

# ERGENLERDE DUYGUSAL ÖZ YETERLİK İLE ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

HARUN İSMAİL İNCEKARA

## Özet

Bu çalışmanın temel amacı; ergenlerin bağlanma stilleri ve duygusal öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın evreni İstanbul ili Zeytinburnu ilçe sınırları içindeki alt, orta ve üst sosyoekonomik düzeyden seçkisiz olarak belirlenen 9 liseyi kapsamakta ve 250 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma da ergenlerin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, duygusal öz yeterliklerini tespit etmek amacıyla ise Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma da ergenlerin güvenli bağlanma düzeylerinin duygusal öz yeterliklerini (duyguları anlama, algılama, düzenleme ve duyguları düşünceye destekleyici olarak kullanma) yordayacağı öngörülmüştür. Araştırma sonucuna göre anne-babası birlikte olan ergenlerin güvenli bağlanma biçimine sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre anne ve babası sağ olan ergenlerin duygularını algılamaları anne ve babası sağ olmayan ergenlere göre daha yüksektir. Çalışmanın bir diğer sonucu ise fiziksel ya da sözel şiddet gören ergenlerin duygularını algılamada sorun yaşadıkları görülmüştür. Tahmin edilenin aksine anne eğitim düzeyi arttıkça ergenlerde güvenli bağlanma

yerine kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak ergenlerin bağlanma stillerini etkileyen tek unsurun duygusal öz yeterlik düzeyleri olmadığı aynı zaman da anne-baba tutumu, anne-babanın sağ olup olmaması ve anne-baba eğitim düzeyi gibi faktörlerin etkili olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Duygusal öz yeterlik, Ergen, Güvenli, Kaçınan, Kaygılı

Giriş

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli nedenlerden dolayı fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal sorunlar yaşamaktadırlar. Bireylerin karşılaştıkları bu sorunlara gösterdiği reaksiyonlar farklı olabilir. Bazı bireyler karşılaştıkları sorunlar karşısında depresif yaklaşım gösterip sorunların üstesinden gelemeyeceğini düşünürken, bazı bireyler ise sorunlar karşısında karamsarlığa kapılmayıp kendilerini güçlü hissederek var olan sorunların üstesinden gelebileceğini düşünmektedirler. Kuşkusuz burada önemli olan nokta “öz yeterlik“ diye nitelendirilen

<sup>a</sup>kavramdır. Bir kavram olarak öz yeterlik, kişinin kendisine ait düşüncelerinin tümünü ifade eder. Kişinin öz yeterlik kavramının iki boyutu olduğu söylenebilir. Bunlardan ilki; deneyimlediği yaşantılar sonucu oluşur. İkincisi ise; bireyin yaşamındaki değer verdiği kişilerin yorumlamaları ve değerlendirmeleri ile oluşur (Schunk, 2000).

Öz yeterlik ilk kez Bandura tarafından ortaya atılmış ve en genel ifade ile bireyin karşısına çıkan problemlerin, zorlukların üstesinden gelebileceğine ilişkin inancıdır (Bandura, 1997). Bireyin öz yeterliğine dair inancı arttıkça başarmak istediği durumlarla ilgili çabaları da

artmaktadır (Kurbanoglu, 2004). Kuşkusuz bu çabaların sonucu da bireyin söz konusu işleri başarma olasılığını arttırabileceği anlamına gelir. Buradan anlaşılacağı üzere bireyin herhangi bir şeyi başarmaya dair inancı söz konusu işin başarılı sonuçlanmasında etkisinin büyük olacağı söylenebilir. Aşkar ve Umay (2001)'a göre öz yeterlik, kişilerin karşılaştıkları problemler sonucunda kaçınan davranışlar göstermek yerine sorunlarla yüzleşip baş etmeye çalışması yüksek öz yeterlik düzeyinin bir ürünüdür (P., & Umay, A., 2001). Bireylerin öz yeterlik düzeyleri yaşantılarının farklı dönemlerinde değişim ve gelişim gösterir (Bıkmaz, 2004; Bandura, 1994). (Bandura, 1986, 1997) bireylerin öz yeterlik düzeylerinin dört temel kaynaktan beslendiğini öne sürmüştür. Bunlar; fizyolojik ve duygusal durumlar, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve son olarak performans başarılarıdır (Güneri & Arslan, 2018). Kısaca bahsedilecek olunursa; *Fizyolojik ve Duygusal Durumlar*: Bireylerin fizyolojik ve duygusal durumları onların öz yeterlik düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bir işi başlatma, sürdürme, yapabileceğine inanma gibi süreçlerin sağlıklı ilerleyebilmesi adına kişinin fizyolojik ve duygusal durumunun iyi olması gerektiği kanaati oluşabilir. Eğer kişi stresli, gergin, zorlayıcı ortamda çalışırsa ya da kendini psikolojik açıdan öyle hissederse öz yeterlik düzeyinin düşeceği söylenebilir (Bandura, 1997). Eğitim alanında yapılmış bir çalışmaya bakıldığında, öğrencilerin akademik anlamda başarılı olacaklarına dair inançlarının bu alanda ki performanslarını arttırdığı görülmüştür (Bandura, 1997; Pajares, 1996; Pajares, 1997; Pajares & Schunk, 2005). *Dolaylı Yaşantılar*: Bireyler öz yeterlik inançlarını belirlerken yalnızca kendi

tecrübelerinden değil diğer bireylerin tecrübelerinden de faydalanarak oluştururlar (Güneri ve Arslan, 2018). Özellikle ergenlerin çevresindeki yaşlılarını gözlemleyerek onların başardığı ya da başarabileceğini anladığı an kişinin kendine dair olumlu bir öz yeterlik inancı oluşur (Bandura, 1997). *Sözel İkna*: Bireyin sergilemek istediği performansa ilişkin, çevresinde değerli gördüğü kimseler tarafından bireye olumlu anlamda geri bildirimler verilmesini içerir (Coleman & Karraker, 1997, 1998). Bouffard & Bouchard (1990) yaptıkları çalışmada olumlu anlamda geri bildirim alan bireylerin olumsuz geri bildirim alanlara göre çok daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. *Performans Başarıları*: Birey güdülendiği görev ile ilgili başarılı olduğunda kendine ait öz yeterlik inancı artacak fakat başarısızlık söz konusu ise öz yeterlik inancında azalma olacaktır (Kotaman, 2008).

Genel bir öz yeterlik kavramından bahsedilebileceği gibi farklı davranış etkinliklerine özgü öz yeterlik türlerinden de söz edilebilir (Bilgin, 2009). Bunlar; akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, duygusal öz yeterlik ve empatik öz yeterlik. Bunlardan ilki *Akademik Öz Yeterlik*: bireyin hedeflediği eğitim performansına ulaşabilmesi için gerekli olan eylemleri gerçekleştirmesine ilişkin inancı şeklinde bir tanım yapılabilir (Akt., Zimmerman, 1995). Öğrencilerle yapılan araştırmalara bakıldığında (Zimmerman, 1995) öz yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, öz yeterlik düzeyi düşük olan öğrencilere oranla akademik etkinliklere daha çok zaman ayırdığı ve çaba harcadığı dolayısıyla da daha başarılı oldukları görülmüştür. *Sosyal Öz Yeterlik*: Toplumdan izole bir yaşam sürmeden çevresindeki diğer kişilerle iletişim

kurabilmeyi içerir. Günümüzde bireyler yaşamın her döneminde diğer insanlarla iletişim halinde olması bu becerinin önemini ne denli büyük olduğunu göstermektedir. Bireyin kendini sosyal yönden yetersiz hissetmesi çekingen ve sosyal açıdan uyumsuz davranışlar sergilemesine neden olur ki bu da bireyin yaşama karşı motivasyonunun düşebileceği sonucu çıkarılabilir (Başaranoğlu, 2005; Bilgin, 1996; Coleman, 2003). *Empatik Öz Yeterlik*: bireyin başkasının penceresinden bakarak onun duygularını, düşüncelerini anlayabilmesine dair inancıdır (Caprara, v.d., 2010). Okvuran (1995)' a göre kişilerin diğerleri tarafından anlaşıldığını hissettiği zaman daha çok rahatladığını kendini mutlu ve güvende hissettiğini kısaca bireyin en büyük isteğinin anlaşılma olduğunu vurgular. Son olarak makalenin de bir diğer değişkeni olan *Duygusal Öz Yeterlik ise*, nispeten diğer öz yeterlik kavramlarına göre literatüre yeni girmiş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Petrides & Furnham, 2000, 2001, 2003). Duygusal öz yeterliğin üç boyutundan söz edilebilir. *Duygu Düzenleme*: Bireyin günlük yaşamda hissettiği mutluluk, öfke, heyecan gibi duyguları davranışa dönüştürmeden önce düzenleyebilmesine denir (Coşkun, 2019). *Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma*: Kişinin gerek duyduğu durumlarda duygularına ulaşabilmesi onları yönetebilmesi anlamına gelir. Özellikle problem çözme aşamalarında bu durumun önemini artacağı vurgusu yapılabilir (Totan ve ark., 2010). *Duyguları Anlama*: Bireyin kendi ve başkalarının duygularını anlayıp, yorumlayabilmesi olarak tanımlanır. *Duyguları Algılama*: Bireyin sözel olmayan ifadelerle duygularının farkına varmasıdır (Totan ve ark., 2010). Duygusal zeka ile duygusal öz

yeterlik arasında ciddi benzerliklerin olduğu ve aralarında birkaç ayrımın olduğunu belirtilmektedir. Duygusal zeka bireyin kendini tanınması, motive etmesi gibi süreçleri içerirken duygusal öz yeterlik ise bireyin yaşamında ki olumlu yada olumsuz deneyimler sonucu duygularını kontrol edebilmeyi içerir (Petrides & Furnham, 2000). Duygusal öz yeterliği yüksek olan bireyler kendisinin ve başkalarının duygularını tanımlayabilir ve fark edebilir (Choi ve ark., 2012).

Alan yazında öz yeterlik ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, Aypay (2010); Scholz, vd. (2002); Brink, vd. (2012) öz yeterlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmaktayken, Yıldırım ve İlhan (2010); Endler, vd. (2001) ise cinsiyet ile öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Öte yandan Brink vd. (2012); (Yıldırım & İlhan 2010) yaş ile öz yeterlik arasında anlamlı bir fark bulamamaktayken, (Aypay,2010); Scholz, vd. (2002) yaşın öz yeterliği üzerinde ki ilişkisinin var olduğu sonuca ulaşmışlardır. Kanser hastası kadınlar ile ilgili bir araştırmada, yüksek duygusal öz yeterliğe sahip kadınların içinde buldukları zor duruma rağmen ihtiyaç duydukları bilgileri öğrenmek için çaba sarf ettikleri görülmüştür (Han, v.d., 2005). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise duygularını yönetebilmenin ve duygusal öz yeterliğin üniversite yaşantısına daha kolay adapte olmasını sağladığını görülmüştür (Nightingale, v.d., 2013).

Bağlanma kuramı denince ilk olarak akla Ainsworth ve Bowlby gelse de Freud ve diğer kuramcılardan da etkilendiğini söylemek mümkündür (Bretherton, 1992). Bağlanma, çocuk ve çocuğun bakımını üstlenen kişi arasında gelişen, çocuğun bakım veren kişiyi araması ve özellikle stresli durumlarda bu davranışın giderek artması sonucu oluşan duygusal bağ olarak tanımlanabilir (Ainsworth, 1997). Bağlanma ilk çocukluktan başlayarak yaşamının sonuna kadar devam eden bir süreçtir (Bowlby, 1977, 1980). Buradaki önemli nokta bağlanma davranışında yalnızca çocuk ile anne ya da aileden bir başkası değil bakım veren kişi ile herhangi bir nesnenin bağdaştırılması sonucunda da bağlanma gerçekleşir (Ainsworth & Bell, 1970). Çocuk ile bakım veren kişi arasında ki ilişki çok önemlidir. Eğer ki çocuk ve bakım veren kişi ile ilişkiler olumlu bir şekilde ilerler ve çocuğun fizyolojik ve sevgi gibi ihtiyaçları karşılanırsa çocuk kendini mutlu, huzurlu hissederek dünyayı güvenli bir yer olarak algılar (Çalışır, 2009). Çocuğun belli ihtiyaçları karşılanmadığı takdirde kendisinde bir güvensizlik oluşacak ve neticesinde çevresine korku, endişe ile yaklaşacaktır. *Bebeklikte ki bağlanma kavramı*, çocuğun belli bir kişiye gülümsemesi, o kişinin olmadığı zamanlarda ağlaması, onunla vakit geçirmek istemesi, korktuğu durumlarda o kişiyi araması gibi davranış örüntülerini içerir (Erkut, 1994) (Morgan, 1991). Anne ile bebek arasında ki ilk bağlanma ilişkisinin doğum öncesinden kaynaklandığı söylene de henüz bu net olarak kanıtlanamamıştır (Bloom, 1995). Bireyin yaşamının erken dönemlerinde kurduğu ilişkiler ve bu ilişkilerin niteliği yaşamı boyunca karşısına çıkacak ve ona rehberlik edecektir (Collins & Read, 1990). Bu sebeple

bağlanma ve bağlanma davranışları bireyin tüm yaşam dönemlerinde karşısına çıkacağı söylenebilir.

Literatürde bağlanma davranışı ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan biri de Harlow' un 1958' de *Rhesus* maymunlarıyla yaptığı araştırmadır (Harlow, 1959). Harlow bebeğin açlık, susuzluk gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasında anneye düşen görevin büyük olması sebebiyle bu dönemde anne ile bebek arasında bir bağ oluştuğunu söyler. Harlow' un yaptığı bu deneysel araştırmada ki temel nokta anne yoksunluğudur. Kurulan düzenekte maymunlar ya demir kaplı bir yere tırmanıp orada ki sütü içecekler ya da kumaş kaplı bir yere tırmanıp orada yatacaklardır. Maymunlar önce demir kaplı yere tırmanıp sütü içmişler daha sonra ise kumaş kaplı yere tırmanıp yatmışlardır. Burada vurgulanmak istenen, o yaşlarda beslenmenin önemli olduğu kadar rahatlıkta en az beslenme kadar önemlidir. Benzer bir araştırmada, maymunlardan ısıtılmış demir ya da soğuk kumaş bir zemin düzenlenmiştir. Burada da maymunlar ısıtılmış demiri seçmiş yani Harlow' un annenin sadece açlık, susuzluk gibi temel ihtiyaçlarının dışında sıcaklık ve rahatlık gereksinimlerini de karşıladığı tezini güçlendirmiştir (Tüzün & Sayar 2006).

*Orta çocukluk döneminde bağlanma*, dikkatle incelenmesi gereken dönemlerden biridir. Zira bu dönemde güvenli bağlanan çocuklar sadece ebeveynleriyle olan ilişkilerinde değil arkadaş çevresi, sosyal yaşantıları, keşif ve merak döneminde oldukları da göz önüne

alındığında benlik gelişimleri açısından değerli olduğu anlaşılmıştır (Cassidy, 1988; Kerns ve ark., 1996; Thompson 1999). Orta çocuklukta çocukların bilişsel açıdan becerileri gelişir, ben merkezci düşünce azalır ve daha iyi şekilde “*amaca göre düzenlenen ortaklık*” stratejisi gelişir. Sonuç olarak bağlanma davranışı daha karmaşık bir hal alır (Dwyer, 2005; Mayselless, 2005). Grossmann ve arkadaşları (2002) anneye bağlanmanın ilk çocukluk döneminde babaya bağlanmanın daha çok orta çocukluk döneminden sonra belirginleşmeye başladığını bulmuşlardır (Sümer & Şendağ 2009).

*Ergenlikte bağlanma*, bireyler ergenlik döneminde bağlı oldukları bireyden kaçınma davranışında bulunurlar. (Raja ve ark. 1992) ergenlik döneminde bağlanmayı üç boyutta ele almışlardır. İlki; ergenler ebeveynlerinden kaçınıp arkadaşlarına yönelip daha özerk bir yapıya bürünürler. İkincisi; aile ve arkadaşlar birbirinden zıt iki dünya gibi algılanır ve hangisine bağlanacağı bireyin kendi inisiyatifindedir. Son olarak ise; ebeveyn ve arkadaşlarına bağlanma olumlu biçimde ilerler. Günaydın ve Yöndem (2007) ergenlerde ki arkadaşlarına bağlanmanın ebeveynlerine bağlanma ile ilgili olabileceğini düşünmüş kardeş sayısı, cinsiyet, sınıf, arkadaş sayısı gibi değişkenler üzerinden incelenmiştir. Araştırma sonuçlarından elde edilen verilere göre ergenlerde arkadaş bağımlılığını en çok yordayan değişken anne ve babaya bağlanma olarak bulunmuştur. Günümüzde bağlanma çalışmaları bebeklik ve çocukluk döneminde ki bağlanmaların dışında yetişkinlikte ki bağlanma stillerini de incelemektedir. Bağlanmanın yapı taşlarından biri olan “*yaşam boyu bağlanma*” kavramı da bu çalışmaların yapılmasını destekler

niteliktedir (Shaver, P., & Mikulincer, M. 2004). Hazan ve Shaver yetişkinlikte ki romantik ilişkilerde bağlanma üzerine çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Romantik ilişkilerde ki bağlanmayı da üç boyut üzerinden açıklık getirmiştir. Bunlar; güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma (Çalışır, 2009). *Güvenli Bağlanma: Yetişkinler “çevremde ki kişilerle kolay bir şekilde sevgi, saygı çerçevesinde ilişki kuruyorum, onların bana yaklaşmasından yada beni terk etmelerinden korkmuyorum”* şeklinde belirtmektedirler (Shaver & Brennan, 1992, s.536). Bu bağlanma stilinde bireyler, iş, arkadaşlık, romantik ilişkilerini gayet işlevsel bir şekilde yürüttüklerini söylemektedirler (Sümer ve Güngör, 1999, s.74). *Kaçınan Bağlanma: Yetişkin bireyler “Diğer kişiler ile ilişki kurmada zorlanıyorum, kimseye güvenemiyorum”* şeklinde ifade etmişlerdir (Shaver & Brennan, 1992, s.536). Bu bağlanma stilinde ki katılımcılar diğer bağlanma stillerine oranla daha az güven duyan, çevresinde ki kişilerle en azami şekilde ilişki kuran bireylerdir (Sümer ve Güngör, 1999, s. 74). *Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Yetişkinler “Başkalarının bana yaklaşmak istemediğini düşünüyorum, yakın ilişki kurmak istediğim bireylere yakınlık gösterdiğimde benden kaçtıklarını ve istemediklerini düşünüyorum”* şeklinde ifadeler kullanmışlardır (Shaver & Brennan, 1992, s.536). Bu bağlanma türünde bireyler aşırı kiskanç ve duygusal tutarsızlık gösteren bireylerdir (Sümer & Güngör, 1999, s.74).

Yukarıda sözü edilen açıklamalar dikkate alındığında duygusal öz yeterlik algısının üç boyutlu bağlanma olarak literatüre giren güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma tiplerini yordama da öneminin olabileceği düşünülmektedir. Almerigi, Theokas, Lerner’e göre (2005),

*“ergenler çevrelerinde ki bireylerle olumlu ilişki kurduklarında, kendilerine, ailelerine ve topluma katkısı olacak ve geleceğe umutla bakacaklardır”* Bu yaklaşımdan hareketle olumlu ilişkiler sonucu güvenle bağlanan bireylerin öz yeterliklerinde yüksek olacağı varsayılmaktadır. Alan yazısı incelendiğinde ise duygusal öz yeterlik ve bağlanma kavramlarını aynı değişkenler üzerinden inceleyen araştırma bulgularına rastlanılmaması araştırmanın önemini vurgulamaktadır.

Bu araştırma da aşağıda ki sorulara yanıtlar aranmıştır.

Ergenlerin Üç Boyutlu Bağlanma Alt Ölçekleri puanları Duygusal Öz Yeterlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Ergenlerin Güvenli Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeği puanları; anne-baba birlikteliği, fiziksel\şözel şiddete maruz kalıp kalmamalarına göre gruplar arasında gözlenen farklılıklar anlamlı mıdır?

Ergenlerin Duyguları Algılama ve Duyguları Anlama Alt Ölçeği puanları; anne-baba sağ mı? Değişkenine göre gözlenen farklılıklar anlamlı mıdır?

Ergenlerin Kaçınan Bağlanma Alt Ölçeği puanları; anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre gruplar arasında gözlenen farklılıklar anlamlı mıdır

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Bu araştırmanın amacı “Ergenlerin Duygusal Öz yeterlikleri ile Üç Boyutlu Bağlanma” Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler açısından İncelenmesidir. Araştırma betimsel korelasyonel modelde gerçekleştirilmiştir.

### Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni İstanbul ili Zeytinburnu ilçe sınırları içindeki lise öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın örnekleme ise; alt, orta ve üst sosyoekonomik düzeyden 9 lise seçkisiz bir şekilde seçilmiş ve söz konusu okullardan araştırmaya gönüllü olarak katılan 250 öğrenci örneklem olarak alınmıştır. Araştırmada tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden 140'ı kız (%56) 110' u (%44) erkektir. Örnekleme alınan öğrencilerden 95' i (%38) romantik ilişkilerinin olduğunu söylerken 155' i (%62) romantik ilişkilerinin olmadığını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 168'i (%67,2) madde kullanmadığını, 50'si (%20) sigara, 26'sı (%10,4) alkol ve 6'sı (%2,4) uyuşturucu madde kullandığını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğrenciler herhangi bir fiziksel\ sözel şiddete maruz kaldınız mı sorusuna 130' u (%52) evet derken 120' si (%48) hayır yanıtını vermişlerdir.

## Veri Toplama Araçları

### Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği

Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği bireylerin duygusal öz yeterlik düzeyini belirlemek amacıyla Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Totan, İkiz ve Karaca tarafından (2008) yılında Türkçeye çevrilmiştir. İlk olarak Mayer ve Salovey (1997) ölçeğin başlangıç madde havuzunu oluşturmuş ve burada 4 alt boyut belirlemiştir. Bunlar; kendisinin ve diğerlerinin duygularını anlaması, kendisinin ve diğerlerinin duygularının algılaması, duyguları düşüncelere destekleyici unsur olarak kullanması ve son olarak kendilerinin ve diğerlerinin duygularını düzenlemesi şeklindedir. Ölçme aracı beşli likert tipi (1 hiç değil 5 çok) ve 32 maddeden oluşmaktadır. Betimleyici faktör analizi sonuçlarına göre öz değerleri 1'in üzerinde olan ve 13,96, 1,65, 1,50, 1,21 ve 1,07 olarak sıralanan 5 faktörü belirlemiştir. Kırılma grafiği üzerinde ölçeğin faktör yapısı incelendikten sonra belirgin boyutta bir kırılma olabileceğini bulmuşlar ve tek bir boyut üzerinden incelemeye karar vermişlerdir. Açıklanan sonuçlara göre toplam varyansın %44'ünü açıklayabilen ve faktör yüklerinin tümünün .50'den yukarıda olan bir yapı belirlemiştir. Ölçeğin Cronbach-Alfa Güvenilirlik kat sayısı .83 korelasyon kat sayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracının alt boyutları için Cronbach-Alfa Güvenilirlik kat sayısı "Duygu Düzenleme" alt boyutu için .77, "Duyguyu Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma" alt boyutu için .79 , "Duygu Anlama" alt boyutu için .76, "

Duygu Algılama“ alt boyutu için ise .81 olarak hesaplanmıştır. Araştırma verilerinin analizi için SPSS Windows 22.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır.

### Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Araştırmada ergenlerin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin üç tane alt boyutu vardır. Bunlar; güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma. Ölçme aracı beşli likert tipi (1 kesinlikle katılıyorum 5 kesinlikle katılmıyorum) ve 18 maddeden oluşmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi değerleri GFI 0.93, AGFI 0.90, CFI 0.90, RMSEA .05 ve  $\chi^2/sd$  oranı 2.48 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin dilsel geçerliği için Cohen Kappa uyuma ölçüm değeri 0.87 ve içerik geçerliği için 0.87’dir. Üç boyutlu bağlanma ölçeğinin madde korelasyonu değerleri .49 ile .75 ve madde analizleri ise .96 ile .98 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach-Alfa güvenilirlik kat sayısı .86’dir. Ölçme aracının alt boyutları için Cronbach-Alfa güvenilirlik kat sayıları “Güvenli Bağlanma“ alt boyutu için .78, “ Kaçınan Bağlanma “ alt boyutu için .82, “ Kaygılı-Kararsız Bağlanma“ alt boyutu için .77 olarak hesaplanmıştır. Araştırma verilerinin analizi için SPSS Windows 22.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formunda ise katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla cinsiyet, eğitim durumu, romantik ilişkiye sahip olup olmadıkları, kardeş sayısı, anne ve babalarının eğitim durumları, anne ve baba birlikteliği, anne ve babalarının hayatta olup olmadıkları, madde kullanımı, yetişmelerindeki katkı veren kişilerin kim olduğu ve fiziksel ya da sözel şiddet maruz kalıp kalmadıkları ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Kişisel bilgi formu veri toplama formlarının en başında yer almıştır.

#### Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Teknikler

Araştırmada kullanılan “Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği“ ve “Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği“ puanlarının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı Skewness ve Kurtosis testi ile test edilmiştir. (Duygusal Öz Yeterlik Ölçeğinin Skewness değeri .010, Kurtosis değeri .283, Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeğinin Skewness değeri .290, Kurtosis değeri .021) Elde edilen bu sonuçlara göre anlamlılık değeri-1.5 ile+1.5 arasında olduğundan dağılım normallik varsayımını karşılamıştır. İki değişken arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon kat sayısı testi uygulanmıştır. İkili ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı için t Testi, ikiden fazla ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı için ise Anova testi uygulanmıştır. İki den fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama düzeyini ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi testi uygulanmıştır.

## İşlem Süreci

Araştırmanın verileri için Zeytinburnu ilçe sınırları içindeki alt orta ve üst sosyoekonomik düzeyden 3 lise seçkisiz olarak seçilmiş ve araştırmaya gönüllü olan öğrenciler katılmıştır. Anket ve ölçme araçlarının uygulanması yaklaşık olarak 45 dakika sürmüştür. Uygulama 260 öğrenci üzerinde yapılmış olmasına rağmen 10 öğrencinin ölçek maddelerine gelişigüzel yanıt verdikleri tespit edilmiş ve bu öğrencilerin kağıtları puanlamaya dahil edilmemiştir.

## Bulgular

Araştırmaya katılan ergenlerin “Duygusal Öz Yeterlik ve Üç Boyutlu Bağlanma” ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin minimum-maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

*Tablo 1: Ergenlerin Duygusal Öz Yeterlik ve Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri*

Ölçekler	N	Mean	Std. Deviation	Minumu	Maximu
Duygusal Öz Yeterlik	25	111.95	16.34	66.00	157.00
Üç Boyutlu Bağlanma	25	52.28	8.71	28.00	77.00

Tablo 1’ de görüldüğü gibi “Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği “ puanlarının ortalaması 111.95 standart sapması 16.34 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 157.00 ve en düşük puan 66.00 olarak belirlenmiştir. Ölçekte 32 madde yer almaktadır. Elde edilen aritmetik

ortalama puanının madde sayısına oranına ( $111.95/32= 3.62$ ) bakıldığında ergenlerin genel olarak duygusal öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmek mümkündür.

“Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği“ puanlarının ortalaması 52.28 standart sapması 8.71 en yüksek puan 77.00 en düşük puan 28.00 olarak belirlenmiştir. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ( $52.28/18= 2.90$ ) bakıldığında öğrencilerin alt ölçekler dikkate alınmadan genel olarak bağlanma düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmek mümkündür.

Araştırmaya katılan ergenlerin “Duyguları Düzenleme, Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma, Duyguları Anlama ve Duyguları Algılama“ alt ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin minimum-maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

*Tablo 2: Ergenlerin Duygusal Öz Yeterlik Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri*

Ölçekler	N	Mean	Std. Deviation	Minumum	Maximum
Duyguları Düzenleme	250	30.78	6.34	16.00	26.00
Duygu- Düş. Destek	250	27.58	4.91	15.00	38.00
Duyguları Anlama	250	28.33	5.09	14.00	40.00
Duyguları Algılama	250	25.24	4.81	14.00	56.00

Tablo 2’de görüldüğü gibi “Duyguları Düzenleme Alt Ölçeği“ puanlarının ortalaması 30.78 standart sapması 6.34 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 26.00 en düşük puan 16.00 olarak belirlenmiştir. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ( $30.78/9= 3.42$ ) olarak hesaplanmıştır. “Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Ölçeği“ puanlarının ortalaması 27.58 standart sapması 4.91 en yüksek 38.00 en düşük 15.00 olarak belirlenmiştir. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ( $27.58/8= 3.45$ ) olarak hesaplanmıştır. “Duyguları Anlama Alt Ölçeği“ puanlarının ortalaması 28.33 standart sapması 5.09 en yüksek 40.00 en düşük 14.00 olarak belirlenmiştir. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ( $28.33/8= 3.54$ ) olarak hesaplanmıştır. “Duyguları Algılama Alt Ölçeği“ puanlarının ortalaması 25.24 standart sapması 4.81 en yüksek 56.00 en düşük 14.00 olarak belirlenmiştir. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ( $25.24/7= 3.60$ ) olarak hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin “Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma“ alt ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin minimum-maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3’de verilmektedir.

*Tablo 3: Ergenlerin Üç Boyutlu Bağlanma Alt Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri*

Alt Ölçekler	N	Mean	Std. Deviation	Minumum	Maximum
Güvenli Bağ.	250	17.88	3.54	10.00	30.00
Kaçınan Bağ.	250	17.49	5.54	7.00	32.00
Kaygılı-Kararsız Bağ.	250	16.90	4.40	6.00	28.00

Tablo 3' de görüldüğü gibi "Güvenli Bağlanma Alt Ölçeği" puanlarının ortalaması 17.88 standart sapması 3.54 en yüksek 30.00 en düşük 10.00 olarak belirlenmektedir. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ( $17.88/5= 3.58$ ) olarak hesaplanmaktadır. "Kaçınan Bağlanma Alt Ölçeği" puanlarının ortalaması 17.49 standart sapması 5.54 en yüksek 32.00 en düşük 7.00 olarak bulunmaktadır. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ( $17.49/7= 2.50$ ) olarak hesaplanmaktadır. "Kaygılı-Kararsız Bağlanma Alt Ölçeği" puanlarının ortalaması 16.90 standart sapması 4.40 en yüksek 28.00 en düşük 6.00 olarak bulunmuştur. Elde edilen aritmetik ortalama puanının madde sayısına oranına ( $16.90/6= 2.81$ ) olarak hesaplanmaktadır.

Ergenlerin güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma ölçeklerinden elde edilen puan ortalamalarına göre duygusal öz yeterlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıcısı mıdır? Bu soruya yanıt vermek için çoklu regresyon analizi değerleri tablo 4' de verilmiştir.

*Tablo 4: Ergenlerin Duygusal Öz Yeterlik Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p	İkili	Kısmi
Sabit	79,709	7,103		11,221	,000		
Güvenli Bağlanma	1,604	,282	,348	5,682	,000	,341	,340
Kaçınan Bağlanma	,220	,210	,075	1,049	,295	,067	,063

Kaygılı-Kararsız Bağlanma	- ,017	,262	- ,005	- ,066	,9 48	- ,004	- ,004
<p>R=,341 R<sup>2</sup>=,116</p> <p>F(3)=10,810 P=,000</p>							

Değişkenlerden yalnızca “Güvenli Bağlanma“ ergenlerin öz yeterlik düzeyleri ile anlamlı ilişkiler göstermektedir. (R=,341, R<sup>2</sup>=,116, p<.0001) Güvenli Bağlanma Duygusal Öz Yeterlik düzeyindeki varyansın sadece %11.6’sını açıklamaktadır.

Araştırmada “Üç Boyutlu Bağlanma ve Duygusal Öz Yeterlik Alt Ölçeklerine“ ait aralarında ki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 5’de verilmektedir.

*Tablo 5: Ergenlerin Üç Boyutlu Bağlanma ve Duygusal Öz Yeterlik Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Korelasyon İstatistikleri*

	1	2	3	4	5	6	7
1.Güvenli Bağ.	...						
2.Kaçıkan Bağ.	- ,194**	...					
3.Kaygılı Bağ.	- ,148*	,52 5**	...				

4.Duy . Düzenleme	,15 5*	- ,010	,0 17	...	...		
5.Duy . Düş. Dest.	,34 0**	,05 0	,0 35	,42 4**	...		
6.Duy . Anlama	,32 2**	- ,003	- ,036	,38 4**	,53 3**	...	
7.Duy . Algılama	,24 2**	- ,018	- ,076	,40 9**	,49 8**	,55 8**	...

\*p<.01 \*\*p<.05

Tablo 5' de görüldüğü gibi "Güvenli Bağlanma Alt Ölçeği" puanları ile "Kaçman Bağlanma Alt Ölçeği" ( $r = -.194$ ,  $p < .05$ ), "Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeği" ( $r = -.148$ ,  $p < .01$ ), "Duyguları Düzenleme Alt Ölçeği" ( $r = .155$ ,  $p < .01$ ), "Duyguları Düşünceye Destekleyici

Olarak Kullanma Alt Ölçeği“ (r = ,340 p<.05), “Duyguları Anlama Alt Ölçeği“ (r = ,322 p<.05), “Duyguları Algılama Alt Ölçeği“ (r = ,242 p<.05) arasında pozitif, “Kaçınan Bağlanma Alt Ölçeği“ puanları ile “Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeği“ (r = ,525 p<.05), arasında pozitif, “Duyguları Düzenleme Alt Ölçeği “ ile “ Duyguları Düşünceye Destekleyici Olarak Kullanma Alt Ölçeği “ (r = ,424 p<.05), “Duyguları Anlama Alt Ölçeği“ (r = ,384 p<.05), “Duyguları Algılama Alt Ölçeği“ (r = ,409 p<.05) arasında pozitif, “Duyguları Düşüncelere Destekleyici Olarak Kullanma Alt Ölçeği“ puanları ile “ Duyguları Alt Ölçeği“ (r = ,533 p<.05), “Duyguları Algılama Alt Ölçeği” (r = ,498 p<.05) arasında pozitif, “Duyguları Anlama Alt Ölçeği“ puanları ile “ Duyguları Algılama Alt Ölçeği “ (r = ,558 p<.05) arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

Ergenlerin güvenli bağlanma düzeylerinin anne ve baba birlikteliği durumuna göre t testi sonuçları tablo 6’da verilmektedir.

*Tablo 6: Ergenlerin Güvenli Bağlanma Düzeylerinin Anne ve Baba Birlikte mi? Sorusuna Göre t Testi Sonuçları*

Değişkenler	N	$\bar{X}\pm S$	Sd	t	p
-------------	---	----------------	----	---	---

Anne Baba Birlikte mi?	Evet	21	18,09±3,4	8	24	5	2.2	.02
	Hayır	36	16,66±4,0					

Tablo 6’ da görüldüğü gibi ergenlerin güvenli bağlanma düzeylerinin anne-baba birlikteliğine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. [ $t(248)=2.25$ ,  $p<.05$ ]. Anne-baba birlikteliği olan ergenlerin ortalaması ( $\bar{x}=18,09$ ) anne-baba birlikteliği olmayan ergenlerin ortalamasına göre ( $\bar{x}=16.66$ ) daha yüksektir. Diğer bir ifade ile anne ve babası birlikte olan ergenlerin güvenli bağlanma düzeyleri anne ve babası ayrı olan öğrencilere göre daha yüksektir.

Ergenlerin kaygılı bağlanma düzeylerinin fiziksel\ sözel şiddete maruz kalıp kalmadıklarına göre t testi sonuçları tablo 7’de verilmektedir.

*Tablo 7: Ergenlerin Kaygılı Bağlanma Düzeylerinin Fiziksel\ Sözel Şiddete Maruz Kaldınız mı? Sorusuna Göre t Testi Sonuçları*

Değişkenler		N	$\bar{X} \pm S$	S	t	p
Fiziksel\Sözel Şid. Maruz Kaldınız mı?	Evet	130	17.69±3,93	248	3.01	.003
	Hayır	120	16,04±4,72			

Tablo 7’de görüldüğü gibi ergenlerin kaygılı bağlanma düzeylerinin fiziksel\ sözel şiddete maruz kalıp kalmadıklarına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. [ $t(248)=3,01$   $p<.05$ ]. Fiziksel\ sözel şiddete maruz kalan ergenlerin ortalaması ( $\bar{x}=17.69$ ) fiziksel\ sözel şiddete maruz kalmayan ergenlerin ortalamasına göre ( $\bar{x}=16.04$ ) daha yüksektir. Diğer bir ifade ile fiziksel\ sözel şiddete maruz kalan ergenlerin kaygılı bağlanma düzeyleri fiziksel\ sözel şiddete maruz kalmayan ergenlere göre daha yüksektir.

Ergenlerin duyguları algılama düzeyleri ile anne ve babalarının sağ olma durumlarına ilişkin anova sonuçları tablo 8’de verilmektedir.

*Tablo 8: Ergenlerin Duyguları Algılama Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Anne ve Babanız Hayatta mı? Değişkenine Göre Anova Sonuçları*

Değişkenler			$\bar{X} \pm S$	Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	df	Kareler Ort.		
Anne-baba sağ ?	Evet	27	25.5 1± 4.80	Grup .ara.	24 2.15		8 0.71	.59	014
	Hayır	6	23.5 0± 3.72	Grup .içi.	55 23.96	46	2 2.45		

	A nne sağ	19.8 0 ± 4.65	Topl am	57 66.11	49				
	B aba sağ	21.5 0 ± 3.53							

Analiz sonuçlarına göre “Duyguları Algılama Alt Ölçeği” puanları ergenlerin anne-baba sağ olup olmadığına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. [ $f(3-246)=3.59$ ,  $p<.05$ ]. Anne-babası sağ olan ergenlerin ortalaması ( $\bar{x}=25.51$ ), anne-babası sağ olmayan ergenlerin ortalaması ( $\bar{x}=23.50$ ), yalnızca babası sağ olan ergenlerin ortalaması ( $\bar{x}=21.50$ ), annesi sağ olan ergenlerin ortalaması ( $\bar{x}=19.80$ ) göre ergenlerin duygularını algılama düzeyleri daha yüksektir.

Ergenlerin kaçınan bağlanma düzeyleri ile anne eğitim durumlarına ilişkin anova sonuçları tablo 9’da verilmektedir.

Tablo 9: Ergenlerin Kaçınan Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Anne Eğitim Durumuna Göre Anova Sonuçları

Değişkenler		n	$\bar{X}$ $\pm S$	Varyansın Kaynağı	Kare toplam	df	Kare. Ort.	F	p
Anne Eğitim Durumu	İlkok ul-ortaokul	50	6.6±5.3	Grup arası	79.79	3	26,5	.28	.006
	Lise	2	8.0± 5.7	Grup içeri	262.70	7	9.52		
	Üniv	20	10.1±5.3	Toplam	642,49	7	49		

	L.üst ü	8	2 0.7±3.9						
--	------------	---	--------------	--	--	--	--	--	--

Analiz sonuçlarına göre “Kaçınan Bağlanma Alt Ölçeği“ puanları ergenlerin anne eğitim durumuna göre farklılıklar göstermektedir. [ $f(3-246)=4.28, p<.05$ ]. Anne eğitim durumlarının lisansüstü olan ergenlerin ortalaması ( $\bar{x}=20.70$ ), anne eğitim durumlarının üniversite olan öğrencilerin ortalaması ( $\bar{x}=20.12$ ), anne eğitim durumlarının lise olan ergenlerin ortalaması ( $\bar{x}=18.01$ ), anne eğitim durumlarının ilkokul-ortaokul olan ergenlerin ortalamasına ( $\bar{x}=16.68$ ) göre daha yüksektir.

Ergenlerin “Kaçınan Bağlanma Alt Ölçeği “puanları ile baba eğitim durumu değişkeni arasında gözlenen farklar anlamlı bulunmamıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bireylerin bağlanma stillerini etkileyen etmenlerden biri de duygusal öz yeterlik algıları olduğu söylenebilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler çevresindeki kişilerle terkedilme kaygısı yaşamadan olumlu ilişkiler kurarken, kaygılı ya da kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise incinmek ve terkedilmekten korkarak kaçınan ilişkiler kurabilecekleri düşünülebilir. Bu araştırma kapsamında ergenlerde duygusal öz yeterlik ve üç boyutlu bağlanma stillerini etkileyebileceği düşünülen değişkenler ele alınmıştır.

Araştırma verileri genel olarak ergenlerin duygusal öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Alt boyutlara bakıldığında, ergenlerin duygularını rahatlıkla ifade edebildikleri fakat sorunlarla yüzleştğinde duygularını yönetebilme noktasında sorun yaşadıklarını görülmektedir. Öte yandan ergenlerin günlük yaşamda hissettiği duygularını davranışa dönüştürmeden önce düzenleyememesi ebeveynlerinin tutumu ile ilgili olabileceği kanaati oluşabilir. Türk aile yapısının dinamiklerine bakıldığında geleneksel çocuk yetiştirme tutumlarından olan otoriter, baskıcı ve aşırı koruyucu aile tutumlarının bir hayli fazla olması ergenlerin duygularını yönetebilmesinin zorluğunu ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise duygularını yönetebilmenin ve duygusal öz yeterliğin üniversite yaşantısına daha kolay adapte olmasını sağladığı ve daha başarılı bir akademik yaşantı geçirdikleri görülmüştür (Nightingale, v.d., 2013). Duygusal öz yeterlikle yapılan çalışmalarda bireyin bizzat kendi duygularını anlamayabilme, yönetebilme (Choi, v.d., 2013) ve duygusallarını düzenleyebilme (Charoensukmongkol, 2014; Yahyagil & İlkier, 2009) ile stres

arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Duygusal öz yeterliğin travmatik stres semptomları (Giese, v.d., 2002; Koopman, v.d., 2002) ve sorumluluktan kaynaklanan stresle (McKay, v.d., 2014) olumsuz yönde ilişkili görülmüştür.

Bağlanma kavramının içerisinde hem olumlu hem de olumsuz bağlanma stilleri olduğundan kavram olarak tek başına ele alınmasının mümkün olamayacağı ve üç alt boyutta incelenmesinin daha doğru sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylere oranla daha fazladır. Bireyler yaradılışları gereği kendini koruma altına alma, güvenli alan oluşturma ihtiyaçlarının olabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle güvenli bağlanma düzeylerinin yüksek olacağı öngörüsü oluşabilmektedir. Güvenli bağlanan çocuklar bakıcılarının onu her an koruyup kollayacağına, ihtiyaçlarına uygun tepkiler vereceğine inanırlar (Bowlby, 1969,1982).

Araştırmada elde edilen verilere göre güvenli bağlanan ergenlerin duygularını anladığı ve algıladığı, duygularını düşüncelerine destekleyici olarak kullandığı ve duygularını düzenleyebildikleri görülmüştür. İlgili literatüre bakıldığında güvenli bağlanan çocukların hem kurguladıkları oyunlarda ki hikayelerin açık ve anlaşılır hem de arkadaşlarıyla ilişkilerinde pozitif oldukları görülmüştür (Cassidy, 1998). Güvenli bağlanan bireyler kendini ve diğerlerini değerli olarak algılar ve çevresindeki kişilerin de kendisini desteklediğini düşünürler

(Bartholomew & Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar ebeveynlerine karşı duydukları hislerini, istek ve arzularını rahatça ifade edebilirler (Ainsworth ve ark., 1978; Simpson, Rholes, ve Nelligan, 1992, Akt. Peck, 2003). Kaçınan bağlanan ergenler duygu ve düşüncelerini rahatça ifade etmekte zorlanabileceği, aile ve arkadaşlarına duygusal bakımdan uzak ve her an terkedilme endişesi yaşayabileceği düşünülmektedir. (Cassidy & Kobak, 1988; Main, 1990; akt. Berlin ve Cassidy, 2003). Güvenli bağlanan bireylerin, kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylere oranla daha az psikolojik huzursuzluk yaşadıkları ve daha yüksek benlik saygıları olduğu görülmüştür (Meyers, 1999).

Araştırma bulgularına göre anne ve babası birlikte olan ergenlerin anne ve babası birlikte olmayan ergenlere göre güvenli bağlanma düzeyleri daha yüksektir. Hem bebeklik hem de çocukluk döneminde güvenli bağlanmanın oluşabilmesi için temel koşul çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Yapılan araştırmalara bakıldığında Wilson & Davenport (2003) çocuğun temel ihtiyaçları karşılandığında anne ve babaya güvenli bir şekilde bağlandığı görülmüştür. Söz konusu güvenli bağlanmanın oluşabilmesi için anne ve baba birlikteliğinin öneminin büyük olabileceği düşünülmektedir. Yurtiçinde yapılan bir diğer araştırma da Özcan (2018) öz yeterlik ile anne ve baba birlikteliği ele alınmış ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre fiziksel\ sözel şiddete maruz kalan ergenlerin fiziksel\ sözel şiddete maruz kalmayan ergenlere oranla daha yüksek kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları

görülmüştür. Bireyler bebeklik, çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde ailelerinden göremediği ilgi ve yakınlığın dışında bir de fiziksel ya da sözel şiddete maruz kaldığı zaman içine kapanır ve kaygı yaşarlar. Gördükleri şiddet karşısında umutsuzluğa kapılıp her an yeniden şiddet görebilecekleri korkusuyla çevreye karşı ilgisizleşir ve çevresindeki kişilerin kendisine yaklaşmak istemediğini düşünebilirler (Hortaçsu, 2003). Sonuç olarak da şiddet gören ergenlerin ailesine karşı kaygılı bir şekilde bağlandıkları söylenebilir. Yurtdışında yapılan bir araştırma da, bebekler bakıcı ile birlikte bir laboratuvara alınmış ve kısa süre sonra bakıcı laboratuvardan ayrılmıştır, bakıcı tekrar laboratuvara döndüğünde bebek kaygılı ve kızgın görünmüş keşfe çıkmamış, çevresine karşı hissizleşmiştir (Campos ve ark,1983). Yine yapılan başka bir çalışma da ise, kaygılı ve kararsız bağlanan bireylerin, bağlandıkları kişiden ayrılması durumunda yüksek düzeyde kaygı hissetmiş ve bu kaygının kavuşma anında bile son bulmadığı görülmüştür (Stayton & Ainsworth, 1973).

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre anne ve babası sağ olan ergenlerin duygularını algılamaları anne ve babası sağ olmayan ergenlere göre daha yüksektir. Anne ve babanın sağ olup çocuğun ebeveynleriyle güvenli bağlanması kendi duygularını düzenleyebilme ve algılayabilme yeteneğine sahip olmasının etkileri bireyin yetişkinlik yaşamına kadar uzanmaktadır (Ural v.d., 2015). Öte yandan anne ve baba kaybı yaşamış çocuklar birçok açıdan sorun yaşarlar ve bu sorunların doğurduğu duygusal süreci ifade etmede güçlük çekmektedirler (Attepe, 2010). Tam bu noktada duygularını algılamamanın önemi açığa çıkmaktadır. Anne ya da

baba kaybı yaşadığında duygularını algılayamayan bireylerin yaşamının diğer dönemlerinde de duygularını algılayabilme ihtimalini düşüreceği söylenebilir. Araştırmanın bir diğer dikkat çekici bulgusu ise babası sağ olan ergenlerin annesi sağ olan ergenlere kıyasla duygularını algılama düzeylerinin daha yüksek olduğudur. Anne yoksunluğunun önemi yapılan araştırmalarda sıkça vurgulanmaktadır. Öztürk (2001) araştırmasına göre anne yoksunluğu yaşayan çocukların gelişim geriliği ve duygularını ifade etmede sorunlar yaşadıkları görülmüştür. Bu araştırmada da ise anne yoksunluğu yaşayan değil baba yoksunluğu yaşayan bireylerin duygularını algılamada güçlük çektikleri görülmüştür.

Araştırmanın önemli bulgularından biri de ergenlerin anne eğitim durumlarının kaçınan bağlanma stilini yordamasıdır. Anne eğitim düzeyi arttıkça ergenlerde kaçınan bağlanma davranışı artmaktadır. Günümüzde iş yaşantısında özellikle de beyaz yakalı diye tabir edilen sektörlerde kadınların rolünün artması sonucunda annelerin çocukları ile evde daha az vakit geçirmesi nedeniyle anne eğitim düzeyi arttıkça çocuklarda kaçınan bağlanma davranışının artması düşünülmektedir. Öte yandan anne eğitim düzeyinin artması sonucu bilinçli ve farkındalığı yüksek annelerin çocuklarına karşı yaklaşımlarının ne şekilde olacağını kestirememesi durumunda ergenlerde kaçınan bağlanma stiline oluşabileceği öngörülmektedir. Söz konusu sonuca ilişkin annelerin çocuklarıyla geçirdiği vaktin niceliği mi yoksa niteliği mi önemlidir sorunsalını düşündürmektedir. Her ne kadar anne eğitim düzeyi yüksek olduğunda annenin çocuğuyla ilişkisi daha işlevsel olabileceği ve sonuç olarak da çocuk

ile anne arasında güvenli bağlanma gerçekleşebileceği düşünülse de bu araştırma için bunları söylemek mümkün görünmemektedir. Onur (2006) araştırmasına göre anne eğitim düzeyinin hem bağlanma hem de bağlanma alt boyutları üzerinden anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

### Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucuna göre, çocuk ve ergenlerde anne eğitim düzeyi artmasına rağmen güvenli bağlanmanın yerine kaçınan bağlanmanın oluşmasının önüne geçebilmek için anne-baba tutumları, ebeveyn-çocuk iletişimi üzerine eğitimlerin verilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulgularında anne-baba kaybı yaşamış bireylerin duygularını algılama ve anlamalarında sorun yaşamamaları adına gerek okul rehberlik servislerinin gerekse bu alanda çalışan tüm uzmanların ergenlerin duygularını tanıyabilmelerine olanak tanıyacak çeşitli etkinliklerin yapılması ve özellikle de anne-baba kaybı yaşamış bireylere ruhsal açıdan destek verilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan örneklem sayısı, örneklemin sınırlı bir yapıyı temsil etmesi, anket ve ölçme aracında ki bazı soruların örneklemin uygulandığı ilçenin sosyokültürel ve sosyoekonomik yapısına uygunluğunun tartışılır olması ve yine bireylerin ankette ki bazı sorulara karşı kültürel ön yargılarla yaklaşım gösterebileceğinin düşünülmesi, literatürde duygusal öz yeterlik ve bağlanma kavramlarının birlikte incelendiği çalışmaların azlığı,

Özellikle duygusal öz yeterlik konusunda yurtdişında yapılan çalışmalara erişimin sınırlı olması bu çalışmanın sınırlılıkları olarak gösterilebilir.

Tüm bu sınırlılıklara karşın bu araştırma ergenlerde duygusal öz yeterlik ile üç boyutlu bağlanma stillerinin incelenmesi açısından literatüre katkıda bulunulduğu düşünülmektedir. Ayrıca araştırmaya farklı demografik yapıdan bireyler seçilerek ya da örneklem sayısı artırılarak mevcut çalışmanın zenginleştirebileceği söylenebilir.

## Kaynakça

Ainsworth, M. D., & Wittig, B. (1969). Attachment, exploration, and separation: illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Determinants of infant behaviour*, 4, 113-136.

Ainsworth, M. S. (1997). The personal origins of attachment theory. An interview with Mary Salter Ainsworth. Interview by Peter L. Rudnytsky. *The Psychoanalytic study of the child*, 52, 386-405.

Aşkar, P., & Umay, A. (2001). İlköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerinin bilgisayarla ilgili öz-yeterlik algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21).

Ata, S. (2014). Okul Öncesi Öğretmenlerde Bağlanma ve Sınıf Yönetimi Profillerinin Anne Bağlanması ve Çocuk Yetiştirme Tutumlarıyla İlişkilerinin İncelenmesi.

ATTEPE, A. G. S. (2010). Anne baba kaybının çocuklar üzerindeki etkileri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 23-28.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81).

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

Bartholomew, K., & 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.

Başaranoğlu, Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik doğum sırası ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

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

Bloom, K. C. (1995). The development of attachment behaviors in pregnant adolescents. *Nursing Research*.

Bothner, L. A. (1999). *Differential effects of early attachment on social competence with friends, acquaintances, and unfamiliar peers, a meta-analysis* (Doctoral dissertation, National Library of Canada= Bibliothèque nationale du Canada).

Bouffard-Bouchard, T. (1990). Influence of self-efficacy on performance in a cognitive task. *The journal of social Psychology*, 130(3), 353-363.

Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: II. Some Principles of Psychotherapy: The Fiftieth Maudsley Lecture (expanded version). *The British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421-431.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.

Bretherton, I., & Munholland, K. A. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited.

Brink, E., Alsén, P., Herlitz, J., Kjellgren, K., & Cliffordson, C. (2012). General self-efficacy and health-related quality of life after myocardial infarction. *Psychology, Health & Medicine, 17*(3), 346-355.

Caprara, G. V., Alessandri, G., Di Giunta, L., Panerai, L., & Eisenberg, N. (2010). The contribution of agreeableness and self-efficacy beliefs to prosociality. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology, 24*(1), 36-55.

Choi, S., Kluemper, D. H., & Sauley, K. S. (2013). Assessing emotional self-efficacy: Evaluating validity and dimensionality with cross-cultural samples. *Applied Psychology, 62*(1), 97-123.

Coleman, P. K. (2003). Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy, and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice, 12*(4), 351-368.

Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental review, 18*(1), 47-85.

Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of the World Association for Infant Mental Health*, 24(2), 126-148.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.

D. (2005). Breast cancer and problems with medical interactions: relationships with traumatic stress, emotional self-efficacy, and social support. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 14(4), 318-330.

Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20).

Dwyer, K. M. (2005). The meaning and measurement of attachment in middle and late childhood. *Human development*, 48(3), 155-182.

Endler, N. S., Speer, R. L., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2001). General self-efficacy and control in relation to anxiety and cognitive performance. *Current Psychology*, 20(1), 36-52.

ERZEN, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.

Günaydın, B., & Yöndem, Z. D. (2007). Ergenlerde akran bağlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Güneri, B., & Arslan, A. (2018) *Karaelmas Journal of Educational Sciences*.

Harlow, H. F. (1959). The development of learning in the rhesus monkey. *American Scientist*.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.

Hortaçsu, N., Kalaycıoğlu, S., & Rittersberger-Tilic, H. (2003). Intrafamily aggression in Turkey: Frequency, instigation, and acceptance. *The Journal of Social Psychology*, 143(2), 163-184.

Kotaman, H. (2008). Öz-yeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 111-133.

Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlilik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.

Lerner, R. M., Almerigi, J. B., & Theokas, C. Lerner, J.(2005): Positive Youth Development. A View of the Issues. *Journal of Early Adolescence*, 25, 10-16.

Mayer, J. D., Salovey, P., Salovey, P., & Sluyter, D. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. *What is emotional intelligence*, 3-31.

Mikulincer, M., Dolev, T., & Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of personality and social psychology*, 87(6), 940.

Morgan, C. T. (1991). *Psikolojiye Giriş*. (8. Baskı). Çev: Hüsnü Arıcı ve başk). Ankara: Meteksan Ltd. Şti.

Nightingale, S. M., Roberts, S., Tariq, V., Appleby, Y., Barnes, L., Harris, R. A., ... & Qualter, P. (2013). Trajectories of university adjustment in the United Kingdom: Emotion

management and emotional self-efficacy protect against initial poor adjustment. *Learning and Individual Differences*, 27, 174-181.

Okvuran, A. Çağdaş insanı yaratmada yaratıcı drama eğitiminin önemi ve empatik beceri ve empatik eğilim düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(1), 135-194.

Onur, N. (2006). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Özcan, U. (2018). *Ebeveynleri Boşanmış Ve Boşanmamış Ergenlerin Öz Yeterlik Ve Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Ordu Üniversitesi, Ordu.

Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*, 66(4), 543-578.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 29(2), 313-320.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality, 15*(6), 425-448.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European journal of personality, 17*(1), 39-57.

Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence, 21*(4), 471-485.

Ruppenthal, G. C., Arling, G. L., Harlow, H. F., Sackett, G. P., & Suomi, S. J. (1976). A 10-year perspective of motherless-mother monkey behavior. *Journal of abnormal psychology, 85*(4), 341.

Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European journal of psychological assessment, 18*(3), 242.

Schunk, D. H. (2012). *Learning theories an educational perspective sixth edition*. Pearson.

Shaver, P. R., & Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the " Big Five" personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536-545.

Shaver, P., & Mikulincer, M. (2004). Attachment in the later years: A commentary. *Attachment & Human Development*, 6(4), 451-464.

Soysal, A. Ş., Ergenekon, E., Aksoy, E., & Erdoğan, E. (2000). Doğum türü değişkeninin bağlanma örüntüsü üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 3(2), 75-85.

Suomi, S. J., Harlow, H. F., & Kimball, S. D. (1971). Behavioral effects of prolonged partial social isolation in the rhesus monkey. *Psychological reports*, 29(3\_suppl), 1171-1177.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk psikoloji dergisi*, 14(44), 35-58.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Sümer, N., & Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).

Totan, T., İkiz, E., & Karaca, R. (2010). Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 71-95.

Tropp, L. R., Erkut, S., Alarcon, O., Garcia Coll, C., & Vazquez, H. (1994). Toward a theoretical model of psychological acculturation. *Center for Research on Women, Working Papers Series*, (268).

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.

Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. E., & Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 2.

Yaklaşımlar, P. G. (2016). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar/Current Approaches in Psychiatry*.

Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.

Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. *Self-efficacy in changing societies*, 1, 202-231.