990).

Ergenlik dönemi bağlanma ilişkileri üzerinde belirleyici rol oynayan unsurlar yaşamın erken yıllarında bireyin görmüş olduğu bakım sağlayıcı kişilerin etkisi ile oluşmaktadır. Erken dönemde bakım sağlayan kişilerden değerli olduğu ve sevildiği duygusunu hisseden kişilerin zihinlerinde oluşturdukları içsel modellerin olumlu olmasından kaynaklı ergenlik döneminde daha yetkin, kendine güvenli ve mutlu oldukları görülür. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin içsel modellerinde kendilerine karşı olumsuzlukların baskın olduğu başkalarına karşı ise daha olumlu oldukları görülmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerdeki içsel modellerde ise bireyin hem kendisine hem de başkalarına karşı olumsuz bir yaklaşımı baskın

gelmektedir (Gültekin, 2010). Erken dönemde oluşan bu içsel modellerde ergenlik dönemini pek çok yönden etkisi altına almaktadır.

Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler güvenli olmayan bağlanma stilli ergenlerle karşılaştırıldığında güvenli ergenlerin birçok alanda genel olarak üstün işlev gösterdikleri görülmüştür. Güvenli bağlanan ergenlerin olumsuz duygularla baş etmede daha başarılı oldukları, sosyal çevreye daha iyi uyum sağladıkları ve öz yeterlilik algılarının güvenli olmayanlara göre daha olumlu olduğu görülmektedir. Güvenli olmayan ergenlerin sosyal çevreye uyumda zorluklar çektiği görülürken aynı zamanda sorunlu ve riskli davranışları daha fazla göstermeye meyilli oldukları belirlenmiştir (Cooper , Shaver ve Collins, 1998).

Güvenli ergenler daha olumlu duygu ve davranış düzenleme becerisine sahipken güvenli bağlanmayan ergenlerde durum daha olumsuz yöndedir. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olan ergenler erken çocukluk döneminde yaşamış oldukları olumsuzluklardan dolayı özellikle riskli ve sorunlu davranışları göstermeye eğilimlidirler. Kaygılı- kararsız bebeklerin annelerine karşı gösterdikleri saldırganca davranışlar ergenlik döneminde sorunlu davranışların sergilenmesi ile ortaya çıkabilmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip ergenler bu açıdan olumsuz duyguları göstermede ve baş etmede sorunlu davranışları göstermeye eğilimliyken akranları ile ilgilenmede sosyal yaklaşımları göstermeye meyillidir. Kaçınan bağlanma stiline sahip ergenlerin sosyal becerilerinde ise durum farklılık göstermektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip ergenlerde benzer erken dönem yaşantılarından dolayı olumsuz duyguları ifade etmek ve bu duygularla başa çıkmak için riskli ve problemlili davranışları göstermeye eğilimli olsalar da bunları göstermek için yeterli sosyal yaklaşımlardan yoksundurlar. Genel bir değerlendirme ile güvenli olmayan içsel modellere sahip ergenler güvenli içsel modellere sahip ergenlere göre daha az sosyal uyuma sahipken duyguları düzenleme ve başa çıkma konusunda daha az esnekliğe sahiptirler. Özetle erken bağlanma deneyimlerinin ergenlerin sosyal ilişkilerindeki başarıları ve yaşam uyumları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Cooper vd., 1998; Willemsen ve Marcel, 1996).

## 2.2. Özerklik

Özerklik kelimesi “öz” ve “erk” sözcüklerinin bir araya gelmesi sonucunda oluşmuştur. Kelimeyi oluşturan yapılar ayrı ayrı incelendiğinde “öz” bireyin kendisine, “erk” ise güçlü olmaya yani kendine yetmeye karşılık gelmektedir. Özerklik kelimesini oluşturan yapıların anlamları göz önünde bulundurulduğunda özerk kavramı özgürlük, özgürlük, hürriyet, kendi kendini düzenleme, kendini tanımlama, kendini yönetme, kişisel kontrol, kendi kendine etki, bağımsızlık gibi pek çok kavrama benzer şekilde kullanılmaktadır. Özerklik kelimesinin çeşitli kavramlara gelecek şekilde kullanıma sahip olması ise genel bir tanımının yapılmasında zorlaştırıcı etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Deniz, 2010; Morsünbül , 2011). Alanyazın incelendiğinde özerklik konusu ile ilgili pek çok tartışmalı görüş bulunmaktadır.

Özerklik kavramına psikanalitik bir görüşle ergenlik dönemi açısından yaklaşan Anna Freud (1958) ilk çocukluktan bu yana bastırılmış içsel dürtülerin ergenlikte yeniden uyanması dolayısıyla anne-baba ile çatışmaların meydana geldiğine vurgu yapmıştır. Aile içinde meydana gelen çatışmalar doğrultusunda bireyin anne babasından ayrılmayı istediği görüşü özerklik ihtiyacı için ön plandadır. Bu görüş ayrışma olarak ifade edilir ve ergenin öncesinde kurmuş olduğu bağlanmaları koparmasına karşılık gelerek gerekli olduğu savunulmaktadır. Kuramın dayanağına göre ergenlerin sağlıklı olabilmeleri için anne ve babalarından bağımsız düşünebilmeleri ve davranabilmeleri gereklidir. Ergenlerin bu kazanımlarının sağlanabilmesi ise duygusal bağlarından kopma ile mümkün görülmüştür. Önceleri bu görüş kabul görse de ilerleyen dönemlerde yapılan çalışmalarda aile ile yakın ilişkilerin sürdürülmesinin ergenin iyi oluşu üzerinde etkili olduğuna ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Özdemir , 2012).

Psikanalitik görüşe alternatif olarak bazı kuramcılar ise özerkliğe bireyleşme bakış açısı ile yaklaşmışlardır (Blos, 1967). Bireyin kendi görüşü ile ilişkili olan bireyleşme kişinin benliğini anne ve babasından farklı, özerk ve yeterli görmesi ile ilişkilidir. Bu açıdan bireyleşme çocukluk dönemine göre daha olgun, sorumlu ve anne-babaya karşı daha az bağımlı ilişkiler kurmayı içermektedir.

Özyeterlilik kuramında ise özerklik bireyin tamamen kendisi tarafından başlatılan ve yönetilen bir eylem olduğu görüşü vurgulanmaktadır. Kuramda bireyin kendi eylemlerini gerçekleştirmesi için içsel bir motivasyonun gerekli olduğundan söz edilmektedir. Psikanalitik kuramın tersine aileden ayrılma gerekli görülmezken sosyal ilişkiler ön plana çıkarılmıştır. Kuramda içsel motivasyon dışında belli davranışlara zorlanmak ve kontrol edilmek özerkliğin karşıtı olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Deniz, Çok ve Duyan, 2013; Özdemir ve Çok, 2011). Kurama göre birey için özerklik, aileden bağımsız olma ya da bireyleşme şeklinde değil kendisi istediği için bir davranışı başlatma, değerlendirme ve sürdürme olarak görülmektedir.

Steinberg ve Silverberg (1986)'in çalışmalarında ise özerklik, ergenlik çağına gelmiş olan bireyin ebeveynlerinden hem fiziksel hem de duygusal olarak uzaklaşmasının yanı sıra ebeveynlerine fazla bağımlı olmadan kendi sorumluluklarını kendisi alarak yürüttüğü çift yönlü bir sürece karşılık gelmektedir (Akt.Yazıcı, 2019). Kuram bireyin çocuklukta görülen bağımlılığının ergenlikle birlikte azalmasıyla aile ile bağımlı sürdürerek kendi kararlarını alabilir konuma gelmesini özerklik olarak tanımlamaktadır.

Çalışmada vurgulanmış olan ergenlik çağına gelmiş bireyin fiziksel olarak ailesinden uzaklaşması çoğu zaman bağımsızlık kelimesini akla getirebilmektedir. Bağımsızlık kelimesi genel anlamıyla bireylerin kendi başlarına davranabilme kapasitelerine işaret eder. Bağımsızlık gelişimi bu açıdan kuşkusuz ki ergenlik dönemindeki özerklik gelişimi üzerinde etki sahibidir ancak özerklik davranışsal olduğu kadar bilişsel ve duygusal bileşenleri de içeriğinde bulunduran daha geniş çaplı bir kavrama karşılık gelmektedir (Steinberg , 2017).

Genel anlamda değerlendirildiğinde özerklikle ilgili yaklaşımların bazılarının çocukluktan gelen bağımlılıkların ayrışmasına odaklandıkları bazılarının ise bireyin seçim yapmasına, amaç belirlemesine, biliş-duygu ve davranış durumunu düzenlemesine yoğunlaştıkları görülmektedir (Güney, 2017). Özerkliğin boyutlarına ilişkin görüşler ele alındığında ise genel olarak tüm çalışmalarda özerklik kavramının tek boyutlu olmadığına ilişkin vurguların yer aldığı görülmektedir ancak bu boyutların hangileri olduğuna dair farklı görüşler söz konusudur.

Schwartz (1999) özerkliğin sosyal çevre ile şekillenen iki boyutlu bir yapısı olduğundan söz etmiş ve bu boyutları etkileyici ve entelektüel özerklik olarak belirlemiştir (Akt. Koç F, 2019). Noom (1999)'in çalışmasında özerkliğin davranışsal, işlevsel ve duygusal olmak üzere üç boyutu içerdiği üzerine vurgu yapılmıştır (Akt. Deniz, 2010). Steinberg (2017)'in çalışmalarındaki özerklik kavramının ise davranışsal özerklik, değer özerkliği ve duygusal özerklik olmak üzere üç tür biçiminde ele alındığı görülmektedir.

Çeşitli görüşlerde de vurgulanıp özerkliğin tam olarak anlaşılmasında önem arz ettiği düşünülen bu boyutlar çalışmanın bu kısmında bağımsız başlıklar altında kısaca ele alınacaktır.

### **2.2.1. Özerklik Bileşenleri**

#### ***2.2.1.1 Değer Özerkliği***

Değer özerkliği, başkalarının düşünce ve isteklerine uymak için yapılan baskıya direnmekten ziyade (Deniz, 2010) ergenin ahlaksal, siyasal, dinsel ve ideolojik konular hakkında kendi oluşturdukları düşünceler doğrultusunda karar vermeleri olarak görülmektedir (Steinberg, 2017).

Değer özerkliğinin kazanılması bir anlamda bahsedilen bu alanlarda düşünme ve kararlar alma süreçlerini içeriğinde barındırdığından bilişsel becerilere sahip olunması kazanımda aktif rol oynamaktadır. Bu bakış açısı ile değerlendirildiğinde değer özerkliği kavramı bilişsel süreçlerle ilgili konuları kapsamasından kaynaklı bilişsel özerklik olarak da nitelendirilmektedir (Koç, 2019). Ahlaksallıktaki bilişsel gelişim bakış açısının ilk formülasyonu Piaget tarafından sunulmuş olsa da kuramın geliştirilmesi ile birlikte ergenlikteki ahlak gelişiminin açıklayıcılığı bakımından Kohlberg'in çalışmaları baskınlık kazanmıştır (Ölçer ve Yılmaz, 2019; Steinberg, 2017).

Değer özerkliğinin ergen gelişiminde ön plana çıkmasında rol oynayan eğilimler incelendiğinde üç faktör dikkate değerdir. Bu eğilimlerin ilki ergenlerin ahlaksal, siyasal, ideolojik ve dinsel konularda artan biçimde soyut düşünmesidir.

İkinci bir eğilimi ergenlikte inançların giderek bazı ideolojik temelleri olan genel ilkelere kökleşmeye başlaması oluştururken son eğilim ise inançların ebeveynler ve diğer otorite figürlerinden değil artan biçimde genç bireylerin kendi değerlendirmeleri doğrultusunda temelleştirmeleri olarak görülmektedir (Steinberg , 2017; Yılmaz, 2007).

Ergenin bilişsel anlamdaki değişim ve gelişimleri farklı değer sistemlerinin, siyasi ideolojilerin, etik konuların ve dinî inançların gelişimi ile paralel olarak değer özerkliğini destekleyici bir niteliğe sahip olsa da değer özerkliğinin gelişimi duygusal ve davranışsal bağımsızlığın gelişmesiyle de desteklenmektedir. Gençler çocuklukta duygusal bağlarında farklılaşmalar meydana getirdikçe ebeveynlerinin inançları ve değerleri üzerine daha fazla düşünmeye başlamaktadırlar. Duygusal özerkliğin getirisi ile çocuklukta sorgusuz şekilde kabul edilen düşünce ve değerler yeniden değerlendirmeye alınarak ebeveyn görüşlerinin tarafsız değerlendirilmesine imkân sağlanır. Değerlendirmelerin beraberinde ergen, ebeveynlerinden sorgulamadan aldığı değerleri tekrar gözden geçirecektir. Kazanılan farkındalıklar sayesinde ergenlik dönemindeki birey çevresinin onda oluşturmuş olduğu davranışsal talepleri de gözden geçirme fırsatı elde edecektir. Bu sayede davranışsal anlamda özerk olma girişimleri kısmen değerleri açıklama mücadelesi olarak ortaya çıkmakta ve değer özerkliği duygusunu geliştirme sürecinin çok büyük bir bölümünü oluşturmaktadır ( Ölçer ve Yılmaz, 2019; Yılmaz, 2007; Steinberg , 2017).

### ***2.2.1.2 Davranışsal Özerklik***

Steinberg (2017)'in tanımlamış olduğu üç tür özerklikten biri olan davranışsal özerklik, ergenlik dönemi ile ilgili sıklıkla yanlış yorumlanmış olan kavramlardan biridir. Ergenlik döneminde anne-baba ve otoriteye isyanla eş değer olarak görülen kavram aslında isyan etme isteğinden değil akranlara uyma arzusundan kaynaklanmaktadır.

Davranışsal olarak özerk olma bireyin kendi kendine davranma kapasitesini içermekte ve kişinin kendi davranışları üzerinde hakimiyet sağlaması ile ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte ergenin daha gerçekçi ve uygun davranabilmek için yardım

isteyebilmesi ve iş birliğine açık olması davranışsal özerkliğin temelini oluşturur. Bu sayede bağımsız davranış sergileme sürecinde ergen gerekli gördüğü durumlarda başkalarının önerilerine başvurabilir, kendi düşünceleri ve başkalarının önerileri doğrultusunda yeni alternatifler üretebilir ve sonucunda kendine has bağımsız bir davranış sergileyebilir (Deniz, 2010; Steinberg , 2017; Yılmazer, 2007).

Araştırmacılar davranışsal özerkliğe karar verme becerilerindeki değişim, başkalarının etkisine açıklıktaki değişim ve kendine güven duymada değişim olmak üzere üç boyutta yaklaşım sergilemişlerdir. Karar verme becerilerindeki değişimler davranışsal özerkliğin bilişsel bir aracı olarak nitelendirilerek geleceğe bakabilme, alternatif olarak görülen seçeneklerin risklerini belirleyebilme, bağımsız bir uzmana başvurmanın önemini kavrayabilme ve başkalarından alınan öğütlerin kişisel çıkarlarla bozulabileceğini görebilme gibi becerileri kapsamaktadır (Çelik, 2015; Steinberg, 2017).

Davranışsal özerkliğin boyutu olan etkiye açıklık ise karar verme becerilerindeki değişimde de vurgulandığı şekilde ergenlerin artan biçimde uzmanlardan öğüt almaya eğilimli hale gelmesi ile ilişkilidir. Bu öğüt alma genel yargının aksine her zaman akranlardan olmadığı gibi ebeveynlerden ya da öğretmenlerden de olabilmektedir. Ergenlik döneminin özellikleri içerisinde geçen ve yaygın olarak etkiye sahip olan akran etkisi zaman zaman yerini ebeveyne uyma etkisine bırakabilmektedir. Kısacası ergenlerin farklı durumlarda farklı kişilerden fikirler alabilmeleri davranışsal özerkliğin etkiye açıklık boyutunu oluşturmaktadır (Çelik, 2015; Steinberg, 2017).

Davranışsal özerkliğin bir diğer boyutu olan kendine güven duymadaki değişim ise ergenlerin özerklikleri ile ilgili kendilerine ilişkin yargılamalarını içermektedir. Bireylerin kendilerini özerk hissetme düzeylerine ilişkin kendilerine ilişkin oluşturdukları yargıların yaşa ve cinsiyete göre değişkenliğini inceleyen çalışmalar da alanyazında yer almaktadır (Steinberg, 2017).

### **2.2.1.3 Duygusal özerklik**

Duygusal özerklik, bireyin yakın ilişkilerinde (özellikle ailesiyle) bağımsızlığa dönük değişimler temelinde bağımlılıklarından sıyrılıp bireyselleşmesini içermektedir. Bireylerin duygusal açıdan bağımsızlaşmaya başladıkları ergenlik döneminde duygusal özerklik, ergenlerin başta ebeveynleri ve akranlarından duygusal anlamda bağımsızlaşabilmelerinin duyusal süreci olarak görülmektedir (Çimen, 2017; Deniz, 2010; Steinberg , 2017; Yazıcı, 2019).

Bireyin ebeveynlerine karşı bağımlılığını azaltıp bireyleşmesine katkı sağladığı ergenlik döneminde duygusal özerklik, ebeveynlere daha az duygusal bağlılık gösterme gibi çeşitli değişkenlerle ortaya çıkmaktadır. Bu duygusal bağımsızlaşma süreci sırasıyla şu şekildedir. İlk olarak ergen her ihtiyaç anında ebeveynine koşmayı bırakarak yardım ihtiyaçlarını ebeveynlerine daha az yansıtmaya başlar. İkinci olarak ebeveynini artık her anlamda gücü yeter, yetkin ve bilen kişiler olarak görmeyi bırakır. Üçüncü olarak birey artık ebeveynleri dışındaki kişilerle olan duygusal bağına arttırır ve son olarak da ebeveynlerini ana-babası olmanın dışında bir birey olarak görmeye başlar (Çimen, 2017; Erçevik , 2014; Steinberg , 2018). Duygusal özerklik ifade edilen bu süreçlerden geçilmesi sonucunda elde edilen bir bağımsızlaşmaya karşılık gelmektedir.

Duygusal özerklik seviyelerini tespit etmek amacıyla geliştirilen ölçek çalışmaları neticesinde duygusal özerkliğin ebeveyni idealleştirmeme, ebeveyni bir birey olarak görme, bağımsızlık ve bireyleşmeden oluşan dört boyutu belirlenmiştir (Poyraz, 2019).

Ebeveyni idealleştirmeme boyutu duygusal özerkliğin gelişen ilk boyutu olarak görülmektedir. Bu boyut ergenin çocuksu imgelerinden uzaklaşarak ebeveynlerinin de hata yapabileceğini kabul etmesi ile ilişkilidir. Bu doğrultuda ergenler ebeveynlerine dönük sınırsız güce ilişkin imgelerini olgunlaştırarak aralarında oluşabilecek görüş farklılıklarını kabul etmeye başlarlar (Aydın, 2015; Çelik, 2015; Poyraz, 2019; Steinberg, 2018) .

Ebeveyni birey olarak görme boyutu ebeveynlerin anne-baba olmak dışında da rollere sahip olduklarını benimseyip onları birer insan olarak görebilmeyi kapsamaktadır. Yapılan çalışmalar bu boyutta ergenlerde dikkate değer bir değişim yaşanmadığını ortaya koymuş olup (Aydın, 2015; Erçevik , 2014; Steinberg , 2018; Yazıcı, 2019) Deniz ve diğerlerinin (2013) çalışması da bu veriyi desteklemiştir.

Bağımsızlık boyutu ergenin ebeveyninden bir yardım talep etmeden yaşadığı sorunları kendi başına ya da akranlarından yardım alarak çözüme kavuşturmaya çalışmasını ve davranışlarına dönük sorumluluğu alabilmesini ifade etmektedir. Bağımsızlık boyutu bireyin ebeveynine çocukça bağımlılığının olmaması ve öz yönetim becerisine sahip olması ile ilişkilidir (Çelik, 2015; Yektaş, 2013). Yapılan araştırmalarda kızların duygusal özerklik açısından erkeklere kıyasla daha bağımsız hissettiklerine ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Esen Çoban, 2013).

Son olarak bireyleşme boyutu ise ergenin ebeveynlerinden bağımsız bir birey oluşunu, kendi seçimleri ve eylemleri doğrultusunda sorumluluk alabilmesini ifade etmektedir. Bireyleşmenin ilk işaretlerinden biri ergenin ana-babasını idealize etmekten vazgeçmesi olarak görülmektedir (Çimen, 2017; Steinberg , 2018).

### **2.2.2 Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminde Duygusal Özerklik**

İnsan yaşam döngüsü boyunca özerklik konusu, kimliğe benzer şekilde farklı dönemlerde gündeme gelen psikososyal bir konudur. İnsanın yaşamı incelendiğinde bağımsız davranış gelişiminin erinlikten daha önce başladığı görülmektedir. Erikson (1968)'un ergenlik dönemi için kimliği temel konu olarak belirlemesi gibi özerklikte yeni yürümeye başlayan çocukların temel konusu olarak görülmüştür. Erikson çocukların kendi başlarına keşif çalışmaları yaparken ilk özerklik duygusu oluşturmaya çalıştıklarını ve hoşnut oldukça da isteklerini yapmayı sürdürdüklerini gözlemlemiştir (Steinberg , 2017). Başlangıçta bu keşifler hem zaman hem de yer açısından sınırlıdır ancak üçüncü yaşın ortalarına gelindiğinde güvendedeki çocuk uzaklaştığı zamanı ve mesafeyi arttırmak için kendisine güvenmeye başlar. Başlangıçta kısıtlı zaman ve alanda olan uzaklaşma genişlemeye başlar ve ergenlik dönemine gelindiğinde haftalara hatta aylara kadar uzayabilir (Bowlby, 2012). Üç

yaşına gelmiş bir çocuğun kullandığı en sık ifadelerden birisi de “hayır!” dir. Bu davranış biçimi aslında ergenlik dönemi ile benzerdir. “Hayır!” demekte ısrar eden yeni yürümeye başlamış bir çocuk ile nerede olduğunu sır gibi saklamakta direnen genç ergenin davranışları bağımsızlık ve özerklik duygularına işaret etmektedir (Steinberg, 2017).

Özerklikle ilgili gelişimler aslında yaşamın erken dönemlerinde başlamaktadır. Bağlanma kuramı açısından değerlendirildiğinde çocuğun erken dönemde bakım vereni ile kurduğu nitelikli ilişki çocuğun güvenlik gereksinimini karşıladığı gibi bakım verenden algılanan tutarlı, sıcak ve kabul edici davranışlar çocuğun çevresine karşı özerklik gelişimini de desteklemektedir (Koçak ve Karasu , 2016). Bu açıdan değerlendirildiğinde özerklik duygusunu kurup sürdürmek yaşam boyu bir çaba olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu duruma rağmen özerklikle ilgili ön planda olan dönemin ergenlik dönemi olmasının nedenini biyolojik, bilişsel ve toplumsal değişimler ile ilişkili incelediğimizde anlamak kolaylaşmaktadır (Steinberg, 2017). Ergenlik döneminde gündeme gelen fiziksel ve bilişsel değişiklikler, sosyal etkileşimin artış göstermesi ve yeni sorumlulukların oluşması özerklik gelişiminde yoğunlaşmayı beraberinde getirmektedir (Deniz, 2010). Ergenlik döneminde gündeme gelen gelişmeler, yetişkinliğe geçişin temel görevi olarak kabul edilen özerklik gelişimini desteklediğinden bu noktada özerklik gelişimi dönemin en önemli psikososyal gelişim görevlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Koçak ve Karasu, 2016; Tatar, Bildik, Yektaş, Hamidi ve Özmen, 2016).

Özerklik, ergenlik döneminin sonunda bulunanlardan ziyade başında bulunan bireyler için önem arz etmektedir. Ergenin özerkleşme ile ilişkili sorunları lise yıllarının sonlarında çözümlenmiş olabilir. Özerkliği başaran ergen, bireyselleşmiş kişi olarak görülmeye başlanır. Özerkleşme sürecinde çocukluk yıllarında edinilen deneyimler yeniden düzenlenir. Bu süreçte ergenler kendi duygu, tutum ve inançlarını ebeveynlerinininkinden ayırt etmek için yeniden gözden geçirirler. Çocukluk döneminde ebeveyn tutum ve inançlarını eleştiri söz konusu değilken ergenlik döneminde bu eleştiriler gündeme gelmeye başlamaktadır. Ergenlikteki bilişsel gelişimler de özerkliğin gelişiminde önemli bir rol oynar. Özerkliğin bir bölümü kendi kararlarımızı

verebilmeyi içerir. Ergenin bu süreçte evde ve okulda bazı kararları alarak sürdürebilmesi ve kazanmış olduğu becerileri gerçek yaşamda kullanarak alıştırmaya başlaması beklenmektedir. Ergenler kişisel yaşamları ile ilgili kararları alırken bu kararların başkalarının yaşamlarını, duygu ve düşüncelerini nasıl etkileyeceğini göz önünde bulundurmaya öğrenmektedirler (Aydın, 2015; İnanç vd., 2005; Steinberg , 2017).

Özerklik gelişimi ile bağlantılı karar alma sürecinde etkili olan önemli bir unsur anne babalık tutumlarıdır. Yetkili ebeveynler çocuklarının davranışlarına ilişkin sınırlar koyarken aynı zamanda çocuğun gelişim gereksinimine ve yeteneklerine uygun beklentiler geliştirirler. Özerklik gelişimine önem vererek çocuklarının kararlar almalarına ve kendilerini yönlendirmesine önem verirler. Yetkici ebeveynler ise itaat etmeye dayalı ilişki kurarlar ve davranışları çocuklarının özerkliğini desteklemekten ziyade özerkliklerini kısıtlamaya yöneliktir. İzin verici anne babalar kurallar koyma konusunda pasif kalırlarken çocuklarından oldukça az talepte bulunurlar. Çocuğunun davranışlarını etkin şekilde şekillendirmeden uzak kalmak çocuğun sağlıklı gelişimi üzerinde çeşitli olumsuzlukları meydana getirebilmektedir. İlgisiz/kayıtsız anne-babalar ise çocukları ile ilgili süreçlerden oldukça uzak ve ihmâlkardırlar. Daha çok kendilerini merkeze aldıklarından ev yaşantılarını temelde kendi istek ve ilgileri doğrultusunda düzenlerler. Bu durum çocuğun madde kullanımı, suç işleme ve erken cinsellik gibi kararları vererek riskli tepkisel davranışlar göstermesine sebebiyet verebilir. Tüm bu ebeveynlik tutumları ergenlerin psikososyal gelişimlerini etkilemektedir. Özetle ergenlerin sağlıklı kararlar alarak özerkleşebilmelerinde anne ve baba tutumları oldukça önemli bir yere sahiptir (Steinberg , 2017).

Özerklik gelişimi ergenlerin sosyalleşerek topluma uyum sağlayabilmeleri için kritik eylemlerden biri olarak görülmektedir. Özerklik duygusunda meydana gelen bu artış ergenlerin uyumsal psikolojik işlevleri için temel oluşturmaktadır. Bu nedenle duygusal özerklik gelişimi ergenler için önemli olmakla birlikte toplum içinde önem arz etmektedir (Akman, Abaslı ve Polat, 2018; Morsünbül ,2012). Özerklik çeşitli biçimleri ile kişiler arası ilişkileri, kimlik duygusunu, psikolojik uyumu ve psikopatolojiyi etkilemektedir. Uygulamalı araştırmalarda özerkliğin akademik

performansı, yetişkinlerin iş memnuniyetini ve iş performansını etkilediği görülmüştür (Garcia ve Pintrich ; akt. Morsünbül ,2012; Hmel ve Pincus 2002; akt. Morsünbül ,2012). Bu hususlar göz önüne alındığında özerklik için ön plana çıkan ergenlik döneminde özerklik gelişiminin iyi anlaşılması ergenlerin hızla değişen günümüze daha donanımlı ve sağlıklı şekilde katılım sağlamalarını kolaylaştıracaktır. Sağlıklı bir özerklik gelişimi ruh sağlığı açısından gençlerin suça sürüklenme, madde kullanımı gibi risklerden uzak kalmaları bakımından ve iş yaşamında daha üst hedeflere ulaşabilme bakımından avantajlı görünmektedir (Özdemir ve Çok, 2011).

Ergenlik döneminde özerklik gelişimin önemini ortaya koyan çalışmalarda çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmalardan bazılarında göz atacak olursak bir araştırmada özerklik açısından desteklenen ergenlerin aile bireyleri ve akranları ile daha fazla olumlu ilişkiler kurdukları belirlenmiştir (McElhaney ve Allen, 2001; akt. Akman vd., 2018). Başka bir çalışmada kültürel özelliklerin farklılığı fark etmeksizin bireylere seçim hakkı verildiğinde ve kişilerin davranışları konusunda özgür hissettiklerinde daha rahat hareket ettikleri, böylelikle psikolojik ihtiyaçlarını doyumak hususunda daha fazla imkana sahip oldukları belirlenmiştir. Bu da özerklik gelişim desteğinin önemini ortaya koyar niteliktedir (Cihangir Çankaya, 2009). Ergenlerin zorlu yaşantılar karşısında psikolojik olarak sağlıklı olmasıyla da özerklik arasında da bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlılık ve duygusal özerklik arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu yani özerklik artış gösterirken psikolojik sağlamlılığında artış gösterdiği tespit edilmiştir (Ümmet, Çağlar, İme ve Akyıl, 2018). Benzer şekilde ergenlerin duygusal özerklik durumu ve empatik eğilim düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, ergenlerin duygusal özerkliklerinin artmasının empatik eğilimleri arttırdığı yürütülmüş olan bir diğer çalışmada belirlenmiştir (Deniz ve Uzun, 2019). Tüm bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda ergenlik dönemi özerklik gelişiminin desteklenmesinin hem bireysel hem de toplumsal pek çok noktada önem arz ettiği görülmektedir.

### **2.3 Yaşam Doyumu**

İnsanın hayatı boyunca değişen şartlara uyum sağlayarak yaşamını sürdürmesinde ön plana çıkan unsurlardan biri de sağlık faktörüdür. Dünya Sağlık

Örgütünün sağlığın pozitif yönden tanımlanması ile ilgili olarak yapmış olduğu tanım literatürde sıkça yer almaktadır. Bu tanıma göre sağlık “sadece sakatlığın ve hastalığın olmaması değil bunun yanı sıra fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan da tam bir iyi olma hâli” şeklinde ele alınmaktadır. Tanımı ön plana çıkartan hususlardan en önemlisi sağlığın fiziksel yönüne olduğu kadar psikolojik ve sosyal boyutlarına da vurgu yapmasıdır (Robinson ve Elkan 1996; akt. Somunoğlu, 1999). Bu noktadan hareketle günümüzde sağlığa bakışta bütüncül bir bakış açısıdır. Bu bakış açısına göre bireyin sağlıklı hissedebilmesi için sadece hastalık ve ölümün geciktirilmesi ya da ertelenmesi değil yaşamdan keyif alabilmeyi de bilmesi önemlidir. Bütüncül sağlık anlayışı hastalık öncesi, süreci ve sonrasında korumayı kapsayan genel bir iyilik hâlini sürdürme yani hastalıktan ve içsel çatışmadan kurtulmuş etkili bir yaşam için ruh ile beden ahenkli çalışması amacını taşımaktadır (Ünal, 2011).

Bütüncül sağlık anlayışından hareketle bir bireyin sağlıklı olabilmesi için odaklanılması gereken fiziksel belirtilerin yanı sıra yaşamından hoşnut olması ve keyif alması da oldukça önemli görünmektedir. Bu hususta yaşamdaki önemi anlaşılan memnuniyet, mutluluk, keyif alma ve moral gibi çeşitli terimlerin alan çalışmalarında öznel iyi oluş kavramı kapsamına girerek ele alındığı görülmektedir. Öznel iyi oluş kavramı bir bütün olarak olumlu ve olumsuz duyguları içeren duygusal boyut ve yaşam doyumunu içeren bilişsel boyuttan meydana gelmektedir. ( Bölükbaşı, 2017; Diener, 1984; Ünal, 2011). Öznel iyi oluşun duygusal boyutunu ilgi, güven, ümit, sevinç gibi olumlu duygular; nefret, kin, suçluluk, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygular meydana getirmektedir. Yaşam doyumunu kavramı ise öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluştururken bireyin yaşamından aldığı doyuma ilişkin değerlendirmeleri yansıtır (Myers ve Diener 1995).

Yaşam doyumunu kavramı ilk olarak Neugarten (1961) tarafından ortaya atılmıştır. Yaşam doyumunu kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için doyum kavramının anlaşılması önem taşımaktadır. Doyum; çeşitli beklenti, istek, gereksinim ve dileklerin karşılanması anlamına gelmektedir. Yaşam doyumunu ise bireyin beklentileri (ne istediği) ile elinde olanların (neye sahip olduğu) kıyaslanmasıyla elde edilen durum ya da sonuca karşılık gelmektedir. Yaşam doyumunu bireyin yaşamının tümünü ve bu

yaşamın çok çeşitli boyutlarını içeriğinde barındırır. Bu yüzden de yaşam doyumu denildiğinde sadece belirli bir duruma ilişkin doyum değil genel olarak bireyin tüm yaşantılarındaki doyum anlaşılır (Özer ve Karabulut, 2003; Vara, 1999). Yaşam doyumu bu açıdan bireyin yaşamının tamamına dönük genel iyilik algısına karşılık gelmektedir.

### **2.3.1 Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler**

Yaşam doyumunun yaşamın bütününe kapsayan bir değerlendirme olmasından ötürü üzerinde etki sahibi olabilecek pek çok değişkenin bulunması olağandır. Bu etkenleri göz önüne alan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bu hususta yaşam doyumuna etki ettiği düşünülen yaş, cinsiyet, evlilik ve eğitim faktörleri yapılmış olan araştırmalar doğrultusunda ele alınacaktır.

Yaşam doyumuna yaş ve cinsiyetin etkisi hakkında verilerin yer aldığı Köker (1991)'in kendini sorunlu algılayan ve sorunu olmayan ergenlerin yaşam doyumlarının karşılaştırıldığı çalışmada yaş ve cinsiyete göre yaşam doyumlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ünal ve Şahin (2013)'in çalışmasında da cinsiyet, yaş ve anne-baba birlikteliği gibi demografik değişkenlerin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordamadığı belirlenmiştir. Bazı çalışmalarda elde edilen veriler doğrultusunda cinsiyetler arası farkın çok az olduğu vurgulanırken (Vara, 1999; Yetim, 1991) bazı çalışmalarda ise kızların yaşam doyumu düzeyinin erkeklerinkinden anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tuzgöl Dost, 2007). Hekimlerle yürütülmüş bir çalışmada da kadınların yaşam doyumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001).

Bireyin yaşamında bir dönüm noktası olarak nitelendirilebilecek evlilik kararı ve yaşantısı da yaşam doyumu üzerinde etkisi incelenen faktörler arasında yer almaktadır. Evli olmanın yaşam doyumu üzerine etkisinin incelendiği çalışmalarda evli olmayla yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Baştürk, 2016; Ünal vd., 2001; Yetim, 1991). Evlilik ilişkisinin doyum üzerindeki etkisinin incelendiği evlilik doyumu temelli araştırmalarda alanyazında yer almaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Sarı, 2012).

Eđitim de insan yařamında yer edinerek yařam doyumunu üzerinde etkili olduđu dűřünűlen bir faktördür. Eđitim hedefler dođrultusunda ilerleme göstermeyi sađlayan ve toplumdaki deđiřikliklere uyumu kolaylařtırarak mutluluđu olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak görűlmektedir (Bařtűrk, 2016). ̇niversite öđrencileri ile yapılan bir çalıřmada öđrencilerin eđitim hayatlarının en yođun ve profesyonel eđitimlerini aldıkları süreçte akademik bařarının dűřűk olmasının mezun olamama korkusu yařamalarına ve zorluklarla elde edilen öđrenim olanađını kaybetme endiřesi duymalarına sebebiyet verdiđi belirlenmiřtir. Kiřinin toplumsal statűsűnű belirleyecek olan űniversite yıllarında akademik olarak bařarılı olmaları mutluluklarındaki en önemli etkenlerden biri olarak görűlmektedir (Tuzgöl Dost, 2007).

Bireyin yaşamından aldığı doyum tüm yaşantılarını kapsadığından yukarda bahsi geçen faktörler gibi çeşitlendirilebilecek pek çok faktörden etkilenmektedir. Bu hususla ilgili yürütűlen bir çalışmada yaşamdan alınan doyumunu etkileyen faktörler řu şekilde sıralanmaktadır :

- Gűnlűk yařamdan mutluluk duymak,
- Yaşantıyı anlamlı bulmak,
- Fiziksel olarak kendini iyi hissetmek,
- Amaçlara ulaşmadaki başarı algısı,
- Pozitif değerlendirme içeren bireysel kimlik,
- Ekonomik anlamda gűvende hissetme,
- Sosyal ilişkilerden doyum sağlama (Keser, 2005).

Yařamdan alınan genel memnuniyetle ilgili 32 űlkede yürütűlen 245 çalışmanın yer aldığı bir meta analiz çalışmasına göre ise mutlulukla ilişkili olan faktörler řu şekilde sıralanmaktadır:

- Özgűrlűk ve demokrasiye sayđı duyulan, ekonomik anlamda gűvenli bir űlkede yařamak,
- Politik istikrar,
- Bir azınlık gruptan ziyade oğunluğuun parçası olmak,
- Toplumda yer alan sosyal tabakalar içinde űst grupta yer almak,

- Kendi hayatının kontrolüne sahip olmak,
- Evli olmak,
- Aile ve arkadaşla olumlu ilişkilere sahip olmak,
- Hem zihinsel hem de fiziksel olarak sağlıklı olmak,
- Açık fikirli ve aktif olmak (Dockery, 2003).

### **2.3.2 Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminde Yaşam Doyumu**

Bireyin yaşamında meydana gelen hızlı değişim ve gelişimler insan yaşamını olumlu ve olumsuz birçok yönden etkilemektedir. Değişimin meydana gelme süreci ve bu değişimlere uyum sağlama çabası ne kadar fazlaysa insanın bunu algılama ve anlamlandırma sürecinde meydana gelen stres tepkisi de o kadar fazla olacaktır. Meydana gelen değişimlere uyum sağlama çabası bu yönüyle yaşam kalitesi üzerinde etkili olarak bireyin kendi iyilik hallerini göz ardı etmelerine sebebiyet verebilmektedir (Ünal , 2011). Söz konusu değişim ve gelişimler olduğunda akla gelen ilk dönem ise ergenlik dönemi olmaktadır. Bu dönemde meydana gelen biyolojik değişimler, gelişimsel görevler ve bilişsel anlamda olgunlaşmalar önemli oranda stres meydana getirirken aynı zamanda ergenin duygusal iyilik hâlini de etkilemektedir. Dönemde yaşanan zorluklar ergenlerin yaşam kalitelerine yansiyarak yaşamdan daha az doyum almalarına neden olabilmektedir (Çivitci ve Topbaşoğlu, 2015; Ünal ve Şahin 2013). Söz konusu bu durumdan dolayı ergenlik dönemi özelliklerinin bireyde meydana getirdiği durumların anlaşılması yaşamdan doyum almalarını sağlayacak planlamaların yapılabilmesi açısından oldukça önemlidir. Ergenlik dönemindeki süreç ne kadar iyi anlaşılırsa yaşamdan alınacak doyuma ilişkin müdahaleler o kadar yerinde olacak bu doğrultuda da ergenlerin yeni durumlara uyum sağlamaları o kadar kolaylaşacaktır. Bu sayede hem bireysel hem de toplumsal anlamda uyum daha sağlıklı hale gelecektir.

Ergen bir bireyin yaşantısı göz önünde bulundurulduğunda sosyal, ekonomik, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında gelişimini sürdürdüğü en küçük toplumsal yapı ailesidir. Bu noktada aile yapısı ergenin gelişim ve değişim sürecinde etkili olan önemli bir faktördür. Türkiye'deki ergenlerin yaşamlarının büyük bir kısmını aile yanında geçirdiği göz önünde bulundurulduğunda ergen öznel iyi

oluşunda aile etkisi önemli bir faktördür. Aile yapısı ve ergen öznel iyi oluşunun konu olduğu bir çalışmada aile yapısı alt boyutlarından yönetim ve iletişim boyutlarının ergen öznel iyi oluşu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ergenler aile içerisinde açık iletişim kurarak kendilerini rahat ifade ettiklerinde ve kendilerini açtıklarında daha mutlu oldukları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra aile yönetiminde karar alma sürecine ergenler dâhil edildiğinde, ailede tutarlı ve işlevsel kurallar konulduğunda, aile kuralları aşırı esnek ya da aşırı katı olmadığında ergenlerin daha çok mutlu oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda ergen öznel iyi oluşu üzerinde ailenin etkisi görülmüş olup ergenlerle yürütülecek ruhsal sağlığı artırıcı çalışmalarda aile faktörünün göz önüne alınması yarar sağlayacaktır (Eryılmaz, 2010a).

Literatür çalışmaları incelendiğinde bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin bağlanma stillerinden de etkilendiği vurgulanmaktadır. Özellikle güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin olumlu benlik saygısına sahip olma, kendilerini sevmeye değer görme ve başkalarıyla yakınlık kurabilme gibi özelliklerinin öznel iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Yapılan çalışmalarda ergen bireylerin hem ebeveynleri hem de akranları ile bağlanmalarının özsaygı ve yaşam doyumları ile ilişkili olduğu görülmüştür (Armsden ve Greenberg,1987; akt. Terzi ve Cihangir Çankaya, 2009). Terzi ve Cihangir Çankaya (2009)'nın çalışmasından elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin saplantılı bağlanma stiline sahip olması ile yaşam doyumları arasında düşük ve ters yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin ise yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olmadıkları tespit edilmiştir (Terzi ve Cihangir Çankaya, 2009). Bu hususta ergen bağlanmasının incelenmesi yaşam doyumunda etkili olması açısından önemli görülmektedir (Özdemir ve Koruklu, 2013) .

Ergenlerin yaşam doyumunu yalnızca kişisel bir durumla sınırlı kalmayıp topluma uyum ve kişilerarası ilişki ve iletişimi etkileyen pek çok faktörle de yakından ilişkilidir. Gençlerin yüksek yaşam doyumuna sahip olmaları kaygı, madde kullanımı, alkol kullanımı, saldırganlık gibi sorunlarla ters yönde ilişkilidir (Gilman ve Huebner, 2003; akt. Özdemir ve Koruklu, 2013). Bu verilerin yanı sıra yaşam doyum düzeyi

yüksek olan gençlerin düşük olanlara kıyasla başarı odaklı testlerde daha yüksek puanlar aldıkları, okula düzenli devamlarının daha iyi olduğu ve okula karşı daha olumlu tutumlara sahip oldukları belirlenmiştir (Suldo ve Shaffer, 2008 ; akt. Özdemir ve Koruklu, 2013).

Ergenin öznel iyi oluşunu artırma stratejileri ile ilgili yürütülmüş olan bir çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşlarının belli bir seviyede tutulması için ergenlerin aktif olarak çabalamaları gerektiği ifade edilmiştir. Ergenlerin yaşam doyumlarını arttırmak için öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmalarının yararlı olduğu vurgulanmıştır. Çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşlarını arttırmak için içsel ve dışsal motivasyonlarının artırılması gerektiği belirtilmiştir (Eryılmaz, 2010b). Yaşam doyumunu ile ilgili yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde ergenin mutlu olmasının, kendini iyi hissetmesinin ve yaşamından doyum almasının hem kişisel anlamda hem de toplumsal anlamda pek çok etkisi ve katkısının olduğu görülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırma verileri göz önüne alınarak ergenlerin yaşam doyumları ile ilgili hususlara önem verilmesinin ve araştırmalarda yer almasının kişisel ve toplumsal bazda katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **2.4 İlgili Yayın Ve Araştırmalar**

Aydın (2015)'in çalışmasında duygusal özerklik değişkeni öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere katılan ve katılmayan öğrenciler bazında ele alınmıştır. Çalışmada öğrencilerin duygusal özerkliklerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre ders dışı etkinliklere katılmayan öğrencilerin duygusal özerklik düzeyleri cinsiyet bazında erkekler lehine anlamlı bir farklılaşma gösterirken eğitim kademesi bazında ise lise öğrencileri lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ders dışı sportif etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin duygusal özerklik düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Demir ve Karabacak (2017)'in çalışmasında duygusal özerklik 363 ortaokul öğrencisi ile çeşitli değişkenler bazında incelenmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin duygusal özerkliğinin cinsiyet, yaş, sınıf ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerine göre anlamlı farklılaştığı, en uzun yaşanan yerleşim yerine göre anlamlı

düzyeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Esen Çoban (2013)'ın çalışmasında da ergenlerin duygusal özerklikleri bazı demografik değişkenler bazında ele alınmıştır. Çalışma grubu 6061 ergenden oluşmuş ve yaş, cinsiyet, ana-baba birliktelik durumu ele alınmıştır. Erkeklerin idealleştirmeme boyutunda, kızların da bağımsızlık boyutunda ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. İdealleştirmeme ve bağımsızlık boyutlarında 14-15 yaşlarındaki ergenlerin ortalamasının 18 yaş ergenlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ana-babası evli olan ergenlerin idealleştirmeme ve bağımsızlık boyutunda daha yüksek duygusal özerklik hissettikleri belirlenmiştir.

Bağlanma ilişkisinin ergenlik dönemindeki özerklik ve ilişkililik davranışı ile ilişkisinin konu olduğu boylamsal bir araştırmada 1, 6 ve 16 yaşındaki bireylerle çalışma yürütülmüştür. Çalışmada öncelikle bağlanma davranışı ile çalışılmış ardından özerklik ve ilişkililik ile olan etkileşimi incelenmiştir. Bağlanma davranışı bebeklik döneminde yabancı ortam deneyi kullanılarak sınıflandırılmıştır. Çocuklar 6 yaşına geldiğinde çocuklar ve annelerine yeniden birleşme uygulaması yapılarak gruplamalar gerçekleştirilmiştir. Ergenlik dönemine gelindiğinde ise yetişkin bağlanma görüşmesi tekniği ile veriler elde edilmiştir. Ergenlik dönemindeki özerklik ve ilişkililiğin belirlenmesinde ise farklılıklar görevi ve tatil planı olmak üzere iki uygulama gerçekleştirilmiştir. Açıklanan farklılıklar görevi anne ve ergen arasında yaşanan problemlerin belirlenerek çözülmesine dair bir uygulama olup daha çok özerkliği ölçmeye yönelik uygulanmıştır. Tatil planında ise anne ve ergenin birlikte gün planlaması istenerek ilişkililiği tespit etmek amaç edinilmiştir. Çalışmada 1 ve 6 yaşındaki bağlanma kalitesi ile ergenlik dönemindeki özerklik ve ilişkililik davranışının ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Güvenli bağlanma temsiline özerklik ve ilişkililik için daha yüksek puanları beraberinde getirdiği görülmüştür. Sonuç olarak ergen özerkliği ve ilişkililiği hem ergenlik öncesi hem de ergenlik döneminde bireysel bağlanma ilişkisi ile bağlantılı bulunmuştur (Becker- Stoll, Fremmer- Bombik, Wartner, Zimmermann ve Grossmann, 2008).

Ryan ve Lynch (1989)'in çalışmasında duygusal özerklik “aileden kopuş” olarak ele alınarak değerlendirilmiştir. Çalışmada duygusal özerklik ebeveyn

ilişkisindeki düşük düzeyde güvenli hissetme ve güvenlik hissi ile ilişkili çıkmıştır. Yüksek duygusal özerkliğin düşük güvenlik hissi ile olan ilişkisi duygusal özerkliğin temelde bir kopuş olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Elde edilen verilere göre kaçınan kişilerin duygusal özerkliği kaygılı ve güvenli olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur aynı zamanda duygusal özerkliğin güvenli bağlanma stili ile olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

İspanyol ergenlerin duygusal özerklikleri ile ilgili yürütülmüş olan boylamsal bir araştırmada 12-19 yaş aralığındaki ergenlerle 5 yıl çalışma sürdürülmüştür. Yürütülen çalışma sonucuna göre cinsiyet değişkeni temelinde duygusal özerklik gelişiminde anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Aynı zamanda duygusal özerklik toplam puanının erken, orta ve geç ergenlik döneminde benzer düzeylerde olduğu görülürken alt boyutlarda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Genel puanlar sabit kalırken alt boyutlarda farklılıkların görülmesi duygusal özerkliğin tek bir yapıyı ölçmeden farklı boyutları ile değerlendirmeye alınması gerekliliğine bir kanıt olarak değerlendirilmiştir (Parra ve Oliva, 2009).

Ergenlerde anne baba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin konu olduğu bir çalışmada lise öğrencileri ile çalışılmıştır. Çalışmada öğrencilerin duygusal özerklikleri ile cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne-babanın boşanmış olması durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgulara göre duygusal özerklik toplam puanı ve tüm boyutları ile demokratik anne baba tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken otoriter tutum ile aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Koruyucu- istekçi tutum ile duygusal özerklik toplam puanı ve bireyleşme alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Koç , 2019). Okul başarısı ve özerklik gelişimi ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada ise 1006 erin ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmada duygusal özerklik ile anne-baba tutum ölçeği faktör puanları incelendiğinde psikolojik özerklik anne ve baba puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Hem davranışsal hem de duygusal özerkliğe ilişkin anne baba tutumları incelendiğinde her iki özerkliğin kazanılmasında

da demokratik tutumun birinci sırada, otoriter tutumun ise son sırada olduğu belirlenmiştir (Yılmaz, 2007).

Akyüz (2011), ergenlerin ebeveynleriyle yaşadıkları problemleri çözüm biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide özerkliğin aracı rolünü incelemiştir. Ergenlerin anneleriyle yaşadıkları problemleri çözüm biçimi olan kendine güvensizlik çözüm biçimi ile kaçınan bağlanma stili arasında davranışsal özerkliğin aracı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerle çıkan sorunlarda ergenlerin kullanmış olduğu kendine güvensizlik çözüm biçimi ile kaygılı bağlanma stili arasında duygusal özerkliğin kısmi aracı etkisinin olduğu görülmüştür. Yanı sıra ergenlerin babalarıyla yaşadığı problemlerde kullanılan kendine güvensizlik çözüm biçimi ile kaygılı bağlanma stili arasında duygusal özerkliğin kısmi aracı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin ebeveynleriyle yaşadığı problem çözümünde kullanılan sorumluluk almama çözüm biçimi ile kaygılı bağlanma stili arasında davranışsal özerklik kısmi aracı etkisi olduğu görülmüştür. Bir diğer bulgu ise ergenlerin anneleriyle yaşadığı problemleri çözmek için kullandığı probleme olumsuz yaklaşma biçimi ile kaygılı bağlanma stili arasında duygusal özerkliğin kısmi aracı etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Ermiş (2019)'in liselerde yürütmüş olduğu çalışmasında duygusal özerklik ile bağlanma stilleri alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre duygusal özerklik kaçınan bağlanma ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiliyken kaygılı bağlanma ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkilidir. Bağlanma stillerinin duygusal özerkliği yordayıcı gücü de çalışmada ele alınmıştır. Sonuçlara göre duygusal özerkliğe ilişkin toplam varyansın %7'si güvenli bağlanma, %11'i kaygılı kararsız bağlanma, %3'ü ise kaçınan bağlanma ile açıklanmaktadır. Yanı sıra elde edilen verilerde aile yaşam doyumu ile güvenli bağlanma arasında da pozitif yönde orta düzeyde ilişki varlığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla aile yaşam doyumunun yüksekliği güvenli bağlanma stilinde yüksek puan alma ile ilişkilendirilmiştir. Bağlanma stili bağımlı değişken olarak ele alındığında aile yaşam doyumu güvenli bağlanmaya ilişkin varyansın %20'sini, kaygılı bağlanmaya ilişkin varyansın %7'sini, kaçınan bağlanmaya ilişkin varyansın %2'sini açıklamıştır.

Çiçek (2019) ön ergenlik döneminde psikolojik dışlanma, bağlanma ve yaşam doyumu ilişkisini incelemiştir. Çalışmada annelerine kaygılı ve kayıtsız, babalarına kayıtsız bağlanan katılımcıların aile, arkadaş ve benlik alt boyutlarında yaşam doyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Babaya bağlanmada ise kaygılı bağlanan katılımcıların sadece aile ve arkadaş alt boyutlarında yaşam doyumunun düşük olduğu belirlenmiştir. Sonuçlarda anneye bağlanma stiline babaya bağlanma stiline göre psikolojik dışlanma ve yaşam doyumu üzerinde daha fazla etkili olduğu belirlenmiştir.

Demirel (2018) kaygılı bağlanma ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucunu elde etmiştir. Kaygılı bağlanmanın artmasının kaçınan bağlanmayı arttırdığı ve yüksek kaygılı bağlanmanın yüksek depresyon seviyesi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Mutluluk ve yaşam doyumunun artması depresyon seviyesindeki azalma ile ilişkilidir. Kaçınan bağlanma ile yaşam doyumu ve mutluluk puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken kaçınan bağlanma ve depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi sonucunda elde edilen verilere göre öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili ile pozitif yönde yaşam doyumu değişkeni ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Çalışmada lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stillerinin yaşam doyumu sonuçlarını anlamlı bir şekilde etkilediği ve güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığı ifade edilmiştir (Dilsiz, 2019). Genç yetişkinlerle yürütülmüş olan çalışmada ise güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmada yalnızca korkulu ve saplantılı bağlanma stili ile yaşam doyumu puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Uzun, 2019). Üniversite öğrencilerinde ise yaşam doyumu değişkeni ile anne babaya bağlanma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ile anne ilgi, anne koruma, baba ilgi ve baba koruma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu sonucu elde edilmiştir (Şendir, 2019).

Bağlanma ilişkisinin yaşam doyumunu yordamasına ilişkin verilerin elde edildiği çalışmada yapılan analizler sonucunda kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın yaşam doyumundaki varyansın %11'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda güvensiz bağlanma boyutlarının yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve bağlanma alt boyutlarının yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tepeli Temiz ve Tarı Cömert, 2018).

West (2018)'in yetişkinlerle yürütmüş olduğu çalışmasında bağlanma stilleri, savunma biçimleri ve yaşam doyumunun korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre güvenli bağlanma stili ile yaşam doyumunu arasında pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Hem benlik hem de diğerleri algısı olumlu olan güvenli bağlanmış kişilerin yaşam doyumlarının yüksekliği beklendik bir sonuç olarak değerlendirilmiştir. Yanı sıra çalışmada kayıtsız bağlanma stili ve ilkel savunmalar arasında da pozitif doğrusal ilişki bulunurken güvenli bağlanma ve ilkel savunmalar arasında negatif doğrusal ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Mutluluğu konu alan bir çalışmada ise mutluluk üzerinde etkili olan unsurlara vurgu yapılmıştır. Çalışmada mutluluk ve yaşam doyumunun gençler ve yaşlılar, kadınlar ve erkekler, siyahlar ve beyazlar, zenginler ve işçi sınıfı için mevcut olduğu vurgulanmaktadır. Bir kişinin cinsiyetinin, yaşının, ırkının ve gelirinin (yaşantısal ihtiyaçlarını karşılayacak kadar yeterlilik varsayılarak) mutluluk düzeyini belirlemede neredeyse hiçbir ipucu vermeyeceği bunun yerine kişinin kendisine destek olacak bir yakınlığa sahip olmasının kişisel özelliklerden daha iyi bir ipucu olacağı vurgulanmıştır. Bu noktada kişinin sahip olduğu ilişkileri, sahip olunan kültürün günlük olaylar için olumlu yorumlar sunup sunmadığı, kişinin eğlenceli zamanlar geçirip geçirmediği ve sosyal destek, amaç ve umut içeren bir inanca sahip olup olmadığının bilinmesinin çok daha önemli unsurlar olduğu vurgulanmıştır (Myers ve Diener, 1995).

## BÖLÜM 3

### 3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizinde kullanılan istatistiklere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma genel tarama modelindedir. Genel tarama modeli çok sayıda elemanın bulunduğu evrende, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde uygulanan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2012).

#### 3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde Konya'nın farklı ilçelerinde bulunan özel ve devlet okullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunun oluşturulmasında uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel , 2017). Çalışma grubu verileri 213 erkek ve 300 kadın olmak üzere toplam 513 kişiden elde edilmiştir. Çalışma grubu 13-18 yaş arası devlet ve özel millî eğitim okullarında okuyan öğrencilerden oluşmuştur.

**Tablo 1:** Çalışma grubunun sosyo-demografik özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	300	58,5
Erkek	213	41,5
Yaş		
13,00	42	8,2
14,00	63	12,3
15,00	104	20,3
16,00	104	20,3
17,00	142	27,7
18,00	58	11,3
Sınıf		
8. sınıf	60	11,7
Lise hazırlık	32	6,2
9.sınıf	98	19,1
10.sınıf	120	23,4
11.sınıf	144	28,1
12.sınıf	59	11,5
Okul türü		
Devlet	280	54,6
Özel	233	45,4
<b>Total</b>	<b>513</b>	<b>100,0</b>

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeği”, “ Duygusal Özerklik Ölçeği” ve “ Yaşam Doyumu Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Ölçeklerin yanı sıra araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” veri toplama araçları arasında yer almıştır.

#### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda

katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf ve okul türleri ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. Çalışmada öğrencilerin kimlik bilgilerini içeren hiçbir soruya yer verilmemiştir.

### **3.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeği**

Araştırmada yetişkin bağlanma boyutlarını ölçmek için geliştirilen (Flarey, Waller ve Brennan, 2000) ve Türkçeye çevirisi yapılmış olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin (Sümer, Selçuk, Günaydın ve Uysal, 2005) Brenning ve arkadaşları tarafından geliştirilen orta çocukluk ve erken dönemleri için uyarlanan versiyonu kullanılmıştır (Brenning, Soenens, Braet ve Bosmans, 2011). Ölçek toplamda 36 maddeden oluşup her bir boyut 18 madde ile ölçülmektedir. Ölçekte katılımcılara maddelerin kendilerine uygunluk derecesine göre değer verebilmeleri için 1 ila 7 arası (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum) puan aralığı sunulmuştur. Ölçeğin Türk örnekleminde yapılan Faktör analiz sonuçları, ölçeğin iki boyutlu yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Birinci faktörün temsil ettiği bağlanma kaçınma boyutu toplam varyansın % 18.66'sını açıklarken, ikinci faktörün temsil ettiği kaygı boyutu toplam varyansın % 17.72'sini açıklamıştır. Yapılan analizlerde, iki faktörün toplam varyansın % 36.38'ini açıkladığı görülmüştür. Her iki boyutun da yeterli düzeyde iç tutarlık katsayısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Cronbach's alfa katsayısı bağlanma kaçınma boyutu için .90, bağlanma kaygısı boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır (Kırimer, Akça ve Sümer, 2014).

### **3.3.3 Duygusal Özerklik Ölçeği**

Araştırmada Steinberg ve Silverberg tarafından geliştirilen (1986) ve Türkçeye uyarlaması yapılmış olan Duygusal Özerklik Ölçeği kullanılmıştır. Duygusal özerklik ölçeğinin üç faktörlü Türkçe formunda idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutlarından oluşan 14 madde yer almaktadır. Ölçekte katılımcılara maddelerin kendilerine uygunluk derecesine göre değer verebilmeleri için 1 ila 4 arası (1 = bana hiç uygun değil, 4 =bana tamamen uygun) puan aralığı sunulmuştur. Ölçeğin Türk örnekleminde elde edilen sonuçlarında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayı hesaplanmış ve alfa değeri .79 olarak bulunmuştur. Ayrıca alt ölçekler için alfa değerleri

idealleştirmeme alt ölçeği için .71, bağımsızlık alt ölçeği için .64 ve bireyleşme alt ölçeği için .67 olarak bulunmuştur (Deniz vd., 2013).

### **3.3.4 Yaşam Doyumu Ölçeği**

Araştırmada Diener (1985) tarafından genç yaş grupları için geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlanmış “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek toplamda 5 maddeden oluşmakta olup katılımcılara maddelerin kendilerine uygunluk derecesine göre değer verebilmeleri için 1 ile 7 arası (1 = hiç uygun değil, 7 = çok uygun) puan aralığı sunulmuştur. Ölçekle ilgili yapılan güvenirlik çalışmaları için test tekrar yöntemi kullanılmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon .85 bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin yapılan madde analizi çalışmasında ise birinci madde için .73, ikinci madde için .71, üçüncü madde için .76, dördüncü madde için .75, beşinci madde için ise .80 değerinde korelasyon puanı elde edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 iken en yüksek ise 35’tir. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyum düzeyinin yüksek, düşük puan ise düşük olduğu şekilde yorumlanmaktadır (Köker, 1991).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanması için öncelikle kullanılacak olan ölçekler belirlenmiştir. Araştırmada kullanılacak olan “Kişisel Bilgi Formu”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeği” “Duygusal Özerklik Ölçeği” “Yaşam Doyumu Ölçeği” için gerekli uygulama izinleri alınmıştır. Alınan izinlerin ardından uygulama yapılacak Konya ilinin ilçelerinde bulunan özel ve devlet okullarına MEB araştırma izni çıkartılmıştır. Araştırma izninin çıkartılmasından sonra okullarla uygulama planlamaları yapılmış ve planlar doğrultusunda uygulamalar gerçekleştirilerek 13-18 yaş aralığında bulunan 513 öğrenciden veriler toplanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 20-25 dakika sürmüş olup herhangi bir problemle karşılaşılmamıştır.

### 3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizinin ilk aşamasında ölçekler ayrı ayrı değerlendirmeye tabi tutulmuş ve ölçekleri yanlış ya da eksik dolduran öğrencilerin cevapları araştırma dışında bırakılmıştır.

Araştırmada, veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerine yönelik cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi bilgileri istenmiştir. Araştırmada duygusal özerklik ve yaşam doyumu puanları arasındaki değişimin cinsiyete göre farklılaşma kontrolü t testi ile yapılmıştır. Duygusal özerklik ve yaşam doyumu puanları arasındaki değişimin yaşa göre farklılaşma kontrolü varyans analizi (ANOVA) yardımı ile incelenmiştir. Bağlanma stilleri, duygusal özerklik ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkinin analizi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır. Bağlanma stillerinin duygusal özerklik ve yaşam doyumunu açıklama gücü ise çoklu doğrusal regresyon analizi ile hesaplanmıştır.

Araştırmada bahsi geçen tüm bu istatistiksel yöntemler kullanılmadan önce verilerin bu teknikleri kullanıma uygunluğu test edilmiş ve hesaplamalar bu doğrultuda gerçekleştirilmiştir. T testi uygulama varsayımları olan en az aralık ölçek kullanımı ve karşılaştırmaya esas iki grup ortalamasının aynı değişkene ait olması, değişkene ilişkin ölçümlerin normal dağılım göstermesi ve ortalama puanları karşılaştırılacak örneklemelerin ilişkisiz olma şartları değerlendirilmiş ve tüm şartların uygun olduğu belirlenerek test kullanılmıştır. İlişkisiz örneklemeler için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testi için gerekli olan en az aralıklı ölçek kullanımı, puanların her düzeyde normal dağılım göstermesi , örneklemelerin ilişkisiz olması ve varyans eşitliği varsayımlarında kontrol edilmiş ve uygunluğu doğrultusunda kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı testi için gerekli olan normal dağılım, en az aralıklı ölçek kullanımı ve değişken sürekliliği şartları sağlanmıştır. Son olarak regresyon analizi için gerekli olan en az eşit aralıklı ölçek kullanımı, değişken sürekliliği ve normal dağılımı, iki değişken arasındaki ilişkinin

doğrusallığı ve verilerin uç değerlerden arınık olması varsayımları kontrol edilerek analiz gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2015; Büyüköztürk, 2019).

Verilere ilişkin normal dağılımı incelemek için elde edilen puanların ortalama, mod ve medyan değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Analizlerde ortalama, mod ve medyanın yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında bulunması dağılımın normalliğe yakın olduğunu göstergesidir (Büyüköztürk, 2019). Joanes ve Gill (1998)'e göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 değer aralığında bulunması normalliğe yakınlığın göstergesidir (akt.Özteke Kozan ve Hamarta, 2017).

Tablo 2’de ölçeklerden elde edilen verilerin puan ortalamaları, mod ve medyan değerleri ile çarpıklık basıklık katsayıları verilmiştir.

**Tablo 2:** Çalışma grubundan elde edilen verilerin ortalama, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	$\bar{X}$	Mod	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Cinsiyet	1.41	1.00	1.00	.345	-1.88
Yaş	15.80	17.00	16.00	-.321	-.854
Sınıf	10.27	11.00	10.00	.075	-.698
Okul Türü	1.45	1.00	1.00	.185	-1.97
YİYE	87.72	54.00	81.00	1.05	1.09
DÖ	34.63	37.00	34.00	.045	-.133
YD	24.95	27.00	26.00	-.625	-.166

YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, DÖ: Duygusal Özerklik Ölçeği,

YD: Yaşam Doyumu Ölçeği

## BÖLÜM 4

### 4 BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı ve alt problemleri doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel bulgularına yer verilmiştir.

**Tablo 3:** Duygusal özerklik puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t testi tablosu

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Kadın	300	35.24	7.59	2.26	.024*
Erkek	213	33.77	6.82		

p\* < .05

Tablo 3'te duygusal özerklik puan ortalamaları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Kadınların puan ortalaması 35.24 erkeklerin puan ortalaması ise 33.77 olarak gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kadınların puan ortalamasının erkeklerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir (t=2.26, p < .05). Bu sonuca göre ergenlik dönemindeki kadınların duygusal özerklik düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

**Tablo 4:** Duygusal özerklik ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t testi tablosu

		N	$\bar{X}$	Std. Sapma	t	p
İdealleştirmeme	Kadın	300	12.51	3.09	-.247	.805
	Erkek	213	12.58	3.11		
Bağımsızlık	Kadın	300	10.16	2.52	3.22	.001*
	Erkek	213	9.45	2.34		
Bireyleşme	Kadın	300	12,57	3.44	2.82	.005*
	Erkek	213	11.73	3.11		

p\* < .05

Tablo 4’ te duygusal özerklik ölçeği alt boyut puan ortalamaları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda idealleştirmeme alt boyutu ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t = -.247$   $p > .05$ ).

Ölçeğe ilişkin ikinci alt boyut olan bağımsızlık boyutunda ise kadınların puan ortalamasının erkeklerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $t = 3.22$   $p < .05$ ).

Ölçeğe ilişkin son boyut olan bireyleşme boyutunda da kadınların puan ortalamasının erkeklerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $t = 2.82$   $p < .05$ ).

Bu sonuca göre ergenlik dönemindeki kadınların duygusal özerklik alt boyutlarından olan bağımsızlık ve bireyleşme düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

**Tablo 5:** Yaşam doyumunu puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t testi tablosu

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	t	p
Kadın	300	25.33	6.28	1.62	.106
Erkek	213	24.42	6.23		

$p < .05$

Tablo 5’te yaşam doyumunu puan ortalamaları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Kadınların puan ortalaması 25.33, erkeklerin puan ortalaması ise 24.42 olarak gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kadınların puan ortalamasının erkeklerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t = 1.62$ ,  $p > .106$ ). Bu sonuca göre ergenlerin yaşam doyumları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

**Tablo 6:** Duygusal özerklik puanlarının yaş değişkenine ilişkin istatistiksel verileri

Yaş	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
13	42	34.64	8.07	15.00	49.00
14	63	36.07	7.69	18.00	52.00
15	104	34.64	8.32	15.00	55.00
16	104	34.90	6.55	21.00	50.00
17	142	34.78	6.64	16.00	50.00
18	58	32.18	6.95	16.00	50.00
Toplam	513	34.63	7.31	15.00	55.00

Tablo 6’da ergenlerin duygusal özerklik puanları ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlere göre incelenmiştir. Duygusal özerklik ölçeğinden alınan en düşük puan 15 iken en yüksek puan 55 olmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile analiz edilip sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7:** Duygusal özerklik puanlarının yaş değişkenine ilişkin varyans analizi (ANOVA) tablosu

Bağımlı Değişken		Kareler		Kareler ortalaması	F	p
		Toplamı	sd			
Duygusal Özerklik	Gruplar arasında	488.836	5	97.767	1.843	.103
	Grup içinde	26900.267	507	53.058		
	Toplam	27389.103	512			

$p^* < .05$

Tablo 7’de duygusal özerklik puan ortalamaları yaşa göre varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Grupların duygusal özerklik puanlarının yaşa göre karşılaştırması sonucunda yaş grupları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür ( $F=1.84$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 8 :** Yaşam doyumu puanlarının yaş değişkenine ilişkin istatistiksel verileri

Yaş	N	$\bar{X}$	ss	Minimum	Maksimum
13	42	23.97	6.08	10.00	34.00
14	63	25.84	5.22	9.00	35.00
15	104	24.62	6.50	9.00	35.00
16	104	24.49	6.42	6.00	35.00
17	142	25.52	6.38	6.00	35.00
18	58	24.75	6.52	12.00	35.00
Toplam	513	24.95	6.27	6.00	35.00

Tablo 8’de ergenlerin yaşam puanları ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlere göre incelenmiştir. Yaşam doyumu ölçeğinden alınan en düşük puan 6 iken en yüksek puan 35 olmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile analiz edilmiş olup sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9 :** Yaşam doyumu puanlarının yaş değişkenine ilişkin varyans analizi (ANOVA) tablosu

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yaşam Doyumu	Gruplar arasında	172.378	5	34.476	.874	.498
	Gruplar içinde	19995.762	507	39.439		
	Toplam	20168.140	512			

$p^* < .05$

Tablo 9’da yaşam doyumu puan ortalamaları yaşa göre varyans analizi karşılaştırması sonucunda yaş gruplarının puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür ( $F=.874$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 10:** Bağlanma stilleri, duygusal özerklik ve yaşam doyumu ölçek alt boyutlarına ilişkin Korelasyon tablosu

		kaygı	kaçınma	İdealleştirmeme	bağımsızlık	bireyleşme	Duygusal Özerklik Toplam Puan	Yaşam Doyumu Toplam Puan
Kaygı	r	1	.548*	-.272*	-.212*	-.296*	-.322*	-.340*
	p		.000	.000	.000	.000	.000	.000
Kaçınma	r		1	-.457*	-.453*	-.434*	-.545*	-.458*
	p			.000	.000	.000	.000	.000

$p < .05$

YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, DÖ: Duygusal Özerklik Ölçeği, YD: Yaşam Doyumu Ölçeği

Tablo 10’da bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygı ve kaçınma alt boyutlarının duygusal özerklik toplam puan ve alt boyutları ile yaşam doyumu puanı arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Bağlanma stillerinin alt boyutlarından kaygı boyutunun duygusal özerklik alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda idealleştirmeme ( $r = -.272$ ,  $p < .05$ ), bağımsızlık ( $r = -.212$ ,  $p < .05$ ) ve bireyleşme ( $r = -.296$ ,  $p < .05$ ) alt boyutları arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Kaygı boyutu ile duygusal özerklik toplam puanı ( $r = -.322$ ,  $p < .05$ ) ve yaşam doyumu toplam puanı ( $r = -.340$ ,  $p < .05$ ) arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Bağlanma stillerinin alt boyutlarından kaçınma boyutunun duygusal özerklik alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda idealleştirmeme ( $r = -.457$ ,  $p < .05$ ), bağımsızlık ( $r = -.453$ ,  $p < .05$ ) ve bireyleşme ( $r = -.434$ ,  $p < .05$ ) alt boyutları arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Kaçınma boyutu ile duygusal özerklik toplam puanı ( $r = -.545$ ,  $p < .05$ ) ve yaşam doyumu toplam puanı ( $r = -.458$ ,  $p < .05$ ) arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

**Tablo 11 :** Bağlanma stillerinin duygusal özerkliği yordamasına ilişkin regresyon analizi tablosu

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Change	F	β	Standart hata	p
Kaygı	.546	.298	.295	108.23	-.034	.020	.450
Kaçınma					-.527	.015	.000*

Yordayıcı: Bağlanma Stilleri

Bağımlı Değişken: Duygusal Özerklik

p\* < .05

Tablo 11’de bağlanma stillerinin duygusal özerklik puanlarını açıklama ve yordama gücü çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Bağlanma stilleri duygusal özerklik toplam puanındaki toplam varyansın %29’unu açıklamaktadır ( $R^2=.29$ ,  $p<.05$ ,  $F= 108.23$   $p <.05$ ). Yordayıcılık açısından değerlendirildiğinde kaçınma alt boyutu ( $\beta= -.527$ ,  $p<.05$ ) duygusal özerkliğin negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

**Tablo 12:** Bağlanma stilleri alt boyutlarının duygusal özerklik alt boyutu olan idealleştirmeme alt boyutunu yordamasına ilişkin regresyon analizi tablosu

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Change	F	β	Standart Hata	p
Kaygı	.458	.210	.206	67.59	-.031	.009	.508
Kaçınma					-.440	.007	.000*

Yordayıcı: Kaygı , Kaçınma

Bağımlı Değişken: İdealleştirmeme

p\* < .05

Tablo 12’de bağlanma stilleri alt boyutlarının duygusal özerklik alt boyutlarından idealleştirmeme boyutunu yordayıcı gücü incelenmiştir. Bağlanma stilleri duygusal özerklik toplam puanındaki toplam varyansın %20’sini açıklamaktadır ( $R^2=.20$ ,  $p<.05$ ,  $F= 67.59$   $p <.05$ ). Yordayıcılık açısından değerlendirildiğinde kaçınma alt boyutu ( $\beta= -.440$ ,  $p<.05$ ) duygusal özerklik alt boyutu olan idealleştirmemenin negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

**Tablo 13:** Bağlanma stilleri alt boyutlarının duygusal özerklik alt boyutu olan bağımsızlık alt boyutunu yordamasına ilişkin regresyon analizi tablosu

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Change	F	$\beta$	Standart Hata	p
Kaygı	.455	.207	.204	66.69	-.052	.007	.269
Kaçınma					-.482	.005	.000*

Yordayıcı: Kaygı , Kaçınma

Bağımlı Değişken: Bağımsızlık

p\* < .05

Tablo 13'te bağlanma stilleri alt boyutlarının duygusal özerklik alt boyutlarından bağımsızlık boyutunu yordayıcı gücü incelenmiştir. Bağlanma stilleri duygusal özerklik toplam puanındaki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır (R<sup>2</sup>=.20, p < .05, F= 66.69 p < .05). Yordayıcılık açısından değerlendirildiğinde kaçınma alt boyutu ( $\beta$ =-.482, p < .05) duygusal özerkliğin alt boyutu olan bağımsızlığın negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

**Tablo 14:** Bağlanma stilleri alt boyutlarının duygusal özerklik alt boyutu olan bireyleşme alt boyutunu yordamasına ilişkin regresyon analizi tablosu

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Change	F	$\beta$	Standart Hata	p
Kaygı	.440	.193	.190	61.15	-.083	.010	.080
Kaçınma					-.389	.007	.000*

Yordayıcı: Kaygı , Kaçınma

Bağımlı Değişken: Bireyleşme

p\* < .05

Tablo 14'te bağlanma stilleri alt boyutlarının duygusal özerklik alt boyutlarından bireyleşme boyutunu yordayıcı gücü incelenmiştir. Bağlanma stilleri duygusal özerklik toplam puanındaki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır (R<sup>2</sup>=.19, p < .05, F= 61.15 p < .05). Yordayıcılık açısından değerlendirildiğinde kaçınma alt boyutu ( $\beta$ =-.389, p < .05) duygusal özerkliğin alt boyutu olan bireyleşmenin negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

**Tablo 15:** Bağlanma stilleri alt boyutlarının yaşam doyumunu yordamasına ilişkin regresyon analizi tablosu

Model	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Change	F	$\beta$	Standart Hata	p
Kaygı	.471	.221	.218	72.50	-.127	.018	.007*
Kaçınma					-.388	.013	.000*

Yordayıcı: Kaygı , Kaçınma

Bağımlı Değişken: Yaşam doyumunu

p\* < .05

Tablo 15'te bağlanma stilleri alt boyutlarının yaşam doyumunu yordayıcı g¼c¼ incelenmiştir. Bağlanma stilleri yaşam doyumunu toplam puanındaki toplam varyansın %21 ini açıklamaktadır ( $R^2=.21$ ,  $p<.05$ ,  $F= 72.50$   $p <.05$ ). Yordayıcılık açısından değerlendirildiğinde kaçınma ( $\beta=-.388$ ,  $p<.05$ ) ve kaygı alt boyutları ( $\beta=-.127$ ,  $p<.05$ ) yaşam doyumunun negatif y¼nde anlamlı yordayıcısıdır.

## BÖLÜM 5

### 5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1 Tartışma

##### 5.1.1 Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Araştırma sonuçlarına göre, ergenlik dönemindeki kadınların duygusal özerklik toplam puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Elde edilen bu bulgu literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik gösterirken (Beyers ve Goossens, 1999 ;Sesli, 2014; Sesli ve Demir Başaran, 2015; Steinberg ve Silverberg 1986; akt. Koç 2019; Yılmaz, 2007) bazı çalışmalarda ise duygusal özerklik puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğine dönük bulgular elde edilmiştir (Çimen, 2017; Demir ve Karabacak, 2017; Erçevik, 2014; Güneş, 2018; Lüle, 2002; Toprak, 2019). Parra ve Oliva (2009)' nın yürütmüş oldukları boylamsal çalışma sonuçlarına göre İspanyol ergenlerin duygusal özerklikleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Aydın (2015)'in ders dışı sportif etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin duygusal özerkliklerini incelediği çalışmada ise ders dışı spor aktivitelerine katılan öğrencilerin duygusal özerklik puanları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmazken ders dışı aktivitelere katılmayan erkek öğrencilerin duygusal özerkliklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada duygusal özerklik puanları alt boyutlar bazında incelendiğinde kadınların bağımsızlık ve bireyleşme alt boyut puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken idealleştirmeme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür araştırmasında alt boyutların cinsiyete göre farklılaşmasına dönük çeşitli bulguların olduğu görülmektedir. Esen Çoban (2013) ergenlerin duygusal özerkliklerini bazı demografik değişkenlere göre incelediği çalışmasında idealleştirmeme alt boyutunun erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği, bağımsızlık boyutunda ise kadınların aldığı puanın erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgularda bireyleşme boyutunda anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Güney (2017)'in ergenlerle yürütmüş olduğu çalışmada idealleştirmeme boyutunda erkekler lehine, bireyleşme boyutunda da kızlar

lehine anlamlı sonuçlar elde edilirken bağımsızlık boyutunda anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Koç (2019)'un çalışmasında ise idealleştirmeme ve bireyleşme alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı, bağımsızlık alt boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür.

Elde edilen bu sonuçlara göre, ergenlerin cinsiyetleri duygusal özerkliklerini etkileyen bir değişken olarak belirlenmiştir. Cinsiyet faktörü ergenlerin duygusal özerklik alt boyutlarından bağımsızlık ve bireyleşme puanları için belirleyici bir faktördür. Bu sonuç kültürel bazda bir değerlendirmeye tabi tutulduğunda, toplumumuzda erkeklerin daha özerk olduklarına yönelik algının aksine kadınların duygusal anlamda erkeklerden daha özerk olduklarını göstermektedir. Bu sonuç toplumumuzda cinsiyetlere atfedilen rollerin ve kadınların kendilerine yönelik algılarının değiştiğine dönük bir kanıt olarak yorumlanabilir. Kadınların toplumsal hayatta daha çeşitli roller edinmesi ve bireyselleşmeye dönük girişimlerinin kendilerine güveni beraberinde getirmesi bu yorumu doğrular niteliktedir.

Kadınların erkeklere göre bağımsızlık ve bireyleşmede daha yüksek puanlara sahip olmaları ergenliğe giriş yaşı ile birlikte yorumlanabilir. Kadınların yaş itibarıyla erkeklerden daha erken ergenliğe giriyor olmaları (Steinberg, 2018) bireyleşme konusunda erkeklere göre daha ilerde olmalarını beraberinde getiriyor olabilir. Kadınların erken olgunlaşması ile gelen sorumluluklar, karar alma süreçleri ve kimlik gelişimi duygusal özerkliğin bağımsızlık ve bireyleşme boyutunda ön plana çıkmaları ile ilişkili olabilir.

### **5.1.2 Ergenlerin Yaşam Doyumlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ergenlerin yaşam doyumu toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Alanda yapılan çeşitli araştırmalarda da bu bulguyla örtüşen sonuçların elde edildiği görülmüştür (Çiçek, 2019; Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydoğulları, 2019; Karadayı, 2018 ; Kayhan, 2020; Kermen, İlçin Tosun ve Doğan, 2016; Myers ve Diener, 1995; Yazıcı Çelebi ve Çelebi, 2018). Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin incelendiği bir çalışmada elde edilen bulgulara göre tam aileye sahip olmanın yaşam doyumunu olumlu etkilediği bulunmuşken cinsiyetin tek başına yaşam doyumunu

yordamada etkisi olmadığı belirlenmiştir (Çeçen Eroğul ve Dingiltepe, 2012). Demir (2019)'in lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada da cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunda anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Alanyazında ergenlerin yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaştığına yönelik bulgular da yer almaktadır. Bazı çalışmalarda erkekler lehine anlamlı farklar görülürken (Atik, 2020; Brieskorn, 2019) bazı çalışmalarda da kadınlar lehine sonuçların elde edildiği görülmektedir (Köker, 1991).

Yaşam doyumunu daha geniş bir çerçevede değerlendirmek adına farklı yaş grupları ile yapılan çalışmalar da incelenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bazı çalışmalarda yaşam doyumunu puanlarında kızlar lehine anlamlı bir farklılık görülürken (Tepeli Temiz, 2017; Topbaşoğlu, 2016; Tuzgöl Dost, 2007) bazı çalışmalarda ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark elde edilmemiştir (Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Şahin, 2018; Tuncer, 2017). Yetişkinlerle yürütülmüş olan bazı çalışmadan elde edilen verilerde de benzer şekilde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Demirel, 2018; İnci, 2014; Kıvılcım, 2014; Sarıdemir, 2015). Beş kuşaktan elde edilen verilerin karşılaştırıldığı bir çalışmada ise araştırmadan elde edilen bulguyla örtüşen sonuçlar elde edilmiş, yaşam doyumunu puanlarının cinsiyet ana etkisine göre anlamlı farklılaşma göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır (Baydar, 2019). Finlandiya'da yapılan 18-74 yaş aralığındaki 1642 kişiden oluşan geniş bir örneklem gruptan elde edilen verilerde de yaşam doyumunu puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucu elde edilmiştir (Hintikka vd., 2001).

Alanda yapılmış olan çalışmalar hem ergenler hem de farklı yaş grupları bazında değerlendirildiğinde araştırma bulgusu ile örtüşen pek çok çalışmanın olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda farklılaşmaların görülmesinin çalışma gruplarının özellikleri ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bu hususta bulgular ışığında yaşam doyumunun belirlenmesinde cinsiyet değişkeninin belirleyici bir unsur olmadığı ifade edilebilir.

### 5.1.3 Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Yaşa Göre incelenmesi

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ergenlerin duygusal özerklik toplam puanları yaşa göre anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Alanda yapılan bazı çalışmalar elde edilen bu veriyi destekler niteliktedir (Lüle, 2002; Parra ve Oliva, 2009; Yazıcı, 2019).

Erçevik (2014) lise öğrencileri ile yürütmüş olduğu çalışmasında duygusal özerkliğin yaşla birlikte azaldığına dönük bulgular elde etmiştir. Benzer verilerin elde edildiği bir diğer çalışmada da 14-15 yaşındaki bireylerin 16-17 ve 18-19 yaş aralığı ile kıyaslandığında daha fazla duygusal özerkliğe sahip oldukları görülmüştür (Demir ve Karabacak, 2017). Duygusal özerkliğin boyutları içinde 14 yaş grubundaki ergenlerin 15-18 yaş aralığındaki ergenlerden anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir (Esen Çoban, 2013).

Alanda yapılan bazı çalışmalarda ise ergenlerin duygusal özerklik düzeyleri öğrenim gördükleri sınıflar bazında incelenmiştir. Öğrencilerin sınıf seviyelerinin de yaşlarına göre artış gösterdiği düşünüldüğünde bu verilerin yaşa göre değişim hakkında bilgi vereceği düşünülebilir. Ergenlerle yürütülen bazı çalışmalarda 9. sınıf öğrencilerinin duygusal özerklik puanları 11 ve 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur (Demir ve Karabacak, 2017; Koç , 2019). Bazı çalışmalarda ise sınıf düzeyi ve özerklik ilişkisinin tersi bir sonuç elde edilmiş olup 12. Sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek duygusal özerklik puanına sahip olduğu belirlenmiştir (Sesli, 2014; Sesli ve Demir Başaran 2015). Bazı çalışmalarda ise bu çalışmanın verilerine benzer şekilde sınıf düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür (Güneş, 2018).

Bu çalışmada duygusal özerkliğin yaş ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmaması yaşın duygusal özerklikte belirleyici olmadığı şeklinde yorumlanabileceği gibi çalışma grubunun özelliklerinden de kaynaklanıyor olabilir. Öğrencilerin yaş aralığının erken ya da ileri ergenliği içermeyen yalnızca ergenliğin benzer özellikler gösterdiği orta ergenlik dönemini (Kılıç, 2013b; Steinberg, 2017) kapsamından kaynaklı farklılaşma görülmemiş olabilir. Yaşın duygusal özerklikteki rolünü belirlemek için ergenlik dönemini daha geniş yaş aralıkları ile araştırmak gerekli olabilir.

#### 5.1.4 Ergenlerin Yaşam Doyumlarının Yaşa Göre İncelenmesi

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ergenlerin yaşam doyumu toplam puanları yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Alanda ergenlerin yaşam doyumunu belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir (Köker, 1991).

Ergenlerin yaşam doyumunu konu alan çalışmalar incelendiğinde genellikle okullarda yürütülmüş olan araştırmalarda sınıf düzeyi bazında karşılaştırmaların yoğunlukta olduğu görülmektedir. Ortaokul ve lise kademelerinde sınıflar yaş ile orantılı olduğundan bu çalışmalardan elde edilmiş olan veriler yaşam doyumunun yaş ile bağlantısını ortaya koyar niteliktedir. Çiçek (2019)'in ortaokul öğrencileri ile yürütmüş olduğu çalışmasından elde edilen verilere göre yaşam doyumu puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Lise kademesinde yürütülmüş olan çalışmalarda da sınıflar arasında yaşam doyumu puanlarının anlamlı farklılık göstermediğine yönelik veriler elde edilmiştir (Demir, 2019; Ünal, 2011; Ünal, 2013). Sınıflar bazında yaşa göre anlamlı farklılaşma bulguları elde eden araştırmalarda bulunmaktadır. Ortaokul öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada 7. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu 8. sınıf öğrencilerinden yüksek bulunmuştur (Kayhan, 2020). Atik (2020)'in çalışmasında 9. sınıf öğrencilerinin 10,11 ve 12. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bir diğer çalışmada ise 10. sınıf öğrencilerinin 9. sınıflara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür (Brieskorn, 2019).

Ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemini konu alan bir çalışmada yaş ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyli, negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu verilere göre yaşın artmasının yaşam doyumunu azaltması beklenmektedir. Aynı çalışmada ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemindeki bireyler karşılaştırmaya tabi tutulmuş ancak yaş grupları arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir (Karadayı, 2018).

İlerleyen yaş dönemleri için üniversite öğrencileri ile yürütülmüş çalışmalar incelendiğine yaşa göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı araştırmalarda bulunurken (Şahin, 2018; Tuncer, 2017) yetişkinler için de benzer sonuçlar elde edilmiştir

(Demirel, 2018; Kıvılcım, 2014; Vara, 1999). Mutluluk ve yaşam doyumuna etki eden unsurların ele alındığı çalışmada hiçbir yaşam zamanının diğerlerinden daha mutlu veya mutsuz olmadığını vurgulanmaktadır. Bir kişinin yaşını bilmenin ortalama refah duygusuna dair bir ipucu sağlamayacağı ifade edilmiştir (Myers ve Diener, 1995).

Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazında elde edilen veriler ışığında değerlendirildiğinde yaşam doyumunu puanlarının yaş değişkeni bazında anlamlı farklılık göstermediği ifade edilebilir. Çeşitli çalışmalardan elde edilmiş olan farklılaşmaya dönük verilerin çalışma grubunun özelliklerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Aynı zamanda yaşın yaşam doyumundaki rolünü belirlemek için ergenlik dönemini daha geniş yaş aralıkları ile araştırmak gerekli olabilir.

### **5.1.5 Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Duygusal Özerklik İlişiselliğinin ve Yordayıcılığının İncelenmesi**

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygı ve kaçınma puanlarının duygusal özerklik toplam puanı ile arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde ergenlerin bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygı boyutu ile duygusal özerklik alt boyutlarından idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme boyutları arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bağlanma stilleri alt boyutlarından kaçınma ile duygusal özerklik alt boyutlarından idealleştirmeme, bağımsız ve bireyleşme boyutları arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Alanda yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ve duygusal özerklik ilişkisinin yer aldığı çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Var olan çalışmaların verilerinde ise farklılıklar olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olan bir çalışmada bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygı ve kaçınma alt boyutunun duygusal özerklik toplam puanı ile ilişkisi incelenmiş ve bu araştırma sonucuna benzer veriler elde edilmiştir. Araştırmada kaygı ve kaçınma alt boyutu ile duygusal özerklik toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akyüz,

2011; Akyüz ve Şendil, 2014). Lise öğrencileri ile yürütülmüş bir diğer çalışmada ise bu araştırmadan farklı sonuçların elde edildiği görülmüştür. Çalışmada duygusal özerklik ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülürken kaygılı bağlanma ile duygusal özerklik arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ermiş, 2019). Ebeveyne bağlanmadan farklı olarak arkadaşına bağlanma ve duygusal özerklik ilişkisinin incelendiği çalışmada ise duygusal özerklik alt boyutlarından idealleştirmeme ve bağımsızlık alt boyutu ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, bireyleşme alt boyutu ile kaygılı bağlanma arasında ise negatif yönde, düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğer bağlanma stilleri ile duygusal özerklik alt boyutları arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucu elde edilmiştir (Yazıcı, 2019).

Bağlanma ile duygusal özerklik arasındaki bu ilişkinin anlaşılması için bağlanma stilleri alt boyutları üzerinde daha detaylı bir tartışmaya yer vermek gerekebilir. Kaygı boyutu yakın ilişkilerde hissedilen reddedilme ve terk edilme hususundaki aşırı duyarlılıktan kaynaklanan bağlanma kaygısını ifade etmektedir (Sümer, 2006). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler bu kaygılarından ötürü ilişkilerinde kıskançlıklar, takıntılar ve sıkça duygusal iniş-çıkışlar yaşayabilirler (Sümer ve Güngör, 1999). Yaşanan ilişkiyi kaybetme kaygısı karşı tarafın isteklerini sürekli olarak ön planda tutma eğilimine sebebiyet verebilir. Bu durum bireyin kendi istek ve duygularını geri plana atmasını gerektireceğinden sağlıklı bir duygusal özerklik gelişimini engelleyici rol oynayacaktır. Ebeveynlere kaygılı bağlanma ilişkide duygusal bağılıktan ziyade bağımlılık boyutuna geçerek duygusal özerklik gelişimini engelleyici bir unsur olarak karşımıza çıkabilir. Bahsedilen sebeplerden ötürü kaygılı bağlanma stili ve duygusal özerklik arasında görülen ters yönlü ilişkinin literatür bilgisi ile desteklendiği söylenebilir.

Kaçınma boyutu söz konusu olduğunda ise başkalarına yakın olmaktan ve bağımlı olmaktan hissedilen rahatsızlık durumu söz konusudur (Sümer, 2006). Bu tür bir bağlanma başkalarına duyulan güveni azalttığından ilişkilerde olumsuz beklenti ve inançları beraberinde getirirerek kişinin yakınlık kurmaktan kaçınmasına sebebiyet verir (Sümer ve Güngör, 1999). Yakınlıktan duyulan rahatsızlık kişileri duygusal

bağlılıktan da uzaklaştırmaktadır. İlk etapta bu durum duygusal özerkliği beraberinde getiriyor gibi görünse de özerklik, kişinin hedeflerini belirlediği esnada başkalarından fikir alırken kararlarını uyguladığı esnada kendi tercihlerini ön planda tutması ile ilişkilidir (Noom 1999; akt. Akyüz ve Şendil, 2014). Buradan da anlaşılacağı üzere sağlıklı bir özerklik yakınlıktan uzak olmak değil aksine bağımlı olmadan sürdürülen bir bağlılıkla mümkündür (Steinberg , 2017) . Bu sebeplerden ötürü kaçınmacı bağlanma stiline duygusal özerklikle ters yönlü göstermiş olduğu ilişki beklendiktir. Tüm bu hususlar göz önüne alındığında bağlanma stilleri ve duygusal özerklik ilişkisinin araştırmaya değer olduğu ve alana pek çok katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Daha geniş bilgi birikimine sahip olabilmek ve ilişkinin daha çeşitli örneklerde görülmesi adına değişkenlerin birlikte daha fazla araştırmaya konu olması gereklidir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ergenlerin bağlanma stilleri alt boyutlarından kaçınma alt boyutu duygusal özerklik toplam puanının negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır. Kaçınma alt boyutu aynı zamanda duygusal özerklik alt boyutlarından idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutlarının da negatif anlamlı yordayıcısıdır. Kaygı alt boyutu hem duygusal özerklik toplam puanı için hem de alt boyutlar olan idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme boyutları için anlamlı bir yordayıcı değildir.

Elde edilen bulgulara göre kaçınma alt boyutu duygusal özerklik toplam puanının %29'unu, idealleştirmeme alt boyutunun %20'sini, bağımsızlık alt boyutunun %20'sini son boyut olan bireyleşme boyutunun ise %19'unu anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Alanda yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde bağlanma stillerinin duygusal özerkliği yordayıcı gücünün ele alındığı fazla araştırma bulunmamaktadır. Ermiş (2019)'in çalışmasında bağlanma stillerinin duygusal özerklik için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Çalışmadan elde edilen veriler incelendiğinde yordayıcılık oranlarının bu çalışmada elde edilen verilerden daha düşük olduğu görülmektedir. Çalışmada duygusal özerkliğe ilişkin varyansın %7'sini güvenli bağlanma, %11'ini kaygılı kararsız bağlanma ve %3'ünü kaçınan bağlanmanın açıkladığı görülmektedir. Çalışmada yer alan yordayıcılıktaki ilişki yönünün de farklı olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma, duygusal özerklik için

negatif yönde bir açıklayıcılık yönüne sahipken kaygılı ve kaçınan bağlanma, duygusal özerklik için pozitif yönde bir açıklayıcılık gücüne sahiptir. Hem ilişki yönü hem de yordayıcılık gücü bakımından bu iki çalışmada elde edilen verilerin örtüşmediği görülmektedir. Çalışmalardan elde edilmiş olan sonuçların farklılaşması birden fazla nedene bağlı olabilir. Çalışmanın yapılmış olduğu şehirler, yaş grupları ve okul türlerindeki farklılıklar sonuçlardaki değişimde etkili unsurlar olabilirler. Bu faktörlerin yanı sıra kullanılan ölçeklerin özelliklerinin de sonuç üzerinde etkili olması muhtemeldir. Bahsi geçen çalışmada bağlanma stillerinin belirlenmesi için daha az maddeden oluşan ve üç boyutun belirlendiği (Erzen, 2016) bir ölçekten yararlanılmıştır. Ölçek özellikleri bağlanma stilleri noktasında elde edilen verilerde farklılıklar oluşturmuş olabilir. Bahsi geçen çalışmada duygusal özerklik için kullanılan ölçekte ise duygusal özerklik dört boyutlu olarak ele alınmıştır ve ölçekle ilgili yapılan analizler sonucunda dört faktörlü yapının güçlü olmadığı belirtilerek toplam puanın yorumlanması önerilmiştir (Tatar vd., 2016). Bu dört faktörlü yapıdan elde edilen puanların duygusal özerklik toplam puanını etkileyeceği düşünüldüğünde çalışmalardan elde edilen verilerin farklılık göstermiş olmasının bir nedeninin de kullanılan ölçek yapıları olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Alanda bağlanma stillerinin duygusal özerkliği yordayıcı gücünün incelendiği çalışmaların azlığından dolayı sonuçların tartışılması için bağlanma ve genel ergen özerkliği ile yapılmış olan çalışmalar incelenmiştir. Ergenlerle yürütülmüş olan çalışmada özerkliğin yordayıcılıkları dört değişken tarafından %22 oranında açıklanmıştır. Özerkliğin %18.7'si proaktif başa çıkma boyutuyla, %1.3'ü güvenli bağlanmayla, %1.1'i saplantılı bağlanma ile %0.8'lik dilimi de kaçınma ve başa çıkma becerisi ile açıklanmıştır (Koçak ve Karasu, 2016). Özdemir (2016)'in çalışmasında da ergenlerin genel özerklik ve bağlanma ilişkisi incelenmiş elde edilen verilerde anneye bağlanmanın özerklik için anlamlı bir yordayıcı olduğu ancak babaya bağlanmanın özerklik için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada özerkliğin anneye bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Elde edilmiş olan verinin bu çalışmanın konusu ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlarda duygusal özerkliğin yordanması hususunda kaçınmacı bağlanmanın ön plana çıktığı kaygılı bağlanmanın ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Kaçınmacı bağlanmanın hem toplam boyut bazında hem de tüm alt boyutlar bazında açıklayıcı güce sahip olması daha önce elde edilmemiş olan bir veri olması dolayısıyla oldukça değerlidir. Bu sonucun yorumlanmasında bağlanma stillerinin özelliklerinin ayırıcı özelliklerinin ön plana çıktığı düşünülebilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin ilişkilerinde sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşadıkları düşünüldüğünde (Sümer ve Güngör, 1999) duygusal özerklik düzeyinin belirlenmesinde anlamlı bir yordayıcılık gücüne sahip olamadığı düşünülebilir. Kaçınmacı bağlanma ise yakınlık kurmaktan genel anlamda kaçınma durumunun varlığı ile karakterizedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu noktada süreklilik arz eden yakın ilişkilerden kaçış duygusal özerklik düzeyinin belirlenmesinde kaçınmacı bağlanmayı anlamlı bir yordayıcı konumunda görmemizi sağlıyor olabilir.

Çalışmada bağlanma stilleri kaçınma alt boyutunun duygusal özerklik için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucu elde edilmiştir ancak alanda yapılan çalışmalar bu hususta destek bulabilmek için yetersiz görünmektedir. Bu nedenle elde edilen bulgunun araştırmayı güçlü kılan önemli noktalardan biri olduğu aynı zamanda bulgunun alan çalışanları tarafından istifade edilecek önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

#### **5.1.6 Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumunun İlişkiseliliğinin ve Yordayıcılığının İncelenmesi**

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre ergenlerin bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygı ve kaçınma puanları ile yaşam doyumu toplam puanı arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Alanda yapılmış olan pek çok çalışma bağlanma ile yaşam doyumu ilişkisini vurgularken aynı zamanda bağlanmanın yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisinin olduğunu göstermektedir (Chen, vd., 2017; Shahyad, Besharat, Asadi, Alipour ve Miri, 2011). Çiçek (2019)'in ön ergenlik dönemindeki öğrencilerle yürütmüş olduğu çalışmasında hem anne hem de baba ile olan bağlanma ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ergenlerin hem anne

hem de babaları ile olan kaygılı ve kaçınmacı bağlanması çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeğinin tüm alt boyutları (aile, arkadaş ve benlik) ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Elde edilen sonuç genel olarak değerlendirildiğinde ebeveyne bağlanma düzeyine bağlı olarak ön ergenlerin yaşam doyumlarının farklılaştığı, güvensiz bağlanmaya sahip olmanın yaşam doyumunu düşüreceği sonucuna varılmıştır. Jiang, Huebner ve Hills (2013) tarafından yürütülmüş olan bir çalışmada ebeveyne bağlanmanın, ergenlerde yaşam doyumu da dahil olmak üzere psikolojik uyumun önemli belirleyicilerden biri olduğuna dair kanıtlar elde edilmiştir. Çalışmada erken ergenlik döneminde ebeveyne bağlanma, umut ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. İlk ergenlik döneminde bulunan öğrencilerle yürütülmüş bir diğer çalışmada da ana-babaya bağlanma düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Özdemir ve Koruklu, 2013). Özgüngör (2020)'de yürütülmüş olduğu çalışma bulguları doğrultusunda ergenlerin anne ve babaya bağlanmalarının yaşam doyumları üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamıştır. Lise öğrencileri ile yürütülen çalışmada da benzer bir sonuç elde edilerek yaşam doyumu ve güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş ancak kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri arasında negatif yönlü görülen ilişkinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Dilsiz, 2019). Bazı çalışmalarda ise güvenli bağlanma ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkinin görülmediği sonucu elde edilmiştir (Uzun, 2019).

Bağlanma stilleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki daha büyük yaş gruplarını içeren örneklem bazında da incelenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olan çalışmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülürken (Tepeli Temiz, 2017) yetişkinlerden elde edilmiş sonuçlarda benzer şekilde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili ile yaşam doyumu arasında ters yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Demirel, 2018). Yetişkinlerle yürütülmüş bir diğer çalışmada ise güvenli bağlanma stili ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (West, 2018).

Tüm bu araştırmalar göz önüne alındığında, elde edilen yaşam doyumu ve bağlanma stilleri ilişkisinin alan çalışmaları ile örtüştüğü görülmektedir. Bu hususta

elde edilen veriler diğer çalışmalarla örtüşerek alana katkı sağlar niteliktedir. Çalışmalarla tutarlılık gösteren bulgular bireyin yaşamından alacağı doyumla aile ilişkilerinin doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Belirlenen değişkenler arasındaki bu ilişkinin uygulamaya dönük çalışmalar için yön gösterici olacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ergenlerin bağlanma stilleri alt boyutlarından olan kaygı ve kaçınma boyutları yaşam doyumu toplam puanının negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır. Kaygı ve kaçınma alt boyutlarının yaşam doyumundaki değişimin %21'ini açıkladığı görülmektedir.

Literatürde yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde bağlanma stillerinin yaşam doyumunu yordamasına dönük verilerin elde edildiği çalışmaların olduğu görülmektedir (Nickerson ve Nagle, 2004). Özdemir ve Koruklu (2013), ilk ergenlik döneminde anne ve babaya bağlanmanın yaşam doyumunu yordadığı sonucunu elde etmişlerdir. Elde edilen sonuçlardan anneye bağlanma yaşam doyumundaki değişimin %28'ini, babaya bağlanma ise %25'ini açıkladığı görülmektedir. Dilsiz (2019)'in yürütmüş olduğu çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş, lise öğrencilerinde güvenli bağlanma stili yaşam doyumunun pozitif yönde anlamlı yordayıcısıyken kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili yaşam doyumunun negatif yönde anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Ergenlerle yürütülmüş olan bir çalışmada anne babaya bağlanmanın yaşam doyumuna doğrudan etkilerinin olmasının yanı sıra başarı yönelimlerinde de dolaylı etkilere sahip olduğu vurgulanmıştır. Anneye bağlanma ve başarı yönelimlerinden öğrenme ve performans kaçınma yönelimleri yaşam doyumundaki varyansın %31'ini açıklarken babaya bağlanma da oran %33 olarak bulunmuştur (Özgüngör, 2020). Aynı zamanda güvensiz bağlanma stiline sahip ön ergenlerin psikolojik dışlanma yaşantısına maruz kaldıkları ve yaşam doyumlarının düştüğü görülmektedir (Çiçek, 2019).

Yetişkinlerle yapılan çalışmalara bakıldığında 20 yaşının üzerinde obez olan bireylerin güvenli bağlanma düzeyinin yaşam doyumunu arttırdığı belirlenmiştir (Baştürk, 2016). Bazı çalışmalarda bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygılı ve

kaçınmacı bağlanmanın yaşam doyumu üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülürken (Tepeli Temiz, 2017; Tepeli Temiz ve Tarı Cömert, 2018) bazı çalışmalarda ise bu bağlanma stillerinin yaşam doyumu puanlarındaki değişimi açıklamadığı görülmüştür (Demirel, 2018). Lise öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada da yordayıcılığa dönük benzer veriler elde edilmiş ancak yalnızca güvenli bağlanmanın yaşam doyumunu yordadığı diğer bağlanma stillerinin anlamlı yordayıcılık gücüne sahip olmadığı belirlenmiştir (Ünal 2011; Ünal ve Şahin, 2013).

Alanda yapılan araştırmalar çalışma bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde bağlanma stillerinin yaşam doyumu üzerinde açıklayıcı bir güce sahip olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda bireyin ebeveyni ile kurduğu ilişki hayatının pek çok döneminde yaşamından alacağı doyumun oluşmasında belirleyici bir etkidir. Literatürde sonucu desteklemeyen bulguların olması ise kullanılan ölçme aracının farklılaşmasından ya da çalışma grubunun özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

## 5.2 SONUÇ

Bu araştırmada ergenlerin duygusal özerklik ve yaşam doyumlarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular ışığında şu sonuçlara ulaşılmıştır:

### **Sonuçlar:**

1. Kadınların duygusal özerklik toplam puan ile alt boyutlarından bağımsızlık ve bireyselleşme boyutlarında puan ortalamaları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. İdeallememe alt boyutunda cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılaşma yoktur.
2. Ergenlerin yaşam doyumu puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
3. Ergenlerin duygusal özerklik puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
4. Ergenlerin yaşam doyumu puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

5. Bağlanma stilleri ölçeğinin kaygı alt boyutu ile duygusal özerklik ölçeğinin idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutları arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmüştür. Bağlanma stilleri ölçeğinin kaçınma alt boyutu ile duygusal özerklik ölçeğinin idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme alt boyutları arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Kaygı ve kaçınma boyutları ile duygusal özerklik toplam puanı ve yaşam doyumunu toplam puanı arasında negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
6. Bağlanma stillerinin duygusal özerkliği anlamlı şekilde açıkladığı, bağlanma stilleri alt boyutlardan kaçınma alt boyutunun duygusal özerklik toplam puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Kaçınma alt boyutunun aynı zamanda duygusal özerklik alt boyutlarından idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme boyutlarının da anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
7. Bağlanma stillerinin yaşam doyumunu anlamlı şekilde açıkladığı, bağlanma stillerinden kaygı ve kaçınma alt boyutlarının yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

### 5.3 Öneriler

Bu araştırmada ergenlerin duygusal özerklik ve yaşam doyumlarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi amağlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular ışığında şu öneriler sunulmuştur:

1. Kadınların duygusal özerklik toplam puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu noktada kadınların sahip olduğu duygusal özerklik ön plana çıkartılmalı ve erkeklerin duygusal özerklik gelişimini destekleyici çalışmalara yer verilmelidir. Bu amağla okul sistemi içerisinde ergenlerle ilgilenen psikolojik danışmanlar tarafından duygusal özerklik gelişimini destekleyici ayrırşma- bireyselleşme sürecine yönelik çalışmalar yürütölebilir. alışmalar bireysel bazda yürütölebileceği gibi grup çalışmaları şeklinde de yürütölebilir. Grup dinamiğini belirlerken

erkeklerin duygusal özerkliklerini desteklemesi açısından kadınlarla ortak çalışmalar yürütülebilir.

2. Duygusal özerklik ve yaşam doyumunun bağlanma stilleri ile ilişkisi göz önünde bulundurularak okullarda ergenlerle çalışma sürecine aile dâhil edilmeli, ailenin yeri ve önemi anlatılmalıdır. Ailenin katılım göstermesi için yapılan bireysel görüşmeler sıklaştırılmalı, bilgilendirici çalışmalar arttırılmalıdır. Bu sayede ergenlerle yürütülecek çalışmalara aile iş birliği ile destek sağlanmalıdır.
3. Ergenlik döneminde sahip olunan duygusal özerklik ve yaşam doyumunda ebeveyn bağlanma ilişkisinin yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bağlanma ilişkisinin güvenli bir temelde oluşabilmesi adına ebeveynleri hedef alan, kapalı ya da açık gruplar hâlinde planlanabilecek güvenli bağlanma stili kazandırmaya yönelik psikoeğitim programları düzenlenebilir. Bunun yanı sıra ergenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının gelişimi için bağlanma temelli eğitimler, kongreler ve sempozyumlar düzenlenebilir. Bu çalışmaların oluşabilecek erken dönem olumsuzluklarının giderilmesi ve dolayısıyla daha sağlıklı, duygusal anlamda özerk ve yaşamdan doyum alan ergenlerin yetişmesi için yön verici niteliğe sahip olacağı düşünülmektedir.
4. Yürütülmüş olan bu çalışma bağlanma stilleri ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin önemini ortaya koyar niteliktedir. Ülkemizde bu konuların birlikte ele alındığı çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Alandan elde edilecek bilgilerin daha sağlıklı olabilmesi adına bu konuların farklı çalışma grupları ile ele alınması yarar sağlayacaktır. Bu öneri çalışma yürütecek araştırmacılara konu seçimi anlamında fikir verebilir.

## KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (B. Onur, Dü.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of infant- Mother attachments: Antecedents and effects on development. *Bulletin Of The New York Academy Of Medicine*, 61(9), 771-791.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- Akdağ, T. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakóltesi , Antalya.
- Akman, Y., Abaslı , K. ve Polat, ř. (2018). Duygusal özerklik, öğrenci yılmazlığı, öğretmene güven ve problem çözmeye becerilerine yönelik algı arasındaki ilişkilerin öğrenci görüşlerine göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 38(3), 987-1012. doi:10.17152/gefad.397455
- Akyıldız, Z. (2017). *Liseli ergenlerde bağlanma düzeyleri ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üşküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akyol, O. (2015). *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde bağlanma stilleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akyüz, D. (2011). *Ergenlerin ebeveynleriyle yaşadıkları problemleri çözümleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide özerkliğin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul .

- Akyüz, D. ve Şendil, G. (2014). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile ebeveynleriyle yaşadıkları problemleri çözüm biçimleri arasındaki ilişkide özerkliğin aracı rolünün incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 21(1), 5-16.
- Arslan , E. ve Teze, S. (2016). Bağlanma kuramı. N. Sargın, S. Avşaroğlu ve A. Ünal (Dü) içinde, *Eğitim ve psikolojiden yansımalar* (s. 72-90). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Atik , G. (2020). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kırıkkale İli örneği)*. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Kırıkkale.
- Aydın, İ. (2015). *Ders dışı sportif etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin duygusal özerkliklerinin incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Trabzon.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki* . (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara.
- Bakırcıoğlu, R. (2010). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. doi:10.1037//0022-3514.61.2.226.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? *Attachment theory and close relationships*, 25-45.

- Baştürk, E. (2016). *Obez bireylerde bağlanma stillerinin yaşam doyumu ve yeme tutumuna etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baydar, B. (2019). *Bazı demografik özelliklere göre farklı kuşakların yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çığ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Becker- Stoll, F., Fremmer- Bombik, E., Wartner, U., Zimmermann, P. ve Grossmann, K. E. (2008). Is attachment at ages 1, 6 and 16 related to autonomy and relatedness behavior of adolescents in interaction towards their mothers? *International Journal of Behavioral Development*, 35(5), 372-380. doi:10.1177/0165025408093654
- Beyers, W. ve Goossens, L. (1999). Emotional autonomy, psychosocial adjustment and parenting: Interactions, moderating and mediating effects. *Journal of Adolescence*, 22, 753-769.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22(1), 162-186. doi:10.1080/00797308.1967.11822595
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2. Basım). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn- çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma* (2. Basım). (T. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014). *Ayrılma*. (M. Günay, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

- Bowlby, J. (2015). *Kaybetme*. (N. Nirven ve N. Diner, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bölükbaşı, A. (2017). *Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolü*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Adana.
- Brenning, K., Soenens, B., Braet, C. ve Bosmans, G. (2011). An adaptation of the Experiences in Close Relationships Scale- Revised for use with children and adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(8), 1048-1072. doi:10.1177/0265407511402418
- Brieskorn, D. (2019). *Ergenlerde yaşam doyumu ve öfke ifade tarzının duygu regülasyonu değişkeni açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul .
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk , Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü , N. (2015). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel , F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G. ve Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 108, 98-102.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.

- Cooper , M. L., Shaver, P. R. Ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397. doi:10.1037//0022-3514.74.5.1380.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı* . İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çakmak Tolan, Ö. (2002). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara.
- Çeçen Eroğul, A. R. ve Dingiltepe, T. (2012). Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması. *İlköğretim Online*, 11(4), 1077-1086.
- Çelik, E. G. (2015). *Algılanan ebeveyn kontrolü ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve empatinin aracı rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Ankara.
- Çetinkaya, B. (2013). *Sevdiğinizize bağlı mısınız, bağımlı mısınız ?*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çiçek , N. (2019). *Ön ergenlik döneminde psikolojik dışlanma, bağlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara .
- Çiftçi Arıdağ, N. ve Ünsal Seydoğulları, S. (2019). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 34(4), 1037-1060. doi:10.16986/HUJE.2018038527

- Çimen, S. (2017). *Duygusal özerklik kazanımında benlik saygısı ve karar verme stillerinin etkilerinin belirlenmesi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.
- Çivitci, A. ve Topbaşoğlu, T. (2015). Akılcı duygusal eğitimin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 13-29. doi:10.12984/eed.56560
- Dalkılıç, M. (2006). *Lise öğrencilerinin ana-baba ve ergen ilişkilerinde algıladıkları problem çözme ve iletişim becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İzmir.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara .
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self- determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Demir, M. (2019 ). *Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi , İstanbul.
- Demir, M. ve Karabacak, A. (2017). Ergenlerin duygusal özerkliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi . *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 427-442.
- Demirel , C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumunu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.

- Deniz , M. E. ve Uzun, A. E. (2019). Ergenlerde empatik eğilimin yordayıcıları olarak yalnızlık ve duygusal özerklik. *Elementary Education Online*, 18(3), 1007-1015. doi:10.17051/ilkonline.2019.610151
- Deniz, M. (2010). *Ergenlerde sır saklamanın duygusal ve gelişimsel değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Ankara.
- Deniz, M., Çok, F. ve Duyan, V. (2013). Duygusal Özerklik Ölçeği'nin ergenler için uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 352-363.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49(1), 71- 75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Dilsiz, N. B. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumunu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Kırıkkale.
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys. 03 20, 2020 tarihinde <https://www.researchgate.net/publication/228848009> adresinden alındı
- Erçevik , A. (2014). *Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , İstanbul.
- Erikson , E. H. (1968). *İdentity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1977). *Childhood and society*. London: Paladin Grafton Books.
- Ermiş, B. S. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.

Eryılmaz, A. (2010a). Aile yapısı ergeni mutlu eder mi? *Aile ve Toplum*, 6(22), 21-30.

Eryılmaz, A. (2010b). Ergenlerde öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.

Eryılmaz, A. (2011). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 49-66.

Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21. doi:10.17679/iuefd.17323631

Esen Çoban, A. (2013). Türkiye'de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 357-371.

Flarey, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self- report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. doi:10.1037/0022-3514.78.2.350

Freud, A. (1958). Adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 13(1), 255-278.

Gerhardt, S. (2019). *Sevgi neden önemlidir ?* (B. Tırnakçı, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2013). *Psikolojiye giriş: Psikoloji ve yaşam*. Ankara : Nobel Yayınları.

Görgü, E. (2015). *Okula devam eden 5-6 yaş grubu çocukların bağlanma biçimleri ve sosyal davranışları ile annelerinin bağlanma biçimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Gültekin, Z. (2010). Bağlanma ve aile işlevleri açısından anne- baba- çocuk ilişkileri. *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (s. 125-141). içinde İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gündoğan, M. (2015). *Eşlerin bağlanma tarzları ile çift uyumu düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkilerin incelenmesi . *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Güneş, E. (2018). *Zorbalık eğilimi, duygusal özerklik ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Konya.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (Benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hazan, C. ve Shaver , P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hendrick, S. S. (2016). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. (A. Dönmez, A. Büyükşahin Sunal, I. Çoklar, M. Güler, ve N. Taluy, Çev.) Ankara: Nobel Yayınevi.

- Hintikka, J., Koskela, T., Kontula, O., Koskela, K., Koivumaa- Honkanen, H.-T. ve Vınnamaki, H. (2001). *Religious attendance and life satisfaction in the finnsh general population. Journal of Psychology and Theology*, 29 (2), 158-164. doi:10.1177/009164710102900207
- İnanç , B. Y., Bilgin , M. ve Kılıç Atıcı , M. (2005). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zeka ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Çanakkale.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., Myers, J. E. ve Sweeney, T. J. (2013). *Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi: Yaşamboyunca iyilik halini arttırmak*. (F. Korkut Owen, Dü.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Jiang, X., Huebner, E.S. ve Hills, K.J. (2013). Parent attachment and early adolescents life satisfaction the mediating effect of hope. *Psychology in the Schools*, 50(4), 340-352
- Karadayı, S. (2018). *Ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23 Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, S. (2016). *Ergenlerde bağlanma ve kimlik statüleri: Temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniveristesesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , İstanbul.
- Karen, R. (1990). Becoming Attached. *The Atlantic Monthly*, 35-37.

- Kayhan, P. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin demokratik tutumlarının yaşam doyumuna etkisi* . (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kazdin, A. E. (2008). *A'dan Z'ye pozitif çocuklar yetiştirme*. (M. Ö. Onan, Çev.) İstanbul: Yakamoz Kitap.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 1-29.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keser , A. (2005). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama . *Çalışma ve Toplum*(4).
- Kılıç, M. (2013a). *Gelişim Dönemleri 1: Çocukluk- okul*. Ankara : Pegem Akademi.
- Kılıç, M. (2013b). *Gerçek yaşam tadında gelişim dönemleri 2: Erinlik- ergenlik*. Ankara : Pegem Akademi.
- Kılıç, M. (2013c). *Gerçek yaşam tadında gelişim dönemleri 3: Yetişkinlik ve yaşlılık*. Ankara : Pegem Akademi.
- Kılıç, M. (2013d). *Gerçek yaşam tadında gelişim dönemleri 4: Yaşam döngüsü- ölüm*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kırırmer, F., Akça, E. ve Sümer, N. (2014). Orta çocuklukta anneye kaygılı ve kaçınan bağlanma: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri- II orta çocukluk dönemi ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 45-57.
- Kıvılcım, P. (2014). *Öğretmenlerde iş doyumunu, öz yeterlik inancı ve yaşam doyumunu ilişkisinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Koç, F. (2019). *Ergenlerde anne baba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Düzce ili örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (17), 231-256.
- Koçak, R. ve Karasu , H. (2016). Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 195-236.
- Koyuncu, G. Ş. (2017). *Erken çocukluk döneminde bipolar bozukluğu olan ebeveynlere sahip bireylerdeki bağlanma ilişkileri ile erken çocukluk döneminde bipolar bozukluğu olmayan ebeveynlere sahip bireylerdeki bağlanma ilişkilerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuşçu Orhan, Ş. (2010). Bebeklerde ve çocuklarda bağlanma ve ayrılma/ayrılık kaygısı. T. Solmuş (Dü.) içinde, *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (s. 65-79). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Laurance , S. ve Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57, 841-851. doi:10.2307/1130361
- Lüle, A. R. (2002). *Lise mezunu olup üniversiteye hazırlanan ergenlerin özerklik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 50(1/2"), 66-104. doi:10.2307/3333827
- Masterson, J. F. (2013). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları*. (T. Özakkaş, A. Çorak, Dü. ve H. Şentürk, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Metin Orta, İ. ve Sümer, N. (2016). Anne duyarlılığı ve erken dönem bağlanma temelli ebeveynlik destek ve müdahale programları . *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 54-73.
- Morsünbül, Ç. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. doi:10.5455/cap.20110324
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi voluş üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik ve ruh sağlığına etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 4(2), 260-278. doi:doi:10.5455/cap.20120416
- Myers,D. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19,
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. doi:10.1093/geronj/16.2.134
- Nickerson, A. B. ve Nagle, R. J. (2004). The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research*, 66(1), 35-60

- Nicholson , B. ve Parker, L. (2020). *Kalpten bağlı: Bağlanma temelli ebeveynlik eşliğinde şefkatle çocuk yetiştirme rehberi*. (Y. Ataman, ev.) Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.
- ler, S. ve Yılmaz, G. (2019). Çocuklarda zerklik algısı ile öğretmenlerin özerkliği etkileyen faktörler ve geliştirmeye yönelik stratejilere ilişkin görüşleri. *Journal of Awareness*, 4(1), 153-176. doi:10.26809/joa.4.013
- ren, N. ve Gendoğn, B. (2007). Lise ğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi . *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Özbay, H. ve ztrk, E. (1992). *Gençlik* . İstanbul: İletişim Yayınları.
- zdemir, M. (2016). *Ergenlik döneminde bağlanma, özerklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Ankara.
- zdemir, Y. (2012). Ergenlerin znel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve zerk-İlişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38), 188-198.
- zdemir, Y. ve çok, F. (2011). Ergenlikte zerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-164.
- zdemir, Y. ve Koruklu, N. (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumunu. *İlköğretim Online*, 12(3), 836-848. <http://ilkogretim-online.org.tr> adresinden alındı.
- Özer, M. ve Karabulut, . . (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.
- zgngr, S. (2020). Ergenlerde anneye ve babaya bağlanma ile başarı yönelimleri ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 1-21. doi:10.15390/EB.2020.8697

- Özteke Kozan, H. ve Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 7(48), 63-81.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Konya.
- Parra, A. ve Oliva, A. (2009). A longitudinal research on the development of emotional autonomy during adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 66-75.
- Poyraz, G. (2019). *Ergenlerde iyi oluşun duygusal özerklik açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Mersin.
- Rice, K. G. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of youth and adolescence*, 19(5), 511-538. doi:10.1007/BF01537478.
- Ryan , R. M. ve Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60(2), 340-356. doi:10.2307/1130981
- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam Boyu Gelişim.* (G. Yüksel, Dü.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.
- Sarıdemir, T. (2015). *Öğretmenlerin algılarına göre okul müdürlerinin liderlik stillerinin ve bazı kişisel değişkenlerin öğretmenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi .* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.

- Saygılı , S. (2002). *Ergenlik sorunları*. İstanbul : Elit Yayınları.
- Sesli , Ç. ve Demir Başaran, S. (2015). Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi . *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(39), 21-41.
- Sesli, Ç. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile değer yönelimleri ve kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Kayseri.
- Shahyad, S., Besharat, M.A., Asadi, M., Alipour, A.S. ve Miri, M. (2011). The relation of attachment and perceived social support with life satisfaction: Structural equation model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 952-956
- Solmuş, T. (2010). *Romantik terörizm ve romantik tecavüz*. İstanbul: Sistem Kitabevi.
- Somunoğlu, S. (1999). Kavramsal açıdan sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi* , 4(1), 51-62.
- Steinberg, L. (2017). *Ergenlik* (3. Baskı). (F. Çok , Dü., F. Çok, H. Ercan, M. Artar, E. Uçar, S. A. Sevim, M. Bağlı, . . . E. G. Kapçı, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L. (2018). *Fırsatlar dönemi olarak ergenlik*. (F. Çok , Dü. ve E. Boynueğri, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma . *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Sayıl, M. ve Berument, S. K. (2016). *Anne duyarlılığı ve çocuklarda bağlanma*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

- Sümer, N., Selçuk, E., Günaydın, G. ve Uysal , A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Şahin , D. (2010). Okulda bağlanma çocuk ve öğretmen bağlanması. T. Solmuş (Dü.) içinde, *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (s. 218-229). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.
- Şendir, N. T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak ana babaya bağlanma ve yaşam doyumu*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Adana.
- Tatar, A., Bildik, T., Yektaş, Ç., Hamidi , F. ve Özmen, H. E. (2016). Duygusal özerklik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve klinik başvurusu olmayan ergen öğrencilerde duygusal özerkliğin incelenmesi. *Nobel Medicus*, 12(1), 39-48.
- Tepeli Temiz, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.
- Tepeli Temiz, Z. ve Tarı Cömert, I. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıklarının birbiriyle olan ilişkisinin incelenmesi . *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(3), 274-283. doi:10.5350/DAJPN2018310305
- Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.

- Topbaşıoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Denizli .
- Toprak, A. (2019). *Ergenlerde algılanan anne- baba tutumu ile duygusal özerklik ve sır saklama arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Antalya.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi .* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul .
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi . *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Türktaş, Ş. ve Savran, C. (2010). Çocuklarda ve ergenlerde ebeveyne bağlanma, özgüven ve okul başarısı ilişkisi. T. Solmuş (Dü.) içinde, *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (s. 243-258). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uluç, S. (2005). *Okul öncesi çocuklarda benliğe ilişkin inançlar, kişilerarası şemalar ve bağlanma ilişkisinin temsilleri arasındaki ilişki: Ebeveynlerin kişilerarası şemalarının ve bağlanma modellerinin etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara.
- Uzun, C. (2019). *Genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin yaşam doyumunu, stres, anksiyete ve depresyon ile ilişkisinin belirlenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , İstanbul.
- Ümmet, D., Çağlar, A., İme, Y. ve Akyıl, Y. (2018). Duygusal özerklik ve olumsuz değerlendirilme korkusunun ergenlerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki

- rolünün incelenmesi. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1, s. 228-235. Samsun.
- Ünal, A. Ö. (2011). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin , M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3), 46-63.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Van Der Kolk, B. A. (2020). *Beden kayıt tutar* (10. Baskı). (Ö. Kavakçı ve H. Demirci , Çev.) İstanbul: Nobel Yaşam.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , İzmir.
- Variş, F. (1963). *Ergenin gelişimi*. İstanbul: Özgü Yayınevi.
- Varlık Özsoy, E. (2015). *Bağlanma, anksiyete ve bilgi işleme*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Ankara.
- Webb, J. ve Musello, C. (2020). *Çocuklukta ihmalin izi: Boşluk hissi* (11. Baskı). İstanbul: Sola Unitas.
- West, A. E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul.
- Willemsen, E. ve Marcel, K. (1996). Attachment 101 for attorneys: Implications for infant placement decisions. *Santa Clara Law Review*, 36(2), 439-475. 01 19,

2020 tarihinde Markkula center for applied ethics at Santa Clara University:  
<https://www.scu.edu/ethics/focus-areas/more/resources/implications-for-infant-placement-decisions/> adresinden alındı.

- Yavuzer, H. (2001). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcı Çelebi, G. ve Çelebi, B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi . *Erciyes Journal of Education (EJE)*, 2(2), 1-15. doi:10.32433/eje.421904
- Yazıcı, A. (2019). *Ergenlerde duygusal özerklik, eylemlilik ve arkadaşla bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Sivas.
- Yektaş, Ç. (2013). *Depresyon tanılı kız ergenlerde intihar davranışının doğası ve gelişimsel bağlamı: Kimlik duygusu, ergen-ebeveyn ilişkileri ve duygusal özerklik*. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İzmir.
- Yılmaz, Y. (2007). *Anne- baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarısı ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Ankara.
- Yörükân, T. (2019). *Bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

## EKLER

### EK-1 Araştırma İzni



T.C.  
KONYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-605.99-E.25325318  
Konu: Araştırma İzni (Selva BARKALE)

19.12.2019

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22.08.2017 tarihli ve 2017/25 sayılı Genelgesi.  
b) 03/12/2019 tarihli ve 48178250-300-E.22497 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Selva BARKALE'nin "Ergenlerin Duygusal Özerklik ve Yaşam Doyumunun Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın; Selçuklu ilçesinde bulunan ekli listede adı yazılı ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak ve ilgi (a) Genelgede belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2019-2020 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2019-2020 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçlarının kullanılması, elde edilecek kişisel verilerin gizliliği hususuna dikkat edilmesi ve araştırma sonucunun CD ortamında iki nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini arz ederim.

Mustafa YILMAZ  
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek:  
1-Genelge (2 Sayfa)  
2-Anket Formu (2 Sayfa)  
3-Okul Listesi (1 Sayfa)

Akçeşme Mah.Garaj Cad. No: 4 Karatay/KONYA  
Elektronik Ağ: <http://konya.meb.gov.tr>  
e-posta: [istatistik42@meb.gov.tr](mailto:istatistik42@meb.gov.tr)

Ayrıntılı bilgi için : Abdurrahman KAYNAK - Şef  
Ali Naci IŞIK VHKİ-1210  
Tel: (0 332) 353 30 50 - Faks : (0 332) 351 59 40

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1eb9-c8da-3335-81bb-e09c kodu ile teyit edilebilir.

**EK-2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri -II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeği**  
**Örnek Maddeler**

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım/fikrim yok	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
4. Anneme, ne düşündüğümü ve ne hissettiğimi kolaylıkla söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Annemin beni gerçekten sevmediğinden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Benim annemi sevdiğim kadar annemin de beni sevmesini isterim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Annemin bazen, benim istediğim kadar yakın olmak istemediğini hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
35. Ancak bir sorun çıkardığımda annemin dikkatini çekebildiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

### EK-3 Yaşam Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz Uygun değil	Ne uygun, Ne uygun değil	Biraz Uygun	Uygun	Çok uygun
Yaşamın birçok yönüyle ideallerime yakınım.							
Yaşamımdan hoşnudum.							
Yeniden Dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

#### EK-4 Duygusal Özerklik Ölçeği Örnek Maddeler

	<b>Bana Hiç Uygun Değil</b>	<b>Bana Uygun Değil</b>	<b>Bana Uygun</b>	<b>Bana Tamamen Uygun</b>
4- Gençlerin bazı şeyleri anababaları yerine en yakın arkadaşına danışması daha iyidir.	1	2	3	4
10-Anababam onlarla beraber değilken, neler yaptığımı bilseler şaşırırlardı.	1	2	3	4
12- Anne- baba olduğum zaman, kendi anne babamdan farklı olarak yapacağım şeyler var.	1	2	3	4
14- Anababamın benim gerçekten kim olduğumu anlamalarını isterdim.	1	2	3	4

## ÖZGEÇMİŞ

### ***Kişisel Bilgiler***

---

Adı Soyadı : Selva BARKALE  
Doğum Yeri ve Tarihi : Konya 10.06.1995  
Medeni Durumu : Bekar  
e-posta : selvabarkale@gmail.com

### ***Eğitim Bilgileri***

---

İlkokul : Özel Enderun İlkokulu, Karatay, Konya 2006  
Ortaokul : Özel Gençlik Ortaokulu, Meram, Konya 2009  
Lise : Konya Türk Telekom Erol Güngör Sosyal Bilimler Lisesi 2014  
Lisans : Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Karatay, Konya 2018  
Yüksek Lisans : Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Program, Meram, Konya, 2018 -  
Doktora :

### ***İş Deneyimi***

---

1. Özel Türmak Okulları Okul Psikolojik Danışmanı 2018 -

---