

KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

ERGENLERDE EBEVEYN TUTUMLARINA GÖRE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-ANLAYIŞ VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SILA ÇEBİ

Lefkoşa

2020

**KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI**

**ERGENLERDE EBEVEYN TUTUMLARINA GÖRE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-ANLAYIŞ VE
BAĞLANMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SILA ÇEBİ

Danışman

Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ

Lefkoşa

2020

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Sıla ÇEBİ'nin hazırladığı “**Ergenlerde Ebeveyn Tutumlarına Göre Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Bağlanma Stillerinin İncelenmesi**” başlıklı tezi Ocak 2020 tarihinde jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı**İmza**

Üye (Jüri Başkanı): Yrd. Doç. Dr. Gizem ÖNERİ UZUN

.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Erinç ERÇAĞ

.....

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ

.....

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Hazırlamış olduğum yüksek lisans tezimde, projelendirilmesinden sonuçlanmasına kadarki süreçte her türlü bilimsel ve akademik kurallara itina ile uyduğumu, tezimde yer alan tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, bilimsel yazım kurallarına uygun şekilde hazırladığım bu çalışmamda dolaylı veya doğrudan yaptığım her türlü alıntıyı kaynakçada gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu taahhüt ederim.

.../01/2020

SILA ÇEBİ

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen ve gelecekteki mesleki hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağımı düşündüğüm kıymetli ve danışman hoca statüsünü hakkıyla yerine getiren Doç. Dr. Yağmur Çerkez 'e teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum. Teşekkürlerin az kalacağı diğer üniversite hocalarımdan da bana 2,5 yıllık yüksek lisans hayatım boyunca kazandırdıkları her şey için ve beni gelecekte söz sahibi yapacak bilgilerle donattıkları için hepsine teker teker teşekkürlerimi sunuyorum. Çalışmamda bana destek olan, Serap Yanlar, Erşah Karahan, Damla Çolak ve Sedat Yüce'ye her konuda bana destek ve yardımcı oldukları için çok teşekkür ederim. Ve son olarak beni bu günlere sevgi ve saygı kelimelerinin anlamlarını bilecek şekilde yetiştirerek getiren ve benden hiçbir zaman maddi ve manevi desteğini esirgemeyen bu hayattaki en büyük şansım olan babam Erhan Çebi ve annem Seyhan Çebi'ye sonsuz teşekkürler.

ÖZET

ERGENLERDE EBEVEYN TUTUMLARINA GÖRE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖZ-ANLAYIŞ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ

ÇEBİ, Sıla

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ

Ocak 2020, 76 sayfa

Ergenlerde ebeveyn tutumlarına göre öz-anlayış, bilinçli farkındalık ve bağlanma stillerinin incelenmesi araştırmanın ana amacıdır. Bu çalışmada anne baba tutumları, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunup bulunmadığını ortaya koymaktır. Bu araştırma 70 sayfadan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri nicel veri toplama yöntemlerinden ölçekler uygulandı ve anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırma verileri istatistiksel açıdan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 yazılımında analize tabi tutulmuştur. Öğrencilerin yaşına, cinsiyetine, karşı cinsle romantik ilişki durumuna ve anne-baba birliktelik durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için iki grubun karşılaştırılmasında kullanılan non-parametrik bir hipotez testi olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinden, Öz-Anlayış Ölçeğinden, İlişki Ölçekleri Anketinden ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ilişkin Spearman testiyle incelenmiştir. Araştırmanın ve bulguların sonucunda ergenlerde ebeveyn tutumlarına göre öz-anlayış, bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu çalışmayı en çok etkileyen faktörler ise anne-baba tutumu, ilişki durumu ve anne baba birliktelik durumudur.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Öz-anlayış, bilinçli farkındalık, bağlanma stilleri, Anne-baba tutumu

ABSTRACT**INVESTIGATION OF CONSCIOUS AWARENESS, SELF-
UNDERSTANDING AND CONNECTION STYLES ACCORDING TO
PARENT ATTITUDES IN ADOLESCENTS****ÇEBİ, Sıla****Master, Department of Guidance and Psychological Counseling****Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Yağmur ÇERKEZ****January 2020, 76 pages**

The main target of the research according to the parents behaviour to review self-apprehension, conscious-awareness and affiliation (engage) style of the adolescents. In the research, whether put meaningful level between the parents behaviour and self apprehension, conscious-awareness and affiliation style. The data for the research are collected from the quantitative data methods with the help of scales and surveys. The data of the research analyzed with Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0. Mann-Whitney U test, which is non-parametric hypothesis test used for the comparison of the two groups according to their age, sex, romantic relationship with other party and comitateness of the parents. The points studied by Searman test which the students got from the survey of Parents Behaviour Scale, Self-Apprehension Scale, Relationship Scale and Conscious for the children and adolescents. At the end of the research and the data showed parents behaviour, self-apprehension, conscious-awareness and the affiliation style are interrelated with each other for the adolescents. The main factors which are influenced of the research. The parent behaviours, relationship and comitateness of the parents.

Keywords: Adolescent, Self-understanding, conscious awareness, attachment styles, Parental attitude

İÇİNDEKİLER

JURİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.2.1. Alt Amaçlar	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4 Sınırlılıklar.....	6

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Ergenlik Dönemi	7
2.1.1. Ergenlikte Görülen Fiziksel Değişiklikler	10
2.1.3 İlk Ergenlik Belirtileri	10
2.2. Bağlanma Stilleri	11
2.2.1 Güvenli Bağlanma	12
2.2.2 Kayıtsız-Kaçınma Bağlanma	12
2.2.3 Korkulu Bağlanma.....	13
2.2.4 Saplantılı-Kaygılı Bağlanma	13
2.3. Ebeveyn Tutumlarının Bağlanma Stillerine Etkisi.....	14
2.4.1 Bilinçli Farkındalık.....	14
2.4. Bilinçli Farkındalığın Ergenlik Dönemindeki Önemi	15
2.5. Öz-Anlayış.....	16
2.5.1 Öz-Anlayışın Ergenlik Dönemindeki Önemi	16

2.6. Ana-Baba Tutumları	17
2.6.1 Baskıcı ve Otoriter Anne- Baba Tutumu	17
2.6.2 Aşırı Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu	17
2.6.3 Kararsız ve Dengesiz Anne-Baba Tutumu	18
2.6.4 Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu	19
2.6.5 Hoşgörülü ve Güven Verici Anne –Baba Tutumu	20
2.6.6 Reddedici Anne-Baba Tutumu	20
2.6.7 Mükemmelliyetçi Anne-Baba Tutumu	21
2.6.8 Ayrımcılık Yapan Anne-Baba Tutumu	21
2.6.9 Tutarsız Anne-Baba Tutumu	22
2.6.10 Anne-Baba Tutumlarının Önemi	22
2.7. İlgili Araştırmalar	23

BÖLÜM III

YÖNTEM	30
3.1 Araştırmanın Modeli	30
3.2 Evren ve Örneklem.....	31
3.3 Veri Toplama Araçları.....	31
3.3.1 Ana-Baba Tutumu Ölçeği.....	31
3.3.2 İlişki Ölçekleri Anketi	32
3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği	32
3.3.4 Bilinçli Farkındalık Ölçeği	33
3.4 Araştırmacının Rolü	33
3.5.Verilerin İstatistiksel Analizi.....	33

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	35
4.1. Anne-Baba Tutumu	35
4.2. Öz-Anlayış.....	38
4.3. Bağlanma Stilleri	40
4.4. Bilinçlilik.....	45
4.5. Anne-Baba Tutumu ile Öz-Anlayış, Bağlanma Stilleri ve Bilinçlilik Düzeyi Arasındaki İlişki.....	46

BÖLÜM V

TARTIŞMA	49
----------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
6.1 Sonuç	52
6.2 Öneriler.....	54
<u>EKLER</u>	64
Ek-1 Ana Baba Tutum Envanteri	64
Ek-2 İlişki Ölçekleri Anketi	67
Ek-3 Öz-Anlayış Ölçeği	69
Ek-4 Bilinçlilik Ölçeği	71
Ek-5 Kişisel Bilgi Formu	73
Ek-6 Ölçeklerin İzin Belgeleri	74
Ek-7 Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu	75
Ek-8 İntihal Raporu	76

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Öğrencilerin demografik özellikleri (N=400).....	30
Tablo 4.1. Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeği puanları	34
Tablo 4.2. Öğrencilerin yaşına göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	35
Tablo 4.3. Öğrencilerin cinsiyetine göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	35
Tablo 4.4. Öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	36
Tablo 4.5. Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	37
Tablo 4.6. Öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği puanları	38
Tablo 4.7. Öğrencilerin bazı demografik özelliklerine göre Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	38
Tablo 4.8. Öğrencilerin İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanlar	39
Tablo 4.9. Öğrencilerin yaşına göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılması	40
Tablo 4.10. Öğrencilerin cinsiyetine göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılması	41
Tablo 4.11. Öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılması	42
Tablo 4.12. Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılması	43
Tablo 4.13. Öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları	44

Tablo 4.14. Öğrencilerin bazı demografik özelliklerine göre Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	44
---	----

Tablo 4.15. Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeği puanları ile Öz-Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler	47
---	----

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Ergenlik; cinsel, ruhsal ve fiziksel yönden gelişmenin olduğu, üreme ve cinsel açıdan olgunlaşmanın başladığı çocukluktan erişkinliğe geçme dönemidir. Bu dönemde boy uzar, kilo alınır, cinsel özellikler belirginleşmeye ve ortaya çıkmaya başlar. Ergenlik bir olgunlaşma dönemidir. Bu dönemde birçok değişiklik meydana gelmektedir (Koç, 2004).

Ergenlik dönemi bir zorlanma dönemidir. Kız çocukları anneden erkek çocuklar ise babadan ilk cinsel rol modellerini öğrenirler ve bunları uygulamaya koymaya başlarlar. Bunun dışında bir birey olarak kabul edilmek ergenlik dönemindeki birey için önemli olmaya başlamıştır. Anne babalar ise kişiye veya duruma göre farklı davranışlarda bulunma, tutarlı olmama gibi davranışlarını sürdürmektedirler. İşlerine geldiğinde “sen daha çocuksun”, işlerine geldiğinde “sen artık büyüdün çocuk değilsin koca adam-kız oldun” demektedirler. Bu durum kızgınlığı öfkeyi ve güvensizliği artırır. Bir diğer önemli nokta ise çocuğu engellerken sana “güveniyoruz baskalarına güvenmiyoruz” sözüdür. Bazı çocuklar bu nedenle çevreye karşı fazla güvensiz ve kaygılı ve şüpheli olmaktadır, bazı çocuklar ise bunu kandırılma olarak algılayıp dalga geçiriyorlar sanıp anne babaya öfke duymaya başlamaktadırlar. İletişim gitgide kopmaya başlamaktadır (Gül ve Güneş, 2009).

Anne babalar kendi beklentilerine isteklerine göre bireyler istemektedir. Onları sürekli olarak değiştirmeye çalışmaktadır. Çocuklar ise bu duruma karşı koymakta ve aile ile bir güç savaşına girmeye başlamaktadırlar. Engellenmeler ergende öfkeye sebep olur. Anne baba ise saygı görmek ister ve bunca zamanlık özverili davranışlarının karşılığının bu olmadığını düşünürler ve kendilerine sorarlar. Çatışma daha da büyür. Anne baba olmanın kolay olmadığı bilinir. Çoğu zaman anne babalar bu rollerinin dışına çıkararak ve öğretmen, arkadaş, sırdaş gibi rollerde bürünmek isterler ve normal olarak istedikleri başarıyla karşılaşamazlar kendilerini yetersiz hissetmeye başlarlar. Bu duygu durumu kendilerini kötü hissetmelerine ya da

çocuklarında bir sorun olduğunu düşünmelerine sebep olabilmektedir. Anne, baba olmak ayrı arkadaş sırdaş olmak ayrı ve bunların getirdiği sorumluluklar birbirinden farklıdır (Erbil, Divan ve Önder, 2006).

Çocuğun kişilik özelliklerinin belirlenmesinde ve oluşmasında, sorun çözme becerilerinin gelişiminde ve çevresiyle ilgili çoğu etkileşiminde ana-babanın tutumunun ve davranışlarının büyük etkisi vardır ve önem taşır. Çocuk ana-baba tutumlarına ve gelen dönütleri taklit ederek benimseyerek davranış becerilerini geliştirmeye başlar.

Sağlıklı çocuk yetiştirme sağlıklı anne baba tutumlarıyla doğrudan alakalıdır. Doğru Anne baba tutumları ve yanlış anne baba tutumları aile tutumlarının asıl amacı sağlıklı ve kişilikli çocuklar yetiştirmektir. Bireyin bazı davranış ve tepkileri anne babadan destek görür, bazıları da engellenir. Çocuğun kişiliğinin oturması ve kazanılması çevreyle alakalıdır. Çocuk kendi yararına olan ve karşı çıkılmayan tepkileri görüncü bu davranışları yapmaya devam eder. Kendisine kolay gelen ve amacına ulaştıran tutum ve davranışları benimser. Yinelenen tepkiler giderek kalıplaşır ve kişilik çizgilerini oluştururlar (Yörükoğlu, 1996).

Anne baba tutumları bu konularda belirleyici bir rol oynar. Kişiliğin temelleri ilk 5-6 yıl içinde atılır. Bu zaman içinde anne baba tutumlarının etkisiyle kişilik gelişimi başlar. Her birey kendine özgü bir kişilik oluşturur. Kişiliğin dengeli ve uyumlu olabilmesi, gelişim basamaklarının başarılı bir şekilde aşılmasına bağlıdır. Gelişim basamaklarının başarılı bir şekilde aşılmasında anne-babaya birçok görevler düşmektedir.

Aile tutumları ya da anne baba tutumları çocuğun kişilik gelişiminde etkilidir: Çocuğun aile üyeleriyle olan ilişkileri, diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların benimsendiği davranış ve tutumlarının temelini oluşturur. Aile aynı zamanda çocuğa aile ve toplumun bir üyesi olduğu bilincini aşılar ve uyum biçimlerinin temelini atar (Yavuzer, 1996).

Kişiler hayatlarının ara sıra bazı dönemlerinde üzüntü, bitmişlik başarısızlık gibi kötü duyguları yaşayabilirler ve kendilerini öyle düşünebilirler. Kişilerin bu kötü duygularından kurtulabilmeleri için kendilerini sakinleştirmeleri ve rahatlatmaları gerekir. Ve bunu yaparken kendisine zarar vermemesi gerekir. Kişileri bu kötü duygulardan arındırmak ve hayatlarını daha anlaşılır bir hale getirmek öz anlayışlarını

geliştirir. Öz anlayış kişinin bu durumlarda kendini yiyip bitirmekten daha çok anlayışlı davranması, olan kötü olaylar her insanın yaşamında olabilecek şeyler gibi görmesi, kötü düşünceleri ve hisleri fazla düşünmeden daha mantıklı bir algı geliştirmesi olarak tanımlanabilir. Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009)

Bilinçli-farkındalık menşeyini doğu meditasyon geleneğinden alan bir dikkat yönlendirme yoludur, fakat batı kültüründe de artarak tartışılmaya ve uygulanmaya başlamıştır (Kabat-Zinn, 2009). Genellikle bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994; Brown and Ryan, 2003; Linehan, 1993a). Nyanaponika Thera (1972) bilinçli farkındalığı (mindfulness) “birbirini izleyen anlarda algılarımızın sadece bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu” olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalığın en önemli özelliği devam etmekte olan olayların ve deneyimlerin normalden daha fazla bilincinde olarak yansıtılabilen açık veya kabul edici farkındalık ve dikkatlilik halidir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Bağlanma stilleri çocukken yaşanan ebeveyn ilişkisinin incelenmesiyle ortaya çıkmıştır. İlk olarak anne ve çocuk arasında, çocuğun güvenlik ihtiyacını gidermek için kurulan ilişki olarak ileri sürülmüştür. Daha sonra annenin çocuğun ihtiyaçlarını anlamadaki duyarlılığının önemli olduğunu eklenmiştir. Son olarak anne ve çocuk arasında kurulan bu ilişkinin yetişkin romantik ilişkileri üzerinde belirleyici etkisi olduğundan bahsedilmiştir. Buna göre çocuk anneyle güvenli bir bağ kurmazsa kaygı ve kaçınma yaşantılarıyla ilişki kurar. Yukarıdaki açıklamalara bakıldığında ergenlikte ebeveyn tutumlarının bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve bağlanma stilleri ile alakalı olabileceği görülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı da bu ilişkinin olduğunu belirlemektir (Sümer ve Güngör, 1999).

Ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının bilinçli farkındalık,öz anlayış ve bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan araştırmalara göre ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının birçok konuda etkisi olduğu görülmüştür. Ebeveyn tutumları kişiyi dolaylı ya da doğrudan, olumlu ya da olumsuz etkileyen bir durumdur. Bu araştırma ergenlerin algıladıkları

ebeveyn tutumlarının bilinçli farkındalık, öz anlayış ve bağlanma stilleri üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri araştırılmıştır ve incelenmiştir.

1.2.1. Alt Amaçlar

- 1) Ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının yaş,cinsiyet,anne baba birliktelik durumu ve ilişki durumuna göre bilinçli farkındalık üzerinde etkisi nedir?
- 2) Ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının yaş,cinsiyet,anne baba birliktelik durumu ve ilişki durumuna göre Öz-anlayış üzerinde etkisi nedir?
- 3) Ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının yaş,cinsiyet,anne baba birliktelik durumu ve ilişki durumuna göre bağlanma stillerinin üzerinde etkisi nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlikte yaşanan çoğu olumsuz duygu, acı çekme, kendini beğenmeme ve eleştirme gibi durumlarda öz-anlayış devreye girerek kolaylaştırılır. Bu yüzden öz-anlayışın etkisi ve önemi ergenlik döneminde büyüktür.

Bu nedenle ergenlikte ebeveyn tutumlarının bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve bağlanma stillerinin üzerinde etkisi önemlidir.

Ergenlik dönemi bireyin hem en önemli hem de en zor süreçlerinden biridir. Bireyin gelişimindeki ve hayatının ileriki dönemlerinde önemli faktörler taşıyan bir dönemdir. Bu yüzden ergenlik dönemindeki ebeveyn tutumlarının etkisi büyüktür.

Bağlanma stilleri çocukken yaşanan ebeveyn ilişkisinin incelenmesiyle ortaya çıkmıştır. İlk olarak anne ve çocuk arasında, çocuğun güvenlik ihtiyacını gidermek için kurulan ilişki olarak ileri sürülmüştür. Daha sonra annenin çocuğun ihtiyaçlarını anlamadaki duyarlılığının önemli olduğunu eklenmiştir. Son olarak anne ve çocuk arasında kurulan bu ilişkinin yetişkin romantik ilişkileri üzerinde belirleyici etkisi olduğundan bahsedilmiştir. Buna göre çocuk anneyle güvenli bir bağ kurmazsa kaygı ve kaçınma yaşantılarıyla ilişki kurar.

Ergenlik dönemindeki kişiler kimlik arayışı ve kendini bulma durumu içerisinde. Ergen bu dönemde kendinin farkında olmayabilir, kendini dış dünyaya kapatmış olabilir, her şeye yargılayıcı yaklaşıyor olabilir, olumsuz olaylardan daha fazla etkileniyor olabilir, duygu değişimi hızlı ve yoğun olabilir. Bilinçli farkındalık bu durumlar için yeni bir kapı açar.

Bilinçli farkındalıkla ergen dünya ile temasa geçer, kötü olaylarda daha az rahatsız olur, duygu değişikliğini daha az indirger, yargılarını azaltır, kendinin farkına varmasını sağlar, kendini kabul etmeyi öğrenir. Ergenlik bilinçli farkındalıkla daha az hasarlı, güvenli ve sağlam şekilde sonlandırılabilir. Ergenlik sürecinde yaşanan sorunların birçoğunu bilinçli farkındalıkla en az indirgenebilir.

Anne baba tutumları çocuk gelişiminde çok önemlidir. Kişilik gelişiminde çok büyük bir etkene sahiptir. Çünkü aileler her zaman çocuklara rol modelidir. Çocuk aileden ne görürse ilerde onu yapacaktır. Bireylerin dünyaya geldiklerinden beri etkileşimde oldukları ilk kişiler ana-babalardır. Bu durum hayatları boyunca devam eder. Anne babası ile sağlıklı ve tutarlı bir etkileşimi olan çocuk, hayatına bağımsız bir birey olarak devam edecektir. Anne babalarıyla sağlıklı etkileşimleri sonucunda bireyler yeterlilik duygusu kazanmakta ve olumlu benlik tasarımları oluşturmaktadırlar. Olumsuz anne baba tutumları etkisinde yetişen bireyler ise daha kaygılı, tükenmiş, problem çözme becerisi, benlik saygısı daha düşük, mutsuz ve sürekli acı çeken bir birey olurlar.

Çocuklarını kendilerinden ayrı bir birey olarak kabul eden aileler, çocuklarının kendilerine özel kimlikleri geliştirebilmesine fırsat vermiş olurlar. Böyle ailelerde yetişen bireyler kendi başlarının çaresine bakabilecek olgunluğa erişmiştir. Yeterli bir kişilik geliştirebilme, gerçekçi benlik kavramına sahip olma, insani değerlere saygılı olma, zamanı iyi kullanabilme, yaratıcı olma, kendine saygı duyma, kendini olduğu gibi kabul etme, duygularını açıklayabilme, değişime açık olma gibi özelliklerin gelişmesinde anne baba tutumu çok önemlidir.

Anne baba tutumları bireyin sadece çocukluk döneminde etkili değildir. Bireylerin çocuklukları boyunca deneyimledikleri yaşantı sonucunda hafızalarında annelik, babalık ve çocukluk rollerine dair kalıntılar yer etmeye başlar. Bu kalıntılar gelecek yıllardaki tutumlarımıza etki etmektedir. Bu durumda kişiliğin kazanılmasındaki ilk 5-6 yıl çok önemlidir ve bu süre zarfında ise en çok zaman geçirdiği kişiler anne ve babadır. Anne baba tutumlarının önemide burda başlamaktadır.

Ergenlik döneminde bireyler genellikle olumsuz duygular, olumsuz ve karamsar düşünce yapısı içersindedirler. Ergenlerin bu duygularla başa çıkabilmeleri

için kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri gerekmektedir. Bu duygularla zararsız ve kontrollü bir şekilde başa çıkmaları için öz- anlayışlarını geliştirmiş olması lazımdır. Öz anlayış psikolojik iyi oluşu sağladığından dolayı ergenliğin sancılı dönemlerini daha rahat atlatmada etkindir. Ergenin öz- anlayışının olması demek kendini acı veren durumlardan koruması demektir.

1.4 Sınırlılıklar

Tezin konusu ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve bağlanma stilleri üzerine etkisinin incelenmesidir. Üniversite içerisinde ölçekler uygulanıp bilgi toplanmıştır. Bu okullar Lefkoşa ve Girne’de bulunan 2 özel üniversitedir. Uygulanan ölçekler; anne baba tutum ölçeği, bilinçlilik ölçeği ve öz anlayış ölçeğidir. Ölçek soruları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarının bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve bağlanma stilleri üzerinde etkisi olup olmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ölçekler 1 ayda uygulanmıştır. Eylül 2019’da tez sürecine başlayıp Ocak 2020’de sona ermiştir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi genel kabule göre 12-21 yaş arasını kapsar. Bu dönemde birey önemli bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve sosyal değişimler geçirerek çocukluk dönemini bitirir ve yetişkinliğe adım atar. Ergenlik dönemi süreci iç salgı bezlerinden gelen hormonlar ile başlar ve devam eder. Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşları cinsiyete, iklime, beslenme tarzına, kültüre, ekonomik duruma, eğitime ve bireysel özelliklere göre farklılık gösterebilmektedir. Mesela sıcak iklimlerde yaşayan kişiler ergenliğe daha erken girebilir. İyi beslenmemek ise ergenliği geciktirebilir. Kızlar erkeklere nazaran ergenliğe daha erken girebilir. Ergenlik döneminde kişilerde önemli fiziksel değişimler görülmektedir. Hormonların etkisiyle erkekler daha kaslı, gür ses ve erkeksi bir görünüme, kızlar ise vucut hatları belirgenliştği için daha kadınsı bir görünüme sahip olmaya başlarlar. Bu süreçte karşı cinse ilgi artmaya başlar. Fiziksel değişimler kişilerde mutluluk, korku ya da kaygı kaynağı olabilmektedir. Örneğin; erkekler vücutlarında meydana gelen değişimlerden mutlu olurken kızlar bundan kaygı duyabilmektedir. Mesela; kızlar ilk regl olduğunda korkabilir ve kaygılanabilir. Göğüsleri çıkmaya başladığında onları saklamak için bol kıyafetler giyebilir. Erklerde ise ses kalınlaşması gürlenmesi, kas kütesinin artması hoşuna gitmeye başlar ve bununla övünebilir (Koç, 2014).

Ergenlik dönemi bir bocalama ve çatışma dönemidir ve her bocalama dönemi gibi fazlaca zor ve sıkıntılı bir zaman dilimidir. Bu dönemde ergenle anne babalar çoğunlukla her alanda çatışma halindedirler.

Ergenlik hem anne baba hemde ergen için oldukça zorlu bir süreçtir. Ergen bu dönemde onu kimsenin anlamadığını düşünür. Bu dönemde ergen kimlik bulmaya çalışır. Tabi her ergen doğru kimliği bulamayabilir. Bazen toplumun onaylamadığı bir kimliğide bürünebilir. Ergenler bu dönemde dış görünüşüne gerektiğinden fazla önem vermeye başlar. Bu dönemde sanki herkes kendisini izliyor ve ona bakıyor diye düşünmeye başlayabilir. Kendisini çok önemsemeye başladığından kendisini dünyanın merkezinde görmeye başlar.

Ergenler bu dönemde duygularını fazla yoğun yaşarlar. Üzüntülerinide en uçta sevinçlerininide en uçta yaşamaya başlar. Bu dönemde duygularında ani değişimler yaşayabilirler. Hiç olmicak durumlardan rahatsız olmaya başlayabilirler. Hangi olaya nasıl tepki vereceğini kestiremeyebiliriz (Cloutier, 1982).

Hayal kurma durumu en yoğun bu dönemde yaşanır. Kurulan hayaller genellikle ya karşı cinsle alakalıdır ya da gelecekle ilgilidir. Yetişkinliğe hazırlanma ve geçme evresi olan bu dönem, bir kimlik oluşturma ve kimlik bulma, benlik kazanma çabasıdır. Bunun sonucunda doğal olarak da ergenler yavaş yavaş aileden uzaklaşmaya başlarlar ve ilgileri arkadaşlarına doğru kaymaya başlar. Arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanların diğer aktivitelere göre daha zevkli geldiğini, arkadaşlarının kendilerine daha iyi anladığını ve kabul ettiğini düşünürler (Eryılmaz, 2009).

Bu dönemde saç, giyinişi, tavırları gibi seçimlerinde arkadaş çevresinin etkisi olabilmektedir. Ergenler bu dönemde birçok kaygı yaşar. Bu kaygılar genellikle gelecekle ilgilidir. İstedğim mesleği yapabilecekmiyim, istediğim okula gidebilecekmiyim gibi kaygıları başlar. Ergenler bu dönemde genelde yalnız kalmak ister. Bu yalnız kaldığı zamanlarda kendiyi konuşur ve iç muhasebe yapar. Bu dönemde yeni deneyimler yaşama isteği artar.

Ergenler bu hızlı değişimleriyle nasıl başa çıkabileceklerini bilmezler. Bu dönemde anne baba, aile büyükleri nasihatlar vermeye çalışır ancak pek işe yaramaz. Bu dönemde ergene sevildiğini ve onu anladığını hissettirmeniz gerekmektedir. Ergenlerin bu dönemde en büyük ihtiyaçlarından bir diğeri ise fark edilmek ve takdir edilmektir. Eğer bunu ailesinden görmüyorsa arkadaşlarına yönelebilmektedir. Arkadaş gruplarında bu ihtiyacı gidermektedir.

Ergenlik döneminde gerek ailenin gerek öğretmenlerin iletişimde dikkatli olmaları faydalıdır. Bu dönemde onları yargılamadan aktif bir şekilde dinlemek gerekir. Bu onları anlaşıldığının ve önemsendiğinin hissini verir. Ergeni arkadaşlarından uzaklaştırmak ya da onları ergene kötülemek yerine örneklerle paylaşmak daha etkili olacaktır.

Ergenlik dönemi psikososyal gelişim yönünden 3e ayrılır. Bunlar; erken, orta ve geç ergenlik dönemidir. Erken ergenlik 10-14 yaşları arasında başlamaktadır. Bu dönemde cinsellik belirtileri görülmeye başlar. En belirgin özelliği biyolojik

değişikliklerin ortaya çıkardığı baskıya karşı gencin uyum sağlama ve baş etme sürecindeki çabalarıdır.

Orta ergenlik, genellikle 15-17 yaşlar arasında başlamaktadır. Bütün olarak kişiliğin oluşması ve özgürlük başlar. Bu dönemin esas özelliği budur. Bu dönem de bilişsel gelişme tamamlanmaktadır. Genç, genellemeler yapabilir, soyut düşünebilir ve deneyimleriyle birleştirebileceği içgörü geliştirebilir. Bu dönemin önemli konularından bir diğeri ise cinsel kimlik başlanmasıdır.

Geç ergenlik 18-21 yaşlar arasında başlamaktadır. Kültürel, ekonomik ve eğitsel faktörlerle değişiklik gösterebilir. Bu dönem de kişide ciddi anlamda kaygı başlar. Büyüme ve cinsel gelişmenin sonlanması ile bu konuda yaşanan kaygılar sona ermiştir. Soyut düşünme süreçlerini tamamlarlar ve geleceğe yönelik seçimlerin yapılması ve uygulama yeteneği oluşur.

Ergenlik insanlarda meydana gelen yetişkinliğe ilk adım evresidir. Bireylerde çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkin davranışların aldığı, cinsiyet olgusunun kazanıldığı, kişilerin yetişkinliğe hazırlandıkları döneme ergenlik dönemi denir. Ortalama 12 – 13 yaşlarında ergenlik dönemi başlar.

Ergenlik dönemi önemli bir dönemdir ve ergen bu dönemi iyi bir şekilde tamamlarsa sevgi, sorumluluk ve iletişim gibi 3 önemli durumu tanır. Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir ve bu dönemi sorunsuz atlatması gerekir. Kendisine 3 soru sorar; ben kimim? Ben normal miyim? Bana ne oluyor? Ergen bu soruların cevabını ararken ne kadar çevresindekilerle çatışma halinde olursa olsun aslında en yakınındakileri rol model alırlar. Kendi kişilikleri, kendi kimliklerini oluştururken çevrenin önemi ve özellikle anne babanın önemi çok fazladır. Sevgi ve saygı çerçevesi içerisinde olan anne babaların çocukları da sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenecektir.

Ergenlerle sağlıklı iletişim kuramayan, onların önlerine ulaşması güç hedefler koyan ailelerin çocukları, ergenlik döneminde intikam alıcı bir şekilde ters kimlik yani olması gereken kimliğin tam tersini en kötüsünü seçerek toplumsal beklentilerin tam karşısı bir kimlik edinebilirler.

Bütün hayatı etkileyen bir dönemdir. Ergenlikte çocukluk çabucak sona erer ve hayatı hızlı bir şekilde değişir. Bu dönemin kendine esas özellikleri vardır. Ve en önemli özelliği bütün hayatını etkileyen ve kapsayan önemli gelişmelerin olmasıdır. Benimsenen olumlu olumsuz özelliklerin kişinin hayat boyu taşıyacağı özellikler haline gelmesi olağandır. Toplam 5-6 yıl devam eden bu dönemdeki etkiler 50-60 yıl devam edebilmektedir. İlk 5 yaş fazlaca önemlidir ancak insanın karakter ve kişilik gelişiminde ergenlik döneminin etkileri bilinen bir gerçektir. Bütün hayatı tesir altına alan kişiliğin oluşmasının temel taşları bu dönemde yerleşir. Bireyin bütün hayatını etkileyen alışkanlıklar iyi ve kötü anlamda bu dönemde şekil alır (Yılmaz Ağladıoğlu, 2019).

2.1.1. Ergenlikte Görülen Fiziksel Değişiklikler

Ergenlik dönemindeki en önemli değişim fiziksel büyümedir. Kişi 3-5 yıl içerisinde erişkin hayatta ki ölçüm değerlerine ulaşır. İç organlarından başlar dış fiziksel görünüme kadar büyüme olur. Ergenlik bireyin çocukluk döneminin bitişinden erişkin döneme geçmesinin gelişim sürecidir. Bu dönem fiziksel olarak kızlar da adet ve göğüs büyümesiyle başlar. Erkeklerde ise kıllanmayla ve sesin kalınlaşmasıyla başlar. Kızlarda; vücut ağırlığı artar, boy uzar. Göğüsler belirginleşir, regl dönemi başlar, Kıllanmalar meydana gelmeye ve sivilcelenmeler başlar.

Erkeklerde; Vücut ağırlığı artar, boy uzar. Sivilcelenmeler başlar. Kas hacmi artar, .Kıllanmalar meydana gelmeye başlar. Androjen üretilmeye başlar. Bu nedenle penis ve testisler olgunlaşır, sperm üretimi artar, ereksiyon olma veya uyarılma yeteneği yükselir. Ses çatallaşmaya başlar (Öngel ve Tekgöl, 2012).

2.1.3 İlk Ergenlik Belirtileri

Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişikliklerdir. Tabi ergenliğin sadece fiziksel belirtileri değil, ruhsal belirtileri de vardır. Yaşamı sorgulamaya başlar. Fikir çatışmaları, asilik, saldırganlık, sinirlilik ve şiddete eğilim başlar. Duygusallık ve hassasiyet başlar. Bencillik ve bağımsız olma isteği başlar. Güvensizlik duygusu ve başkalarını suçlama başlar. Madde bağımlılığı alışkanlıklarına merak başlar. Dış görünüme fazla önem verme başlar. Beğenilme isteği, yeme-içme alışkanlıklarında değişme görülmeye başlar.

2.2. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri 4 tanedir. Bunlar; güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu ve saplantılı bağlanmadır. Bağlanma birey için önemli olan kişilere geliştirdiği duygusal bir bağıdır. Bu stillerin oluşmasında ise anne babanın önemi büyüktür. Kişinin doğumundan itibaren bağlanma başlamaktadır.

Bowlby (1980) bağlanmayı, bireylerin önem verdiği ve kendileri için önemli olan kişilere karşı geliştirdiği kuvvetli duygusal bağlar şeklinde tanımlamaktadır. Bowlby (1958) ve Ainsworth (1989) yaptıkları çalışmalarda üç temel bağlanma stili (güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçma) ortaya koymuşlardır. Bu bağlanma stillerinden farklı olarak Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'nin bağlanma teorisinden hareketle bağlanmayı güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu şeklinde dördü bir yapı olarak ele almışlardır. Bu bağlanma stillerinden güvenli bağlanma; kişinin hem kendisine hem de diğer insanlara karşı olumlu algılar geliştirmesidir. Saplantılı bağlanmada ise bireyde kendisiyle ilgili değersizlik duyguları hakimken, diğer insanlara karşı pozitif bir algı söz konusudur. Kayıtsız bağlanma stilinde; kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri pozitif yönde iken diğer insanlara karşı algıları olumsuzdur. Son olarak korkulu bağlanma stilinde birey hem kendisine yönelik hem de diğer bireylere yönelik olumsuz bir değerlendirme içerisindedir (İşgör, 2017).

Bireylerin bağlanma stillerinin oluşmasında ebeveynlerin önemi çok büyüktür. Bağlanma stillerindeki bireysel farklılıkların, çocuğun bakım veren kişiye yönelik ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir olup olmadığı ya da karşılık verici olup olmadığına ilişkin algılarından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve tutarlı şekilde davranan ebeveynlerin çocukları güvenli bağlanma stili geliştirirken, duygusal ve fiziksel yönden çocuğun ihtiyaçlarını karşılamayan ebeveynlerin çocukları ise güvensiz bağlanma stili geliştirmektedirler. Yaşamın erken yıllarında geliştirilen bağlanma ilişkisi sonraki dönemde yaşanan ilişkileri de etkilemektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar özgüven sahibidirler ve yetişkinlikte sosyal ve yakın ilişkilerinde güvenli bağlanma davranışı gerçekleştirirler. Güvensiz bağlanma stili geliştiren çocuklar kendilerini daha değersiz gördükleri ve başkalarına daha az güvendikleri için yetişkinlikte kişisel ve kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşamakta ve uyum problemleri göstermektedirler (Erözkan, 2011).

2.2.1 Güvenli Bağlanma

İnsanlarla yakın ilişkiler kurabilen, onlara bağlı olmaktan rahatsız olmayan hatta bundan dolayı rahat hisseden, baskın, arkadaş canlısı, sıcakkanlı bireylerdir. Arkadaşça, duyarlı, destekleyici, içten, yardımsever bireylerdir. Bir problemle ya da sorunla karşılaştıklarında etrafindan yardım almaktan çekinmezler hatta bu şekilde problem ve sorunlarından kurtulmayı ve bunlarla başa çıkmayı başkalarından yardım olarak tercih ederler (Sümer ve Güngör, 1999).

Ana-baba ile arasında güvenli bir bağ olan çocuklar, ana-babanın her zaman her anlarında yanında olduklarını bilirler. Yakınlarında her zaman onlara ulaşabileceklerini bilirler. Ne zaman bir şeye ihtiyaçları olursa ihtiyaçlarına karşılık vereceklerini bilirler. Her zaman ve her anlarında onlara ulaşabileceklerini bilirler. Ana-baba yanlarındayken etrafı rahatça tanır ve keşfederler. Sosyal ipuçlarını almak için one döner ve sosyal tepkileri ana-babaya yöneliktir. Güvenli bağlanma olan çocuk ana-baba olmadığında yoklarken tepki gösterir fakat geri döndüğünde rahatlıkla sakinleşir. Güvenli bağlanma gösteren çocukların aksine güvensiz bağlanmada çocuk ayrılığa ya çok fazla tepki gösterir ya da ilgisiz durur, anne-babanın dönüşünde sakinleşmez ya da yine ilgisizliğini sürdürür. Güvensiz bağlanmada bakım veren ulaşılabilir değildir, çocuk ihtiyaçlarına cevap verileceğinin güvenliğini almaz.

Güvenli bağlanma gösteren çocuklar yaşamlarının pek çok alanlarında avantajlıdır. Bu bireyler olumsuz duygularını kontrol etmede ve stresli durumlarla başa çıkmada daha başarılıdır; sosyal becerileri daha gelişmiştir, etrafında olanları ve diğer insanların duygularını daha iyi anlarlar; çevrelerini daha rahat keşfederler; özsaygı ve özgüvenleri gelişmiştir, diğer insanlar ile empati kurma konusunda daha yeteneklidirler; hayatları boyunca çok daha sağlıklı ilişkiler kurarlar (Sarı, 2017).

2.2.2 Kayıtsız-Kaçınma Bağlanma

Kendini açmazlar, içe kapanıklardır. Sosyal hayatlarında kişilere ve o hayata düşmanca tavır sergilerler. Bir şeyler anlatırken ya da bir şeyler tanımlarken detay vermezler. Kendilerine fazlaca değer verirler ancak başkalarına karşı olumsuzdurlar. Bu tarz bireylerin ebeveynleri genellikle cezalandırıcı olurlar. Bu bağlanma stiline sahip birey, yakın ilişkilerden kaçarlar. Bağımsızlığa aşırı derecede değer verirler. İlişkilerin çokta önemli olmadığına inanırlar. Genelde iş hayatına tutkunsuzlar ve aşırı

işe odaklıdırlar. Zor durumla ya da bir problemle karşılaştıklarında, çevresinden yardım almaktan kaçarlar ve kendilerini çevreden uzaklaştırırlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Kaçınmacı -kayıtsız bağlanan çocuklar, annenin ortamdan ayrılmasından veya odadan çıkmasından fazla etkilenmemiş görünebilirler, umursamazlar. Annenin geri gelişine ve odaya girişinde kayıtsız kalırlar ve umursamazlar. Bu yalancı bir olgunluk göstergesine benzetilebilir. Kucağa alındıklarında yönünü anneden ters tarafa çevirerek kucaktan inmek isterler. Annenin ortamdan gidiş gelişleri onları etkilemiyormuş gibi görünürler (Duran, 2017).

2.2.3 Korkulu Bağlanma

İçe dönüktürler. Çekingen ve biraz soğukturlar. Sosyal etkileşimleri zayıftır. Tam olarak güvenli bağlanmanın karşıtıdır. Yakınlık, sosyallik isterler ancak karşılarındaki kişiye güvenmezler ve reddedilme korkusu yaşarlar. Bu yüzden onaya ihtiyaç duyarlar ve onay aldığı ilişkilere başlarlar. Bireyler genellikle reddedilme olasılığından kurtulmak için ilişkilere hiç başlamamayı tercih ederler (Sümer ve Güngör, 1999).

Bireysel değersizlik duyguları ile başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğuna ilişkin beklentileri yansıtır (Sümer ve Güngör, 1999). Bu yetişkinler, sosyal temas ve yakınlık isterler fakat başka kişilere itimatsızlık ve reddedilme korkusu yaşadıkları için öznel rahatsızlık ve sosyal onaya karşı aşırı bir duyarlılıkla karakterize edilen bozulmuş, yolunda gitmeyen sosyal ilişkiler kurarlar. Bu tür kişiler reddedilme olasılığını engellemek için riskli buldukları sosyal ortam ve yakın ilişkilerden kuvvetle kaçarak incinmemeyi güvence altına almaya çalışırlar; bu eğilim olası doyumlu ilişkileri daha kurulmadan göz ardı etmelerine neden olur (Eraslan Çapan, 2009).

2.2.4 Saplantılı-Kaygılı Bağlanma

Sosyal hayatlarında arkadaş canlısıdırlar. İçten, baskın ve vicdanlı bireylerdir. Fazla dışa dönüktürler. En önemli özellikleri kendilerine güvenleri yoktur. Hem reddedilmekten hem de terk edilmekten çok korkarlar. Eşlerine karşı öfke ve kıskançlık eğilimleri vardır (Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı ve kaygılı yetişkinler yanlış anlaşıldıklarına, gerçekte olana göre kendilik-değerlerinin daha düşük algılandığına inanırlar ve başka kişileri güvenilmez bulurlar, onları kalıcı, uzun süreli ilişkiler için vaatte bulunmaya isteksiz olarak algırlar (Simpson, 1990). O halde saplantılı bağlanan kişilerde en belirgin özellik, kendine-güven eksikliğidir ve o nedenle hem reddedilmekten hem de yakın bir ilişkide karşı tarafın terk etmesinden çok korkarlar (Aksu, 2011).

2.3. Ebeveyn Tutumlarının Bağlanma Stillerine Etkisi

Bağlanma stilleri çocukken yaşanan ebeveyn ilişkisinin incelenmesiyle ortaya çıkmıştır. İlk olarak anne ve çocuk arasında, çocuğun güvenlik ihtiyacını gidermek için kurulan ilişki olarak ileri sürülmüştür. Daha sonra annenin çocuğun ihtiyaçlarını anlamadaki duyarlılığının önemli olduğunu eklenmiştir. Son olarak anne ve çocuk arasında kurulan bu ilişkinin yetişkin romantik ilişkileri üzerinde belirleyici etkisi olduğundan bahsedilmiştir. Buna göre çocuk anneye güvenli bir bağ kurmazsa kaygı ve kaçınma yaşantılarıyla ilişki kurar. Bir bireyin gelişiminde doğumdan su ana kadar olan süreç çok önemlidir. Doğumdan itibaren öğrenme başlar. Aileyle ve çevreyle olan bağ süreci başlar. Bu süreçte oluşan bağ ilerideki yaşamını etkilemektedir (Sezer, 2010).

2.4.1 Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, şuan ve şimdi olanlara dikkat etmeyi, bu dikkatin niteliğini fark etmeyi ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içerir. Bilinçli farkındalık sadece şuan da yaşamak ve şuanı fark etmek değildir ve 2 boyutu vardır. Birinci boyutu şuan içinde olanları fark etmek, ikinci boyut ise tüm bu fark ettiklerimizi karşılama biçimimizdir. O yüzden bilinçli farkındalığa, algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yaklaşım diyebiliriz çünkü sadece algılamak, dikkatten ibarettir; bilinçli farkındalık ise mevcut anı bilinçli bir akıl açık, sevgi, şefkat dolu bir kalple algılamaktır (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Bilinçli farkındalık, Budist felsefeye dayanıyor olsa da mevcut haliyle hiçbir dini ya da felsefi akımla bağlantılı değildir. Temel alan uygulamaların en güçlü yanı bilimsel açıdan desteklenmiş olmasıdır (Akbaba ve Çetinkaya, 2011).

Bu temelli yaklaşımlar dünyada hem klinik hem de günlük yaşamda yaygın bir şekilde kullanılıyor. Fiziksel ya da zihinsel birtakım şikayetleri olan farklı özelliklerdeki hastalara uygulanır. Günlük yaşamda stres ve zorlukları yönetebilmenin yanı sıra kaygı, öfke veya bunun dışındaki birçok zorlayıcı durum ve duygularla beraber kalabilmek, duyguları düzenleyebilmek, yaşamsal zorlukları kabul edebilmek ve iyilik halini sağlayabilmek için kullanılmaktadır. Kısaca bilinçli farkındalık kavramsal değildir, şimdi odaklıdır, yargılayıcı değildir, maksatlardır, katılımcı gözlemini gerektirir, sözel değildir, keşfe dayalıdır ve özgürleştiricidir.

Bilinçli farkındalık çalışması yapan kişilerde; fiziksel gerginlik ve psikolojik stres belirtilerinde, uzun dönemli bir azalma, iyilik halinde olumlu değişimler keşfetme, tükenmişlik ve depresyon halinde çok daha az sıkışıp kalma ve bırakmak isteyip de bir türlü hayatından çıkaramadığı alışkanlık, bağımlılık ve davranışlara yeni bir kapı açar (Ülev, 2014).

Bilinçli farkındalığın kullanım alanları ise; bireysel terapiler, grup terapileri, atölye çalışmaları, eğitimler, koçluk sistemleri, kamp ve inzivalardır. Şimdi ve burada olunur. Kötü düşünce ve duygular güvenli bir şekilde deneyimlenir ve karşılanır. Nelerden kaçtığımızın farkına varır. Dünya ile daha çok temasa geçirir. Yargılarımızı azaltır. Kendimizin farkına varırız. Kötü yaşam deneyimleri karşısında daha az rahatsız olunur. Daha çok dengeye daha az duygusal değişkenliğe sahip olunur. Kendini kabul etmek öğrenilir. Keşkeler, acabalar ile uğraşmak yerine olaylara spontane tepki verme yeteneği oluşturur. Kısaca bilinçli farkındalık şimdiki ana odaklanmadır. Kötü yaşadıklarımız ve olumsuz duygularımızı zarar almadan atlatmaktadır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017).

2.4. Bilinçli Farkındalığın Ergenlik Dönemindeki Önemi

Ergenlik dönemindeki kişiler kimlik arayışı ve kendini bulma durumu içerisinde. Ergen bu dönemde kendinin farkında olmayabilir, kendini dış dünyaya kapatmış olabilir, her şeye yargılayıcı yaklaşıyor olabilir, olumsuz olaylardan daha fazla etkileniyor olabilir, duygu değişimi hızlı ve yoğun olabilir. Bilinçli farkındalık bu durumlar için yeni bir kapı açar.

Bilinçli farkındalıkla ergen dünya ile temasa geçer, kötü olaylarda daha az rahatsız olur, duygu değişikliğini daha aza indirger, yargılarını azaltır, kendinin farkına

varmasını sağlar, kendini kabul etmeyi öğrenir. Ergenlik bilinçli farkındalıkla daha az hasarlı, güvenli ve sağlam şekilde sonlandırılabilir. Ergenlik sürecinde yaşanan sorunların birçoğunu bilinçli farkındalıkla en aza indirgenebilir.

2.5. Öz-Anlayış

Kişiler hayatlarının ara sıra bazı dönemlerinde üzüntü, bitmişlik başarısızlık gibi kötü duyguları yaşayabilirler ve kendilerini öyle düşünebilirler. Kişilerin bu kötü duygularından kurtulabilmeleri için kendilerini sakinleştirmeleri ve rahatlatmaları gerekir. Ve bunu yaparkende kendisine zarar vermemesi gerekir. Kişileri bu kötü duygulardan arındırmak ve hayatlarını daha anlaşılır bir hale getirmek öz anlayışlarını geliştirir. Öz anlayış kişinin bu durumlarda kendini yiyip bitirmekten daha çok anlayışlı davranması, olan kötü olaylar her insanın yaşamında olabilecek şeyler gibi görmesi, kötü düşünceleri ve hisleri fazla düşünmeden daha mantıklı bir algı geliştirmesi olarak tanımlanabilir.

Öz-anlayış psikolojik iyi oluşu sağlar ve psikolojik olarak iyi olmayı anlamının farklı yolları vardır. Anlayış; diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakinmemeyi, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içerir (Sümer ve Deniz, 2010).

2.5.1 Öz-Anlayışın Ergenlik Dönemindeki Önemi

Ergenlik döneminde bireyler genellikle olumsuz duygular, olumsuz ve karamsar düşünce yapısı içersindedirler. Ergenlerin bu duygularla başa çıkabilmeleri için kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri gerekmektedir. Bu duygularla zararsız ve kontrollü bir şekilde başa çıkmaları için öz- anlayışlarını geliştirmiş olması lazımdır. Öz anlayış psikolojik iyi oluşu sağladığından dolayı ergenliğin sancılı dönemlerini daha rahat atlattırır. Ergenin öz- anlayışının olması demek kendini acı veren durumlardan koruması demektir (Yılmaz ve Kesici, 2014).

Ergenlikte yaşanan çoğu olumsuz duygu, acı çekme, kendini beğenmeme ve eleştirme gibi durumlarda öz-anlayış devreye girerek kolaylaştırılır. Bu yüzden öz-anlayışın etkisi ve önemi ergenlik döneminde büyüktür.

2.6. Ana-Baba Tutumları

Ailede çocuklarla, ebeveyn ilişkisinde temel belirleyici faktör anne ve babanın tutum ve davranışlarıdır. Anne ve babanın çocuklarına karşı sergiledikleri davranış şekilleri, olaylar karşısında sergiledikleri tutumlar, anne ve baba ile çocuk arasındaki ilişkinin yönünü ve şeklini belirler. 9 tane anne baba tutumu vardır. Bunlar; baskıcı ve otoriter anne-baba tutumu, aşırı hoşgörölü anne-baba tutumu, kararsız ve dengesiz anne-baba tutumu, aşırı koruyucu anne-baba tutumu, hoşgörölü ve güven verici anne-baba tutumu, mükemmeliyetçi anne-baba tutumu, ayrımcılık yapan anne-baba tutumu, tutarsız anne – baba tutumudur (Eldeklioğlu, 2016).

2.6.1 Baskıcı ve Otoriter Anne- Baba Tutumu

Aile çok katı ve kuralı ve fazlasıyla disiplinlidir. Her ikisinin de otoriter tutumu karşısında çocuk nazik, dürüst, disiplinli ve dikkatlidir. Ancak ürkek, kendine güveni olmayan, başkalarının etkisi altında kalabilen bir yapıya sahip olabilirler (Eldeklioğlu, 2016).

Baskıcı ve itaat odaklı bu tür ebeveyn tutumunda, **ana-babanın**, kısıtlayıcı ve cezalandırıcı bir yol izlediği, çocuklarını kendi kurallarına uymaları ve saygılı olmaları konusunda uyardıkları görölür. Bu tutum, yetersiz sosyal gelişimin nedenidir. Böyle bir ortamda tartışmaya yer yoktur. **Ana-baba** düşüncesini, “Bunu sadece benim söylediğim şekilde yapacaksın, o kadar. Ben anneyim / babayım, sen ise çocuksun” cümlesiyle sınırlar ve istediklerinin yapılması için çocuğu zorlar. Çocuğun istek ve gereksinimlerini dikkate almaz (Sezer, 2010).

Anne ve baba olması gerektiğinden fazla katıdır. Hep kuralları vardır.Çocuk disiplin içerisinde yetişir. Bu durumdada çocuk falza disiplinli ve dikkatli olur. Ancak çekingen ve başkalarının altında kalan bir birey olur. Başkalarının her dediği onu etkiler. Anne baba kısıtlar ve cezalandırır. Bu durumda çocuğun hiçbir isteği dikkate alınmaz. Sonrasında isede çocuk ilerde birşeyler istemez ve kim ne derse ona boyun eğer.

2.6.2 Aşırı Hoşgörölü Anne-Baba Tutumu

Çocuk aileye hükmeder. Ailenin tüm hayatı çocuğun istek ve arzularına göre belirlenir. Aile çocuğa aşırı ve normalden fazla bir sevgi gösterir. Bütün tutumları

çocuk merkezlidir. Çocuk ne derse olur. Böyle aile tiplerinde yetişen, büyüyen çocuklar ise bencil, doyumsuz, kural tanımayan kişilik yapılarına sahip olur (Daniş, 2009).

Bu anne-baba tutumunda aşırı hoşgörü ve çocuğa düşkünlük vardır. Evde patron çocuktur ve her dediği yapılır. Çocuk, daima diğerlerinin dikkatini çekmek için uğraşır ve kendisine hizmet edilmesini ister. Bu tutumla yetişen çocuklarda doyumsuzluk ve bir iç boşluk vardır. Ev içinde ve dış dünyada zayıf bir sosyal uyum gösterirler.

Kuralsızlığa alışan çocuklar, okuldaki kurallarla karşılaşınca okula ve arkadaş çevresine uyum sağlamakta zorlanabilirler. Doyumsuzlukları ileride zararlı alışkanlıklar edinmelerine neden olabilir. Bencil, sorumsuz, kırılgan, her dediğinin anında olmasını isteyen, sabırsız kişiler olabilirler. Sosyal ortama girdiğinde ve her dediğinin olmadığını gördüğünde de hayal kırıklığına uğrarlar. Bu durumda ya kendi içlerine çekilebilir ya da agresif olabilirler. Her istediklerini yaptırmayı alışkanlık haline getirdikleri için de zamanla kural tanımaz hale gelirler(Yavuze, 2011)

Bu durumda aile çocuğa çok bağlıdır. Çocugun hayatına göre ailenin hayatı sürer. Gerektiğinden fazla hatta aşırı denebilecek derece çocuğa sevgi gösterilir. Çocuk ne isterse o yapılır. İleride ise çocuk bencil olur ve hayatta herkes onun istediğini yapmak zorundaymış gibi davranır. Hayatın gerektirdiği iş, okul, hastane sosyal hayat vb. gibi durumlarda asla kural tanımaz.

2.6.3 Kararsız ve Dengesiz Anne-Baba Tutumu

Genellikle anne babanın iyi anlaşılamadığı aile tipidir ve her iki tarafta baskındır. Çocukla ilgili kararlarda dengesiz olurlar. Birinin tamam dediğine diğeri hayır diyebilmektedir. Çocukta bu durumda hangisine bakacağına hangisini dinleyeceğine karar veremez ve çocukta kararsız olur. Bu tip ailelerde yetişen çocuklarda ileride kararsız, dengesiz, her türlü etkilenmeye açık, tutarsız, çabuk karar değiştirebilen bir kişiliğe sahip olurlar (Tuzgöl, 2000).

Anne-baba tutumları arasında en olumsuz olan tutumdur. Anne-babanın davranışları arasında tutarlılık yoktur. Bu tür yaklaşımda çocuk, kendi davranışları konusunda emin olamamaktadır ve davranışını anne babasının durumuna göre ayarlamak zorundadır. Tutumunu anne babasının keyifli ya da öfkeli oluşuna göre ayarlamaktadır. Tutarsız anne-baba tutumuyla yetişen çocuklar nerede ne yapacağını

bilemezler. Hangi tepki ile karşılaşacağını bilemedikleri için kaygılıdır. Bu durum, kendilerini güvende hissetmelerini engeller. Kendi görüş ve düşüncelerini aktaramazlar. Zamanla çevrelerindeki insanlara güvenmeyen, her şeyden şüphelenen, kararsız bir kişilik yapısı geliştirebilirler (Özgür, Yörükoğlu, Baysan-Arabacı, 2011).

Bu tutumda anne de baba da baskın karakterdir. Anne baba birbiriyle genelde anlaşamaz. Fikir ayrılıkları yaşarlar. Bunun sonundada çocuk emin olmayı öğrenemez. O an anne babanın durumu ne ise ona göre davranır. Bu şekilde yetişen çocuklarda kaygı oluşmaktadır ve kaygı kendileri güvende hissetmelerini engeller. İlerleyen zamanlarda kimseye güvenmeyen, hep şüpheli ve kararsız bir birey olurlar.

2.6.4 Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu

Çocuk her zaman kontrol altında tutulur. Her zaman bir zarar geleceğini düşünürler. Birey büyüse dahi hala bir bebekmiş gibi davranırlar. Kendilerini geliştirmek için yapacakları şeyleri bile engellemeye çalışırlar. Çok fazla kısıtlarlar. Birey asla kendi başına karar veremez. Bu tip ailelerdeki çocuklar, aileye aşırı bağımlı, özgüveni olmayan ve duygusal açıdan zayıf bireyler olurlar. İlerde karar vermede zorlanırlar.

Koruma, normal bir annelik ve babalık davranışıdır. Ancak kollama ve koruma davranışını çocuğun kendini gerçekleştireceği faaliyetleri engelleyecek şekilde yaygınlaştırmak, “ aşırı himayeci ” olarak davranmak demektir. Anne-babanın aşırı koruması, çocuğa gereğinden fazla kontrol ve özen gösterilmesi anlamına gelir. Bebekleştirme, aşırı korumacı yaklaşımın tipik özelliğidir. Büyümesine izin verilemeyen bu aşırı koruyucu yaklaşımda, çocuğun “toplumsal gelişimi” engellenmiş olur. Bu, çocuğun kendini tanımasını ve yapabileceklerini fark etmesini engelleyen bir anne baba tutumudur. Bu tutumla yetiştirilen çocuklarda bağımlı kişilik vardır. Dış denetim çok fazladır. Çocuk kendi başına karar vermede güçlükler yaşar. Bu tutum çocuğun bireyselleşme çabasını engellemektedir. Devamlı olarak bir yetişkinin koruma ve kollamasını arayan, öz güvenleri zayıf, girişimci olmayan, sorumluluk almaktan çekinen, kendi yapmaları gereken işleri başkalarının yapmasını bekleyen, zayıf-silik kişilikler sergileyen bireyler olabilirler (Bozaslan, Kaya ve Genç, 2012).

2.6.5 Hoşgörülü ve Güven Verici Anne –Baba Tutumu

İdeal aile tipi tutumudur. Bu tip ailelerde temel kurallar vardır. Bu tip ailelerde çocuklar özgür yetişir ancak sorumluluklarının bilincindedirler. Bu çocuklar özgüvenli ve sosyal ilişkileri, sosyal hayatı güçlü olarak yetişirler (Şengün, 2013).

Bu anne-baba tutumunda aşırı hoşgörü ve çocuğa düşkünlük vardır. Evde patron çocuktur ve her dediği yapılır. Çocuk, daima diğerlerinin dikkatini çekmek için uğraşır ve kendisine hizmet edilmesini ister. Bu tutumla yetişen çocuklarda doyumsuzluk ve bir iç boşluk vardır. Ev içinde ve dış dünyada zayıf bir sosyal uyum gösterirler.

Kuralsızlığa alışan çocuklar, okuldaki kurallarla karşılaşınca okula ve arkadaş çevresine uyum sağlamakta zorlanabilirler. Doyumsuzlukları ileride zararlı alışkanlıklar edinmelerine neden olabilir. Bencil, sorumsuz, kırılgan, her dediğinin anında olmasını isteyen, sabırsız kişiler olabilirler. Sosyal ortama girdiğinde ve her dediğinin olmadığını gördüğünde de hayal kırıklığına uğrarlar. Bu durumda ya kendi içlerine çekilebilir ya da agresif olabilirler. Her istediklerini yaptırmayı alışkanlık haline getirdikleri için de zamanla kural tanımaz hale gelirler (Yavuze, 2006).

Bu durumda özgür bir birey yetişmiş olur. Sosyal hayatları ve insanlarla iletişimleri güçlü olur. Çocuk, eve ve aileye hükmeder. O ne isterse olur. Sabrı olmayan ve kuralsız bir birey yetişir. İlerleyen hayatında bu durumda çok zorluk yaşar.

2.6.6 Reddedici Anne-Baba Tutumu

Çocuğun aslında istenmediğini hissettiren aile tutumudur. Çocuğakarşı düşmanca tutumlar sergilerler. Bazen çocuk hiç yokmuş gibi davranırlar. Bu tip ailelerde yetişen çocuklar ileride kendinde zayıf olanları ezme gibi davranışlar gösterebilirler. Kimseye güvenmez ve herkese nefret besler (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010).

Bu durumda evdeki diğer çocuklardan farklı davranılır. Her yaptığını sürekli eleştirirler beğenmezler. Çocugun her zaman bir açığı aranır. Bazen boyutu artar ve araştırmaya kadar gidebilir. İyi yönlerini hiç görmezler ve hep kötü yönlerini ortaya çıkarmak için uğraşırlar. Bu şekilde yetişmiş çocuk sağlıklı bir kimlik elde edemez. Onun için herkes değerli olmaya başlar ancak kendisini her zaman değersiz ve başarısız hisseder. Anne baba doğru bir rol model olmadığı için birey hayatı tek başına öğrenmesi gerekmektedir (Derman ve Başal, 2013).

Reddedici anne-baba tutumunda çocuğa sevgi, merhamet, sıcaklık ve şefkat verilmez. Bu anne-baba tutumunda çocuk genellikle hiç beğenilmez ve her yaptığı devamlı eleştirilir. Çocuğun iyi ve olumlu yönlerinden çok, çocuğun devamlı kötü ve olumsuz yönleri üzerinde durulur. Anne ve baba çocuğa sevgisini göstermemekte, çocuğunu anlamamakta ve onu kurallarla, soğuk davranışlarla ve emirlerle yönetmeye çalışmaktadırlar. Bazen sadece anne bazen de sadece baba çocuğa karşı reddedici tutumlar sergiler. Bu sebeple çocuk istenmediğini, reddedildiğini hisseder (Kabalı, 2012).

2.6.7 Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu

Bu tip aileler genellikle kendinin yapamadıklarını çocuklarının yapmasını beklerler. Ego bir yapıya sahiptirler. Çocuk her şeyin her olayın ve her yaptığı işin en iyisi olmak zorundadır. Eğer olamazlarsa büyük bir baskı onları bekler. İlerde çocuklar yaptıkları işleri beğenmezler. Yetersiz olduklarını düşünürler. Sürekli başkalarını mutlu etmeye çalışırlar. Herkesin, yaptığı herşey çok güzel en iyi onlar ama kendi yaptığı güzel şeyleri bile yetersiz görmeye başlarlar.

Mükemmeliyetçi anne baba her şeyin en iyisini çocuğundan bekler. Kendi gerçekleştiremediği yaşantıları çocuklarının gerçekleştirmesini ister. Mükemmeliyetçi anne babanın çocuğu sınıfın birincisi ve hatta okulun birincisi olmalıdır. Ayrıca çok iyi resim yapmalı, şarkı söylemeli, iyi konuşmalı, lider olmalı, iyi yüzmeli, koşmalı herkesin parmakla göstereceği örnek davranışlar sergileyen çocuk olmalıdır. Böyle ailelerde çocuk asla çocuk olmaz. Çocukluğunu yaşayamaz (Tekin, 2015).

2.6.8 Ayrımcılık Yapan Anne-Baba Tutumu

Çocukları arasında ayrımcılık yaparlar ve bunu asla kabul etmezler. Dışlanan çocuklarda duygusal kırılganlıklar olur, diğer kardeşe düşmanlık olur.

Anne / babanın veya her ikisinin de ayrımcılık yapmadıklarını söylemelerine rağmen çocukları arasında ayrımcılık yapmaları, sevdikleri çocuklarını, diğerlerinden ayırarak kayırmaları sonucu kayırılan ve dışlanan çocuklarda duygusal kırılganlıklar oluşur. Birbirlerine düşman olurlar. Sosyopati gelişebilir (Gürler, 2017).

2.6.9 Tutarsız Anne-Baba Tutumu

Bu ailede kural yoktur. Anlık kavgalar, anlık çözümler ve anlık mutluluklar vardır. Çocuk için konulan kurallar bazen katıyken bazen de hiç kurallar yokmuş gibi davranırlar. Bu durumda çocuklarda kurallara karşı kayıtsızlık olur. Kararsızlık ve kişiliksiz yapı meydana gelir.

Bu tip ailede genelde kurallar yok anlık çözümler, anlık kavgalar ve anlık mutluluklar vardır. Çocuk için konulan kuralların bazen çok katı bir şekilde uygulandığı, bazen de hiç yokmuş gibi davranıldığı tutumlar; çocukta güvensizlik, kurallara karşı kayıtsızlık, çözümün parçası olmayı reddetme, kararsız ve kişiliksiz karakter yapısı meydana gelebilmektedir (Kaya, Bozaslan ve Gülten, 2012).

2.6.10 Anne-Baba Tutumlarının Önemi

Anne baba tutumları çocuk gelişiminde çok önemlidir. Kişilik gelişiminde çok büyük bir etkene sahiptir. Çünkü aileler her zaman çocuklara rol modelidir. Çocuk aileden ne görürse ilerde onu yapacaktır. Bireylerin dünyaya geldiklerinden itibaren etkileşimde oldukları ilk kişiler anne babalardır. Bu durum hayatları boyunca devam eder. Anne babası ile sağlıklı ve tutarlı bir etkileşimi olan çocuk, hayatına bağımsız bir birey olarak devam edecektir.

Anne babalarıyla sağlıklı etkileşimleri sonucunda bireyler yeterlilik duygusu kazanmakta ve olumlu benlik tasarımları oluşturmaktadırlar. Olumsuz anne baba tutumları etkisinde yetişen bireyler ise daha kaygılı, tükenmiş, problem çözme becerisi, benlik saygısı daha düşük olurlar.

Çocuklarını kendilerinden ayrı bir birey olarak kabul eden aileler, çocuklarının kendilerine has kimlikleri geliştirebilmesine fırsat sağlarlar. Böyle ailelerde yetişen bireyler kendi başlarının çaresine bakabilecek olgunluğa erişmiştir. Yeterli bir kişilik geliştirebilme, gerçekçi benlik kavramına sahip olma, insani değerlere saygılı olma, zamanı iyi kullanabilme, yaratıcı olma, kendine saygı duyma, kendini olduğu gibi kabul etme, duygularını açıklayabilme, değişime açık olma gibi özelliklerin gelişmesinde anne baba tutumu çok önemlidir.

Anne baba tutumları bireyin sadece çocukluk döneminde etkili değildir. Bireylerin çocuklukları boyunca deneyimledikleri yaşantı sonucunda hafızalarında

annelik, babalık ve çocukluk rollerine sair kalıntılar yer etmeye başlar. Bu kalıntılar gelecek yıllardaki tutumlarımıza etki etmektedir.

Bireyin gelişmesinde anne babanın rolü büyüktür. Anne baba tutumunun rolü dahada büyüktür. Anne baba birer rol modeldir ve birey karşısında iyi birer rol model görürse sağlıklı bir kimlik kazanmasında okadar olasıdır. Küçük yaşta yaşananlar ilerideki hayatlarında büyük rol oynar.

2.7. İlgili Araştırmalar

Ziya Toprak ve Sevgi Çetiner Bacak (2019) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 345 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Halim Sarıcaoğlu ve Coşkun Arslan'ın (2019) yaptığı çalışma bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisini incelemiştir. Bu araştırmanın amacı bireylerin öz-anlayış düzeylerini yükseltmeye yönelik bir psiko-eğitim programı geliştirilmesi ve geliştirilen programın üniversite öğrencileri üzerinde etkililiğinin deneysel olarak sınanmasıdır. Bu çalışmada 13 öğrenciye 8 oturumluk bilinçli öz-anlayış programı uygulanmıştır. Oturumdan önce deney ve kontrol gruplarının öz-anlayış puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Oturumlar sonrasında deney grubundaki katılımcıların öz-anlayış puanlarının kontrol grubundaki katılımcılar-dan anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Oturumlardan 1 ay sonra uygulanan izleme ölçümünde; sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre Bilinçli Öz-Anlayış Programı'nın bireylerin öz-anlayış düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir.

Aynur Karabacak (2017) yaptığı çalışmada bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin özerklik üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya toplam 601 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre özerklik ile bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme puanları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Mehmet Engin Deniz, Merve Erus ve Ayşe Büyükcebeci (2017) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışmaya 286'sı kız 69'u erkek olmak üzere toplam 355 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre; duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkinin anlamlı saptanmıştır.

Nur Tuncer (2017) yaptığı çalışmada bir takım üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya, 149 erkek 76 kız toplamda 227 kişi katılmıştır. Yapılan testler sonucunda istatistikler anlamlı bir bağ bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin, sosyal anksiyete düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Merve Dokuyan (2016) yaptığı çalışmada 12.sınıf öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya, toplam 297 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin algıladıkları anne-baba tutumu ile benlik saygısı duygusal düzey, beden imgesi, sosyal ilişkiler, çevre uyumu, aile ilişkileri, baş etme gücü, cinsel tutumlar, dürtü kontrolü, ruh sağlığı ve bireysel değerler arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı saptanmıştır. Araştırmanın diğer sonucuna göre; karşılık sadece algılanan anne-baba tutum meslek ve eğitim arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Jale Eldeklioğlu (2015) yaptığı çalışmada anne-baba tutumları ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya toplam; 500 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda demokratik ana-baba tutumuyla mantıklı ve bağımsız karar verme arasında olumlu ilişki saptanmıştır. Kararsız olma arasında olumsuz ilişki saptanmıştır. Koruyucu ve otoriter ana-baba tutumlarıyla kararsız olma arasında olumlu ilişki saptanmıştır. Otoriter ana-baba tutumuyla mantıklı karar verme arasında olumsuz ilişki saptanmıştır.

Mehmet Taki Yılmaz ve Şahin Kesici (2014) yaptığı çalışma anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin Öz anlayışlarının gelişimine etkisini incelemiştir. Araştırmanın öncelik amacı; üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile

anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın sonucuna göre demokratik anne baba tutumu olan üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları arasında anlamlı ve pozitif saptanmıştır. Koruyucu ve otoriter anne baba tutumları olan üniversite öğrencilerinin, öz-anlayışları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki saptanmıştır..Demokratik ve koruyucu olarak algılanan anne baba tutumları olan üniversite öğrencilerinin kardeş doğum sırası arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Bulgulara göre ilk çocukların ortanca ve son çocuklara göre anne baba tutumlarını demokratiktir. Sonuncu çocukların da ortanca çocuklara göre anne baba tutumlarını koruyucu algıladıkları saptanmıştır.

Yaşar Kuzucu ve Yalçın Özdemir'in (2013) yaptığı çalışmada ergen ruh sağlığının anne ve baba katılımı açısından yordanmasını anlatmışlardır. Araştırmanın amacı 15-17 arası ergenlerde anne baba katılımının ergenin ruh sağlığında ne kadar etkili olduğunu saptamaktır. Araştırmaya 401 öğrenci katılmıştır.Araştırma sonucunda anne baba katılımı ile saldırganlık ve depresyon negatif yönde, yaşam doyumu ve benlik saygısı pozitif yönde çıkmıştır. Sonuç olarak ergenin ruh sağlığının anne ve baba katılımının etkisi olduğu kanıtlanmıştır.

Duysal Aşkun Çelik ve Emine Lamiser Atik (2013) yaptıkları çalışmada liseli ergenlerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin arasındaki ilişkide öz- yansıtma ve içgörünün rolünün incelemektir. Çalışmaya 568 kişi katılmıştır. Bağlanma ile sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bağlanmanın sağlamlık üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Öz-yansıtma ve içgörünün bağlanma ve sağlamlık arasında ara değişken rolü oynamadığı saptanmıştır.

Zekavet Kabasakal ve Gökmen Arslan (2013) yaptıkları çalışmada ergenlerin problem çözme becerileri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya, 176sı kızı 156sı erkek olmak üzere toplamda 332 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre ergenlerin problem çözme becerileri ile ana-baba tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Canan Özlem Gözcü Yavaş (2012) Orta ve geç ergenlik dönemindeki ergenlerde tutum ve davranış farklılıklarını anlatmıştır. Araştırmanın genel amacı ergenlerin tutum ve davranışları arasındaki farklıların belirlenmesidir. Çalışma 366 kişiye anket

uygulanarak yapılmıştır. Araştırma sonucunda ise anne baba arasındaki sevgi alışverişinde, anne baba bağında ve çatışma durumunda tutum ve davranış farklılıkları olduğu görülmüştür.

Tahsin İlhan ve Yalçın Özdemir (2012) yaptıkları çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimlik statüleri üzerinde yaş, cinsiyet ve bağlanma stillerinin yordayıcı rolü incelenmişlerdir. Çalışmaya, 297'si kadın 109'u erkek olmak üzere toplam 406 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre güvenli bağlanma stili başarılı kimlik kazanımda, güvensiz bağlanma stillerinin ise kimlik arayışı ve kimlik kargaşası statüleri üzerinde olumlu katkısının olduğu saptanmıştır.

Yalçın Özdemir ve Figen Çok'u (2011) yaptığı çalışmada ergenlikte özerklik gelişimi incelenmiştir. Çalışmanın amacı; ergenlik döneminde özerkliğin gelişimini anlamak için araştırma yapılmıştır. Birçok çalışma sonucunda özerk olma ve aile ile yakın ilişkileri sürdürmenin ergenlerin iyi oluşları bu dönemi daha kolay atlatabilmeleri üzerinde olumlu etkisi olduğu çıkmıştır.

Ali Eryılmaz (2011) yaptığı çalışmada ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelemiştir. Bu çalışmanın amacı Türk ergenler arasında pozitif psikoterapi açısından yaşam hedeflerinin belirlenmesi ve öznel iyi oluşu arttırma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelenmesidir. Bir amacı daha vardır. Bu ise; iki değişken ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki de incelenmesidir. Bu çalışma tarama modeli ile yapılmıştır. Çalışmaya 14-17 yaşlarındaki ergenler katılmıştır. Bu çalışmanın sonucu öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanmakla yaşam hedeflerini belirlemek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu iki değişken aynı zamanda ergenlerin öznel iyi oluşları ile de ilgili olduğu sonucuna varılmıştır.

Coşkun Arslan (2011) yaptığı çalışmada Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz anlayış açısından incelenmesini çalışmıştır. Araştırmaya 405'i kız 231'i erkek olmak üzere toplam 636 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrenciler yönünde farklılaştığı; özerklik, çevresel hakimiyet ve kendini kabul boyutlarında farklılaşmadığı saptanmıştır.

Atılğan Erözkan (2011) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejilerini incelemiştir. Çalışmada betimsel yöntem kullanılmıştır. Çalışmaya 24'i kız 263'ü erkek toplam 504 kişi katılmıştır. Araştırmada Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve Karar Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencileri için bağlanma stillerinin alt boyutları olan “güvenli bağlanma” ve “korkulu bağlanma” üzerinde cinsiyetler ve ebeveyn tutumları arasında; karar stratejilerinin alt boyutları olan “bağımsız karar verme” üzerinde cinsiyetler ve ebeveyn tutumları; “mantıklı karar verme” ve “kararsızlık” üzerinde yaşlar ve ebeveyn tutumları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

Mehmet Engin Deniz ve Adem Serkan Sümer (2010) yaptıkları çalışmada farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde, depresyon, aksiyete ve stresin değerlendirmesini yapmışlardır. Araştırmaya 240'ı kız 283'ü erkek olmak üzere toplam 523 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda farklı öz-anlayış düzeylerine göre, üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur.

Serdar Kenan Gül (2009) ergenlik dönemi sorunları ve şiddet üzerinde çalışmıştır. Ergenlik döneminde bir çok değişiklik yaşandığını anlatmıştır. Çok zorlu bir süreçten geçtiklerini, kimlik bulmaya çalıştıklarını, daha karmaşık sorunlar çözmeye çalıştıklarını anlatmıştır. Ergenlerin bu dönemde daha saldırgan ve suç işlemeye meyilli olduğunu açıklamış ve üstünde durmuştur. Araştırma sonucunda, ailelere çocuklarının bu sıkıntılı dönemlerini en az sorunla nasıl geçirebilmelerini sağlayacak önerilerde bulunmuştur.

Mehmet TakiYılmaz (2009) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 375'i kız 164'ü erkek olmak üzere 539 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Ayşegül Durak Batıgün ve Ayda Büyükşahin (2008) yaptıkları çalışmada psikolojik belirtiler ve bağlanma stillerini incelemişlerdir. Bu çalışmanın amacı, normal bireylerdeki psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmaya 18-40 yaşları aralığında 300 kişi katılmıştır. Araştırma

sonucunda iki uç gruba ayrılmış ve aleksitimi puanı yüksek olan grubun, psikolojik semptomları daha fazla sergiledikleri görülmüştür ve kaçınmacı, kaygılı bağlanma puanlarının da daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonucundada, eğitim, kaygılı bağlanma ve psikolojik belirti değişkenlerinin aleksitimi puanlarını etkilediği saptanmıştır.

Gülseren Keskin ve Olcay Çam (2008) yaptıkları çalışma ergenlerin ruhsal durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma 11-15 yaş arası ergenlerle yapılmıştır. Çalışmaya 384 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda bağlanma sorunları saptanmıştır.

Tarık Totan ve Zeynep Deniz Yöndem(2007) yaptığı çalışmada ergenlerde zorbalığın anne baba ve akran ilişkileri açısından incelenmiştir. Çalışmaya 346 kız öğrenci 249 erkek olmak üzere toplamda 595 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre sözlü zorbalığın fiziksel zorbalık türlerine göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Çoklu sıralı lojistik regresyon analizine göre ise ergenlerin anne baba ile ilişkileri fazlalattıkça zorba ve zorbalara kurban olma olasılıkları azalmakta olduğu saptanmıştır. Ayrıca akran ilişkilerinin fazlalaşması ergenlerde zorba olma olasılığını artırırken kurban olma olasılığını azaltmakta olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında ise ergenlerin anne baba ile ilişkilerindeki sıklaşma erkeklerde kızlara göre zorbalığa katılmama olasılığını artırmaktadır. Kızlarda ise akran ilişkilerindeki sıklık erkeklerle oranla zorba kurban olma olasılığını artırmakta olduğu saptanmıştır.

Banu Sayınel, Özcan Köknel ve Münevver Turanlı (2005) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinde ana-baba tutumun çeşitli değişkenlere göre incelemişlerdir. Çalışmaya toplamda 444 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise lise öğrencilerinde bazı kişisel özellikler ile ana-baba tutumları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Mustafa Koç (2004) gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemini ve genel özelliklerini incelemiştir. Çalışmada, ergenlik döneminin tanımı yapılmıştır. Daha sonra gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi temelde; bedensel ve cinsel gelişim, duygusal gelişim, ahlâkî gelişim, sosyal gelişim, kişilik gelişimi, ruh sağlığı gelişimi gibi farklı açılardan incelemiştir. Kişilik ve ruh sağlığının üzerinde detaylı durulmuştur. Anne baba ve eğitimcilere de önerilerde bulunmuştur.

Müge Akbağ ve NurclerErturan (1995) yaptığı çalışmada lise öğrencisi olan ergenlerin çocukluk dönemlerine ilişkin olarak algıladıkları anne-baba tutumları ile uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmaya 359'ı kız 35'si erkek olmak üzere toplamda 712 kişi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre ergenlerin çocukluk dönemlerine ilişkin olarak anne baba için algıladıkları ilgi ve şefkat gösterme arttıkça kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeline, araştırma grubuna, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ve elde edilen verilerin işlenmesinde kullanılan istatistik tekniklere yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel bir çalışmadır. Kaynak taraması, ölçek, arşiv belgeleri, ,literatür taraması türünde nicel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, sayısal verilere ve kaynak verilerine dayalı olan çalışma yapılmıştır. Ayrıca katılımcılar hakkında detaylı bilgi almak ve derinlemesine bir araştırma yapmak için nicel yöntem seçilmiştir.

Nicel araştırma, vaka ve olayları objektifleştirerek, gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir şekilde ortaya koyan araştırma şeklidir. Bu araştırmada da 4 tane ölçek 1 tane kişisel bilgi formuyla ve araştırmayla çalışma yapılmıştır.

Tablo 3.1.

Öğrencilerin demografik özellikleri (N=400)

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş		
18 yaş	350	87,50
19 yaş	50	12,50
Cinsiyet		
Kadın	287	71,75
Erkek	113	28,25
Karşı cinsle romantik ilişki		
İlişkisi olan	62	15,50
İlişkisi olmayan	338	84,50
Anne-Baba Birliktelik		
Birlikte	394	98,50
Ayrı	6	1,50

Tablo 3.1.'de öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiş olup, araştırmaya katılan öğrencilerin %87,50'sinin 18 yaşında, %12,50'sinin 19 yaşında olduğu, %71,75'inin kadın ve %28,25'inin erkek olduğu, %84,50'sinin karşı cinsle

romantik bir ilişkisinin olmadığı ve %98,50'sinin anne-babasının birlikte olduğu saptanmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın katılımcısı toplam 400 kişidir. Katılımcı hedef popülasyondan bilinçli bir şekilde seçilmiştir. Kıbrıs'ta bulunan üniversitelerin 1. Sınıf öğrencileriyle çalışılmıştır. Seçilen öğrenciler 18-19 yaşları aralığındadır.

Araştırma evreni Kıbrıs'ta bulunan 1. Sınıf öğrencileridir. Örneklemi ise Kıbrıs'ta Girne ve Lefkoşa'da bulunan 2 özel üniversitenin 1. Sınıf öğrencileriyle çalışılmıştır. 2 üniversitenin 1. sınıf öğrencileridir. Örneklemi seçme şekline ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada 4 ölçek kullanılmıştır. Bunlar; ana-baba tutum ölçeği (EK-1), ilişki ölçeği (EK-2) öz-anlayış ölçeği (EK-3) ve bilinçlilik ölçeğidir (EK-4) kişisel bilgi formuyla (EK-5) birlikte verilmiştir. Bu ölçekler 400 kişiye kişisel bilgi formuyla birlikte uygulanmıştır.

3.3.1 Ana-Baba Tutumu Ölçeği

Ergenlerin ana-babalarının tutumlarına ilişkin algılarını saptamak için, Brunkan ve Crites'in (1964) Aile İlişkileri Envanterinden (Family Relations Envantery) yararlanılarak Kuzgun'un (1972), Türk gençleri için geliştirdiği, Eldeklioğlu'nun (1996) revizyondan geçirdiği Ana-Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan diğer ölçme aracı Ana-Baba Tutum Ölçeği Demokratik, Otoriter ve Koruyucu alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçekte Demokratik alt ölçeği için 15i Otoriter alt ölçeği için 10 Koruyucu alt ölçeği için 15 madde olmak üzere toplam 40 madde vardır. Bu alt ölçekler Faktör Analizi sonucu belirlenmiştir. (Eldeklioğlu, 2016). Cronbach Alfa'sı Ana-Baba Tutum Ölçeğinde yer alan Demokratik alt ölçeği için 0,93 Koruyucu alt ölçeği için 0,86 ve Otoriter alt ölçeği için 0,89 bulunmuştur.

3.3.2 İlişki Ölçekleri Anketi

Araştırmaya katılan öğrencilerin bağlanma stillerini belirleyebilmek amacıyla kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)'ni Türkçe'ye N. Sümer ve D. Güngör (1999) uyarlamıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesinde çeviri – tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999a). Ölçeğin İngilizce formu önce alandan dört uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Üzerinde uzlaşılan Türkçe form daha sonra başka bir uzman tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda ölçek son halini almıştır. Bu ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derece tanımladığını 7 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemişlerdir (1 = beni hiç tanımlamıyor; 7 = tamamıyla beni tanımlıyor). Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir altölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. Böylece, altölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Bu yolla elde edilen sürekli puanlar katılımcıları bağlanma stilleri içerisinde gruplandırmak için de kullanılmaktadır. Gruplandırma sürecinde her bir katılımcı, en yüksek puana sahip olduğu bağlanma kategorisine atanmaktadır.(Sümer,1999). Cronbach Alfaları;İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan Güvenli Bağlanma Stili için 0,83, Korkulu Bağlanma Stili için 0,92 , Saplantılı Bağlanma Stili için 0,89 ve Kayıtsız Bağlanma Stili için 0,79 bulunmuştur.

3.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği

Araştırmaya katılan öğrencilerin öz-anlayışlarını ölçmek için Self CompassionScale (SCS) kullanılmıştır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5' li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003b) tarafından geliştirilen SCS'nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici & Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek 24 sorudan oluşmaktadır. Cronbach Alfaları; Öz-Anlayış Ölçeği için 0,94 bulunmuştur.

3.3.4 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Özgün adı “Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)” olan “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)” Brown ve Ryan (2003) tarafından bilinçli farkındalığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada Özkan Çikrikçi'nin 'Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği Türkçe Formu' kullanılmıştır. Bu ölçek 8 maddeden oluşmaktadır. Cronbach Alfa'sı; Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği için 0,91 bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, okudukları bölüm, anne babaların ayrı mı bir mi olduğu ve ilişkilerinin olup olmadığına dair ilişkin veriler araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır.

3.4 Araştırmacının Rolü

İlk olarak katılımcılara araştırmanın amacı ve önemi açıklanmıştır. Katılımcıların her birinden izin alınmıştır ve kendi hür iradeleriyle bu çalışmaya katılıp katkı sağlamışlardır. Daha sonra bilgilendirilmiş onam formu ve kişisel bilgi formu katılımcılara verilmiştir. Bu form detaylı bir şekilde önemi anlatılıp doldurulmuştur. Sonrasında ise ana-baba tutum ölçeği, ilişki ölçeği, öz-anlayış ve bilinçlilik ölçeği kişilere dağıtılmıştır. Ölçeklerin her biri için detaylı anlatım yapılmıştır hangi puanın ne anlama geldiği anlatılmıştır. Bu ölçekler Kıbrıs'taki 2 üniversitenin okul bünyesi içerisinde uygulanmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verileri istatistiksel açıdan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 yazılımında analize tabi tutulmuştur.

Öğrencilerin yaşına, cinsiyetine, karşı cinsle romantik ilişki durumuna ve anne-baba birliktelik durumuna göre dağılımı frekans analiziyle belirlenmiştir. Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinden, Öz-Anlayış Ölçeğinden, İlişki Ölçekleri Anketinden ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler(ortalama, standart sapma, min ve max) verilmiştir.

Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinden, Öz-Anlayış Ölçeğinden, İlişki Ölçekleri Anketinden ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğinden aldıkları

puanların normal dağılım gösterme durumunun incelenmesi için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış olup, normal dağılıma uymadığı saptanmıştır. Buna göre öğrencilerin yaşına, cinsiyetine, karşı cinsle romantik ilişki durumuna ve anne-baba birliktelik durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması için iki grubun karşılaştırılmasında kullanılan non-parametrik bir hipotez testi olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinden, Öz-Anlayış Ölçeğinden, İlişki Ölçekleri Anketinden ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ilişkin Spearman testiyle incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Anne-Baba Tutumu

Bu bölümde araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Anne-Baba Tutumlarının belirlenmesi amacıyla, Anne-Baba Tutum Ölçeğinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler ve öğrencilerin demografik özelliklerine göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular gösterilmiştir.

Tablo 4.1.

Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeği puanları (N=400)

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Demokratik	400	71,17	2,40	66	75
Koruyucu	400	20,04	1,19	16	25
Otoriter	400	13,30	2,15	10	18

Tablo 4.1.'de araştırmaya katılan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarına ait ortalama, std. sapma, minimum ve maksimum değer şeklinde tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan Demokratik alt ölçeğinden $\bar{x}=71,17\pm2,40$ puan, Korucu alt ölçeğinden $\bar{x}=20,04\pm1,19$ puan ve Otoriter alt boyutundan $\bar{x}=13,30\pm2,40$ puan almıştır.

Tablo 4.2.

Öğrencilerin yaşına göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=400)

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Demokratik	18 yaş	350	71,23	2,42	71,00	203,36	-1,321	0,187
	19 yaş	50	70,72	2,22	70,50	180,50		
Koruyucu	18 yaş	350	20,04	1,18	20,00	201,81	-0,627	0,531
	19 yaş	50	20,04	1,32	20,00	191,34		
Otoriter	18 yaş	350	13,23	2,15	14,00	196,77	-1,739	0,082
	19 yaş	50	13,74	2,12	14,00	226,59		

Tablo 4.2. 'de öğrencilerin yaşına göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için yapılan Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Tablo 4.2.'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin yaşına göre Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik, koruyucu ve otoriter alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). 18 yaşında ve 19 yaşında olan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik, koruyucu ve otoriter alt ölçeklerinden almış oldukları puanların benzer olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.3.

Öğrencilerin cinsiyetine göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=400)

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Demokratik	Kadın	287	71,18	2,48	71,00	201,05	-0,152	0,879
	Erkek	113	71,12	2,18	71,00	199,11		
Koruyucu	Kadın	287	20,05	1,20	20,00	199,07	-0,411	0,681
	Erkek	113	20,02	1,17	20,00	204,12		
Otoriter	Kadın	287	13,27	2,20	14,00	199,15	-0,380	0,704
	Erkek	113	13,36	2,03	14,00	203,94		

Tablo 4.3.'te öğrencilerin cinsiyetine göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan kadın ve erkek öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik, koruyucu ve otoriter alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik, koruyucu ve otoriter alt ölçeklerinden aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 4.4.

Öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=400)

	Karşı cinsle romantik ilişki	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Demokratik	İlişkisi olan	62	71,98	2,05	72,00	242,31	-3,130	0,002*
	İlişkisi olmayan	338	71,01	2,43	71,00	192,83		
Koruyucu	İlişkisi olan	62	20,03	1,02	20,00	203,54	-0,236	0,814
	İlişkisi olmayan	338	20,04	1,22	20,00	199,94		
Otoriter	İlişkisi olan	62	12,52	1,96	12,00	159,94	-3,064	0,002*
	İlişkisi olmayan	338	13,44	2,15	14,00	207,94		

Tablo 4.4. 'te araştırmaya alınan öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için uygulanan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.4. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre Anne-Baba Tutum Ölçeğinde yer alan koruyucu alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanırken ($p>0,05$), ölçekte yer alan demokratik ve otoriter alt ölçeklerinden alınan puanların karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik alt ölçeğinden alınan puanlar, ilişkisi olmayan öğrencilere göre yüksek bulunurken, otoriter alt ölçeğinden aldıkları puanlar düşük bulunmuştur. Karşı cinsle romantik ilişkisi olan ve olmayana öğrencilerin koruyucu alt ölçeğinden aldıkları puanların benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 4.5.

Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=400)

	Anne-Baba Birliktelik	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Demokratik	Birlikte	394	71,17	2,41	71,00	200,65	-0,208	0,835
	Ayrı	6	70,83	1,33	71,00	190,83		
Koruyucu	Birlikte	394	20,04	1,20	20,00	199,97	-0,784	0,433
	Ayrı	6	20,17	0,41	20,00	235,58		
Otoriter	Birlikte	394	13,29	2,15	14,00	200,16	-0,490	0,624
	Ayrı	6	13,83	2,04	14,00	223,00		

Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Anne-Baba Tutum Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına dair Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4.5.'te verilmiştir.

Tablo 4.5. incelendiğinde öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik, koruyucu ve otoriter alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Anne-babası birlikte olan ve ayrı olan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik, koruyucu ve otoriter alt ölçeklerinden almış oldukları puanlar benzerdir.

4.2. Öz-Anlayış

Araştırmaya katılan öğrencilerin öz-anlayışlarının belirlenmesi amacıyla kullanılan Öz-Anlayış Ölçeği puanları ve bazı demografik özelliklerine göre Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular bu bölümde gösterilmiştir.

Tablo 4.6.*Öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği puanları (N=400)*

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Öz-Anlayış Ölçeği	400	79,60	4,84	73	88

Tablo 4.6.'da gösterilen öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği puanları incelendiğinde, öğrencilerin ölçekten en düşük 73, en yüksek 88 puan aldığı ve alınan puan ortalamasının $\bar{x}=79,60\pm4,84$ olduğu görülmüştür.

Tablo 4.7.*Öğrencilerin bazı demografik özelliklerine göre Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=400)*

	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Yaş							
18 yaş	350	79,68	4,87	77,00	200,37	-0,061	0,952
19 yaş	50	79,02	4,60	77,00	201,42		
Cinsiyet							
Kadın	287	79,61	4,92	77,00	197,45	-0,846	0,397
Erkek	113	79,57	4,65	77,00	208,24		
Romantik ilişki							
İlişkisi olan	62	81,32	5,05	84,00	170,77	-2,219	0,026*
İlişkisi olmayan	338	79,28	4,74	77,00	205,95		
Anne-Baba							
Birlikte	394	79,63	4,85	77,00	201,08	-0,824	0,410
Ayrı	6	77,50	3,27	76,50	162,17		

* $p<0,05$

Tablo 4.7. 'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin bazı demografik özelliklerine göre Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşına göre Öz-Anlayış Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). 18 ve 19 yaşındaki öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği puanları benzerdir.

Öğrencilerin cinsiyetine göre Öz-Anlayış Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiş olup, kadın ve erkek öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının benzer olduğu saptanmıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre Öz-Anlayış Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının, ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Öz-Anlayış Ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Anne-babası birlikte olan öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği puanları, ayrı olan öğrencilere göre yüksek bulunmuş olsa da, fark anlamlı düzeyde değildir.

4.3. Bağlanma Stilleri

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin bağlanma stilleri İlişki Ölçekleri Anketi kullanılarak belirlenmiş ve öğrencilerin demografik özelliklerine göre bağlanma stilleri arasındaki farklar incelenmiştir.

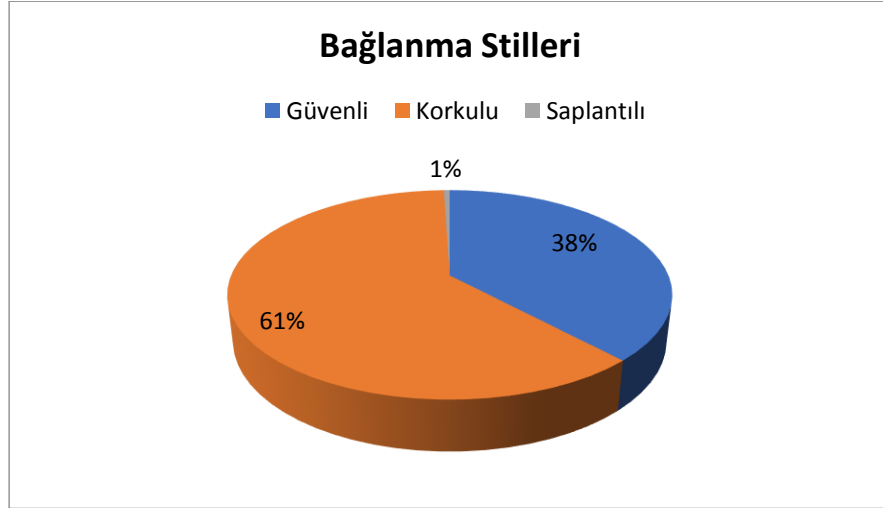
Tablo 4.8.

Öğrencilerin İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanlar (N=400)

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Güvenli	400	4,22	0,31	3,6	4,8
Korkulu	400	4,45	0,40	3,25	5,25
Saplantılı	400	3,10	0,74	2,25	4,25
Kayıtsız	400	2,94	0,58	2	3,8

Tablo 4.8.'de araştırmaya katılan öğrencilerin İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma alt ölçeklerinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 4.8.'e göre öğrenciler İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan güvenli bağlanma alt ölçeğinden $\bar{x}=4,22\pm0,31$ puan, korkulu bağlanma alt ölçeğinden $4,45\pm0,40$ puan, saplantılı bağlanma alt ölçeğinden $\bar{x}=3,10\pm0,74$ puan ve kayıtsız bağlanma alt ölçeğinden $\bar{x}=2,94\pm0,58$ puan almıştır.



Şekil 4.1. Öğrencilerin bağlanma stilleri

Şekil 4.1'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin bağlanma stillerine göre dağılımı gösterilmiştir.

Şekil 4.1.'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin %61,0'ının korkulu, %38,0'ının güvenli ve %1'inin saplantılı bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4.9.

Öğrencilerin yaşına göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılması (N=400)

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Güvenli	18 yaş	350	4,23	0,31	4,10	204,24	-1,797	0,072
	19 yaş	50	4,15	0,29	4,00	174,29		
Korkulu	18 yaş	350	4,44	0,40	4,75	198,75	-0,848	0,396
	19 yaş	50	4,50	0,37	4,75	212,76		
Saplantılı	18 yaş	350	3,12	0,74	2,75	202,75	-1,094	0,274
	19 yaş	50	3,00	0,70	2,50	184,75		
Kayıtsız	18 yaş	350	2,93	0,58	3,40	197,50	-1,444	0,149
	19 yaş	50	3,05	0,58	3,40	221,53		

Tablo 4.9. ‘da araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaşına göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.9. incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin şına göre İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). 18 ve 19 yaşındaki öğrencilerin İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili puanları benzer bulunmuştur.

Tablo 4.10.

Öğrencilerin cinsiyetine göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılması (N=400)

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Güvenli	Kadın	287	4,22	0,31	4,00	202,23	-0,501	0,616
	Erkek	113	4,21	0,31	4,00	196,10		
Korkulu	Kadın	287	4,44	0,40	4,75	198,11	-0,698	0,485
	Erkek	113	4,48	0,38	4,75	206,58		
Saplantılı	Kadın	287	3,12	0,74	2,75	203,68	-0,932	0,351
	Erkek	113	3,06	0,74	2,50	192,42		
Kayıtsız	Kadın	287	2,92	0,59	3,20	195,82	-1,356	0,175
	Erkek	113	2,99	0,57	3,40	212,39		

Araştırma kapsamına alınan kadın ve erkek öğrencilerin İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanlar Mann-Whitney U testiyle karşılaştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.10’da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. incelendiğinde araştırmaya dahil olan kadın ve erkek öğrencilerin İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Kadın ve erkek öğrencilerin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma alt ölçeklerinden aldıkları puanlar benzer bulunmuştur.

Tablo 4.11.

Öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumunua göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılması (N=400)

	Karşı cinsle romantik ilişki	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Güvenli	İlişkisi olan	62	4,30	0,32	4,40	229,81	-2,277	0,023*
	İlişkisi olmayan	338	4,20	0,30	4,00	195,12		
Korkulu	İlişkisi olan	62	4,30	0,41	4,25	161,53	-3,054	0,002*
	İlişkisi olmayan	338	4,48	0,39	4,75	207,65		
Saplantılı	İlişkisi olan	62	3,33	0,73	3,75	229,41	-2,276	0,023*
	İlişkisi olmayan	338	3,06	0,73	2,50	195,20		
Kayıtsız	İlişkisi olan	62	2,76	0,57	2,40	168,35	-2,502	0,012*
	İlişkisi olmayan	338	2,97	0,58	3,40	206,40		

* $p < 0,05$

Tablo 4.11. 'de öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumunua göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılması için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumunua göre İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin güvenli bağlanma puanları, ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumunua göre İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin ölçekte yer alan korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar, karşı cinsle romantik ilişkisi olmayanlara göre daha düşüktür.

Karşı cins ile romantik ilişki yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin İlişki Ölçekleri Anketindeki saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Karşı cins ile

romantik ilişki yaşayan öğrenciler saplantılı bağlanma alt boyutundan, ilişki yaşamayanlara göre daha yüksek puan almıştır.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketindeki kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark olduğu belirlenmiş olup, romantik ilişkisi olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanları, ilişkisi olmayanlara göre düşük bulunmuştur. ($p<0,05$).

Tablo 4.12.

Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılması (N=400)

	Anne-Baba Birliktelik	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Güvenli	Birlikte	394	4,22	0,31	4,00	201,03	-0,783	0,433
	Ayrı	6	4,10	0,21	4,10	165,50		
Korkulu	Birlikte	394	4,45	0,40	4,75	199,86	-0,948	0,343
	Ayrı	6	4,58	0,38	4,75	242,50		
Saplantılı	Birlikte	394	3,11	0,74	2,75	201,50	-1,486	0,137
	Ayrı	6	2,71	0,51	2,50	135,00		
Kayıtsız	Birlikte	394	2,94	0,58	3,40	199,67	-1,224	0,221
	Ayrı	6	3,23	0,41	3,40	255,08		

Tablo 4.12. 'de öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.12. incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin birliktelik durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ve anne-babası birlikte ve ayrı olan öğrencilerin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri alt ölçeği puanlarının benzer olduğu belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.4. Bilinçlilik

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin bilinçliliklerinin belirlenmesi için uygulanan Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğinden aldıkları puanlar ve bu puanların yaş, cinsiyet, karşı cinsle romantik ilişki ve anne-baba birliktelik durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.13.

Öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları (N=400)

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği	400	24,07	0,96	21	26

Tablo 4.13.'te gösterilen öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir.

Tablo 4.13. incelendiğinde, öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğinden aldıkları en düşük puanın 21, en yüksek puanın ise 26 olduğu saptanmış olup, Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğinden alınan puanların $\bar{x}=24,07\pm 0,96$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.14.

Öğrencilerin bazı demografik özelliklerine göre Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=400)

	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Yaş							
18 yaş	350	24,07	0,99	24,00	201,26	-0,368	0,713
19 yaş	50	24,06	0,77	24,00	195,20		
Cinsiyet							
Kadın	287	24,08	0,94	24,00	200,45	-0,014	0,989
Erkek	113	24,05	1,03	24,00	200,62		
Romantik ilişki							
İlişkisi olan	62	24,31	1,06	24,00	227,48	-2,121	0,034*
İlişkisi olmayan	338	24,03	0,94	24,00	195,55		
Anne-Baba							
Birlikte	394	24,08	0,96	24,00	201,23	-1,087	0,277
Ayrı	6	23,67	0,82	24,00	152,50		

Tablo 4.14.'te öğrencilerin bazı demografik özelliklerine göre Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.14. incelendiğinde araştırmaya alınan öğrencilerin yaşına, cinsiyetine ve anne-baba birliktelik durumuna göre Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). 18 ve 19 yaşındaki öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları benzerdir. Kadın ve erkek öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları benzerdir. Anne-babası ayrı ve birlikte olan öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları benzer bulunmuştur.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki yaşama durumuna göre Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

4.5. Anne-Baba Tutumu ile Öz-Anlayış, Bağlanma Stilleri ve Bilinçlilik Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin Anne-Baba Tutumları ile Anlayış, Bağlanma Stilleri ve Bilinçlilik Düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.15.

Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeği puanları ile Öz-Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler (N=400)

		Demokratik	Koruyucu	Otoriter
Öz-Anlayış Ölçeği	r	0,789	-0,164	-0,857
	p	0,000*	0,001*	0,000*
Güvenli	r	0,764	-0,188	-0,822
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Korkulu	r	-0,720	0,179	0,809
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Saplantılı	r	0,817	-0,195	-0,886
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Kayıtsız	r	-0,807	0,176	0,863
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği	r	0,357	-0,088	-0,403
	p	0,000*	0,079	0,000*

* $p < 0,05$

Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeği puanları ile Öz-Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Spearman korelasyon testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.15.'te gösterilmiştir.

Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Öz-Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanlar ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları arasında ise negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonlar bulunduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Buna göre öğrencilerin demokratik alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, Öz-Anlayış Ölçeği, güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları artmakta, korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanları ise azalmaktadır.

Araştırmaya alınan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan koruyucu alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Öz-Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin koruyucu alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmakta, korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları ise artmaktadır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan otoriter alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Öz-Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanlar ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasında negatif yönlü, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Öğrencilerin demokratik alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, Öz-Anlayış Ölçeği, güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları azalmakta, korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanları ise artmaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan öğrencilerin yaşı, cinsiyeti Anne-Baba Tutumunu etkilememektedir ancak bireyin ilişki durumu bu tutum sonucunu etkilemektedir. Dokuyan (2015) araştırmasının sonucundada çoğu faktörün bu tutumları etkilemediğini anlatmıştır. Jale Eldeklioğlu (2015) yaptığı çalışmada ise Koruyucu ve otoriter ana-baba tutumlarıyla kararsız olma arasında olumlu ilişki saptanmıştır.

Otoriter, ana-baba tutumuyla mantıklı karar verme arasında olumsuz ilişki saptanmıştır. Bu çalışmada ise anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik, koruyucu ve otoriter alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Karşı cinsle, romantik ilişkisi olan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik alt ölçeğinden alınan puanlar, ilişkisi olmayan öğrencilere göre yüksek bulunurken, otoriter alt ölçeğinden aldıkları puanlar düşük bulunmuştur.

Totan ve Yöndem (2007) yaptıkları çalışmada kızların daha çok akranlarıyla sık iletişime girmesiyle örtüşmektedir. Ancak, benim çalışmamda ise cinsiyet farkının bu durumu çok etkilemediği her iki cinsiyetinde yaklaşık aynı düzeyle etkilendiği görülmüştür.

Araştırmanın devamında ise çalışmaya katılan bireylerin yaşı ve cinsiyeti öz anlayışlarını etkilemezken ilişki durumu ve anne-baba birliktelik durumu etki etmiştir. İlişki olan bireylerin olmayanlara göre öz-anlayış düzeyleri daha yüksektir. Anne-babanın ayrı olmasında bu öz-anlayış düzeyini etkilemektedir. Özyeşil (2011) yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık ve öz-anlayışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu çalışmada ise ilişkisi olan bireylerin öz anlayışlarının yüksek olduğu çıkmıştır. Arslan (2011) yaptığı çalışmada öğrencilerin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrenciler yönünde farklılaştığı; özerklik, çevresel hakimiyet ve kendini kabul boyutlarında farklılaşmadığı saptanmıştır. Ancak bu çalışmada ise cinsiyet etki

etmemiştir. Bu çalışmada öz-anlayışı etkileyen faktörler ilişki durumu ve anne baba birliktelik durumudur.

Araştırmaya devam edildiğinde çalışmaya katılan bireylerin yaşı ve cinsiyeti bağlanma stillerinde etkili rol oynamamaktadır. İlişki durumu var olan bireylerin güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma yüksek orandadır. İlişki olmayan bireylerin ise korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma oranı yüksek çıkmıştır.

Keskin ve Çam (2008) yaptıkları çalışma ergenlerin bağlanma sorunları saptanmıştır. Batıgün ve Büyükşahin (2008) yaptıkları çalışma sonucunda iki uç gruba ayrılmış ve aleksitimi puanı yüksek olan grubun, psikolojik semptomları daha fazla sergiledikleri görülmüştür vekaçınmacı, kaygılı bağlanma puanlarının da daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonucunda, eğitim, kaygılı bağlanma ve psikolojik belirti değişkenlerinin aleksitimi puanlarını etkilediği saptanmıştır.

Erözkan (2011) yaptığı çalışma sonucuna göre üniversite öğrencileri için bağlanma stillerinin alt boyutları olan “güvenli bağlanma” ve “korkulu bağlanma” üzerinde cinsiyetler ve ebeveyn tutumları arasında; karar stratejilerinin alt boyutları olan “bağımsız karar verme” üzerinde cinsiyetler ve ebeveyn tutumları; “mantıklı karar verme” ve “kararsızlık” üzerinde yaşlar ve ebeveyn tutumları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

İlhan ve Özdemir (2012) yaptıkları çalışma sonucuna göre güvenli bağlanma stilinin başarılı kimlik kazanımda, güvensiz bağlanma stillerinin ise kimlik arayışı ve kimlik kargaşası statüleri üzerinde olumlu katkısının olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada ise ilişki durumu var olan bireylerin güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma yüksek orandadır. İlişki olmayan bireylerin ise korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma oranı yüksek çıkmıştır. Sonuç olarak anlamlı bir fark saptanmıştır.

Biliçnlilikte ise faktörlerin çok etki etmediği gözlemlenmiştir. Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) yaptığı araştırma sonucuna göre duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkinin anlamlı saptanmıştır. Özyeşil (2011) yaptığı araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu çalışmada ise araştırmaya dahil edilen öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki yaşama

durumuna göre Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Diğer demografik bilgilerin çok etki etmediği puanların benzer çıktığı görülmüştür.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Araştırmada elde edilen bulgulara göre bu çalışmaya katılan bireylerin yaşı ve cinsiyetinin etkili olmadığı görülmüştür. Çalışmayı etkileyen faktörler anne - babanın birliktelik durumu ve bireyin ilişkisi durumudur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşına, cinsiyetine ve anne baba birliktelik durumlarına göre Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik, koruyucu ve otoriter alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik, koruyucu ve otoriter alt ölçeklerinden almış oldukları puanların benzer olduğu saptanmıştır. Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik alt ölçeğinden alınan puanlar, ilişkisi olmayan öğrencilere göre yüksek bulunurken, otoriter alt ölçeğinden aldıkları puanlar düşük bulunmuştur. Karşı cinsle romantik ilişkisi olan ve olmayana öğrencilerin koruyucu alt ölçeğinden aldıkları puanların benzer olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşı ve cinsiyetine göre Öz-Anlayış Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı belirlenmiştir. Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği puanlarının, ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Anne-babası birlikte olan öğrencilerin Öz-Anlayış Ölçeği puanları, ayrı olan öğrencilere göre yüksek bulunmuş olsa da fark anlamlı düzeyde değildir.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin yaşına ve cinsiyetine göre İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan güvenli bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir . Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin güvenli bağlanma puanları, ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketinde yer alan güvenli bağlanma

alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin güvenli bağlanma puanları, ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Karşı cins ile romantik ilişki yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin İlişki Ölçekleri Anketindeki saplantılı bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu görülmüştür. Karşı cins ile romantik ilişki yaşayan öğrenciler saplantılı bağlanma alt boyutundan, ilişki yaşamayanlara göre daha yüksek puan almıştır. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin karşı cinsle romantik ilişki durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketindeki kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark olduğu belirlenmiş olup, romantik ilişkisi olan öğrencilerin kayıtsız bağlanma puanları, ilişkisi olmayanlara göre düşük bulunmuştur.

Araştırmaya alınan öğrencilerin yaşına, cinsiyetine ve anne-baba birliktelik durumuna göre Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olmadığı belirlenmiştir. Karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan demokratik alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Öz-Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanlar ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları arasında ise negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonlar bulunduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin demokratik alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, Öz-Anlayış Ölçeği, güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili ve Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği puanları artmakta, korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanları ise azalmaktadır. Araştırmaya alınan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan koruyucu alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Öz-Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin koruyucu alt ölçeğinden aldıkları puanlar

arttıkça, Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmakta, korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları ise artmaktadır. Puanları artmakta, korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanları ise azalmaktadır. Araştırmaya alınan öğrencilerin Anne-Baba Tutum Ölçeğinde bulunan koruyucu alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Öz-Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında negatif yönlü, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyonların olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin koruyucu alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, Anlayış Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketinde bulunan güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmakta, korkulu ve kayıtsız bağlanma puanları ise artmaktadır.

6.2 Öneriler

Bu durumda ilişki olan bireyler güvensiz, korkak, başkalarının tesiri altında çabul kalabilen özgüveni düşük bireylerdir. Birey herşeyi aileleriyle konuşmamasına, öneri, nasihat gibi durumları alamadıklarını düşündürmüştür. Aslında ergenlik dönemi en çok anne babaya ihtiyaç olan bir dönemdir ve bireylerin en çok hata yapma potansiyelinin olduğu dönemdir. Bu dönemde birey anne babayla sağlıklı bir iletişim kuramazsa eğer kişilik oluşumunda istenmeyen kimlikler elde dileyebilir. Anne-babaların birey hata yaptığında ceza değilde başka yöntemlere ve iletişimle bu durumu toparlayabileceklerini ve her daim yanlarında olduklarını hissettirmeleri gerekir.

Güvenli bağlanmaya sahip ergenler, partnerlerine kolaylıkla yaklaşabilirler ve onlara bağlı olmaktan da mutluluk duyarlar. Terkedilme ve insanların onlara onların istediğinden daha fazla yakınlaşmaları yönünde kaygıları yoktur. Kayıtsız bağlanmaya sahip bu kişiler özerkliğe son derecede önem verirler; başkalarına duyulan ihtiyacı ve yakın ilişkilerin önemini savunmacı bir şekilde reddederler.İlişki durumu olan bireylerde güvenli bağlanma ilişkisi olmayan bireylerde kayıtsız bağlanma görülmüştür.Karşı tarafa güvenli şekilde bağlanıp onlardan emin olmuşlardır ve onlardan başka herkes güvensiz diye düşünürler. Bu durumda anne babanın bireyin yanında olup onlara güven vermesinin önemi ortaya çıkmıştır. Özellikle erenglik döneminde birey aileden uzaklaşır ve dışarıya arkadaş çevresine yönelmeye başlar. Aileyle kopuk bir iletişimi olan birey bu durumda hayatına giren kişiye bağlanmya

başlar. Sağlıklı bir bağlanmanın ne olduğunu öğrenmesi için önce ailenin bunu bireye çocuklukta aşılması daha sonrasında ilköğretimden itibaren kurumların psikolojik ve rehberlik birimlerinin bireylere bunu anlatması gerekir. Bunun önemin ergenlik ve sonrasında görülmektedir. Anne babalar ayrı bile olsalar yukarıda anlatılanları , sağlıklı iletişim ve biz burdayız yanındayız hissettirmeleri gerekmektedir. Bunları nasıl yapacağını bilmeyen ebeveynler ise bir kurumdan destek alarak yine başarabilirler.

İlişkisi olan bireylerin öz-anlayışları daha yüksektir bu durumda karşı cinsle olan iletişimi ve yaşadıkları bu duruma etki etmiş olabileceği düşünülmektedir. Sorunlar ve zorluklar karşısında anne ve babalar çocuklarını anlamalı ve onlara bu zorlukların üstesinden gelebilecek cesaret ve desteği vermelidirler. Çünkü anne babaların tutumları çocukların daha sonra karşılaşacakları başka zorlukların üstesinden nasıl geleceklerini ve zorluklar karşısında kendilerine nasıl davranacaklarını bu tutumlardan öğrenmektedirler. Bu, çocukların benlik kavramını olumlu yönde geliştirecektir

Ergenlik bütün hayatı etkileyen bir dönemdir. Ergenlikte çocukluk çabucak sona erer ve hayatı hızlı bir şekilde değişir. Bu dönemin kendine esas özellikleri vardır. Ve en önemli özelliği bütün hayatını etkileyen ve kapsayan önemli gelişmelerin olmasıdır. .Bu döneme girmeden önce ana-baba tutumlarının önemi büyüktür. Anne baba tutumları bireyin sadece çocukluk döneminde etkili değildir. Bireylerin çocuklukları boyunca deneyimledikleri yaşantı sonucunda hafızalarında annelik, babalık ve çocukluk rollerine dair kalıntılar yer etmeye başlar. Bu kalıntılar gelecek yıllardaki tutumlarımıza etki etmektedir. Araştırmada da görüldüğü üzere anne baba tutumlarının ileriki ergenlik döneminde öz-anlayış, bağlanma stilleri ve farkındalığını etkilemektedir. Bir ergenin ailesinin her daim yanında olduğunu hissetmesi oldukça önemlidir. Ergenlikte yaşanan çoğu olumsuz duygu, acı çekme, kendini beğenmeme ve eleştirme gibi durumlarda öz-anlayış devreye girerek kolaylaştırılır. Bu yüzden öz-anlayışın etkisi ve önemi ergenlik döneminde büyüktür. Ergenlik bilinçli farkındalıkla daha az hasarlı, güvenli ve sağlam şekilde sonlandırılabilir. Ergenlik sürecinde yaşanan sorunların birçoğunu bilinçli farkındalıkla en aza indirgenebilir.

Genel anlamda aslında kilit nokta ailedir. Bireyin doğumundan itibaren aileinin tutumu çok önemlidir. Ailenin tutumuna göre kişinin kimlik kazanması, öz-

anlayışı, farkındalığı ve bağlanma stilleri gelişir. Bu durumda ailelere büyük görev düşmektedir. Aileler bu durumlarda yetersiz olduklarını hissettiklerinde gerekli kurumlardan yardım almaktan çekinmemelilerdir. Birey okula başladığında okulun rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimi desteklemelidir.

Araştırmanın ve bulguların sonucunda ergenlerde ebeveyn tutumlarına göre öz-anlayış, bilinçli farkındalık ve bağlanma stillerinin birbiriyle bağlantılı olduğu görülmüştür. Bu araştırmayı en çok etkileyen faktörler ise anne-baba tutumu, ilişki durumu ve anne baba birliktelik durumudur.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M. ve Erturan, N. (1995). Liseli Ergenlerin AnneBaba Tutumlarını Algılamaları İle Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(7).s.115.
- Arslan, C. ve Sarıcaoğlu, H. (2019).Bilinçli Özanlayış Programının Üniversite Öğrencilerine Etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3). s. 2381-2399.
- Arslan, G. & Kabasakal, Z. (2013). Ergenlerin Problem Çözme Becerileri Ve Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(6).
- Atik, E. L. (2013). Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 26-44.
- Batıgün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.
- Cloutier, R. (1982). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. Çev. Bekir Onur <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/491/5805.pdf>.
- Çam, O. ve Keskin, G. (2008). Ergenlerin Ruhsal Durumları ve Anne Baba Tutumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(9). s. 139-147.
- Çetinkaya, B. ve Akbaba, S. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(4), 1.
- Çıkrıkçı, Ö. (2016). Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçlilik Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 905-916.

- Deniz, M. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (22).
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Deniz, M. E., Erus, S. M. & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Derman, M. T. ve Başal, H. A. (2013). Okulöncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 115-144.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-2
- Dokuyan, M. (2015). 12. Sınıf Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 1-21.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Duran, S. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin sigara içme davranışının aile ilişkileri ve bağlanma stilleri ile ilişkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 28(1).
- Eldeklioğlu, J. (2016). Karar Stratejileri ile Ana - Baba Tutumları Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11).

- Eraslan Çapan, B. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.
- Eryılmaz, A. (2010). Aile Yapısı Ergeni Mutlu Eder mi?. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(22), 21-3
- Gül, S. K. & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.
- Gülaydın, G. ve Semerci, B. (2018). Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları*, 3(6), 14-25.
- Güney, C. (2018). 15-18 yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Gürler, A. (2017). Ergenlerde anne baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Başakşehir örneği (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2012). Beliren Yetişkinlerde Yaş, Cinsiyet Ve Bağlanma Stilllerinin Kimlik Statüleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 227-241.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 82-99.
- Kabat-Zinn, J. ve Hanh, T. N. (2009). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta.
- Karabacak, A. & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.

- Kaya, A., Bozaslan, H. ve Gülten, G. E. N. Ç. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine Ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(18), 208-225.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi/Relationship between mental health, parental attitude and attachment style in adolescence. *Anadolu psikiyatri dergisi*, 9(3), 139.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Yaşlılık Döneminde Bireysel ve Ruhsal Gelişim. *Ekev Akademi Dergisi*, 8(19), 77-90.
- Köknel, Ö, Sayiner, B. ve Turanlı, M. (2005). Lise Öğrencilerinde AnaBaba Tutumunun Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(21).s.193212.
- Mustafa, K. O. Ç. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Öncel, M. ve Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.
- Özdemir, Y. ve Çok, F. (2011). Autonomy development in adolescence. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-162.
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2012). Beliren Yetişkinlerde Yaş, Cinsiyet Ve Bağlanma Stilllerinin Kimlik Statüleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(19), 227-241.
- Özgür, G., Yörükoğlu, G. ve Baysan-Arabacı, L. (2011). Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 53-60.

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Sarı, T. (2017). Kişiliğin diğer yönlerini araştıran mini kuramlar: Bağlanma, Denetim odağı, Pozitif psikoloji. *Pegem Atıf İndeksi*, 550-597.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi (ss. 1-19). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Sumbas, E. ve Sezer, Ö. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Anne Babaya Bağlılıklarının İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 288-310.
- 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). The impact of perceived parenting styles on attachment styles, self-evaluations and close relationships. *Türk psikoloji dergisi*, 14(44), 35-62.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1.
- Sümer, N. ve Güngör D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.

- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Sümer, S. ve Arıcak, T. (2017). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Şengün, M. (2013). Anne-baba tutumuna göre lise öğrencilerinin ahlâki olgunluk düzeyleri. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(23), 203-215.
- Toprak, Z. & Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Totan, T. ve Yöndem, Z. D. (2007). Ergenlerde zorbalığın anne baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 53-68.
- Tuncer, N. (2017). Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Turanlı, M., Sayiner, B. ve Köknel, Ö. (2005). Lise öğrencilerinde ana-baba tutumunun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.
- Tuzgöl, M. (2016). Ana-baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(14).

- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. E. ve 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(1).
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Vergili, M. (2019). Atik şikâyet defteri (7 numaralı H. 1081-1083/M. 1671-1672) transkripsiyon-değerlendirme (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Yavaş, C. Ö. G. (2017). Orta ve geç ergenlik dönemindeki ergenlerde tutum ve davranış farklılıkları. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).
- Yavuzer, H. (1996). Ana-baba ve çocuk: ailede çocuk eğitimi. Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, M. T. & Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 131-157.
- Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Yörükoğlu, A. (1996). Çocuk ve ruh sağlığı. Yirmi ikinci Basım) Ankara: Özgür Yayınları.

EKLER

Ek-1 Ana Baba Tutum Envanteri

AÇIKLAMA:

Bu ölçek anne ve babanızın size karşı tutumunu nasıl algıladığınızı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçekte 40 tane ifade vardır. Her bir ifade için cevaplar 1’den 5’e kadar sınıflanmıştır. Sizden ricamız, her ifadeyi dikkatle okuyup ifadenin ailenize en uygun olan şikkına bir “X” işareti koyarak cevaplandırmanızdır. Araştırmanın bulgularının geçerliliği açısından cevaplarınızı içten ve dikkatli vermeniz çok önemlidir. Yardımlarınız için çok teşekkür ederim.

Anketi,

Anneme ()

Babama () göre cevaplandırıyorum.

ÖRNEK:

Bana hükmetmeye çalışırdı.

Hiç uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1	2	3	4	5
(X)	()	()	()	()

1. Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir.
2. Çok yönlü biri olarak büyümem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir.
3. Her yaptığım işin olumlu yanlarını değil kusurlarını görmüş ve beni eleştirmiştir.
4. İlişkimiz problemlerimi ona açamayacağım kadar resmidir.
5. Arkadaşlarımı eve çağırmama izin verir onlara iyi davranırdı.
6. Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi.

7. Her zaman başıma kötü bişey gelecekmiş gibi davranır.
8. Bana hükmetmeye çalışırdı.
9. Her konuda benim fikrimi de almaya özen göstermiştir.
10. Problemlerimi rahatlıkla konuşabilirim.
11. Evde bir konu tartışırken benim de görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder.
12. Bugün bile alışverişe çıktığım zaman, beni kandıracakları endişesiyle kendisi de gelmek ister.
13. Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir.
14. Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zamanlar soğuk ve itici davranırdı.
15. Yapmamam gereken şeylerin nedenini bana açıklar.
16. Sevmediğim yemekleri bana zorla yedirirdi.
17. Sınavda hep üstün başarı göstermemi istemiştir.
18. Benim gibi bir evladı olduğu için mutsuz olduğunu düşünüyorum.
19. Küçüklüğümde itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur.
20. Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadı
21. Her gittiği yere beni de götürür, evde yalnız kalmamı istemezdi.
22. Beni kendi emellerine ulaşmak için bir araç olarak görmüştür.
23. Cinsiyet konusunda karşılaştığım problemleri kendisine anlattığımda çok ilgisiz davranırdı.
24. Ona yaklaşmak istediğimde bana sıcak bir şekilde karşılık vermiştir.
25. Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır, parka, sinemaya vs götürmeyi ihmal etmezdi.
26. Bana önemli ve değerli bir insan olduğum inancını vermiştir.
27. Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir şekilde kontrol eder.
28. Her zaman her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır.
29. Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem.
30. Benimle genellikle sert tonda ve emrederek konuşur.
31. Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır.
32. Aile ile ilgili kararlar alınırken benim de fikrimi sormuştur.
33. Benim iyiliğimi istediğini, ama benim için iyinin ne olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler.

34. Beni yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlar.
35. Beni olduğum gibi kabul etmiştir.
36. Başkalarına benden daha çok önem verir daha nazik davranır.
37. İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok, daha iyisini yapmam gerektiğini söyler.
38. Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder.
39. Günlük olaylarla ilgili anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verirdi.
40. Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, kırık not aldığımda cezalandırırdı.

Ek-2 İlişki Ölçekleri Anketi

Ölçek maddeleri;

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7
Beni hiç			Beni kısmen	Tamamıyla		
tanımlamıyor			tanımlıyor	beni tanımlıyor		

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenilebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım. (Güvenli-t)
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.

18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor. 19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
23. Terk edilmekten korkarım. 24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.

Ek-3 Öz-Anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					

11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Ek-4 Bilinçlilik Ölçeği

		Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Her zaman Doğru
1	Anlam veremediğim duygularım nedeniyle üzülürüm.	0	1	2	3	4
2	Okulda yaptıklarımın farkında olmadan sınıflar arasında dolaşırım.	0	1	2	3	4
3	Kendimi meşgul ettiğim için duygu ve düşüncelerimin farkına varamam.	0	1	2	3	4
4	Sahip olduğum bazı duyguları hissetmemem gerektiğini kendi kendime söylerim.	0	1	2	3	4
5	Belirli bir süre içerisinde dikkatimi tek bir noktaya toplamakta güçlük çekerim.	0	1	2	3	4
6	Sahip olduğum düşüncelerim nedeniyle üzülürüm.	0	1	2	3	4
7	Şu anda yaşananlar hakkında düşünmek yerine, geçmişte yaşanan olayları düşünürüm.	0	1	2	3	4
8	Bazı düşüncelerimin kötü olduğunu ve onlara sahip olmamam gerektiğini düşünürüm.	0	1	2	3	4

Yaşınız:.....

Cinsiyetiniz: Erkek () Kız ()

Sınıfınız:.....

Sevgili Arkadaşlar,

Öncelikle bu çalışmaya verecek olduğunuz katkıdan dolayı hepinize yürekten teşekkür ediyorum. Çalışmanın daha yararlı olması için sizden birkaç isteğim var.

Sizden, ölçek maddelerini içtenlikle doldurmanızı, kesinlikle boş bırakmamanızı ve yalnızca tek bir cevap vermenizi istiyorum. Başarı ve mutluluğun her zaman sizinle olması dileğiyle, her şey gönlünüzce olsun. Soruları yanıtlarken size en uygun ifadeyi belirtmeniz gerekmektedir. Bunun için aşağıdaki bilgileri dikkate alınız.

0= Doğru Değil

1= Nadiren Doğru

2= Bazen Doğru

3= Genellikle Doğru

4= Her zaman Doğru

Ek-5 Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı,

Bu ölçekler, bilinçli farkındalık , öz-anlayış düzeyini , anne- baba tutumlarını ve romantik ilişkilerin düzeyleri açısından incelenmesi ile ilgili yürütmekte olduğum bir çalışmanın veri toplama aracı olarak kullanılmaktadır. Bu anket formları ile anne-baba tutumlarının bilinçli farkındalık , öz-anlayış ve ilişki stillerinin belirlenen değişkenlerle ilişkili olup olmadığını anlamama yardımcı olacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız lütfen ölçekteki sorulara olabildiğince doğru ve eksiksiz yanıt veriniz. Bu çalışmada toplanan veriler hiçbir şekilde araştırma sorumlularından başkasıyla paylaşılmayacaktır ve sadece belirlenen akademik çalışma çerçevesinde kullanılarak, sonuçlar,kişisel bilgiler ve isimler paylaşılmadan sunulacaktır.Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup , çalışmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan çekilmeye karar vererseniz bu isteğinizi bana bildirebilirsiniz. Böyle bir durumda sizden toplanan tüm bilgileri araştırmamdan çıkaracağım ve hiçbir şekilde kullanmayacağım. Araştırmayla ilgili tüm sorularınıza bana e-mail ve telefon yoluyla ulaşarak yanıt alabilirsiniz.

Katılımlarınız için şimdiden teşekkürler.

Sıla ÇEBİ Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Tel : 05338821014 E-mail:
silacebi7@gmail.com

YAŞ	
CİNSİYET	
OKUDUĞUNUZ BÖLÜM	
ANNE-BABA BİRLİKTELİK DURUMU	BİRLİKTE / AYRI
İLİŞKİ DURUMU	VAR / YOK

Ek-6 Ölçeklerin İzin Belgeleri

ilişki ölçekleri anketi Gelen Kutusu x

Sıla Cebi <silacebi7@gmail.com> 18 Eki 2018 Per 22:53 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: nsumer ▾

Merhaba , Ben Sila Cebi. Yakın doğu üniversitesinde yüksek lisans yapmaktayım.Şuanda tez aşamasındayım. Yapmayı planladığım bir çalışma için uyarlama çalışmasını sizin yaptığınız ilişki ölçekleri anketinizi kullanmak için izin istemekteyim. Eğer izininiz varsa ölçeği bana gönderebilirsiniz çok sevinirim.

Çok teşekkürler ,iyi çalışmalar,

Saygılar

Nebi Sümer <nsumer@metu.edu.tr> 19 Eki 2018 Cum 11:07 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ölçeğe www.nebisumer.com adresinden ulaşılabilir. Başarılar NS

iPhone'umdan gönderildi

Sıla Cebi <silacebi7@gmail.com> şunları yazdı (18 Eki 2018 22:53):

Yanıtla Yönlendir

Date: Thu, Oct 11, 2018 at 11:10 AM

Subject: RE: Çocuk ve Ergenler İçin Bilinglilik Ölçeği Türkçe Formu

To: Yağmur Çerkez <yagmur.cerkez@neu.edu.tr>

Sayın Doç. Dr. Yağmur Çerkez Hocam,

Ölçme aracını çalışmanızda kullanmanızı beni oldukça mutlu edecektir. Ölçek maddelerinin yer aldığı dosya ektedir. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla.

Dr. Özkan Çikıncı (Ph.D)

From: Yağmur Çerkez [mailto:yagmur.cerkez@neu.edu.tr]

Sent: Tuesday, October 9, 2018 4:45 PM

To: ozkanc61@hotmail.com

Subject: Çocuk ve Ergenler İçin Bilinglilik Ölçeği Türkçe Formu

Özkan Bey merhaba,

Ben Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Yağmur Çerkez. Yapmayı planladığım bir çalışma için uyarlama çalışmasını sizin yaptığınız ve ekte gönderdiğim çalışmanızdaki 'Çocuk ve Ergenler İçin Bilinglilik Ölçeği Türkçe Formu'nu kullanmak için izin istemekteyim. Eğer izininiz varsa ölçeği bana gönderebilirsiniz çok sevinirim.

Çok teşekkürler ,iyi çalışmalar,

Saygılar

Doç. Dr. Yağmur Çerkez
Yakın Doğu Üniversitesi

(konu yok) Gelen Kutusu x

Sıla Cebi <silacebi7@gmail.com> 2 Kas 2018 Cum 14:45 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: edeniz ▾

Merhabalar. Ben Sila Cebi. Yakın doğu üniversitesinde yüksek lisans yapmaktayım. Tez yazma aşamasındayım ve öz anlayış ölçeğinizi kullanmak için izin istemekteyim. Eğer izininiz varsa ölçeği bana gönderebilirsiniz çok sevinirim.

Çok teşekkürler ,iyi çalışmalar,

Saygılar

edeniz@yildiz.edu.tr 2 Kas 2018 Cum 14:51 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Sıla ölçek ekte, başarılar dilerim.

Prof. Dr. M. Engin Deniz

Yıldız Technical University
Faculty of Education
Department of Guidance and Psychological Counseling
Davutpaşa/Istanbul

Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü

Ek-7 Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu**BİLİMSEL ARAşTIRMALAR ETİK KURULU**

04.03.2019

Sayın Sıla Çebi

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2019/288 proje numaralı ve **“Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Bilinçli Farkındalık,Öz-Anlayış Ve Bağlanma Stilleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

A handwritten signature in cursive script, reading 'Direnç Kanol'.

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek-8 İntihal Raporu

tez

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.atabekkoleji.com

Internet Source

3%

2

docs.neu.edu.tr

Internet Source

3%

3

Submitted to Istanbul Gelisim University

Student Paper

2%

4

Submitted to Istanbul Aydin University

Student Paper

2%

5

Submitted to Girne American University

Student Paper

2%