

**T.C.**  
**BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM**  
**DALI**



**ERGENLERDE EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ**  
**VE SOSYAL BAĞLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ**  
**ŞEFKAT VE AKRAN DESTEĞİNİN ARACI ROLLERİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERVE DUMAN**

**TEZ DANIŞMANI**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ AYTEN EREN ARTAN**

**BOLU, TEMMUZ - 2024**

## KABUL VE ONAY SAYFASI

**MERVE DUMAN** tarafından hazırlanan “**Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ve Sosyal Bağlılık Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Akran Desteğinin Aracı Roller**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. 18/07/2024

### Jüri Üyeleri

### İmza

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye  
Doç. Dr. Yunus ALTUNDAĞ  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye  
Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR  
Düzce Üniversitesi

.....

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı**

**Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü**

## ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programda enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 01/09/2023 tarih ve 2023/47 sayılı protokol no ile etik izin alınmıştır.

Milli Eğitim Bakanlığı, Tekirdağ Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 27/03/2023 tarihli E-43996270-44-73116728 sayılı yazısı ile araştırma izni oluru alınmıştır.

**MERVE DUMAN**

## ÖZET

**ERGENLERDE EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ VE  
SOSYAL BAĞLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKAT VE AKRAN  
DESTEĞİNİN ARACI ROLLERİ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ  
MERVE DUMAN  
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI  
(TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ AYTEN EREN ARTAN)  
BOLU, TEMMUZ - 2024  
XI + 99 Sayfa**

Bu araştırmada, ergenlerin sosyal bağlılık düzeyinin cinsiyete göre incelenmesi ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracı rollerinin test edilmesi amaçlanmıştır. İlişkisel araştırma yönteminin kullanıldığı araştırmanın örneklemini lisede öğrenim gören 773 ergen (399 kız, 374 erkek) oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Bağlılık Ölçeği - Gözden Geçirilmiş Form, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Akran Desteği Alt Boyutu Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 20.0, PROCESS 4.2 ve LISREL 8.72 yazılımları kullanılmıştır. Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, sosyal bağlılık ile anne ve baba duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ve akran desteği arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bağımsız Örneklemeler T Testi Analizi sonucunda, erkek ergenlerin sosyal bağlılık düzeyinin kız ergenlerin sosyal bağlılık düzeyinden anlamlı biçimde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Paralel Aracılık Etki Analizi neticesinde, anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye, öz şefkat ve akran desteğinin pozitif yönde aracılık ettiği saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmış ve gelecek çalışmalar için uygulamacılar ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

**ANAHTAR KELİMELELER:** Sosyal Bağlılık, Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, Öz şefkat, Akran desteği

## **ABSTRACT**

### **THE MEDIATING ROLES OF SELF-COMPASSION AND PEER SUPPORT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL EMOTIONAL AVAILABILITY AND SOCIAL CONNECTEDNESS IN ADOLESCENTS**

**MASTER THESIS**

**MERVE DUMAN**

**BOLU ABANT IZZET BAYSAL UNIVERSITY**

**INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES**

**DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING EDUCATION  
SCIENCE**

**(SUPERVISOR: ASSIST. PROF. DR. AYTEN EREN ARTAN)**

**BOLU, JULY 2024**

**XI + 99 Pages**

This study aimed to examine the social connectedness level of adolescents by gender and to test the mediating role of self-compassion and peer support in the relationship between parental emotional availability and social connectedness. The sample of the study, in which the relational research method was used, consists of 773 adolescents (399 girls, 374 boys) studying in high school. Personal information form, Social Connectedness Scale-Revised, Short Form of Self-Compassion Questionnaire and Lum Emotional Availability of Parents were used as data collection tools. SPSS 20.0, PROCESS 4.2 and LISREL 8.72 software were used to analyze the data obtained in the research. As a result of Pearson Correlation Analysis, a positive moderately significant relationship was found between social connectedness and maternal and paternal emotional availability, self-compassion and peer support. As a result of the Independent Samples T Test Analysis, it was concluded that the social connectedness level of male adolescents was significantly higher than the social connectedness level of female adolescents. As a result of the Parallel Mediation Effect Analysis, it was determined that the relationship between mother and father emotional availability and social connectedness was positively mediated by self-compassion and peer support. Research findings were discussed within the framework of the relevant literature and suggestions were presented to practitioners and researchers for future studies.

**KEYWORDS:** Social connectedness, Parental emotional availability, Self-compassion, Peer support

# İÇİNDEKİLER

|                                                                       | <u>Sayfa</u> |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| KABUL VE ONAY SAYFASI .....                                           | ii           |
| ETİK BEYAN.....                                                       | iii          |
| ÖZET.....                                                             | iv           |
| ABSTRACT .....                                                        | v            |
| İÇİNDEKİLER .....                                                     | vi           |
| ŞEKİL LİSTESİ.....                                                    | viii         |
| TABLO LİSTESİ .....                                                   | ix           |
| KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ .....                                   | x            |
| TEŞEKKÜR .....                                                        | xi           |
| <b>1. GİRİŞ.....</b>                                                  | <b>1</b>     |
| 1.1 Problem Durumu .....                                              | 1            |
| 1.2 Araştırmanın Önemi .....                                          | 4            |
| 1.3 Araştırmanın Amacı.....                                           | 6            |
| 1.4 Araştırma Problemi.....                                           | 7            |
| 1.5 Varsayımlar.....                                                  | 7            |
| 1.6 Sınırlılıklar.....                                                | 7            |
| 1.7 Tanımlar.....                                                     | 7            |
| <b>2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ</b>                      |              |
| <b>ARAŞTIRMALAR.....</b>                                              | <b>9</b>     |
| 2.1 Sosyal Bağlılık.....                                              | 9            |
| 2.1.1 Aidiyetin Bileşenleri.....                                      | 10           |
| 2.1.2 Sosyal Bağlılığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar .....             | 11           |
| 2.1.3 Sosyal Bağlılığın Kavramsal Yapısı.....                         | 13           |
| 2.1.4 Ergenlerde Sosyal Bağlılık .....                                | 14           |
| 2.2 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği.....                            | 16           |
| 2.2.1 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Boyutları .....            | 18           |
| 2.2.2 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Kavramsal Yapısı.....      | 19           |
| 2.2.3 Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği .....              | 21           |
| 2.3 Öz Şefkat .....                                                   | 22           |
| 2.3.1 Öz Şefkatin Bileşenleri .....                                   | 23           |
| 2.3.2 Ergenlerde Öz Şefkat.....                                       | 24           |
| 2.4 Akran Desteği .....                                               | 25           |
| 2.5 İlgili Araştırmalar .....                                         | 27           |
| 2.5.1 Sosyal Bağlılık ile İlgili Araştırmalar.....                    | 27           |
| 2.5.2 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ile İlgili Araştırmalar ..... | 31           |
| 2.5.3 Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar .....                         | 35           |
| 2.5.4 Akran Desteği ile İlgili Araştırmalar .....                     | 39           |
| <b>3. YÖNTEM.....</b>                                                 | <b>43</b>    |
| 3.1 Araştırma Modeli.....                                             | 43           |

|                                                                                                                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.2 Evren ve Örneklem .....                                                                                                                                                                | 44        |
| 3.3 Veri Toplama Araçları .....                                                                                                                                                            | 45        |
| 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....                                                                                                                                                            | 45        |
| 3.3.2 Sosyal Bağlılık Ölçeği - Gözden Geçirilmiş Form.....                                                                                                                                 | 45        |
| 3.3.3 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği.....                                                                                                                                        | 47        |
| 3.3.4 Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu.....                                                                                                                                                   | 50        |
| 3.3.5 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği .....                                                                                                                                                 | 52        |
| 3.4 Verilerin Toplanması .....                                                                                                                                                             | 54        |
| 3.5 Verilerin Analizi .....                                                                                                                                                                | 55        |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                                                                                                                                                                   | <b>58</b> |
| 4.1 Ergenlerin Sosyal Bağlılığı ile Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği, Öz Şefkati ve Akran Desteği Arasındaki Korelasyona Yönelik Bulgular .....                                      | 58        |
| 4.2 Ergenlerin Sosyal Bağlılığının Cinsiyete Göre Analizine İlişkin Bulgular.....                                                                                                          | 58        |
| 4.3 Ergenlerin Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağlılığı Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Akran Desteğinin Aracı Rollerine İlişkin Bulgular .....                        | 59        |
| 4.3.1 Ergenlerin Anne Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağlılığı Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Akran Desteğinin Aracı Rollerine İlişkin Bulgular .....                              | 59        |
| 4.3.2 Ergenlerin Baba Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağlılığı Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Akran Desteğinin Aracı Rollerine İlişkin Bulgular .....                              | 62        |
| <b>5. TARTIŞMA .....</b>                                                                                                                                                                   | <b>64</b> |
| 5.1 Ergenlerin Sosyal Bağlılığı ile Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği, Öz Şefkati ve Akran Desteği Arasındaki Korelasyona Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu .....                 | 64        |
| 5.2 Ergenlerin Sosyal Bağlılığının Cinsiyete Göre Analizine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....                                                                                     | 67        |
| 5.3 Ergenlerin Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağlılığı Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlerin Rollerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....                    | 68        |
| 5.3.1 Ergenlerin Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağlılığı Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Akran Desteğinin Aracı Rollerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu ..... | 69        |
| <b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                                                                                                                                          | <b>75</b> |
| 6.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....                                                                                                                                                   | 75        |
| 6.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....                                                                                                                                                 | 76        |
| <b>7. KAYNAKLAR.....</b>                                                                                                                                                                   | <b>78</b> |
| <b>8. EKLER.....</b>                                                                                                                                                                       | <b>93</b> |

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

|                                                                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Şekil 3.1.</b> Araştırmanın Kavramsal Modeli.....                                                                                                      | 43 |
| <b>Şekil 3.2.</b> Sosyal Bağlılık Ölçeği - Gözden Geçirilmiş Form DFA Sonuçları.....                                                                      | 47 |
| <b>Şekil 3.3.</b> Anne Duygusal Erişilebilirliği DFA Sonuçları.....                                                                                       | 49 |
| <b>Şekil 3.4.</b> Baba Duygusal Erişilebilirliği DFA Sonuçları.....                                                                                       | 50 |
| <b>Şekil 3.5.</b> Öz Şefkat Ölçeği - Kısa Formu DFA Sonuçları.....                                                                                        | 52 |
| <b>Şekil 3.6.</b> Algılanan Sosyal Destek Ölçeği - Akran Desteği Alt Boyutu Formu<br>DFA Sonuçları.....                                                   | 54 |
| <b>Şekil 4.1.</b> Öz şefkat ve akran desteğinin, anne duygusal erişilebilirliği ve sosyal<br>bağlılık arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin model..... | 60 |
| <b>Şekil 4.2.</b> Öz şefkat ve akran desteğinin, baba duygusal erişilebilirliği ve sosyal<br>bağlılık arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin model..... | 62 |



## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 3.1</b> Katılımcıların demografik bilgileri.....                                                         | 44 |
| <b>Tablo 3.2.</b> Araştırmanın değişkenlerinin normallik testi sonuçları.....                                     | 56 |
| <b>Tablo 3.3.</b> Araştırmanın değişkenlerinin güvenirlik analizi sonuçları.....                                  | 56 |
| <b>Tablo 4.1.</b> Ölçek Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri .....                                     | 58 |
| <b>Tablo 4.2.</b> Sosyal bağlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t testi analizi sonuçları..... | 59 |
| <b>Tablo 4.3.</b> Öz şefkat ve akran desteğinin aracılık testine ilişkin analiz sonuçları.....                    | 60 |
| <b>Tablo 4.4.</b> Anne duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri.....  | 61 |
| <b>Tablo 4.5.</b> Öz şefkat ve akran desteğinin aracılık testine ilişkin analiz sonuçları.....                    | 62 |
| <b>Tablo 4.6.</b> Baba duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri.....  | 63 |

## KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| <b>APA</b>    | : American Psychological Association          |
| <b>CFI</b>    | : Comparative Fit Index                       |
| <b>DFA</b>    | : Doğrulayıcı Faktör Analizi                  |
| <b>KBF</b>    | : Kişisel Bilgi Formu                         |
| <b>LISREL</b> | : Linear Structural Relations                 |
| <b>NNFI</b>   | : Non-normed Fit Index                        |
| <b>RMSEA</b>  | : Root Mean Square Error of Approximation     |
| <b>SPSS</b>   | : Statistical Package for the Social Sciences |
| <b>SRMR</b>   | : Standardized Root Means Square Residuals    |
| <b>VIF</b>    | : Variance Inflation Factor                   |

## TEŞEKKÜR

Araştırma ve öğrenme yolculuğumda zorluklar karşısında sebat eden ve inancını sürdüren Kendime teşekkür ediyorum.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde büyük bir emeği olan, tez yazım sürecinde ilk günden son güne kadar büyük bir özveri ile bana yardım eden, cesaretlendirici sözleri ve umut verici konuşmalarıyla her zaman yanımda olan ve öğrencisi olduğum için kendimi şanslı hissettiğim danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürime katılan, kıymetli geri bildirimleriyle tezime katkı sağlayan Sayın Doç. Dr. Yunus ALTUNDAĞ ve Sayın Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR'e teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde güler yüzü, hoşgörüsü ve yardımseverliği ile zor zamanlarımda yanımda olduğu için sevgili arkadaşım Azime MUTLU'ya teşekkür ederim.

Koşulsuz sevgileriyle hayatım boyunca yanımda olan, bana her daim güvenen ve inanan, bugünlere gelmemde büyük emekleri ve fedakârlıkları olan canım annem Gönül AKALIN'a, canım babam rahmetli İsmail AKALIN'a ve canım ablam Canan DEMİRCAN'a ve tüm aileme sonsuz teşekkürler.

Sevgili eşim, hayat arkadaşım Ali DUMAN, hayatıma girdiğin günden beri kendimi özel hissettirdiğin için minnettarım. Karşılaştığım zorlukları aşabilmem için gösterdiğin koşulsuz sevgi ve verdiği destek için teşekkür ederim. Varlığın bana güven veriyor. İyi ki varsın.

# 1. GİRİŞ

Bu bölümde; problem durumu, amacı, önemi, araştırma problemi, alt problemler, sayıtlar, sınırlılıklar ve bazı kavramların araştırma içerisindeki tanımlarına yer verilmiştir.

## 1.1 Problem Durumu

Sosyal bir varlık olan insan; ailesi, arkadaşları ve toplumla kurduğu bağlarla güvende hisseder ve aidiyet duygusu yaşar. Toplumun farklı kesimleri ile kurduğu bu bağlarla toplulukların üyesi olur (Duru, 2007). Bununla birlikte birey duygusal yakınlık ihtiyacını karşılamak amacıyla sosyal kabul göreceği ve aidiyet hissedeceği bu bağları geliştirmek için çaba gösterir (Geist ve Hamrick, 1983). Benliklerini onaylatma ihtiyacı da bireyin ilişki kurmasına ve sürdürmesine kaynaklık edebilmektedir (Lee ve Robbins, 2000). Bireyin sosyalleşmeyi öğrendiği yaşlardan itibaren sosyal bağ kurmaya duyduğu ihtiyacının ve bu yönde sergilediği davranışlarının bireyin yaşamında önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir (Şahin, 2020).

Sosyal aidiyet duygusunun son aşaması olarak kabul edilen sosyal bağlılığın (Lee, 1996) tanımının araştırmacılar tarafından farklı şekillerde yapıldığı görülmektedir. Moore'a (2006) göre sosyal bağlılık bir yetenektir. Bu yetenek ile birey; sosyal deneyimlerini, ilişkisel ağlarını, akran ilişkilerini ve aile yaşantılarını ait hissetmesine imkân tanıyacak şekilde dönüştürebilir. Yani yaşamın erken dönemlerinde gelişmeye başlayan sosyal bağlılık, tüm yaşam boyunca etkisini sürdürür (Lee ve Robbins, 1995). Kohut'a (1977; 1984) göre sosyal bağlılık, insanın doğuştan gelen bir gereksiniminden ortaya çıkmaktadır. Bebeklik döneminde ebeveynlerle, çocuklukta arkadaşlar ile kurulan yakın ilişkiler ve devamında gelen dönemlerde çevredeki insanlarla kurulan ilişkiler sosyal bağlılık duygusunun oluşumunda rol oynamaktadır (Lee, 1996). Lee ve Robbins (1995) sosyal bağlılığın ergenlik döneminde ortaya çıkmaya başladığını ve yetişkin yaşamı boyunca gelişmeye devam ettiğini öne sürmektedir. Bu dönemde sosyal etkileşim alanları olarak akran gruplarının aileden daha öncelikli olduğu bilinmektedir. Yine bu dönemde; yakın ilişkiler geliştirmenin, farklı sosyal çevre arayışı içinde olmanın ve romantik ilişkilerin önem kazandığı vurgulanmaktadır (Savcı, 2017).

Alan yazında sosyal bağlılık ve ruh sağlığı arasında ilişkiler bulan çalışmalar mevcuttur. İntihar teşebbüsü, intihar düşüncesi ve depresif belirtiler ile

sosyal bağıllık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda yüksek düzeyde sosyal bağıllığın koruyucu bir işleve sahip olduğu bulunmuştur (Czyz ve ark., 2012; Kidd ve ark., 2006). Zihinsel rahatsızlıkları olan ebeveynlere sahip ergen bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen bir çalışmada ise sosyal bağıllık ve zorluklar ile baş etme davranışları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fraser ve Pakenham, 2009). Aynı zamanda sosyal bağıllığın stresi azalttığı (Yeh ve Inose, 2003) ve ergenin sosyal bağ kaynakları olarak kabul edilebilen aile ve arkadaşları ile olan bağıllığının iyimserlik düzeyini arttırdığına yönelik bulgular mevcuttur (LeRoy, 1999). Yapılan çalışmalar sosyal bağıllığın olumlu, olumsuz değişkenlerle ve psikolojik faktörlerle ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Nitekim ergenlerin sosyal bağıllığı, madde kullanımı gibi risk içeren durumlara karşı koruyucu bir işlev görmekte ve hem ruhsal hemde fiziksel sağlıklarında rol oynamaktadır (Yugo ve Davidson, 2007).

Alan yazında sosyal bağıllıkla ilişkili değişkenlerden biri de öz şefkattir. Öz şefkat; bireyin diğerlerine karşı sergilediği şefkati, başarısızlıklar karşısında kendisine karşıda sergileyebilmesi olarak tanımlanmıştır (Neff, 2003). Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler ilişkilerinde hem kendisinin hem de diğerlerinin ihtiyaçlarının farkında olup bu ikisi arasında denge kurar (Yarnell ve Neff, 2013). Bu çerçeveden bakıldığında bu bireylerin olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirmede daha etkili olduğu söylenebilir (Bloch, 2018). Neff ve McGehee'nin (2010) yaptığı araştırmada; sosyal bağıllık, bağlanma, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken öz şefkatin depresyon ve anksiyete değişkenleri ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Olumlu sosyal davranış, öz şefkat ve kendini olumlama arasındaki ilişkinin incelendiği deneysel bir çalışmada ise öz şefkat ve olumlu sosyal davranış arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Lindsay ve Creswell, 2014). Gerçekleştirilen başka bir çalışmada, sosyal bağıllık ve öz şefkatin, ırk ayrımcılığının ruh sağlığı üzerindeki etkisinde koruyucu bir işlevi olduğu anlaşılmıştır (Liu ve ark., 2020). Bunun yanısıra Covid 19 sürecinde karantina da olan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada; öz şefkat ve sosyal bağıllığın huzur ve yaşamdaki anlam ile pozitif yönlü, yalnızlık ve ayrımcılık ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Saiz ve ark., 2021). Yapılan bir başka çalışmada ise öz şefkat düzeyi ile sosyal bağıllık, öz kontrol ve öz saygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu kanıtlanmıştır (Morley ve ark.,

2016). Araştırma sonuçlarından anlaşılabileceği üzere öz şefkat sosyal bağlılığı besleyen önemli bir yapıdır ve bireylerin ruh sağlığı ile sosyal gelişimlerinde etkili bir yere sahiptir.

Sosyal bağ grupları olarak kabul edilebilecek ebeveyn ve akran ile olan ilişkilerin de bireyin sosyal duygusal gelişiminde önemli bir yeri olduğu alan yazında yer edinmiştir. Ergenin aile ve akranlarına bağlılık düzeyi olumlu sosyal davranışlar geliştirmesinde önemli bir yere sahiptir (Karcher, 2004). Nitekim ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin niteliği, ilerleyen gelişim dönemlerinde bireyin benliğine ve diğerlerine karşı algı, tutum ve davranışlarında etkili olmaktadır (Jessor, 1991). Buna paralel olarak güvenli bağlanan çocuklar kendini daha çabuk toparlar ve yaşamlarında daha yetkin bireyler olurlar (Honk ve Park, 2012). Ergenlik döneminde ise bireylerin ebeveynleri ile olan duygusal ilişki kalitesi bireyin sosyal becerilerini etkilemektedir (Morris ve ark., 2007). Dolayısıyla bireyin duygusal ve sosyal gelişiminde söz sahibi olması beklenen etmenlerden birisi de ebeveyn duygusal erişilebilirliğidir (Gökçe, 2013). Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiyi vurgulayan bir kavram olan ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin (Biringen ve Robinson, 1991), bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Özdoğan, 2021). Bu doğrultuda yapılan bir çalışmada ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin; çocuğun depresyon belirtileri, sosyal kaygı ve dışsallaştırma belirtileri ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Steinberg ve Davila, 2008). Lum ve Phares'in (2005) çalışmasında ise düşük ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabileceği ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bireyin iyi oluşu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ile tutarlı olarak baba kabulünün yetersizliği ve uzaklığının da ergenin dışsallaştırılmış problemleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Forehand ve Nousiainen, 1993).

Aile yaşantıları ve aile içerisinde yaşanan duygusal süreçlerin birey üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Özdoğan, 2021). Bununla birlikte ergenlik döneminden itibaren yavaş yavaş ailesinden özerkleşmeye başlayan birey akranlarıyla daha fazla vakit geçirmek ister (Avcı, 2010). Akranlarla geçirilen bu zaman ise ergenin sosyal ortamda kuracağı ilişkilerin niteliğinde önem arz etmektedir (Brown ve Bakken, 2011). Akran ilişkilerinin sosyal becerileri etkilediği ve akranları ile olumlu ilişkiler geliştirebilen ergenlerin sosyal ve duygusal

gelişiminin daha sağlıklı olduğu alan yazında kabul görmektedir (Dykas ve ark., 2008; Hartup, 1985). Dolayısıyla ergenlik döneminde diğerleri ile kurulan iletişim ve alınan desteğin; problem çözme davranışlarında, sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirebilmede, etkili karar alabilmede ve olumlu bir bakış açısına sahip olmada yardımcı olduğu görülmektedir (Karapınar, 2021). Ergenlerin akranlarından aldığı sosyal desteğin ait olma duygusunu beslediği (Drolet ve Arcand, 2013), problem çözme becerilerine katkı sağladığı (Arslan, 2009; Budak, 1999; Sivrikaya ve ark., 2013), akademik başarı ile olumlu bir ilişkisi olduğu (Bradley ve ark., 2021), intihar eğiliminin azalmasında ve toplumsal bağlılığın artmasında (Matlin ve ark., 2011) ve kimlik gelişiminde etkili olduğu (Meeus ve Maja, 1995) yapılan araştırmalar sonucunda bulunmuştur. Nitekim akran destek düzeyinin düşüklüğünün ise yüksek depresif belirtiler (Vaughan ve ark., 2010), içselleştirme sorunları (Pace ve ark., 2016) ve öğrenci sorumlulukları (Bradley ve ark., 2021) ile olumsuz bir ilişkisinin olduğu vurgulanmaktadır.

Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda ebeveyn duygusal erişilebilirliği, akran desteği ve öz şefkatin sosyal bağlılık düzeyi ile ilişkili olan önemli değişkenler olduğu anlaşılmaktadır. Fakat bu değişkenlerin sosyal bağlılık ile ilişkisini birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmada bu nedenle; ebeveyn duygusal erişilebilirliği, akran desteği ve öz şefkatin sosyal bağlılığı ne kadar açıkladığı incelenmeye çalışılmıştır.

## **1.2 Araştırmanın Önemi**

Sosyal bağ kurma ve aitlik hissi bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığına yardımcı olarak bireyin uzun soluklu bir yaşam sürdürmesinde etkilidir (Avlund ve ark., 2004; Cohen, 2004; Hutrcherson ve ark., 2008; Maier ve Klumb, 2005). Nitekim sosyal bağlılığı yüksek bireyler, yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahiptir (Lee ve ark., 2008; Yoon ve ark., 2012). Bununla birlikte çevreye daha kolay uyum sağlarlar (Duru, 2008; Lee ve Robbins, 1995) ve problemler karşısında başa çıkma becerilerini etkili bir şekilde kullanabilmektedirler (Baumeister ve Leary, 1995). Yüksek sosyal bağlılık düzeyine sahip bireyler, olumlu sosyal bağlar kurabildikleri ve güvenilir bir çevrede olduklarını hissederler. Çünkü birey, her daim kendisine sosyal destek sağlayacak bir çevreye sahip olduğunun bilincinde olarak iyi hissetmektedir (Struble, 2010). Bu durum güçlü bir sosyal bağlılık varlığının bireyin ruh sağlığı için faydalı olabileceğini akla getirmektedir.

Sosyal bağıllığın düşüklüğü bir takım sorunlara kaynaklık edebilmektedir. Duru (2008) düşük düzeyde sosyal bağıllığa sahip bireylerin daha fazla uyum zorlukları yaşadığını belirtmektedir. Paralel olarak kendine zarar verme davranışları (Kaminski ve ark., 2010) ve depresyon belirtilerinin varlığı (Williams ve Galliher, 2006) ile sosyal bağıllığın düşük düzeyde olması arasında anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Sosyal bağıllık ihtiyacının bebeklikten itibaren yeterince desteklenmemesi ve buna paralel olarak ileriki dönemlerde düşük sosyal bağıllık düzeyine sahip olunması sonucunda bireyin kişilerarası ilişkilerinde problemler görülebilmektedir. İlişki kurma ve sürdürmede olumsuzluklar yaşayan birey sosyal yalıtılmışlık yaşayabilmektedir (Moore, 2006). Nitekim psikolojik yardım alan ergenlerin genel olarak sosyal olarak yalıtılmışlık veya dışlanmışlık yaşadığı belirtilmektedir (Townsend ve McWhirter, 2005). Konu ile ilgilenen araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda sosyal bağıllık bireyin ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilir. Sosyal ve duygusal gelişimde önemli bir rol oynayan sosyal bağıllık üzerinde engelleyici ya da destekleyici rol oynayan yapıların incelenmesinin bu bağlamda araştırılmaya değer olduğu söylenebilir. Geliştirilebilir bir yapı olarak araştırılmaya açık bir kavram olan sosyal bağıllığa olan ilgi artış gösterse de henüz bu alanda araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın sosyal bağıllık konusunda ergenler ile sürdürülen çalışmaları arttırmak adına alana katkı sunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Diğer taraftan, ilgili alan yazında öz şefkat ve akran desteğinin, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağıllık arasındaki ilişkide rolünün belirlenmesine yönelik bir çalışmaya rastlanmamış olması bu çalışmanın gerçekleştirilme ihtiyacını ortaya çıkaran bir neden olmuştur.

Sosyal bağıllığı destekleyici bir yapıda olduğu öne sürülen öz şefkat, bireyin olumsuz deneyimlerine dengeli bir şekilde yaklaşması olarak ifade edilmektedir (Neff ve ark., 2007). Olumsuz deneyimler yaşadığında kendisine karşı anlayışlı ve nazik olan bireyin diğerlerine karşı da nezaket gösterme eğiliminde olabileceği ve bu eğilimin sosyal bağıllığı arttırabileceği vurgulanmaktadır (Bloch, 2018; Neff ve ark., 2007). Birbirleri ile ilişkisi olduğu düşünülen sosyal bağıllık ve öz şefkat duygusunun, ergenin sosyal ve duygusal gelişim sürecinde nasıl anlamlandırıldığı ve sosyal bağıllık düzeylerini dengeli bir şekilde nasıl sürdürebildiklerinin araştırılması önemli görülmektedir.



Ergen birey, duygusal anlamda ebeveynlerine çocukluk dönemindeki kadar bağımlı olmasada duygularını yönetmede ebeveynlerinden alacakları destek önemlidir (Allen ve Tan, 2016; akt. Ülkümen, 2021). Bu açıdan bakıldığında ebeveyn ve birey arasındaki ilişki niteliğinin duygusal gelişimde ve ruh sağlığında etkili olduğu araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur (Joronen ve Kurki, 2005; O'Connor ve Dvorak, 2001; Yap ve ark., 2010; White ve Renk, 2012). Aynı zamanda sosyal gelişimde de söz sahibi olan ebeveyn ve çocuk ilişkisinin (Curran, 2016; Engels ve ark., 2001; Hong ve Park, 2012; Sorce ve Emde, 1981) sosyal bağlılığın oluşmasında ve gelişmesinde bebeklikten itibaren önemli bir rolünün olduğu vurgulanmaktadır (Lee, 1996). Nitekim yaşam boyu gelişmeye açık olan ebeveyn duygusal erişilebilirliği (Biringen ve Easterbooks, 2012; Emde, 2012) ve sosyal bağlılık (Lee ve Robbins, 1995) arasındaki ilişkinin araştırılmasının değerli olduğu düşünülmektedir.

Birey, ergenlik döneminde toplumsallaşmasında önemli bir yeri olan ailesinden yavaş yavaş uzaklaşmaktadır. Öte yandan psikososyal gelişimi açısından gerekli görülen arkadaşlık ilişkilerinin ön plana çıkmasıyla birlikte akranları ile daha fazla vakit geçirmeye başladığı görülmektedir (Avcı, 2010). Sosyal bağ kaynakları olarak görülebilecek akran ve ebeveyn ilişkilerinin niteliğinin ergenin sosyal bağ duygusunda rol oynadığı düşünülmektedir. Bireylerin sosyal yaşama katılabilmeleri ve gelişimlerini yapılandırabilmeleri amacıyla bu alana yönelik araştırma bulguları hem birey hem de toplum açısından önemli bir bilgi kaynağı olacağı düşüncesiyle değerli görülmektedir. Sosyal bağlılığın üzerinde rol oynayan etmenleri ortaya çıkarmaya yönelik bir model oluşturmayı amaçlayan bu çalışmanın psikolojik sağlığı destekleyen hizmetlerin planlanması hususunda koruyucu ve önleyici programların hazırlanmasına katkı sağlayacağı ön görülmektedir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda toplumdan bağımsız düşünilemeyen bireyin yaşamında anlamlı ilişkiler oluşturabilmesine kaynaklık eden sosyal bağlılığın gelişiminde rol oynayan etmenlerin araştırılarak bu bağlamda gerçekleştirilecek uygulamalı ve kuramsal çalışmalara kaynaklık edilebileceği ve ergenlerle çalışan araştırmacıların çalışmalarına katkı sağlanabileceği umulmaktadır.

### **1.3 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı; ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ve akran destek düzeyleri ile sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya

koymaktır. Bu bağlamda ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracı rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

#### **1.4 Araştırma Problemi**

Araştırma kapsamında aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergenlerin sosyal bağlılığı ile anne ve baba duygusal erişilebilirliği, öz şefkati ve akran desteği arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin sosyal bağlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılığı arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracı rolleri var mıdır?

#### **1.5 Varsayımlar**

1. Araştırmanın katılımcılarının ölçme araçlarını içten, samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak bir biçimde cevaplandıkları varsayılmıştır.
2. Sosyal Bağlılık Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Form, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Akran Desteği Alt Boyutu Formu ve Öz-Şefkat Ölçeği - Kısa Formu'nun ölçmek üzere hazırlandığı özellikleri ölçekbilme gücüne sahip olduğu varsayılmıştır.

#### **1.6 Sınırlılıklar**

1. Araştırmanın bulguları; Sosyal Bağlılık Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Form, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Akran Desteği Alt Boyutu Formu ve Öz Şefkat Ölçeği - Kısa Formu'nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma uygun örnekleme yöntemiyle seçilen örneklem grubuyla sınırlıdır.
3. Bu araştırma Tekirdağ ili Çerkezköy ilçesi sınırları içerisinde yer alan ve Çerkezköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı liselerde 9., 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören 773 öğrenci ile sınırlıdır.

#### **1.7 Tanımlar**

Sosyal Bağlılık: Bireyin sosyal çevresine ilişkin hissettiği içsel aidiyet duygusunu yansıtan ve bu çevre ile yakın ilişkiler geliştirebilme düzeyine yönelik öznel algılarıdır (Lee ve Robbins, 1998).

Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği: Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin niteliğini temsil eden ve sağlıklı ebeveynliği yansıtan bir yapı (Lum ve Phares, 2005) ve çocuğun göstermiş olduğu duygusal ipuçlarını okuyarak bu ipuçlarına

dönüt vermeyi içeren duygusal bir diyaloga açık olma halidir (Easterbrooks ve ark., 2000; Emde, 2000).

**Akran Desteği:** Benzer statüdeki bireyler arasında paylaşılan anlayış, saygı ve karşılıklı yetkilendirmeye dayalı yardım alma ve verme sistemidir (Repper ve ark., 2013).

**Öz Şefkat:** Bireyin yetersizlik ve başarısızlık durumlarında kendisine karşı yargılayıcı bir tutum sergilemekten ziyade kendisine nazık ve anlayışlı davranması ve yetersizlik, başarısızlık ve acı gibi olumsuz yaşantıların insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003a).



## 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; sosyal bağlılık, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ve akran desteği ile ilgili kuramsal açıklamalara, yurt dışı ve yurt içi araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.1 Sosyal Bağlılık

İnsanı daha iyi anlayabilmek ve yaşamına bütüncül bir bakış açısı ile bakabilmek için sosyal ilişkileri göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim birey başkalarının bakımına ve ilgisine muhtaçtır. Dolayısıyla bireyin yaşam örüntülerini anlayabilmek için ona bakım sağlayan ve ilgisini gösteren kişilerle geliştirdiği ilişkilerin anlaşılması gerekmektedir (Adler, 1964). Bu bağlamda incelendiğinde bireyin geçmişteki ilişkilerinin ve bağlanmalarının sosyal bağlılık duygusunun oluşmasında birikimli bir etkisinin olduğu ileri sürülmektedir (Williams ve Galliher, 2006). Bireyin gelişiminde önemli bir yeri olduğu vurgulanan sosyal bağlılık, kişinin sosyal dünya ile ilişkisinin niteliğini karşılayan bir kavramdır (Herrera, 2009). Bir bütün olarak dünyaya ait olma duygusu ile sonuçlanan sosyal bağlılık, bireyin toplum içindeki sosyal işlevi için zemin hazırlarken (Louden-Gerber, 2008), evrensel ve temel bir ihtiyaç olarak vurgulanan aidiyet duygusu (Baumester ve Leary, 1995) ise bireyin yaşamında hayati bir önem taşımaktadır (Bostan, 2018). Bebeklikte temelleri atılarak gelişmeye başlayan sosyal bağlılık ergenlik döneminde ortaya çıkmakta ve tüm yaşam dönemlerinde etkisini göstererek yetişkin yaşamı boyunca gelişmeye devam etmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Sosyal bağlılık hissi, bireyin sosyal çevresi ile ilişkide bulunmasının sonucu olarak ortaya çıkan içsel aidiyet duygusunu yansıtmakta ve bu çevre ile kurduğu bağlara yönelik öznel farkındalığını içermektedir. Bu kavram aynı zamanda bireyin; aile, akran, tanıdık ve toplum ile olan yakın ve uzak ilişkilerini kapsayan kişilerarası yakınlık deneyimlerini ifade eder. Geliştirilen bu ilişkiler ise zamanla sosyal bağlılığın temelini oluşturmaktadır (Lee ve Robbins, 1998). Hem bireyin içsel süreçlerini hem de geliştirdiği kişilerarası ilişkileri içermesinden dolayı çok boyutlu bir yapı olduğu vurgulanmaktadır (Lyda, 2008). Ait olma duygusu, sosyal bağlılığın ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Hill, 2006). Bireyler daima sosyal bağlar kurma eğilimindedir ve bu aidiyet duygusu temel bir insan motivasyonu olarak kabul edilmektedir (Baumester ve

Leary, 1995). Benzer şekilde Lee ve Robbins (1995, 1998) tarafından da insanın doğası gereği bir gruba ya da sosyal ilişkilerin kurulduğu bir çevreye ait olma ya da bağlı hissetme yöneliminde olduğu ifade edilmiştir. Çünkü sosyal olarak bağlı hissetme bireyin psikolojik ve fiziksel olarak iyi hissetmesine yardımcı olmakla birlikte bireyin iyilik halinin devam etmesine katkı sağlamakta ve hissedilen aidiyet duygusu güvensizlik, soyutlanma, yabancılaşma ya da yalnızlık gibi rahatsız edici duygulara karşı koruyucu bir görev üstlenmektedir (Duru, 2007).

### **2.1.1 Aidiyetin Bileşenleri**

Sosyal Bağlılık Ölçeği'ni geliştiren ve ait olmaya ilişkin kuramsal açıklamalar da önde gelen araştırmacılardan Lee ve Robbins (1995), Kohut'un Benlik Obje Kuramını temel alarak ait olmanın; eşlik etme (companionship), duygusal yakınlık (affiliation) ve bağlılık (connectedness) olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu ve sosyal bağlılığın aidiyet duygusunun son aşaması olduğunu ileri sürmüştür.

Lee ve Robbins (1995) bu üç bileşeni şu şekilde açıklamaktadır:

*Eşlik Etme (Companionship):* Eşlik etme duygusu erken bebeklik dönemi ile başlamakta ve yetişkin yaşamı boyunca sürmektedir. Bebeğin doğumundan itibaren bakım verenleri ile geliştirdiği bağlar ve yakın temas bebekte güvenlik ve benzerlik hissinin oluşmasına kaynaklık etmekte böylece bebek ve bakım veren arasında bağlanma oluşmaktadır. Bu durum bebeğin benlik saygısı içinde temel bir görev üstlenmektedir. Bakım verenler ile kurulan ilişkiler sonucunda şekillenen eşlik etme duygusu, süreç içerisinde çocuk gelişip olgunlaştıkça kardeş ya da oyuncak ayı gibi başka bir kişiye ya da bir nesneye yönlenebilir. Bununla birlikte bağların kurulamadığı ve güvenlik hissinin oluşmadığı durumlarda ise düşük bir benlik saygısı ve zayıf sosyal beceriler açığa çıkabilir; kişi yakın ilişkiler kurmaktan çekinebilir ve olası reddedilmelerden kaçınmak için izolasyonu tercih edebilir (Lee ve Robbins, 1995).

*Duygusal Yakınlık (Affiliation):* Çocuğun akranları ile yakın ilişki kurmasıyla görünüş, fikir ve değer bakımından benzer niteliklere sahip olanlarla vakit geçirmeye başlaması ergenliğe geçiş sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu deneyimler sayesinde çocuğun benlik saygısı güçlenmekte ve ebeveynleri yanında olmasa dahi kendisini rahat hissedebilmektedir. Nitekim duygusal yakınlık ihtiyacının karşılanamadığı yaşantılarda ise çocuk çevresinden gelebilecek eleştiri ya da akranlarla yaşanan geçimsizlik gibi durumlara karşı daha hassas olma

eğilimindedir. Bu rahatsız edici durum karşısında yüzeysel rollere bürünebilir ve çocuk ilişki kurma ihtiyacına yönelik olarak çete vb. istenmeyen üyeliklere girebilir. Çocuk bu davranışları, ait olmamanın yarattığı hayal kırıklığını hafifletmek amacıyla gerçekleştirmektedir (Lee ve Robbins, 1995).

*Bağlılık (Connectedness):* Bağlılık duygusu ergenlik döneminde ortaya çıkmakta ve yetişkin yaşamı boyunca sürmektedir. Bağlarını kuran ve duygusal yakınlık ihtiyacı karşılanan birey benlik saygısına yönelik herhangi bir tehdit ile de karşılaşmamışsa kendisini sosyal bağlam içerisinde (ailesinden ve arkadaşlarından daha geniş) rahat, kendinden emin ve güvenli hissedebilir. Ancak bağlı hissetmek için mücadele eden birey aksine diğer insanlardan farklı hisseder ve uzaklaşmaya başlar. Toplumsal rolleri ve sorumlulukları kabul etmekte zorlanabilir ve bunun sonucunda daha büyük bir izolasyona sürüklenebilir. Bu durumda bireyin başkaları ile ilişki kurmak için aşırı çaba göstermesi ancak bu çaba neticesinde anlaşılmadığını hissederek hayal kırıklığı yaşaması muhtemeldir. Bu döngü ile birlikte birey gerçekçi rolleri ve ilişkileri reddederek ait olacağı bir yerin hayalini kurmaya başlayabilir hatta kendini toplumdan soyutlayarak yalnız bir yaşam sürdürebilir (Lee ve Robbins, 1995).

Görüldüğü gibi aidiyetin bir bileşeni olarak söylenebilen sosyal bağlılığın, ayrıca aidiyetten farklı olduğu da ileri sürülmüştür. Neticede birey aidiyetin bir parçası olan duygusal bağlanmayı hissetmezken sosyal olarak bağlı hissedebilir (Crisp, 2010).

### **2.1.2 Sosyal Bağlılığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

Alan yazında; bağlılığın kavramsallaştırılması ve ölçülmesi oldukça değerlidir (Townsend ve McWhirter, 2005). Çünkü her bireyin yaşamı diğer bir kimsenin yaşamı ile ilişkili olarak var olabilmektedir (Kohut, 1977). Bu açıdan bakıldığında geçmişten bu yana insanın sosyal yönünü açıklamaya yönelik birçok bakış açısı geliştirilmiş ve kuramsal olarak alan yazında yerini almıştır.

Bu bakımdan farklı kuramlar temelinde sosyal bağlılığa ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

*Bireysel Psikoloji:* İnsanın sosyal bir varlık olarak ele alınması gerektiğini savunan ve bireyin kişilik yapısını anlayabilmek için yaşadığı çevresi ile bir bütün olarak değerlendirilmesi (Adler, 1964) gerektiğini öne süren ilk kuramcının Adler olduğu söylenebilir. Görüşünü açıklığa kavuşturmak amacıyla insanın toplumsal yönüne (Adler, 1927) vurgu yapan sosyal ilgi kavramını geliştirmiştir. İnsan

olmanın doğal bir sonucu olarak bireyde sosyal ilginin var olduğunu fakat yaşam boyunca geliştirilmesi gerektiğini ileri sürmüştür (Adler, 1964). Adler sosyal ilgiyi, bireyin bir topluluğun parçası olduğunun farkında olması ve sosyal dünya ile mücadele ederken sergilediği davranış olarak tanımlamıştır (akt. Corey, 2015).

*Bağlanma Kuramı:* Kuram ebeveynlerin özellikle anne figürünün çocukla olan ilişkisinin ve davranış şeklinin çocuğun gelişiminde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Bebeğin doğumundan itibaren yakın duygusal bağlar kurma ihtiyacı olduğunu ve bakım veren ile kurulan bağların yetişkin yaşamı boyunca bireyde etkisinin sürdüğünü ileri sürmektedir. Söz konusu bağlar; koruyuculuğuna inanılan, rahatlığı ve desteğine güvenilen ebeveynler ya da bakım verenlerdir (Bowlby, 2014). Bu çerçeveden bakıldığında bireyin yaşamı süresince içinde bulunduğu gelişim dönemlerinde bebeklik ve çocukluk zamanındaki ilişki örüntülerinin sosyal bağlılığa kaynaklık ettiği vurgulanmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).

*Benlik Psikolojisi:* Sosyal bağlılığa ilişkin kuramsal açıklamaların Kohut'un (1971) Benlik-Obje yaklaşımında yer aldığı görülmektedir (akt. Lee ve Robbins, 1995). Bowlby (2014) sadece bebek ve bakım veren arasındaki ilişkinin niteliğini ele alarak bireyin yaşamı süresince üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. Kohut (1984) ise benliği ifade etmenin bir yolu olarak tanımladığı aidiyeti, üç boyutta ele alarak daha gelişimsel bir yaklaşım sergilemiştir. Kohut'a (1984) göre sosyal bağlılık duygusu bireyin "insanlar arasında insan" olma hissini sürdürmelerine ve farklı sosyal ilişkiler geliştirmelerine imkân tanımaktadır.

*Hümanist Kuram:* Sosyalliğin ve topluma karşı ait olma duygusunun önemini vurgulayan bir diğer yaklaşım olarak Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi söylenebilir. Piramit beş basamaktan oluşmaktadır ve her bir basamak bir öncekinin öncülü olarak kabul görmekte ve basamaklardaki ihtiyaçlarının karşılanmaması halinde birey birtakım sorunlarla karşılaşabilmektedir. İlk basamakta temel gereksinimleri barındıran fizyolojik ihtiyaçlar, ikinci basamakta fiziksel ve psikolojik olarak emniyette hissetmeyi içeren güvenlik ihtiyacı ve üçüncü basamakta ait olma ve sevgi ihtiyacı yer almaktadır. Ancak bireyin aidiyet ihtiyacının alt basamaklarda yer alan gereksinimlerin yeter düzeyde giderilmesinden sonra gündeme geldiği dikkat çekmektedir. Bu basamaktaki ihtiyaçların karşılanmaması halinde birey, yabancılaşma, reddedilmişlik ve

uyumsuzluk gibi duygular içinde kalabilir ve çeşitli davranış ve uyum problemleri sergileyebilir (akt. Corey, 2015).

*Gerçeklik Terapisi:* Sosyal bağlılık ve ait olmaya ilişkin açıklamalara kuramında yer veren bir diğer kuramcı Glasser'dir. Kuramda birçok danışanın yaşadığı problemlerinin altında aynı nedenin yattığı ve bu nedenin, yaşamdaki önemli insanlardan en az biriyle doyurucu, başarılı bir ilişki kurulamadığı ve diğerleriyle yakınlaşıp onlara bağlanamamak olduğunu ileri sürmektedir. Birey hayatta kalma, güç, özgürlük, eğlence ve ait olma/sevgi olmak üzere beş gereksinimle dünyaya gelmektedir ve ait olma/sevgi duygusu bireyin en temel gereksinimi olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla sosyal bir varlık olarak bireyin insanlara ne kadar çok bağlanabilirse mutlu olma ihtimalinin o derece artacağı kuramcı tarafından ileri sürülmüştür (akt. Corey, 2015).

Sonuç olarak ait olma ve sosyal bağlılık farklı kuramlarda farklı şekillerde kavramsallaştırılıp açıklanmaya çalışılsa da vurgulanan en temel görüşün, insanın doğası gereği ait olma ve sosyal bağlılık duygularını içinde barındırdığı ve bu duyguların bireyin yaşantıları ile doğrudan ilişkisinin olduğu söylenebilir.

### **2.1.3 Sosyal Bağlılığın Kavramsal Yapısı**

Sosyal bağlılık; bağlanma, sosyal destek ve yalnızlık gibi sosyal ilişkilere kaynaklık eden kavramlarla ilişkili olmakla birlikte onlardan farklı yönleri sahiptir. Lee ve Robbins (1995) tarafından da sosyal bağlılık ile ilgili kuramsal açıklamalar yapılırken bağlanma, algılanan sosyal destek ve yalnızlık kavramlarının sosyal bağlılıktan farklılıklarına dikkat çekildiği görülmektedir. Araştırma kapsamında bu farklılıkların açıklanmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Sosyal bağlılık ve bağlanma kavramları birbiri ile ilişkili olmakla birlikte birbirinden farklı yönleri bulunmaktadır (Lee ve Robbins, 1995; Williams ve Galliher, 2006). Bağlanmada esas olarak birincil bakıcı ve bebek arasındaki kurulan ilişki ve bağlar söz konusudur ve geliştirilen bu bağların yaşamı boyunca bireyi nasıl etkilediği önemsenmektedir. Bebeklik döneminde ihtiyaçların giderilmesi ve bakım verenle olan ilişki süresince geliştirilen bağlanma, sosyal bağlılığın başlangıcı olarak görülebilir (Lee ve Robbins, 1995). Bununla birlikte bağlanma yalnızca bebek ve bakım veren arasındaki ilişki örüntülerine odaklanırken sosyal bağlılık diğer sosyal etkileşim alanlarını ve kurulan ilişkileri de içerisine alan bireyin yaşamı boyunca beslenen ve gelişen bir yapıdır (Baumeister ve Leary, 1995;



Williams ve Galliher, 2006). Dolayısıyla sosyal bağıllığın bağlanmayı da içerisine alan daha geniş bir kavram olduğu söylenebilir (Williams ve Galliher, 2006).

Sosyal bağıllık ile ilişkili fakat özünde farklılıklar bulunan bir diğer kavram da sosyal destektir. Algılanan sosyal destek; uygun bir sosyal ortamın eksikliğine odaklanırken aidiyet duygusu daha çok bireyin içindeki eksikliklere odaklanmaktadır. Paralel olarak sosyal destek daha güncel ilişkilerin varlığına dikkat çekerken sosyal bağıllık ise benliğin dünya ile ilişkisinde kalıcı ve her yerde olan bir deneyimdir (Lee ve Robbins, 1995, 2000).

Yabancılaşma, kopukluk ya da diğerleri tarafında yanlış anlaşılma hissi ile bağlantılı duygusal sıkıntı (Rook, 1984) olarak tanımlanan yalnızlığın, aidiyet duygusundan ayrı noktaları bulunmaktadır. Yalnızlık, aidiyet eksikliğinin duygusal ve davranışsal bir sonucu olarak ele alınmaktadır. Öte yandan ait olma gelişimsel bir süreç olarak kabul görürken yalnızlık geçici ya da süreğen bir deneyim olarak yaşanabilmektedir (Lee ve Robbins, 1995).

#### **2.1.4 Ergenlerde Sosyal Bağıllık**

Ergenlik dönemi fiziksel ve ruhsal değişimlerin en yoğun şekilde yaşandığı (Kesimalioğlu, 2021), çocukluğun son, yetişkinliğin ise ilk evresi olarak kabul edilen bir gelişim dönemidir. Ergenlik dönemindeki artan hareketlilik ve olgunluk, bireyin çevresini daha fazla keşfetmesine ve derinlemesine anlamlandırmasına yol açarken aynı zamanda yeni roller öğrenerek davranış repertuarını genişletmesine olanak tanır (Cloutier, 1982). Nitekim bu davranış dağarcığının içerisine alınabilecek şekilde birey yeni ilişkiler kurma ve sürdürme çabası içine girmektedir. Yakın ve romantik ilişkiler geliştirme, kimlik oluşturma, özerkleşme ve yeni sosyal etkileşim alanlarının keşfi gibi sosyal gelişim görevlerinden olan unsurlar sosyal bağıllığın gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında; aidiyetin son bileşeni olan (Lee ve Robbins, 1995) ve bireyin sosyal dünya ile kurduğu ilişkinin niteliğini yansıtan sosyal bağıllığın (Booker, 2004; Herrera, 2009) bu dönemde ele alınması gereken önemli bir kavram olduğu görülmektedir.

Bebeklikte temelleri atılan sosyal bağıllık duygusunun ortaya çıkışının ergenlik döneminde olduğu ileri sürülmektedir. Bununla birlikte sosyal bağıllık, bebeklik ve ergenlik dönemi ile sınırlı kalmayarak yaşam dönemlerinin tümünde etkisini göstererek yetişkin yaşamı süresince gelişmeye devam eder (Lee ve Robbins, 1995). Nitekim burada dikkat edilmesi gereken noktanın ergen sosyal bağıllığının ve yetişkin sosyal bağıllığın arasında farklar olabileceğidir. Yetişkin

bağlılığı değerlendirilirken bu bağlılık duygusu kalıcı bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Fakat ergen kişiliği gelişime açık bir yapıdadır ve gelişmeye devam etmektedir. Bununla birlikte ergen bağlılığından söz edilirken aile, okul ve akranlar gibi çevrenin daha özgül bir kısmından bahsedilirken yetişkinlerin bağlılık unsurları bu yapılardan daha geniş bir çevreyi temsil etmektedir. Böyle bir anlayışın sonucunda, sosyal bağlılığın ergenlerin sosyal gelişiminde kritik bir rol oynadığı bu nedenle ergene özgü bir çerçevede araştırılma gerekliliğinin ortaya çıktığı görülmektedir (Karcher, 2001).

Ergenlik dönemi aynı zamanda, bazı ruh sağlığı sorunlarının açığa çıkması ve birçok psikososyal değişikliğe başarılı bir şekilde uyum sağlama ihtiyacının görüldüğü önemli bir dönemdir. Bu dönemde ise sosyal aidiyetin hem sağlık hem de diğer duygusal kriz türleri için bir panzehir olduğu alan yazında vurgulanmaktadır (Hendry ve Reid, 2000). Bu derece öneme sahip olan sosyal bağlılığın ergenlerin psikolojik gelişimi ve fiziksel sağlığı üzerinde etkili olduğunu aynı zamanda ruh sağlığı açısından da koruyucu bir işleve sahip olduğunu kanıtlayan birçok araştırma söz konusudur. İyi oluş (Bostan ve Duru, 2019; Jose ve ark., 2012), iyimserlik (LeRoy, 1999) ve psikolojik sağlamlık (Bostan ve Duru, 2019; Mete, 2017) gibi olumlu duygu düzeylerini arttırdığı ve zorluklar ile baş etme becerisinde (Fraser ve Pakenham, 2009) önemli bir rolü olduğu bilinen sosyal bağlılığın aynı zamanda madde kullanımı gibi riskli davranışlar ile (Ackard ve ark., 2006; Hawkins ve ark., 1992; Resnick ve ark., 1997; Yugo ve Davidson, 2007), kendine zarar verme ve intihar eylemleri (Ackard ve ark., 2006; Czyz ve ark., 2012; Kaminski ve ark., 2010) açısından koruyucu bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Paralel olarak bağlılık düzeyinin, depresyon ve öz güven eksikliği ile başa çıkma becerisinde etkili bir faktör olduğu ve sosyal bağlılığın depresif belirtiler ve endişe ile olumsuz bir ilişki içinde olduğu dile getirilmiştir (Dang, 2014; Hendry ve Reid, 2000). Hem bireyselliğin korunduğu hem de bağlılığın var olduğu aile yapılarında ise bu unsurların ergenin kimlik geliştirme sürecini ve yeni roller edinmesini besleyen yapılar olduğu ileri sürülmüştür (Cooper ve ark., 1983).

Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda; pek çok gelişim alanında uyum sağlama ihtiyacı hissedilen ergenlik döneminde sosyal bağlılık duygusunun bu süreci kolaylaştıran bir özellik olduğu, eğitim hayatının sürdürülmesinde ve ruh sağlığının korunmasında değerli bir rol üstlendiği görülmektedir. Bireyin psikolojik sağlığının korunmasında etkili olan sosyal bağlılığın aynı zamanda bireyin çevresi

ile güvenli ilişkiler geliştirmesine yardımcı olarak toplumsal uyuma da katkı sağladığı görülmektedir. Araştırmalar neticesinde sosyal bağlılık duygusunun gelişmiş olmasının sadece birey açısından değil toplum çerçevesinde de fayda sağladığı anlaşılmaktadır.

## **2.2 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği**

Sosyal bir varlık olan insanın, içerisine doğduğu, yaşamını idame ettirdiği ve ilişki geliştirdiği ilk sistemsel yapı ailedir. Nitekim dünyaya geldiği andan itibaren zayıf ve bakıma muhtaç bir şekilde diğerlerinin ilgisine ihtiyacı olan insanın (Adler, 1964) sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için ebeveynlerinin yaşamı boyunca önemli rol oynadığı dile getirilmektedir. Bu açıdan bakıldığında ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin geçmişten günümüze psikoloji alanında pek çok araştırmanın konusu olduğu ve bu ilişkide rol oynayan etmenlerin araştırmacılar tarafından ortaya konulmaya çalışıldığı bilinmekte ve bireyin sosyoduygusal gelişiminde rol oynayan muhtemel faktörlerden birisinin de ebeveyn duygusal erişilebilirliği olduğu öne sürülmektedir.

Duygusal erişilebilirlik, ilişkideki duygusal kaliteyi ele alan ve iki kişinin sağlıklı bir duygusal bağ kurabilme yeteneğini ifade etmektedir. Bununla birlikte bu ilişkinin, ikili ve yapısal özelliklerini içererek bunları bağlanma davranışları perspektifinde fakat genişleterek açıklayan bir kavramdır (Saunders ve ark., 2015). Ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliğini ve bu ilişkinin ne kadar sağlıklı olduğunu yansıtan önemli bir yapıdır (Biringen ve Robinson, 1991; Emde, 2000; Lum ve Phares, 2005).

Duygusal erişilebilirlik teriminin kullanılmasının 1970'lere dayandığı alan yazında vurgulanmakta (Saunders ve ark., 2015) ve ilk olarak Mahler (1975) tarafından, keşif ve özerklik döneminde olan çocuğun davranışlarına karşı destekleyici anne varlığının tanımlanması amacıyla kullanıldığı bilinmektedir. Anneden gelen sessiz destek çocuğun konfor alanını genişletmesine yardımcı olur, keşiflerini kolaylaştırır ve ebeveyne olan duygusal erişilebilirlik hissi çocuk için güvenli bir temel sağlar (akt. Biringen ve Robinson, 1991). Paralel olarak Emde (1980) tarafından duygusal erişilebilirlik, çocuğun keşfedici davranışları sırasında annenin destekleyici varlığı ve çocuk tarafından sergilenen çeşitli duygusal ifadelerle karşı kabul edici bir tutum sergilemesi olarak tanımlanmıştır (akt. Biringen ve Robinson, 1991). Duygusal erişilebilirlik kavramı tanımlarından da anlaşılacağı üzere, bakım veren kişi olmasından kaynaklı olarak anne merkezli ele

alınmaktadır. Bununla birlikte anne ve çocuk arasındaki erişilebilirlik niteliğinin; depresif belirtiler, okulda davranış sorunları, olumsuz yaşam olayları ve bağlanma geliştirilmesi ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Bretherton, 2000; Easterbrooks ve ark., 2012; Hauser ve ark., 1985; Steinberg ve Davila, 2008). Alan yazında annenin duygusal erişilebilirliğine yönelik araştırmaların babanın duygusal erişilebilirliğine yönelik araştırmalardan daha fazla olduğu görülmektedir (Gökçe, 2013). Öte yandan ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin bakım veren rolünde olduğu için yalnızca anne temelinde değil baba ile olan ilişkisinde de alınması gerektiği söylenebilir çünkü her iki ebeveyninde bebeklikten itibaren gelişimde farklı türde etkileri olmakta (Lamb, 1977) ve baba ile kurulan ilişkinin bazı durumlarda anne ile kurulan ilişkiden daha önemli hale gelebildiği vurgulanmaktadır (Rohner, 1998). Böyle bir anlayışın sonucunda baba ile çocuk ve ergen arasındaki ilişkinin niteliğinin ne kadar önem arz ettiği pek çok araştırma ile açığa çıkartılmıştır (Eroğlu, 2019; Demidenko ve ark., 2014; Kelly ve Lamb, 2000; Özbiler, 2020; Phares ve Renk, 1998; Yuan ve Hamilton, 2006;). Görüldüğü gibi ebeveyn duygusal erişilebilirliği bireyin duygusal ve davranışsal sorunlar göstermesinde (Lum ve Phares, 2005) ele alınması gereken bir etmen olmakla birlikte ebeveynler ile kurulan ilişkinin sağlıklı bir gelişim süreci geçirilip geçirilemeyeceğine yansıyan etkileri olabilmektedir.

Ebeveyn çocuk etkileşimi temelinde ele alınan ebeveyn duygusal erişilebilirliği teorik olarak ise ilk kez Biringen ve Robinson (1991) tarafından kavramsallaştırılarak bağlanma temelinde değerlendirilmiş fakat ilerleyen zamanlarda genişletilerek ele alınmaya başlanmıştır (Biringen, 2000). Ebeveynlerin fiziksel varlıklarının ötesinde duygusal olarak çocuklarının yanında var olabilmesi olarak vurgulanan ebeveyn duygusal erişilebilirliği, çocuğun kendilik algısının gelişimine ve duygularını ifade etmesine yön veren bir kavramdır (Sorce ve Emde, 1981). Lum ve Phares (2005) tarafından; ebeveyn çocuk arasındaki ilişkinin niteliğini temsil eden ve sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisini yansıttığı öne sürülen ebeveyn duygusal erişilebilirliği, bu ilişkiyi hem anne hem de baba açısından ele alan bir kavramdır. Ebeveynin çocuğun göstermiş olduğu duygusal ipuçlarını okuması ve bu ipuçlarına yanıt vermeye hazır oluşunu içeren duygusal bir diyaloga açık olma halidir (Easterbrooks ve ark., 2000; Emde, 2000). Bu durumla tutarlı olarak ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin ikili bir yapıya sahip olduğu ileri sürülmektedir. Bir diğer deyişle ebeveyn ve çocuk arasında kurulan duygusal bağ

tek taraflı değil hem anne baba hem de çocuk açısından değerlendirilmektedir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ortak etkileşim ve ilişkinin ele alınması ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin anlaşılması açısından önemli görülmektedir (Biringen, 2000). Çocuğun olumlu ve olumsuz duygusal ifadeleri, çocuğun ne hissettiği ya da neye ihtiyaç duyup duymayacağı konusunda yani ebeveynin davranışlarının çocuk tarafından nasıl algılandığına ilişkin ebeveyne geri bildirim sağlar. Nitekim ebeveyn çocuk arasındaki ilişki ile ilgili literatür ebeveynin çocuk için duygusal olarak erişilebilir olup olmadığını içermektedir. Fakat çocuğun da hissettikleri ile ilgili vereceği geri bildirimler ve duygusal ifadeleri ile ebeveyni için duygusal erişilebilir olup olmaması önem taşımaktadır. Böylece çocuğun duygusal erişilebilir olması farklı, dinamik ve tatmin edici karşılıklı bir etkileşimi mümkün kılmaktadır (Biringen ve ark., 2014). Böyle bir anlayışın sonucunda hem ebeveyn hem de çocuk boyutunun ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin anlaşılmasında göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir.

### **2.2.1 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Boyutları**

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramı üzerine yapılan çalışmalar sonucunda kavramın ebeveyn boyutu dört ve çocuk boyutu iki bileşen olmak üzere toplam altı bileşenden oluştuğu ileri sürülmüştür (Biringen, 2000; Biringen ve Robinson, 1991; Biringen ve Easterbrooks, 2012) Ebeveyn boyutları; ebeveyn duyarlılığı (parental sensitivity), ebeveyn yapılandırması (parental structuring), müdahaleci olmama (parental nonintrusiveness) ve düşmanca olmama (parental nonhostility) olmak üzere dört bileşen şeklinde belirtilmiştir. Çocuk boyutları; çocuğa ait tepkiler (child responsiveness) ve çocuğun ebeveyne katılımı (child involvement of the parent) şeklinde iki bileşen olarak ifade edilmiştir.

Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin ebeveyn boyutu şu şekildedir:

*Ebeveyn Duyarlılığı (Parental Sensitivity):* Ebeveyn duyarlılığı kavramı yalnızca bebeklik dönemine odaklanmaktan öte yaşam boyu bir bakış açısıyla ebeveyn çocuk ilişkisine yaklaşmaktadır. Ebeveynin, bağlamsal ipuçlarını dikkate alarak çocuğun duygusal ve fiziksel sinyallerine hızlı ve esnek bir şekilde yanıt verme sürecini içeren ebeveyn duyarlılığında, aynı zamanda ebeveynin algısı çocuğa karşı açık ve net olmalıdır (Biringen, 2000; Biringen ve Easterbrooks, 2012).

*Ebeveyn Yapılandırması (Parental Structuring):* Ebeveynin çocuğun özerkliğini göz önünde bulundurarak çocuğun öğrenme ve keşfetmesine

destekleyici bir tutumla yaklaşması olarak ifade edilmektedir. Ebeveyn yapılandırması; ebeveynin çocuğun keşfetme sürecine rehberlik etmesini aynı zamanda kurallar, düzenlemeler ve çocukla girdiği etkileşim ile birlikte bir çerçeve oluşturmasını içermektedir (Biringen, 2000; Biringen ve Easterbrooks, 2012).

*Müdahaleci Olmama (Parental Nonintrusiveness)*: Ebeveynin müdahaleci, aşırı koruyucu ve baskın olmadan çocuk için duygusal olarak “orada olması” ve ihtiyaç duyulduğunda erişilebilir olmasını ifade etmektedir. Ebeveyn çocuğun yerine getirmesi gereken sorumlulukları gerçekleştirmesine izin verir ve bu süreçte ona duygusal olarak destek olur. Müdahaleci olmayan ebeveynler, çocukların bir problemle karşılaştığında kendi çözüm yollarını bulmasına izin verir ve çocuk için kurtarıcı rolüne bürünmez ve çocuğun bu deneyimi yaşamasına izin verir (Biringen, 2000; Biringen ve Easterbrooks, 2012).

*Düşmanca Olmama (Parental Nonhostility)*: Düşmanca olmama, ebeveynin çocukla açık ya da örtük bir biçimde sakin, sabırlı ve uyumlu bir şekilde etkileşime girmesi ve konuşmasını ifade etmektedir. Nitekim bu ebeveynin öfkesini ya da olumsuz duygularını çocuğuna karşı hiç yansıtmaması ya da dile getirmemesi anlamına gelmemektedir. Ebeveyn öfkesini ve gerilimlerini kontrol altına alarak uygun bir dille nedenler üzerine konuşma eğilimi içerisine girmektedir (Biringen, 2000; Biringen ve Easterbrooks, 2012).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin çocuk boyutu şu şekildedir:

*Çocuğa Ait Tepkiler (Child Responsiveness)*: Çocuğun keşfetme sürecinde bağlama ve yaşına uygun olarak özerk davranışlarda bulunma ve ebeveyne etkin bir şekilde yanıt verme arasındaki dengeli bağlantıyı ifade etmektedir (Biringen, 2000; Biringen ve Easterbrooks, 2012).

*Çocuğun Ebeveyne Katılımı (Child Involvement of the Parent)*: Çocuğun ebeveyni ile etkileşime girmesini ve aktivitelere ebeveynini de dâhil etmesini ifade etmektedir (Biringen, 2000; Biringen ve Easterbrooks, 2012).

### **2.2.2 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliğinin Kavramsal Yapısı**

Duygusal erişilebilirlik, iki kişinin sağlıklı bir duygusal bağ kurabilme yeteneğini ifade eden ve bu ilişkideki duygusal kaliteyi anlamlandırmak amacıyla kullanılan bir kavram olmakla birlikte bu ilişkideki yapısal özellikleri bağlanma davranışları ile ilişkili fakat daha geniş bir yelpazede ele alan bir kavramdır (Saunders ve ark., 2015). İlk olarak Mahler (1975) tarafından vurgulanmış ve çocuğun keşfetme ve öğrenme sürecinde annenin sözsüz destekleyici tutumunu

açıklayan bir yapı olarak belirtilmiştir (akt. Biringen ve Robinson, 1991). Ebeveyn çerçevesinde ele alınan ebeveyn duygusal erişilebilirliği ise Biringen ve Robinson (1991) tarafından teorik olarak kavramsallaştırılmış ve bağlanma temelinde değerlendirilmiştir. İlerleyen zamanlarda ise her iki ebeveynin de dahil olduğu, ebeveyn çocuk etkileşimi temelli bir yapı olarak vurgulanmış ve bağlanmadan daha geniş bir rolü olduğu ileri sürülmüştür (Biringen, 2000; Biringen ve Easterbrooks, 2012; Biringen ve ark., 2014).

Bağlanmada bakım veren kişi korku veren ya da stresli durumlarda koruyucu bir rol üstlenirken ebeveyn duygusal erişilebilirliği; bakım veren kişiye yalnızca olumsuz duygulara değil olumlu duygulara da odaklanarak daha geniş bir bağlamda bakmaktadır. Olumlu ve olumsuz deneyimlere geniş bir çerçevede yer vererek bireyler için mümkün olan tüm bağlam ve duyguların değerlendirilmesini sağlar. Dolayısıyla ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bağlanmayı da içine alan daha geniş bir başlık olduğu söylenebilir (Biringen ve Easterbrooks, 2012; Easterbrooks ve Biringen, 2000; Lum ve Phares, 2005). Bununla birlikte bağlanma ölçümlerinde, bağlanma figürü ve çocuk arasındaki ilişki değerlendirmeye alınırken davranış odaklı bir yaklaşım güdülmekte ve ebeveyn duyarlılığı için yalnızca bakım veren kişinin özellikleri göz önünde tutulmaktadır (Biringen ve Easterbrooks, 2012). Öte yandan ebeveyn duygusal erişilebilirliği; ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal bağı tek taraflı saymamakta, bakım veren kişinin ötesinde hem anne babayı hem de çocuğu sürece dahil ederek ortak bir etkileşim ve ikili bir yapı temelinde ele almaktadır (Biringen, 2000; Biringen ve ark., 2014).

Ek olarak ebeveyn duygusal erişilebilirliği, ebeveynin çocuğun öğrenme sürecinde ona rehberlik edip özerkliğini destekleyici davranışlarda bulunmasıyla ebeveynin ilişkide yapı oluşturma rolüne de vurgu yapmaktadır. Yaşam boyu geliştirilen ilişkilerin kalitesini tek bir bağlanma ölçütünde değerlendirmek eksik ve sınırlı olmakla birlikte ebeveyn duygusal erişilebilirliği; ilişkisel, duygusal ve yapısal özellikleri dâhil ederek bağlanma ile ilişkili davranışları genişletmektedir. Böyle bir anlayışın sonucunda ilişkinin duygusal iklimini ele aldığı için ilişki hakkında daha zengin ve açıklayıcı bilgiler sunmaktadır (Saunders ve ark., 2015). Birbiri ile ilişkili fakat farklı vurgulara sahip bağlanma ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramlarının temel varsayımlarının çoğu benzerdir ve her ikisi de en uygun ebeveyn davranışını çocuğun ihtiyaçlarını karşılamada ve keşfetme isteğinde destekleyici bir tutum sergilenmesi olarak ileri sürmektedir. Öte yandan

iki yaklaşımda karşılaştırılarak farklı yaşlarda ve bağlamlarda değerlendirilme ihtiyacı devam etmektedir (Bretherton, 2000).

### **2.2.3 Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği**

Ergenlik dönemi birçok değişimin ve gelişimin yaşandığı bir dönemdir. Ne bir çocuk ne de bir yetişkin olan ve özerklik arayışında olan ergen; aynı zamanda bilişsel, fiziksel, cinsel ve toplumsal gelişim alanlarındaki rollerini keşfedebileceği ve sınıyabileceği bir evrede bulunmaktadır (Cloutier, 1982). Gelişim alanlarında yaşanan değişimlerin yanı sıra ergenin ebeveynleri ile olan ilişkisinde de birtakım değişiklikler bu dönemde meydana gelmektedir. Nitekim ergenlik, aile ilişkilerinin yeniden yapılandırıldığı ve düzenlendiği geçiş ve gelişim dönemi olarak vurgulanmaktadır (Tung ve Dhillon, 2006). Bu açıdan bakıldığında bebeklik ve çocukluk yıllarında olduğu gibi ergenlik döneminde de ebeveyne önemli rollerin düştüğü görülmektedir.

Ergenlik döneminde bireyler, kimlik gelişimi içindedirler ve özerklik kazanmaya çalışarak kendi kararlarını vermek isterler (Özdemir ve Çok, 2011). Ayrıca bu dönemde ebeveynlerle karşılıklıya dayanan yeni bir ilişki örüntüsünün inşa edildiği görülmektedir (Allen ve ark., 1994; Birditt, 2008). Geliştirilen bu yeni ilişki örüntüsünde ergenler duygusal anlamda çocukluk dönemindeki kadar bağımlı değildir ancak duyguları ile baş etmeye çalışırken ebeveynlerinden destek alma ihtiyaçları devam etmektedir (Allen ve Tan, 2016; akt. Ülkümen, 2021). Bu nedenle ebeveynler bu dönemde de ergenler için önemli bir role sahip olmayı sürdürmektedir (Nelson ve ark., 2011). Dolayısıyla ebeveyn ile yakınlığın devam ettiği bu dönemde (Larson ve ark., 1996) ergenin ebeveynini duygusal olarak erişilebilir görmesinin önemli olduğu söylenebilir. Alan yazında yer alan araştırmalara göre ebeveyn çocuk ilişkisi niteliğinin ve erişilebilirliğinin; depresyon, anksiyete ve davranış bozuklukları ile negatif bir ilişkisi olduğu (O'Connor ve Dvorak, 2001), özyeterlik algısı (White ve Renk, 2012) ve duygu düzenleme (Eroğlu, 2019; Gökçe, 2013; Kavas, 2019; Kelek, 2020; Özdoğan ve Cenkseven-Önder, 2018; Ülkümen, 2021) ile olumlu bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Sosyal yetkinlik, ilişkisel yeterlilik (Engels ve ark., 2001) ve gelişmiş sosyal becerilerin varlığı (Arroyo ve ark., 2012; Morris ve ark., 2007) gibi kişilerarası ilişkiler bağlamında da ergenin ebeveynlerine duygusal olarak erişilebilir olmasının olası etkileri olduğu ileri sürülmektedir. Görülmektedir ki ebeveyn duygusal erişilebilirliği çocuğun duygusal ve sosyal yönden gelişimine



etkisi olabilecek muhtemel faktörlerden birisidir (Gökçe, 2013). Hali hazırda ebeveyn duygusal erişilebilirlik kavramının kendisinin yaşam boyu ve ilişki temelli bir kavram oluşu (Biringen ve Easterbooks, 2012; Emde, 2012) bebeklik ve çocukluk döneminde kurulan duygusal bağların ergenlik döneminde de ele alınması gerektiğinin önemini yansıtmaktadır (Lum ve Phares, 2005). Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin ergenlik döneminde de araştırılması gereken önemli bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Bebeklik ve çocukluk döneminde var olan ebeveyn çocuk etkileşiminin ve duygusal bağların, ilerleyen dönemlerde değişikliğe uğrasa dahi sürdürüldüğü araştırmalar ile kanıtlanmıştır. Nitekim ergenlerin ebeveynleri ile olan mevcut ilişkileri genellikle göz ardı edilmiş bir konudur. Bu nedenle ebeveyn çocuk etkileşiminin sadece bebeklik ve çocukluk döneminde değil ergenlik ve hatta yetişkinlik döneminde de sonuçlarını ele almak faydalı olabilir çünkü ilerleyen dönemlerde de ebeveynlere yönelik olan algı ile bireyin psikolojik sağlık ve işlevselliği arasında ilişki olduğunu gösteren bulgular mevcuttur (Gökçe, 2013).

### **2.3 Öz Şefkat**

Doğuda uzun yıllardır odak noktası olmuş ve kökleri Budizm felsefesine dayanan öz şefkat kavramı son yıllarda Batı psikolojisinde de ele alınan kavramlardan biri olmuştur. İlk olarak Neff (2003a, 2003b) tarafından sosyal psikoloji temelli geliştirilen öz şefkat temelde şefkat kavramından farklı değildir. Ancak öz şefkat kavramını iyi anlayabilmek için şefkat kavramının ne anlama geldiğini bilmek faydalı olabilir. En genel şekliyle şefkat, bir başkasının yaşadığı acıyla ilgili o kişiye yardım etme isteği (Lazarus, 1993) olarak tanımlanabilir. Başkalarının yaşadığı acının farkına varmak, acının ve ıstırapın evrensel bir duygu olduğunu anlamak ve her insanın bu duyguları yaşamaya aday olduğunu bilmek, acı çeken kişinin duygularını hissetmek, acı ve ıstırap veren durumların üstesinden gelebilmek için motive olmayı içeren bir kavramdır (Strauss ve ark., 2016). Şefkat, başarısızlık ya da acı veren durumlar söz konusu olduğunda kişiye yönelik yargılayıcı bir tutumdan uzak, insanın yanılabilirliğine dair bir anlayışı içerir (Neff, 2003a). Öz şefkat ise başkasına gösterilen bu tutumun bireyin kendisine yöneltmiş halidir. Bireyin acısının farkında olup ondan kaçınmayarak duygusu ile temas etmesi ve ıstırapının üstesinden gelebilmek için kendisine nezaketle yaklaşmasını içerir. Aynı zamanda yetersizlikler ve zorluklar karşısında bireyin kendisine karşı duyarlı olması ve duygularını kabul ederek onlara temas etmesini ve yaşanan bu

deneyimi ortak insan deneyiminin bir parçası olarak görebilmesini ifade eder (Neff, 2003a).

Batı psikolojisi literatürü incelendiğinde öz şefkatin iki farklı bakış açısı ile açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir; evrimsel nörobilim yaklaşımı (Gilbert, 2004; 2005; 2010; Gilbert ve Procter, 2006) ve sosyal psikolojik yaklaşım (Neff, 2003a, 2003b). Evrimsel nörobilim yaklaşımı öz şefkati, beynimizde tehdit sistemini düzenlemeye yardımcı olan ve aynı zamanda esenlik ve güvenlik duygularını destekleyen belirli sistemler arasındaki ilişki açısından açıklamaya çalışmaktadır. Bireyin alturistik ve diğerlerini önemseyen davranışlarının eğiliminden evrilerek şefkat kapasitesinin geliştiğini ileri sürmektedir (Gilbert, 2010). Bununla birlikte özgecil olma eğilimini motive eden duygusal bir tepki olmanın ötesinde sadece yüksek ahlaki bir değerden değil aynı zamanda “iyi hissettiren” bir biyolojik tepkinin evrimsel sonucudur (Spikins ve ark., 2010).

Sosyal psikolojik yaklaşım (Neff, 2003a; 2003b) ise öz şefkati anlayabilmek için öncelikle şefkat hissinin anlaşılmasının önemli olduğunu ileri sürmektedir. Şefkat diğerlerinin acı ve üzüntüsüne duyarlı olmayı içermektedir. Kavram, böylesi acı ve üzüntü yaşamaya neden olabilecek başarısızlık ve hatalara karşı yargılayıcı bir tutum takınmak yerine insanın yanılabilirliğini vurgular ve kimsenin mükemmel olamayacağını içerir (Neff, 2003a). Nitekim öz şefkat başkalarına karşı gösterilen bu duyarlılığın bireyin kendisine gösterebilme halidir. Birey kendisine de anlayışlı, sevecen ve nazik davranarak başarısızlıklarını ya da yanlışlarını yalnızca kendisinin yaşamadığını tüm insanlık tarafından deneyimlenebileceğinin farkında olur (Neff, 2008).

### 2.3.1 Öz Şefkatin Bileşenleri

Öz şefkat kavramı üzerine yapılan çalışmalar sonucunda kavramın öz sevecenlik (self-kindness), paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve farkındalık (mindfulness) olmak üzere üç bileşenden oluştuğu ileri sürülmüştür (Neff, 2003a, 2003b).

Öz şefkatin bileşenleri şu şekildedir:

*Öz Sevecenlik (Self-Kindness):* Öz şefkat kavramının temel inancını içinde barındıran öz sevecenlik, bireyin başarı ve başarısızlıklar karşısında kendisine yargılayıcı bir tutumdan uzak empatik yaklaşması ve kendisine anlayışlı olarak nazik davranmasıdır (Neff, 2003a). Öz sevecenliğin zor yaşam koşullarına ve sıkıntı veren durumlara karşı çabayı teşvik eden bir yönü vardır (Neff, 2003b).

*Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity):* Olumsuz yaşantılar karşısında bireyin yalnız olmadığının ve diğerlerinin de benzer deneyimler yaşadığının farkında olmasıdır. Kişi acı veren deneyimlerden sonra kendisini diğerlerinden ayrı tuttuğunda onların da benzer deneyimler yaşadığını unutabilmekte ve bu durum kişinin izolasyon yaşamasına yol açabilmektedir. Bununla birlikte bilinmesi gerekir ki insan mükemmel değildir ve acı çekmeye adaydır (Neff, 2008; akt. Andiç, 2013). Dolayısıyla ortak bir insanlık bilinci, bireyin diğerleri ile olan ilişkisini ve birbirimize olan bağlılığımızı vurgular (Kirkpatrick, 2005).

*Farkındalık (Mindfulness):* Farkındalık ıstırap ve sıkıntı veren duygu ve düşünceleri dengeli bir farkındalık halinde değerlendirme fikrini ifade eder. Yani kişi duygu ve düşüncelerini inkâr etmeden ya da abartılı bir biçimde ele almadan olanı olduğu gibi görür ve kabul eder. Bu farkındalığa sahip olmamak ise bireyin benliği ile aşırı özdeşleşmesine yol açarak deneyimlerin gerçek nedenlerini görmesine mani olabilmektedir (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

### **2.3.2 Ergenlerde Öz Şefkat**

Öz şefkat insanlığın mükemmel olmadığı düşüncesi ile yakından ilişkilidir (Neff, 2003a). Öz şefkati yüksek olan birey; zayıflıklarını ve eksikliklerini gerçekliği ile birlikte görür ve durumu eleştirel, acımasız bir tutumdan ziyade nezaket ve duyarlı bir şekilde ele alır (Leary ve ark., 2007). Pek çok örnekleme yapılan araştırmalar bu görüşü destekler niteliktedir. Öte yandan özellikle ergenlik dönemindeki bireyin benlik gelişiminde, öz şefkatin bu gelişime katkı sağlayan unsurlardan biri olarak görüldüğü bilinmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Nitekim ergenler ile yapılan araştırmalar; öz şefkatin psikolojik sağlamlık (Neff ve McGehee, 2010), iyilik hali (Bluth ve Blanton, 2013, 2015), benlik saygısı (Barry ve ark., 2015) ve topluluk duygusu (Akın ve Akın, 2015) gibi bireyin ruh sağlığında söz sahibi olan etkenlerle pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Öz şefkat düzeyi yüksek olan ergenlerin düşük düzeyde agresyon ve narsizm gösterdikleri (Barry ve ark., 2015) ayrıca kaygı ve stres seviyelerinin düşük olduğu (Bluth ve ark., 2015; Bluth ve ark., 2016) bulgulanmış ve bir yıl süren aralıklı değerlendirmeler neticesinde düşük benlik saygısının olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir rol üstlendiği (Marshall ve ark., 2015) araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Öz şefkat ile ilgilenen araştırmacılar sosyal bağlılık ile arasındaki ilişkiyi de incelemişler ve sosyal bağlılığı besleyen önemli bir yapı olduğunu ileri

sürmüşlerdir. Bireyin toplum içindeki sosyal rolü için bir temel hazırlayan (Louden-Gerber, 2008) ve sosyal dünya ile geliştirdiği ilişkinin kalitesini yansıtan (Herrera, 2009) sosyal bağlılığın öz şefkat ile olumlu bir ilişkisinin olduğu vurgulanmaktadır. Öz şefkat ve sosyal bağlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu (Bloch, 2018; Bluth ve ark., 2015; Neff, 2003a, 2003b; Neff ve McGehee, 2010) öz şefkatin izolasyon duygusunun azalmasında (Gilbert ve Irons, 2005) rol oynadığı gösterilmiştir. Dolayısıyla sadece çevresel kaynakların sosyal bağlılık ve aidiyet üzerindeki etkilerinin araştırılması konuya eksik bir pencereden bakılmasına yol açabilir. Bireysel kaynak olarak sayılabilecek kişinin içsel dinamiğini yansıtan öz şefkat yapısının da sosyal ilişkiler zemininde araştırılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda ruh sağlığını güçlendiren öz şefkat yapısını geliştirebilen ergenlerin kendileri için oldukça avantaj sağladıkları söylenebilir. Yapılan araştırmalar ile yüksek düzeyde öz şefkatin ergen gelişiminde kritik bir rol oynadığı saptanmıştır. Nitekim öz şefkatin varlığı ile ergen karşılaşacağı problemlere işlevsel çözümler getirebilirken daha sağlıklı ve yaşam doyumu yüksek bir hayat sürebilir. Bu bağlamda sosyal bağlılık, iyilik hali, benlik saygısı gibi ergenin olumlu gelişim özelliklerini besleyen ve güçlendiren bir yapı olarak öz şefkatin ele alınması gereken önemli bir kavram olduğu görülmektedir.

#### **2.4 Akran Desteği**

Ergenlik dönemi; fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda köklü değişimlerin yaşandığı ve çocuklukta büyük öneme sahip ailenin yerini akranların etkisine bıraktığı bir gelişim dönemidir. Bu dönemde sağlıklı, tutarlı ve özerk bir birey olma çabası içine giren ergen, ailesinden farklı sosyal çevreler ile etkileşime girmeye başlar. Psikolojik ve sosyal gelişime katkısı olduğu söylenebilen bu sosyal çevrenin büyük çoğunluğunu ergenin akranları oluşturmaktadır (Köse, 2015). Ergen çocukluk yıllarından farklı olarak yeni bireysel ilişkiler kurma ihtiyacı hisseder. Bu dönemde akranları ile geliştireceği ilişkiler toplumsal ilişkiler kurması açısından da fayda sağlamaktadır. Çünkü ergen, akranları ile paylaşımında bulunup yardımlaşarak duygusal bir alışverişe girer. Böylece toplumsal ilişkilerin temeli atılırken, insanlarla geçinmek ve işbirliği sağlamak hakkında fikir sahibi olur. Elde edilen bu deneyimler toplumsal becerilerin gelişmesine de kaynaklık eder (Bayhan ve Işıtan, 2010).

Ergenlik dönemindeki bireyin akranlarıyla olan ilişkileri, sosyal destek ve kabul açısından kritik bir öneme sahiptir. Akranları tarafından seilmeye ve kabul edilmeye karşı güçlü bir gereksinim hisseden ergenlerin (Santrock, 2020) akranlarından algıladıkları sosyal destek sayesinde problem çözme becerilerinin geliştiği (Akdoğan, 2012; Arslan, 2009; Sivrikaya ve ark., 2013; Ünüvar, 2003), okuldaki iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin olumlu şekilde etkilendiği (Tian ve ark., 2013) çalışmalar sonucunda kanıtlanmıştır.

Akran desteği, eşit konumda kabul edilen bireylerin birbirine yardım etmesi ve teşvik etmesi olarak tanımlanmaktadır (Dennis, 2003). Bu destek bireyin “olduğu gibi olması” yönünde ve seçtiği hedefler doğrultusunda ilerleme sürecinde değerli bir etmendir (Mead ve ark., 2001). Olumlu ve olumsuz yaşantıların paylaşımı, fikir alımı, yalnızlık hissinden kurtulma ve kriz durumlarında doğru perspektiften bakabilme gibi deneyimlerde akranlar, ergen için önemli görülmektedir. Yargılanmadan dinlenildiğini bilen ve zor zamanlarında akranlarını destekleyici bir şekilde yanında hisseden birey için zorluklar ile başa çıkmak daha kolaylaştırıcı olabilir. Bununla birlikte akran desteğinin en önemli katkılarından biri de bireye ait olma duygusunu yaşatarak sosyalleşebilmesine kaynaklık etmesidir (Köse, 2015). Hem sosyal dünyada yer edinmeye çalışılması hem de kişisel ve mesleki gelişim alanlarında hedeflerin oluşturulmaya başlandığı ergenlik döneminde (Eskin ve ark., 2008) akranların koruyucu bir işlevi olduğu vurgulanmaktadır (Santrock, 2020). Örneğin yalnızlık, akademik başarı ve akran desteği arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada akran desteğinin diğer değişkenler arasında bir tampon görevi gördüğü saptanmıştır. Bir diğer deyişle yalnız olan ergenlerin aldıkları destek düzeyi akademik başarılarının düşmesine engel olabilmektedir (Benner, 2011).

Ergenlerin gelişim sürecinde anahtar bileşenlerden biri olarak görülebilecek akran ilişkileri ve onlardan alınan destek bireyin sosyal gelişimini farklı şekillerde biçimlendirmektedir. Nitekim sosyal desteğin bağımlılık gereksinimini karşıladığı ileri sürülmektedir. Akran desteği, bireyin diğerleri ile ilişki kurma ihtiyacına kaynaklık ederek yalnızlık duygusunu giderebilmekte ve bu duygunun yol açtığı olumsuz sonuçları değiştirebilmektedir (Ataş, 2021). Paralel olarak ergenlerin akranlarından aldığı sosyal desteğin aidiyet duygusunu beslediği (Drolet ve Arcand, 2013) ve olumlu akran ilişkilerinin sosyal izolasyona karşı koruyucu bir görev

üstlendiği ve sosyal bağlılık duygusunu güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Hall-Lande ve ark., 2007).

Görüldüğü gibi ergenlik döneminde sosyal ortamlarda kurulacak ilişkilerin önemli olduğu (Brown ve Bakken, 2011) belirtilmekte, sosyal ve duygusal gelişimde olumlu akran ilişkilerinin süreci daha sağlıklı ilerletmede etkili olduğu anlaşılmaktadır (Dykas ve ark., 2008). Literatür ve ilgili çalışmalar incelendiğinde, akran desteğinin ergenin gelişim sürecinde ve sosyal ilişkiler örüntüsünde değerli bir yapı olduğu dikkat çekmektedir. Sosyal bağlılığı ve ait olma duygusunu besleyen ve güçlendiren bir yapı olarak akran desteğinin ele alınması önemli görülmektedir.

## **2.5 İlgili Araştırmalar**

Bu başlık altında, bu araştırmanın değişkenleri olan sosyal bağlılık, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ve akran desteği ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.5.1 Sosyal Bağlılık ile İlgili Araştırmalar**

Bu başlık altında öncelikle sosyal bağlılık ile ilgili yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara ardından yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

Sosyal bağlılık ile ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde Lee ve Robbins (1995) tarafından gerçekleştirilen Sosyal Bağlılık Ölçeğinin (Social Connectedness Scale) geliştirilmesi dikkat çekmektedir. Ölçek aidiyet duygusunu ölçmek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiş ve geçerlik güvenirlik analizleri ölçeğin uygun olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda sosyal bağlılık düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal çevreleri değişse dahi kendilerini rahat ve güvende hissettikleri ve çevresi ile bir bütün olabildiği bilgisine ulaşılmıştır. Zamanla Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin, yalnızca olumsuz 8 maddeden oluşması sebebiyle tepki yanlılığı oluşturmaları endişeleri açığa çıkmış ve ölçek araştırmacılar tarafından (Lee ve ark., 2001) tekrar gözden geçirilmiştir. Ölçeğe 10 olumlu ve 2 olumsuz madde eklenerek revizyon çalışması gerçekleştirilmiş ve geçerlik güvenirlik analizleri yapılmıştır. Araştırma kapsamında aynı zamanda işlevsel olmayan kişilerarası davranışları, psikolojik sıkıntı ve sosyal bağlılık arasındaki ilişki incelenmiş olup sosyal bağlılık ile diğer iki değişken arasında anlamlı ölçüde olumsuz ilişki olduğu saptanmıştır.

Jose ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan ve çalışma grubunu ergenlerin oluşturduğu boylamsal bir çalışmada, ergenler 3 yıl boyunca takip edilmiş ve sosyal bağlılık düzeylerinin zaman içerisinde psikolojik iyi oluşlarını yordayıcı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın bulguları kapsamında ergenlerin sosyal bağlılık düzeylerinin; yaşam doyumu, güven, olumlu duygu ve hedefler gibi iyi oluş yapıları ile pozitif düzeyde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Lee ve arkadaşları (2008) sosyal bağlılık, dışa dönük davranışlar ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 295 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucunda sosyal bağlılık ve iyi oluş ilişkisinde dışa dönük davranışların aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer deyişle sosyal bağlılığın dışa dönük davranışları yordadığı, dışa dönük davranışlarında iyi oluş üzerinde olumlu bir rolü olduğu anlaşılmıştır.

Sosyal bağlılık ve kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Kaminski ve ark., 2010) çalışma grubunu 4131 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda ergenlerin sosyal bağlılık düzeyleri ile kendine zarar verme davranışları arasında olumsuz bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda intihar amaçlı olmayan bu kendine zarar verme davranışlarında ergenlerin ailesine olan bağlılığının okul ya da akranlar gibi farklı sosyal gruplardan daha güçlü bir koruyucu faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları sosyal bağlılık ile ilgili gerçekleştirilecek müdahalelerin ergenlik döneminde karşılaşılabilecek intihar eğilimlerinin önlenmesi açısından önemli olduğunu göstermektedir.

Sosyal bağlılığın ruh ve zihin sağlığı üzerindeki etkilerine yönelik 15 evsiz üzerinde gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada (McCay ve ark., 2011) katılımcılara 6 haftalık kişilerarası ilişki temelli grup müdahalesi uygulaması yapılmış ve her hafta belirli kavramsal temalar üzerinden grup seansları gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecinde oturumlarda ele alınan temalar şöyledir: Sosyal destek ve sosyal ağlar, olumlu benlik kavramları ve dayanıklılık, duygusal anlayış, sorumluluk alma ve seçim yapma. Müdahale süresince her oturum yaklaşık bir buçuk saat sürmüştür ve araştırma sonunda grup terapisi uygulanan ergen ve genç yetişkinlerde sosyal bağlılık düzeyinde artış ve umutsuzluk düzeyinde ise azalış görülmüştür.

Ackard ve arkadaşları (2006) ebeveynlere olan bağlılığın davranışsal ve duygusal sağlıkla olan ilişkini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu

ortaokul ve lisede öğrenim gören 4746 ergen oluşturmıştır. Davranışsal sağlığın (kilo kontrolü, madde kullanımı ve intihar teşebbüsü) ve duygusal sağlığın (olumsuz beden algısı, benlik saygısı ve depresif ruh hali) anne baba ile olan ilişki açısından araştırıldığı çalışmada ebeveynleri ile düşük düzeyde iletişim kurmanın davranışsal ve duygusal sağlık ile olumsuz bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır.

Czyz ve arkadaşları (2012) tarafından intihar girişiminde bulunmuş ve hastanede tedavi gören 13-17 yaş arası 338 ergen üzerinde 12 ay boyunca 3, 6 ve 9 aylık periyotlar halinde ölçümler yapılmıştır. Tedavi gördükleri süre boyunca aile ve akranları ile olan bağlılıklarında değişim ile tedavi sonrası intihar teşebbüsü, intihar düşüncesi ve depresif belirtilerin oluşmasına yönelik ön görüşü incelenmiştir. Gelişmiş akran ve aile bağlılığının ruh sağlığında önemli ölçüde etkileri olduğu ve intihar ile ilgili eylemler ile olumsuz ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte aile bağlılığının akran bağlılığından daha yüksek koruyucu bir işlev üstlendiği belirtilmiştir.

Sosyal bağlılık ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar günümüze oldukça yakın zamanlarda başlamış olup ülkemizde bu konuda oldukça sınırlı çalışma olduğu görülmektedir (Satici, 2016). Yürütülen araştırmalarda çalışma grubunun çoğunlukla üniversite öğrencisi olması sınırlılığı daha da arttırmakta ve ergenlerin sosyal bağlılığına ilişkin yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğunu açığa çıkarmaktadır. Bu nedenle bu bölümde farklı örneklem grupları üzerinde yurt içinde gerçekleştirilen sosyal bağlılık ile ilgili araştırmalara da yer verilmiştir. Ülkemizde gerçekleştirilen bu araştırmalar incelendiğinde Türk kültürüne uyarlaması gerçekleştirilen Sosyal Bağlılık Ölçeği (Duru, 2007) ve Sosyal Bağlılık Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Formu'nun (Şahin, 2020; Şahin ve Duy, 2021) kullanıldığı görülmüştür.

Savcı (2017) ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, internet bağımlılığı, akran ilişkileri ve sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik 991 ergen üzerinde araştırma gerçekleştirmiştir. Sosyal zekânın doğrudan sosyal kaygıyı yordadığı, sosyal kaygının akran ilişkileri ve internet bağımlılığını yordadığı ve akran ilişkileri ile internet bağımlılığının sosyal bağlılığı anlamlı düzeyde ve doğrudan etkilediği saptanmıştır. Sosyal kaygı ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiyi ele alan benzer bir çalışmada da benlik saygısı ve sosyal bağlılığın sosyal kaygıyı, sosyal kaygının da ilişkisel saldırganlığı yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Kurtyılmaz, 2011).



İzmir’de yaşayan Roman ergenlerin psikolojik sağamlıklarının, algılanan sosyal destek, sosyal bağlılık ve mizah kullanımı düzeyleri açısından incelendiği bir araştırmada 205 ergen çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın sonunda şretmenlerden algılanan sosyal destek, sosyal bağlılık ve mizah düzeylerinin, Roman ergenlerde psikolojik sağamlığı anlamlı ve olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Mete, 2017). Araştırma sosyal bağlılığın okul çerçevesinde de önemli olduğunu ve şretmenlerin bu açıdan etkili olduğunu göstermektedir.

Bostan ve Duru (2019) algılanan psikolojik istismar, öznel iyi oluş, psikolojik sağamlık ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiyi incelemişler ve bu amaç doğrultusunda 1247 ergen ile çalışmayı yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçları beklenildiği gibi psikolojik istismarın öznel iyi oluş, sosyal bağlılık ve psikolojik sağamlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle ergenlerin maruz kaldığı psikolojik istismar düzeyi arttıka öznel iyi oluş, psikolojik sağamlık ve sosyal bağlılık düzeyleri azalmaktadır. Bununla birlikte sosyal bağlılığın ergenin psikolojik sağamlık düzeyini olumlu yönde etkileyen bir yapı olduğu belirtilmiştir.

Cinsiyetin sosyal bağlılık üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik gerçekleştirilen bir meta analiz çalışmasında araştırmanın dâhil etme kriterlerine uygun olan 19 bağımsız çalışmayla cinsiyet ile sosyal bağlılık arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yapılan incelemeler ile kadınların sosyal bağlılık düzeylerinin erkeklere göre düşük düzeyde de olsa anlamlı biçimde daha yüksek olduğu; sosyal bağlılığın toplulukçu kültür yesi olma ve ergen ya da yetişkin olmaya göre değişmediği, buna karşın bireyci kültürlere mensup kadınların sosyal bağlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Satıcı ve Can, 2017).

Araştırma bulguları sosyal bağlılığın; ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkisi olduğunu göstermekte ve yüksek düzeyde sosyal bağlılığın risk faktörleri üzerinde negatif bir rolünün olduğunu ileri sürmektedir. Ergenin gelişiminde söz sahibi olan duygusal ve sosyal bağların bir gereksinim olduğu, kurulan ilişkilerde ve süreç içerisinde yapılabilecek çevresel müdahalelerde sosyal bağlılığın dikkate alınması gereken bir faktör olduğu görülmektedir.

### 2.5.2 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ile İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında öncelikle ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilgili yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara ardından yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde Lum ve Phares (2005) tarafından Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği'nin (Lum Emotional Availability of Parents) geliştirilmesi dikkat çekmektedir. Çocuk ve ergen örnekleminde klinik ve klinik olmayan gruplar arasında karşılaştırma yapılmış, klinik olmayan gruplardaki ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyi klinik olan gruba göre daha yüksek çıkmıştır. Araştırma sonucunda ebeveyn duygusal erişilebilirliği düşük düzeyde olan bireylerin yüksek düzeyde duygusal ve davranışsal problemler gösterme eğiliminde olduğu saptanmıştır. Bireyin psikolojik iyilik hali için önemli bir unsur olan ebeveyne duygusal olarak erişilebilir olmanın koruyucu bir faktör olduğu anlaşılmaktadır.

Steinberg ve Davila (2008) tarafından gerçekleştirilen ve örneklemini 80 ergen kız ve annelerinin oluşturduğu bir çalışmada romantik ilişkiler, depresyon belirtileri ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda işlevsel olmayan romantik ilişkiler ve depresif belirtilerin daha yüksek olduğu ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar ergen kızların ebeveynlerinden göremedikleri ilgiyi sıklıkla romantik ilişkiler kurarak karşılama ihtiyacına gittiklerini ileri sürmüşlerdir.

Nicolson ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir araştırmada hamile ergenler üzerinde çalışılmış ve anneliğe geçiş sürecinde bebekleri ile olan ilişkilerini geliştirmek amaçlanmıştır. Çalışmada 97 ergenin yer aldığı ve Ekim 2009'dan Şubat 2011'e kadar devam eden müdahale ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. İki seanslık AMPLE (Adolescent Mothers Program: Let's meet your baby as a person) müdahalesi gerçekleştirildikten sonra ön testte iki grup arasında fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bağlanmaya dayalı müdahaleden sonra ise deney grubunda yer alan annelerin bebekleri ile etkileşiminde önemli ölçüde bir gelişme meydana geldiği saptanmıştır. Anne bebek etkileşiminin niteliği ve duygusal bağlar yetişkin anneliğine kıyasla ergen anneliğinde tehlikeye girer ve bu durum çocuk gelişimi için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Araştırma sonucu göstermektedir ki yalnızca

çocuğun ebeveynine erişilebilir hissetmesi değil ebeveyninde çocuğu ile olan etkileşiminde çocuğuna duygusal erişilebilir hissetmesi gelişim açısından koruyucu bir faktör olabilmektedir.

Ergenlik dönemindeki kız çocuklarının babaları ile olan ilişkisinin incelendiği bir araştırmada (Demidenko ve ark., 2014) depresyon teşhisi konan kızların daha düşük düzeyde baba duygusal erişilebilirliği ve baba sıcaklığı algıladıkları, baba ile bağlanma sorunları yaşadıkları, reddedilmişlik hissinde oldukları ve baba ile daha problemli bir iletişim içerisinde oldukları saptanmıştır. Araştırma sonuçları anne ya da baba olmanın ebeveynlik görevlerini önemsizleştirmede (Heinowitz, 1998; akt. Kavas, 2019) görüşünü desteklemekte ve baba duygusal erişilebilirliği ile ergenin duygu durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Joronen ve Kurki (2005) ergenlerin mutluluk düzeylerinde ve öznel iyi oluşlarında hangi ailesel faktörlerin belirleyici olduğunu araştırmak amacıyla 19 ergen ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirmiştir. Rahat bir ev ortamı, duygusal olarak sıcak bir atmosfer, açık iletişim, aile içi etkinliklere katılım, aile içinde önemli olma hissi ve kişisel gelişim için bireye aile tarafından olanaklar tanınmasının ergenin öznel iyi oluşu ve memnuniyet düzeyini olumlu etkilediği saptanmıştır. Araştırma sonucundan anlaşıldığı üzere sağlıklı bir ebeveyn çocuk ilişkisini temsil eden ebeveyn duygusal erişilebilirliği (Lum ve Phares, 2005) ve olumlu ebeveyn yaklaşımları ergenin benliği üzerinde etkili olmaktadır.

Lansford ve arkadaşları (2003) olumsuz ebeveyn davranışları ve dışsallaştırma sorunları arasındaki ilişkide akran ilişkilerinin aracı etkisini boylamsal bir araştırma gerçekleştirerek incelemişlerdir. Olumsuz ebeveyn davranışlarına maruz kalan ergenlerin uyum konusunda risk altında olsalar dahi ilerleyen dönemlerde olumlu akran ilişkilerinin tampon görevi görebileceği sonucuna ulaşmışlardır. Bulgular ergenin dışa dönük davranış problemlerini anlamada hem aile hem de akran ilişkilerinin risk ve koruyucu faktör olarak birlikte ele alınmasının önemini yansıtmaktadır.

Sosyal beceri ve ilişkisel yeterlilik ile ebeveynler ile olan duygusal bağların araştırıldığı bir çalışmada (Engels ve ark., 2001) 412 ergen örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın neticesinde ebeveyn duygusal bağlanmalarının ergenin sosyal becerileri ile olumlu bir ilişkisinin olduğu ve bunun da akran ve romantik ilişkilerde yeterliliklerini etkilediği saptanmıştır. Çalışma sonucu

göstermektedir ki ebeveyn ile olan duygusal ilişkinin varlığı ergenin kişilerarası ilişkilerindeki rolüne yansımaktadır.

Yap ve arkadaşları (2010), 163 ergen ve annesi ile yaptıkları araştırmada ergenlerin anneleri ile olan olumlu ve olumsuz etkileşimleri ile duygu düzenleme becerileri ve depresif belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda anne ile olumsuz etkileşimin, daha sık uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanılmasına ve daha fazla depresif belirtilerin gösterilmesine neden olduğu saptanmıştır. Ebeveynin çocukla açık ya da örtük bir biçimde sakin, sabırlı ve uyumlu bir şekilde etkileşime girmesi ve konuşmasını ifade eden ebeveyn duygusal erişilebilirliği boyutlarından düşmanca olmama tutumunun ergenin ruh sağlığı üzerindeki önemli etkisini araştırma neticesi yansıtmaktadır (Biringen, 2000; Biringen ve Easterbrooks, 2012).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmekte (Özdoğan, 2017) ve ergenlik döneminde de araştırılması gereken önemli bir unsur olan ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilgili (Lum ve Phares, 2005) bu döneme ilişkin yapılacak çalışmalara gereksinim olduğu açığa çıkmaktadır. Ülkemizde gerçekleştirilen araştırma sonuçları incelendiğinde, ebeveynlerin çocuğu ile mevcut ilişkisinin niteliğinin olumlu veya olumsuz olarak çocuğa birçok açıdan etki ettiği görülmektedir. Araştırma sonuçları anne ve babaya duygusal erişilebilirliğin; ergenin genel işlevsellik durumu, psikolojik sağlığı, duygu durumu ve duygusal/davranışsal sorunları üzerinde rol oynadığını bulgulamıştır.

Gökçe (2013) tarafından Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmış olup alan yazına kazandırılan bu çalışmanın birçok araştırmaya öncülük ettiği söylenebilir. Lum ve Phares (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin uyarlama çalışması neticesinde geçerlik ve güvenilirlik analizleri incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 16-42 yaş arasında yer alan bireyler oluşturmuştur ve yapılan analiz çalışmaları neticesinde ölçme aracının geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi konu alan pek çok araştırmanın yer aldığı görülmekte ve araştırma sonuçlarına göre ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu anlaşılmaktadır. Bir diğer deyişle yüksek düzeyde ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin duygu

düzenleme becerilerini de olumlu etkilediği araştırma bulguları ile desteklenmektedir (Eroğlu, 2019; Gökçe, 2013; Kavas, 2019; Kelek, 2020; Ülkümen, 2021).

Kesimalioğlu (2021) tarafından 528 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmaya göre yüksek düzeyde ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin psikolojik sağlamlılığı olumlu yordadığı ve aktif başa çıkma stratejileri ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani bireyin ebeveynlerine duygusal olarak erişilebilir olması onun psikolojik sağlamlığını olumlu yönde geliştirirken stresli olaylar karşısında olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejileri kullanmasının önüne geçtiği söylenebilir.

Keskin (2021) tarafından gerçekleştirilen ve araştırma grubunu 415 ergenin oluşturduğu çalışmada; ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin yüksek düzeyde olmasının psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Aynı çalışmada anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin aracı rolü ayrı ayrı analiz edilmiştir. Anne duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlamlık arasında duygusal özerkliğin aracı etkisi anlamlı bulunurken baba duygusal erişilebilirliğinde bu aracı etki anlamsız bulunmuştur.

Özdoğan (2017) ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği, reaktif proaktif saldırganlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 776 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda reaktif proaktif saldırganlık toplam puanı ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Ek olarak araştırma neticesinde; ergenlerin babaya duygusal erişim düzeyi, duygusal tepki farkındalığındaki yetersizlikler ve olumsuz duygu deneyimlemelerinde dürtü kontrol güçlüğü saldırganlığı açıklamada anlamlı katkılar yapan değişkenler olarak belirlenmiştir.

Çelik, Y. S. (2022) tarafından çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran 165 ergen ile gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmada riskli akıllı telefon kullanımı ve ilişkili olabilecek değişkenler karşılaştırılmıştır. Yüksek bağımlılık riski olan ergenlerin aile ve arkadaş sosyal desteğinin, ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik, E. (2022) ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği, bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma

kapsamında 411 lise öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma neticesinde ebeveyne duygusal erişilebilirlik ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Yani ebeveyne duygusal erişilebilirliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin payı olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları; ebeveynlere duygusal erişilebilir hissetmenin bireyin yaşamını ve işlevselliğini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Nitekim ebeveynlerle kurulan duygusal bağların; ruh ve beden sağlığında pozitif bir rol üstlendiği, ergenin gelişim sürecinde destekleyici, sıcak ve erişilebilir ebeveynlere sahip olmasının koruyucu bir faktör olarak hayatında yer ettiği söylenebilir.

### **2.5.3 Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar**

Bu başlık altında öncelikle öz şefkat ile ilgili yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara ardından yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

Öz şefkat ile ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde Neff (2003b) tarafından Öz Şefkat Ölçeği'nin (Self-Compassion Scale) geliştirilmesi dikkat çekmektedir. Ölçek öz şefkat düzeyini ölçmek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiş ve geçerlik güvenirlik analizleri ölçeğin uygun olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde öz şefkat, düşük düzeyde depresyon ve kaygı gibi olumsuz ruh sağlığı belirtileri ile ilişkili bulunurken daha yüksek düzeyde yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin olumlu bir duygu durumu içerisinde olmasında öz şefkatin rolü olduğu anlaşılmaktadır. Paralel olarak Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (Self-Compassion Scale–Short Form) ise Raes ve arkadaşları (2011) tarafından daha kullanışlı olacağı düşüncesiyle geliştirilmiş ve üniversite öğrencilerinin çalışma grubu olarak belirlendiği araştırmada geçerlik güvenirlik analizleri ölçeğin uygun olduğunu göstermiştir.

Tanaka ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada olumsuz ruh sağlığı açısından riskli ergenler üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Çocuklukta maruz kalınan duygusal istismar, fiziksel istismar ve duygusal ihmal gibi kötü muameleler daha düşük bir öz şefkat varlığı ile ilişkilendirilmiştir. Bu çerçevede daha düşük öz şefkat düzeyine sahip ergenlerin daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadığı, problemleri alkol kullanımı gerçekleştirdikleri ve intihar girişiminin daha fazla olduğu saptanmıştır.

Travmatik stresli bir olaya maruz kalan ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada (Zeller ve ark., 2011) boylamsal bir değerlendirme yürütülmüş ve

olaydan sonra 30 gün içinde ardından 3. ve 6. aylarda olmak üzere 64 ergenin aralıklı takibi yapılmıştır. Araştırma neticesinde travma sonrası bireyde görülebilen stres, panik, depresyon ve intihar belirtileri gibi olumsuz durumlara karşı öz şefkatin iyileştirici bir gücünün olduğu anlaşılmıştır. Araştırma sonuçları, öz şefkatin zor yaşam koşullarına ve sıkıntı veren yaşantılara karşı çabayı teşvik ettiği ve öze gösterilen nezaketin iyileştirici gücüne ilişkin (Neff, 2003b) görüşü destekler niteliktedir.

Neff ve McGehee (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada 235 ergen ve 287 genç yetişkin olmak üzere karşılaştırmalı iki grup üzerinde araştırma yapılmıştır. Araştırmada genç yetişkin ve ergenlerdeki öz şefkatin iyilik hali açısından bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda öz şefkat ve iyilik hali arasında güçlü bir ilişki olduğu fakat iki grup arasında bu farkın anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Ek olarak aile ve bilişsel faktörlerin öz şefkat düzeyindeki bireysel farklılıkların kaynakları olabileceği tespit edilmiştir. Araştırma, olumsuz benlik görüşünden ötürü acı çeken ergenler için öz şefkatin etkili bir müdahale yolu olabileceğini göstermektedir.

İntihar amacı gütmeyen kendine zarar verme davranışları ve akran mağduriyeti arasındaki ilişkinin incelendiği ve öz şefkatin tampon görevi gördüğü boylamsal bir çalışmada (Jiang ve ark., 2016) yüksek düzeyde öz şefkatin düşük düzeyde kendine zarar verme davranışı ile ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmacılar ergenler arasında tüm dünyada önemli bir davranış problemi olarak var olan kendine zarar verme davranışının azalmasında öz şefkatin önleyici olduğunu vurgulamışlardır.

Bluth ve arkadaşları (2016) tarafından yaşları 11-19 yaş aralığında değişiklik gösteren 765 ergen ile çalışılmış ve araştırma kapsamında öz şefkat ile duygusal iyi oluş (yaşam doyumu, algılanan stres, sıkıntıya tahammül, kaygı ve depresyon) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma neticesinde öz şefkatin yaşam doyumu ve sıkıntıya tahammül arasında pozitif bir ilişkisi olduğu kaygı, depresyon ve algılanan stres ile negatif bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, ergen ve yetişkin ruh sağlığında önleyici bir faktör olabilmesinin yanı sıra geliştirilen programlar (Arimitsu, 2016; Duran ve Barlas, 2016; Jazaieri ve ark., 2014; Neff ve Germer, 2013; Sarıcaoğlu, 2015; Yıldırım, 2018) sayesinde müdahaleci bir rol de üstlenebilen öz şefkatin; öznel iyi oluş, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, duygu düzenleme becerisi

gibi olumlu durumlarla pozitif bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Öte yandan yapılan bu çalışmalarla öz şefkatin stres, depresyon, endişe, suçluluk gibi istenmeyen durumlarla negatif bir ilişki içerisinde olduğu kanıtlanmıştır. Ülkemizde öz şefkat ile ilgili araştırmalara bakıldığında ergenlerle yapılan araştırmaların yetişkinler ile yapılan araştırmalara göre daha az sayıda olduğu görülmektedir (Yıldırım, 2018; Dinç, 2019; Koçak, 2021). Bununla birlikte ergenlerle yapılan çalışmaların sonuçları ile yetişkinlerle yapılan çalışmaların sonuçları benzerlik göstermekte olup araştırma sonuçları öz şefkatin ergenlerin psikolojik sağlıklarında ele alınması gereken önemli bir kavram olduğunu desteklemektedir. Öte yandan yürütülen araştırmalarda çalışma grubunun çoğunlukla üniversite öğrencisi olması sınırlılığı arttırmaktadır. Bu nedenle bu bölümde farklı örneklem grupları üzerinde yurt içinde gerçekleştirilen öz şefkat ile ilgili araştırmalara da yer verilmiştir.

Neff (2003b) tarafından “Self-Compassion Scale” ismiyle geliştirilen Öz Şefkat Ölçeği daha sonra Raes ve arkadaşları (2011) tarafından kısa form haline getirilmiştir. Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu’nun Türk kültürüne uyarlama çalışması Yıldırım (2018) tarafından ortaokul ve lise öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda ölçekten 10. madde çıkarılmış ve 11 maddeden oluşan bir yapı kazanmıştır. Olumlu maddelerin bir faktör altında, olumsuz maddelerin ise diğer bir faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Öte yandan ölçek maddelerinin hepsinin tek bir faktör altında toplandığı ve bu doğrultuda Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu’nun genel bir faktöre sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akkaya (2011) tarafından gerçekleştirilen ve örneklemini ortaöğretim öğrencilerinin oluşturduğu araştırmada algılanan sosyal destek (aile, akran ve öğretmen) ve öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun sonucunda öz şefkat ve sosyal destek kaynakları arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmanın neticesinde algılanan sosyal destek ile öz şefkat arasındaki pozitif ilişkinin ergenin algıladığı sosyal desteğin kendisine karşı gösterdiği tutum ile ilgili olduğu anlaşılmıştır.

Algılanan anne ebeveynliği ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün ergenlerde incelendiği bir çalışmada (Temel ve Atalay, 2018) algılanan anne sıcaklığı ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı bir rol üstlendiği görülmüştür. Çalışmanın sonucunda ilgili ve sıcak bir anne varlığı



algılayan ergenlerin öz şefkat geliştirme düzeylerinin daha yüksek olduğunu dolayısıyla psikolojik sıkıntı (kaygı, depresyon ve stres) yaşama olasılıklarının daha düşük olduğu anlaşılmıştır.

Andiç (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bağlanma tarzları, psikolojik belirtiler ve öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Olumlu anne algısı, olumlu baba algısı ve olumlu kendilik algısı ile öz şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Öz şefkat ölçeğinin alt boyutlarından olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile psikolojik belirtiler arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Yani ergenlerde öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme durumlarının düzeyi arttıkça endişe, depresyon, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite düzeyi artış göstermektedir.

Akın (2010) tarafından yalnızlık ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada; öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik, ortak paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık unsurları ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki varlığı saptanmıştır. Bununla birlikte öz şefkatin bir diğer alt boyutları öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme unsurları ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışma ile öz şefkat düzeyinin geliştirilmesinin yalnızlığı azaltmak için faydalı bir yol olduğu anlaşılmıştır.

Yıldırım (2018) tarafından ergenlere yönelik hazırlanan Öz Şefkat Geliştirme Programının, öz şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş düzeylerine olan etkisinin incelenmesi amacıyla deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 6. ve 7. sınıf öğrencilerinden oluşan 18 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda ergenlerin öz şefkat ve öznel iyi oluş düzeyinde bir artış yaşandığı kendine şefkat gösterme korkusu üzerinde azaltıcı bir etkisi olduğu saptanmıştır.

Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda öz şefkat; bireyin zorluklarla karşılaştığında ya da var olan olumsuz durumlara karşı baş edebilmesinde kolaylaştırıcı rolü olan bir özellik olarak vurgulanmaktadır. Bireyin kendisi ve çevresiyle sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurabilmesinde ve sürdürebilmesinde ihtiyaç duyulan bir durum olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim yetersizlikler ve zorluklar karşısında gösterilen öz şefkat, duyguların kabulü ve teması ile yaşanan bu deneyimi ortak insan deneyiminin bir parçası olarak görebilmesi hususunda bireye fayda sağlamaktadır (Neff, 2003a).

#### 2.5.4 Akran Desteği ile İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında öncelikle akran desteği ile ilgili yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara ardından yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

Benner (2011) tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmada yalnızlık duygusu ve bu duygunun eğitim hayatındaki yansımaları incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında 640 ergen ile çalışılmış, 9. ve 10. sınıf öğrenimleri süresince takip edilmiştir. Yalnızlık, akademik başarı ve akran desteği arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda akran desteğinin diğer değişkenler arasında bir tampon görevi gördüğü saptanmıştır. Bir diğer deyişle yalnız olan ergenlerin akran destek düzeyinin yüksek olması yalnız hissetseler dahi akademik başarılarının düşmesine engel olabilmektedir.

Vaquera ve Kao (2008), 90.000 ergenin temsil verilerinin yer aldığı Add Health (National Longitudinal Study of Adolescent Health) isimli bir veri setinden yararlanarak gerçekleştirdikleri bir analiz çalışmasında ergenlerin karşılıklı ilişkilerinin ve destekleyici davranışlarının okul bağlamındaki sonuçlarına bakmışlardır. İncelemeler sonucunda araştırmacılar karşılıklı arkadaşlıkları olan ergenlerin okula daha fazla bağlılık hissettiklerini bunun sonucunda akademik performanslarının da olumlu bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Arkadaş karşılıklılığı, ergenin sahip olduğu arkadaş sayısının ötesinde sosyal desteğin önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

Benzer şekilde Ueno (2005) tarafından Add Health veri seti kullanılarak 11.023 ergenin arkadaş ağlarının depresif belirtiler ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada destekleyici ve bütünleyici arkadaş ilişkisinin; ergenlerin aidiyet duygusunu güçlendirdiği, depresif belirtiler ile negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu ve ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Algılanan sosyal destek, okul iyi oluşu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Tian ve ark., 2013) çalışma grubunu 221 tanesi erken ergenlik döneminde olan 140 tanesi orta ergenlik döneminde olan toplam 361 birey oluşturmuştur. Araştırma sonucunda orta yaştaki ergenlerde akran desteğinin okul iyi oluşunu doğrudan arttırdığı aynı zamanda benlik saygısının gelişiminde de olumlu bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda erken ergenlik döneminde olan bireylerin okul iyi oluşlarında ebeveyn ve öğretmen desteğinin okul iyi

oluşunu arttırma da akran desteğinden daha güçlü bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chou (1999) ergenlerde sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacı öznel iyi oluşu; depresif belirtiler, olumlu etkilenme ve olumsuz etkilenme olmak üzere üç yapıda incelemiş ve bu amaç doğrultusunda 475 ergen çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda akran desteğinin öznel iyi oluş ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte öznel iyi oluşun bir parçası olarak ele alınan olumlu etkilenme bağlamında akran desteğinin ebeveyn desteğinden daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer deyişle ergenlerin akranlarından gelen desteğe ebeveynlerinden gelen destekten daha fazla güvendikleri söylenebilir. Bu çerçevede ergenin akranlarıyla olan ilişkisinin psikososyal ihtiyaçlarının karşılanmasında ailesi ile olan ilişkisinden daha önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılabılır.

Jakobsen ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen ve çalışma grubunu 3681 ergenin oluşturduğu bir boylamsal araştırmada ergenlikteki akran desteğinin erken yetişkinlikteki zihinsel sağlık ile ilişkisi incelenmiştir. 2004, 2007 ve 2010 yıllarında toplanan verilerle araştırma yürütülmüş ve araştırma sonucunda ergenlik çağında arkadaşlardan alınan sosyal desteğin erken yetişkinlik döneminde zihinsel sağlık ile pozitif bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları akran desteğinin ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Ritakallio ve arkadaşları (2010) ergenlerde depresyon ve antisosyal davranışların sosyal destek ile ilişkisini incelemiş ve araştırma kapsamında 3278 ergen ile çalışmışlardır. Arkadaşlardan alınan destek düzeyi ile ergenin depresyon hali ve antisosyal davranışları arasında olumsuz bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Garnefski ve Diekstra (1996) aile, okul ve arkadaşlardan alınan destek ile duygusal ve davranışsal problemler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma kapsamında 476 ergen ile çalışan araştırmacılar tarafından olumsuz bir okul algısının davranışsal problemlerle, düşük aile desteğinin hem davranışsal hem de duygusal problemlerle, düşük arkadaş desteğinin ise özellikle duygusal problemlerin görülmesinde rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlik döneminde akran desteği ile ilgili yurt içinde gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde yakın ve destekleyici arkadaşların psikososyal gelişimde önemli bir rolü olduğu, ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir işlev üstlendiği ve

problem davranışların azalmasında değerli bir bileşen olduğu dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde akran desteğinin düşüklüğü olumsuz değişkenlerle ilişkilendirilirken yüksek düzeyde akran desteğinin varlığının ise ergen gelişiminde oldukça olumlu etkileri olduğu görülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde akranlardan alınan destek ile problem çözme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırmanın yer aldığı görülmekte ve araştırma sonuçlarına göre akran desteği ile problem çözme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu anlaşılmaktadır. Bir diğer deyişle akranlardan alınan destek düzeyinin artışıyla problem çözme davranışlarının da olumlu etkilendiği ve artış gösterdiği araştırma bulgularıyla desteklenmektedir (Budak, 1999; Arslan, 2009; Ünüvar, 2003; Karapınar, 2021).

Menteş (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal destek antisosyal eğilimlerin yordayıcısı olarak ele alınıp aralarındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 474 lise birinci sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda akran desteği ile antisosyal eğilimler arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Katmer (2018) tarafından 430 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre akranlardan alınan sosyal destek ve akranlara olan güvenli bağlılığın ergenin yalnızlığı ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer deyişle ergenin akran destek düzeyi ve güvenli akran bağlılık ilişkilerinin varlığı arttıkça daha az yalnızlık yaşayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Traş ve Arslan (2013) ergenlerde sosyal yetkinlik ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkileri incelemişler ve araştırma kapsamında 617 ergen ile çalışmışlardır. Araştırma sonucunda akran desteği ile sosyal yetkinlik arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Yani bireyin bir işi yapabileceğine dair olan inancı olarak ifade edilebilecek sosyal yetkinlik kavramının, ergenin akran destek çevresinden olumlu etkilendiği ve bu inanca katkı sunduğu söylenebilir.

Haskan-Avcı ve Yıldırım (2014) tarafından gerçekleştirilen ve çalışma grubunu 899 ergenin oluşturduğu çalışmada, şiddet eğilim düzeyi, yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yüksek şiddet eğilimi gösteren öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu bununla birlikte akran, aile ve öğretmen destek düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

İlgili araştırma sonuçları incelendiğinde; akranların, ergenlerin gelişim süreçlerinde bir sorun ile karşılaştıklarında önemli bir destek unsuru olduğu hatta akran desteğinin varlığının koruyucu bir rol üstlendiği görülmektedir. Nitekim ergenin karşılaştığı problemler hakkında akranlarından aldığı destek ve yardımın ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Gelişim alanlarından biri olan sosyal gelişim alanının, ergenlik döneminde akranlarla geçirilen yaşantılardan olumlu ve olumsuz etkilenebildiği ancak yakın ve destekleyici ilişkilerin bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatmada anahtar bir rol üstlendiği düşünülmektedir.



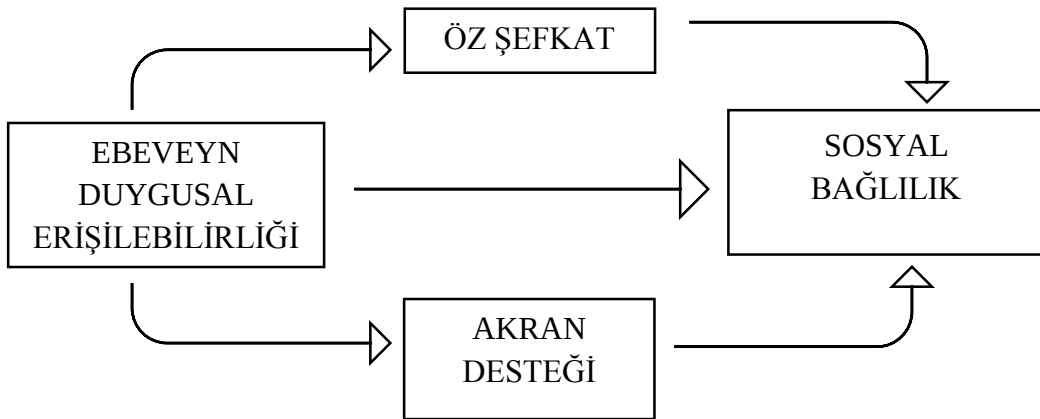
### 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi işlemlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılığı arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracı rollerinin incelenmesinin amaçlandığı ilişkisel araştırma niteliğinde betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırmalar, var olan bir durumu mümkün olduğunca eksiksiz ve dikkatli bir şekilde tanımlamak amacıyla kullanılır. İlişkisel araştırmalar ise, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkiyi dışarıdan herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemek için kullanılan bir analiz yöntemidir (Fraenkel ve ark., 2012).

Çalışmada, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide diğer temel değişkenlerin aracı rolleri paralel aracılık etki analizi yöntemi ile incelenmiştir. Paralel aracılık etki analizinde birden fazla aracı değişken vardır ve bu aracı değişkenlerin arasında korelasyon olduğu fakat nedensel bir ilişkinin olmadığı varsayılır (Hayes, 2018; 2022; akt. Bozkurt, 2023). Araştırmada, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkatin ve akran desteğinin aracı rolünün incelenmesi kapsamında bağımsız değişken (ebeveyn duygusal erişilebilirliği) ile bağımlı değişken (sosyal bağlılık) arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin (öz şefkat ve akran desteği) rolleri test edilmiştir. İlgili alan yazın çerçevesinde önerilen kavramsal model Şekil 3.1’de aşağıda sunulmuştur.



Şekil 3.1. Araştırmanın Kavramsal Modeli

### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2022-2023 Eğitim Öğretim yılında Tekirdağ iline bağlı Çerkezköy ilçesinde öğrenim gören lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir katılımcılardan başlayarak ekonomik bir şekilde örneklemin oluşturulmasıdır (Cohen ve Manion, 1989; akt. Büyüköztürk ve ark., 2015). Bu amaçla araştırmanın örneklemini Seval Ahmet Çetin Fen Lisesi, Çerkezköy Anadolu Lisesi, Sarbak Metal Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Enesler Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Veliköy Organize Sanayi Bölgesi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinin 9., 10. ve 11. sınıflarında öğrenim gören katılımcılar oluşturmaktadır (Tablo 3.1.).

**Tablo 3.1** Katılımcıların demografik bilgileri

|                       |                                  | n=773       | %    |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|------|
| <b>Cinsiyet</b>       | Kız                              | 399         | 48,4 |
|                       | Erkek                            | 374         | 51,6 |
| <b>Yaş</b>            | 14                               | 117         | 15,1 |
|                       | 15                               | 286         | 37   |
|                       | 16                               | 246         | 31,8 |
|                       | 17                               | 121         | 15,7 |
|                       | 18                               | 3           | 0,4  |
| <b>Sınıf Düzeyi</b>   | 9. sınıf                         | 299         | 38,7 |
|                       | 10. sınıf                        | 234         | 30,3 |
|                       | 11. sınıf                        | 240         | 31   |
| <b>Lise Türü</b>      | Fen Lisesi                       | 165         | 21,3 |
|                       | Anadolu Lisesi                   | 310         | 40,1 |
|                       | Anadolu İmam Hatip Lisesi        | 139         | 18   |
|                       | Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi | 159         | 20,6 |
| <b>Öğrenim Durumu</b> | <b>Anne</b>                      | <b>Baba</b> |      |
| Okuryazar değil       | 39                               | 4           |      |
| Okuryazar             | 36                               | 13          |      |
| İlkokul               | 274                              | 170         |      |
| Ortaokul              | 149                              | 176         |      |
| Lise Türü             | 172                              | 270         |      |
| Yüksekokul            | 18                               | 24          |      |
| Üniversite ve üzeri   | 85                               | 116         |      |

Araştırma kapsamında 834 kişiden veriye ulaşılmış ancak yanıt verilmeyen ve Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorularda ebeveynlerinin hayatta olmadığını ve ebeveynleri ile yaşamadığını belirten katılımcıların cevapları araştırmaya dâhil edilmemiş ve toplam 776 katılımcının yanıtları veri setinde yer almıştır. Z skoruna bakılarak uç değerlerin tespit edilip üç katılımcının da veri setinden çıkarılmasıyla 773 katılımcının yanıtları ile analizler gerçekleştirilmiştir.

### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Sosyal Bağlılık Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Form, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği - Kısa Formu ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği - Akran Desteği Alt Boyutu Formu kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarının yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilere ulaşmak amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### **3.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formu, katılımcıların; lise türü, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne baba durumu (sağ, ölü), anne baba eğitim düzeyi, anne baba medeni durumu ve birlikte yaşanan aile üyelerine ilişkin bilgileri içermektedir.

#### **3.3.2 Sosyal Bağlılık Ölçeği - Gözden Geçirilmiş Form**

Lee ve Robbins (1995) tarafından “Social Connectedness Scale” ismiyle geliştirilen Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin, Duru (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, ergenlik dönemi ve sonrasında, bireyin aidiyet duygusunu ölçmeyi amaçlamaktadır ve 8 maddeden oluşan bir yapıya sahiptir. Maddeleri 1 (tamamen katılıyorum) ve 6 (kesinlikle katılmıyorum) arasında puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Lee ve Robbins (1995) tarafından gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik analizi çalışmaları sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın % 59'unu açıkladığı görülmüştür. Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısının .91 olduğu ve test tekrar test güvenilirlik kat sayısının ise .96 olduğu bulunmuştur.

Duru (2007) tarafından uyarlaması gerçekleştirilen ölçek maddelerinin geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde; Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90 ve test tekrar test güvenilirliği için yapılan analiz sonucunda Pearson Korelasyon Katsayısı .90 değerinde ve anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin madde test korelasyonuna bakıldığında ise değerlerin .54 ile .78 arasında bir değişim gösterdiği saptanmıştır.



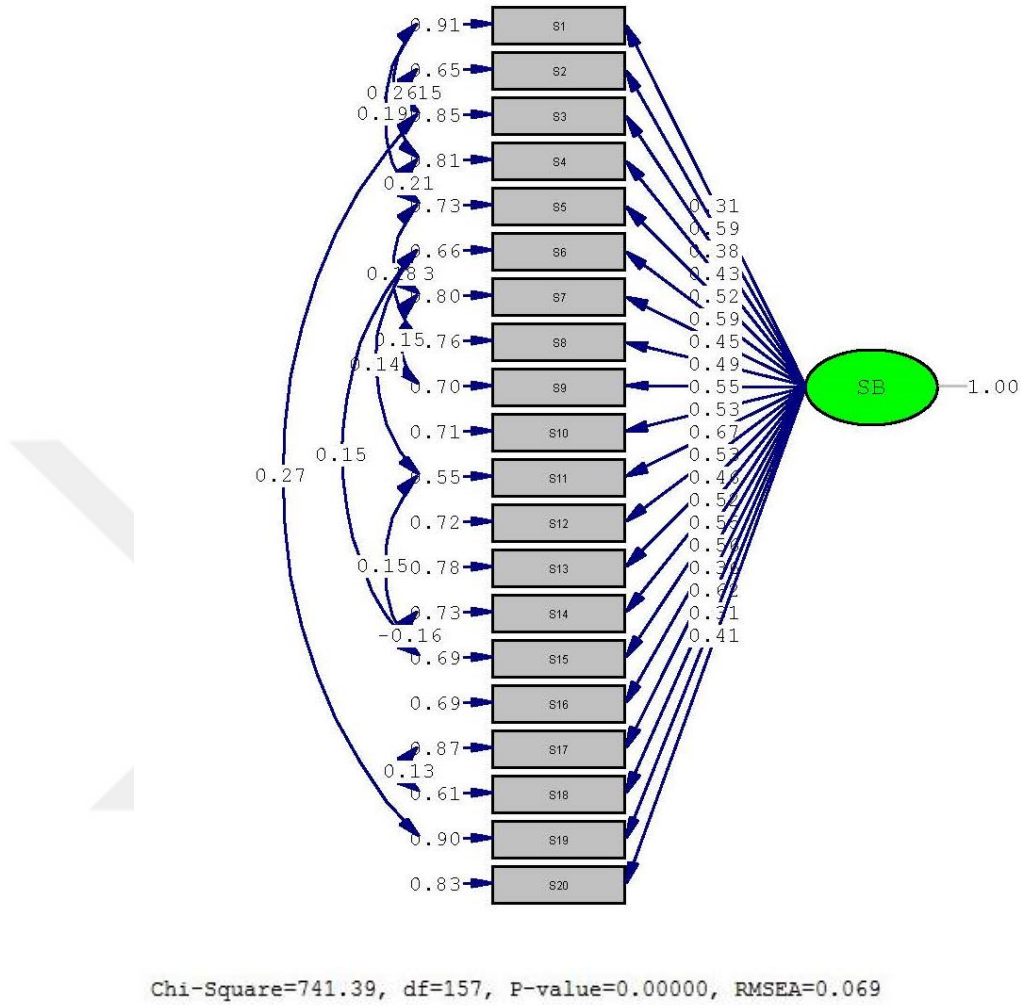
Aynı zamanda analiz sonuçları, toplam varyansın % 59'unu açıklayan bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısı değerlendirilmiş ve orijinal formda olduğu gibi tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur (Duru, 2007). Ölçekten alınan yüksek puanlar, sosyal bağlılığın ve aidiyet hissinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Lee ve Robbins, 1995).

2001 yılında Lee, Draper ve Lee tarafından Sosyal Bağlılık Ölçeği sadece olumsuz madde içeriklerinden oluşması sebebiyle revize edilmiştir. Ölçeğe 10 olumlu ve 2 olumsuz olmak üzere on iki madde eklenmiş ve ölçekteki madde sayısı 20 olarak şekillenmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın % 46' sını açıkladığı görülmüştür. Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısının .92 olduğu ve yalnızlık değişkeni ile hesaplanan korelasyon kat sayısının -.80 olduğu saptanmıştır.

Sosyal Bağlılık Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Form araştırmacılar tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır (Şahin, 2020; Şahin ve Duy, 2021). Ölçek üzerinde yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerinde; Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 ve test tekrar test güvenirliği için yapılan analiz sonucunda Pearson Korelasyon Katsayısı .84 değerinde ve anlamlı bulunmuştur. Aynı zamanda analiz sonuçları, toplam varyansın % 42'sini açıklayan bir yapıya sahip olduğunu göstermiş ve yalnızlık değişkeni ile hesaplanan korelasyon kat sayısının -.82 olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısı değerlendirilmiş ve orijinal formda olduğu gibi tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, sosyal bağlılığın ve aidiyet hissinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2/sd=2.81$ , RMSEA=0.081, SRMR=0.06, CFI=0.97, NNFI=0.96 olarak hesaplanmıştır (Şahin, 2020; Şahin ve Duy, 2021).

Bu araştırma kapsamında ergen örnekleminde (n=773) ölçeğin uyumunu test etmek için LISREL 8.72 ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2/sd=4.72$ , RMSEA=0.06, SRMR=0.05, CFI=0.95, NNFI=0.94 olarak hesaplanmıştır.  $\chi^2/sd$  değerinin 5'in altında olması (Sümer, 2000), RMSEA ve SRMR değerlerinin 0.08'in altında olması, CFI değerinin 0.95'in üzerinde olması ve NNFI değerinin 0.90'nın üzerinde olması (Marcholudis ve Schumacher, 2007; akt. Seçer, 2015) ölçeğin iyi uyum sağladığını

göstermektedir. Sonuç olarak doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin yapısı doğrulanmıştır.(Şekil 3.2.).



**Şekil 3.2.** Sosyal Bağlılık Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Form DFA sonuçları

SB: Sosyal Bağlılık

### 3.3.3 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği

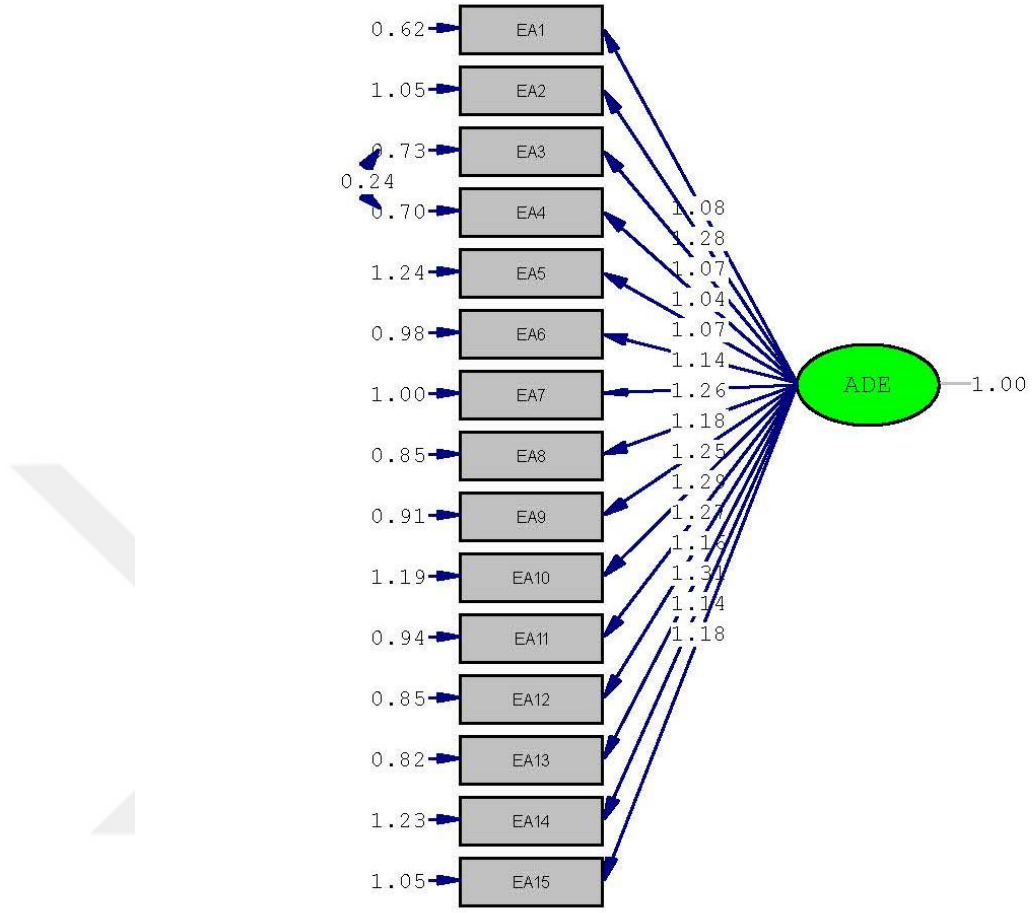
Lum ve Phares (2005) tarafından “Lum Emotional Availability of Parents” ismiyle geliştirilen Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği’nin, Gökçe (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, bireyin anne ve babasına duygusal erişilebilirlik düzeyini ölçmeyi amaçlayan ve katılımcının hem anne hem de babasını düşünerek yanıt vermesini gerektiren 15 maddeden oluşan bir yapıya sahiptir. Maddeleri 1 (hiçbir zaman) ve 6 (her zaman) arasında puanlanan Likert tipi bir ölçektir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Lum ve Phares (2005) tarafından klinik ve klinik olmayan örnekleme gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin anne ve baba duygusal erişilebilirliği olarak nitelenen tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayılarına bakıldığında; klinik olmayan örnekleme ölçeğin anne formu için .96, baba formu için .97 bulunmuş; klinik örnekleme ise anne formu için .92, baba formu için .93 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğine bakıldığında ise anne formu için .92, baba formu için .85 olduğu görülmüştür.

Gökçe (2013) tarafından uyarlaması gerçekleştirilen ölçek maddelerinin çevirisi araştırmacı ve danışmanı tarafından ayrı ayrı gerçekleştirilmiş, çevirisi farklılık gösteren maddeler bir klinik psikolog ve bir sosyal psikolog olan iki hakem tarafından değerlendirilerek ölçeğe son hâli verilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde; Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının, anne formu için .95, baba formu için .97 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin madde test korelasyonuna bakıldığında ise, anne formunun değerlerinin .65 ile .83 arasında; baba formunun değerlerinin .76 ile .86 arasında değişiklik gösterdiği görülmüştür. Bununla birlikte ölçeğin anne formuna ait “Annenin Duygusal Erişilebilirliği” faktörünün açıkladığı varyansın %59.94 olduğu, baba formuna ait “Babanın Duygusal Erişilebilirliği” faktörünün açıkladığı varyansın yaklaşık %68.66 olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısı değerlendirilmiş ve orijinal formda olduğu gibi anne formunun anne duygusal erişilebilirliği ve baba formunun baba duygusal erişilebilirliği olmak üzere tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin anne ve baba formundan alınan yüksek puanlar, ilgili formun ilişkili olduğu ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Gökçe, 2013; Gökçe ve Yılmaz, 2018).

Bu araştırma kapsamında ergen örnekleminde (n=773) ölçeğin uyumunu test etmek için LISREL 8.72 ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda anne duygusal erişilebilirliği uyum indeksleri  $\chi^2/sd=4.58$ , RMSEA=0.06, SRMR=0.02, CFI=0.99, NNFI=0.99 olarak hesaplanmıştır (Şekil 3.3.). Baba duygusal erişilebilirliği uyum indeksleri ise  $\chi^2/sd=4.71$ , RMSEA=0.06, SRMR=0.02, CFI=0.99, NNFI=0.99 olarak hesaplanmıştır (Şekil 3.4.).  $\chi^2/sd$  değerinin 5’in altında olması (Sümer, 2000), RMSEA ve SRMR değerlerinin 0.08’in altında olması, CFI değerinin 0.95’in üzerinde olması ve NNFI değerinin 0.90’nın üzerinde olması (Marcholudis ve Schumacher, 2007; akt. Seçer, 2015)

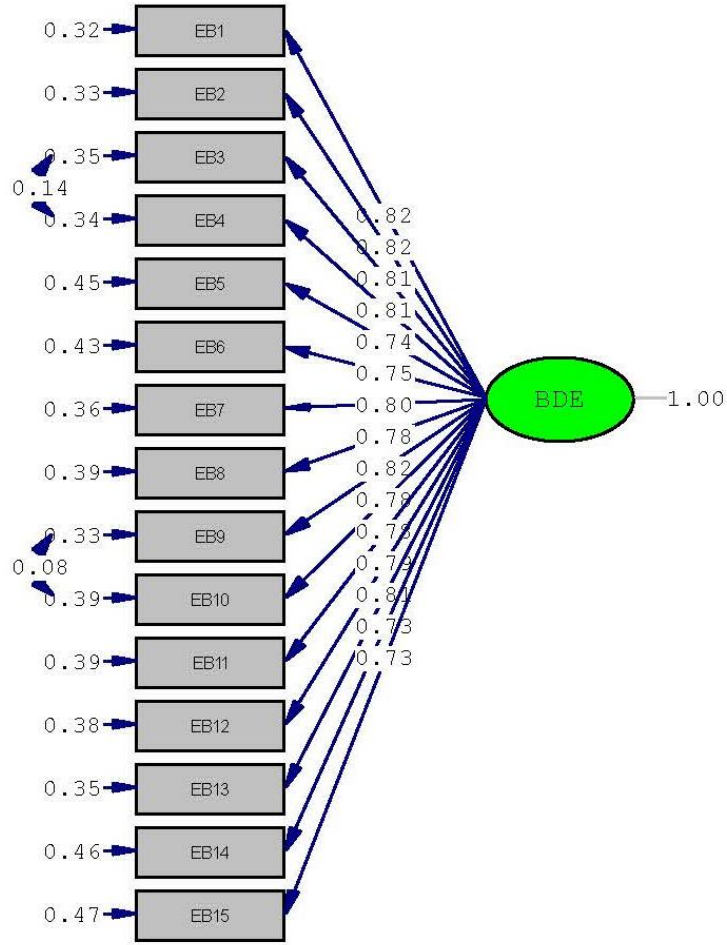
ölçeğin iyi uyum sağladığını göstermektedir. Sonuç olarak doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin yapısı doğrulanmıştır.



Chi-Square=408.21, df=89, P-value=0.00000, RMSEA=0.068

**Şekil 3.3.** Anne Duygusal Erişilebilirliği DFA sonuçları

ADE: Anne Duygusal Erişilebilirliği



Chi-Square=414.51, df=88, P-value=0.00000, RMSEA=0.069

**Şekil 3.4.** Baba Duygusal Erişilebilirliği DFA sonuçları

BDE: Baba Duygusal Erişilebilirliği

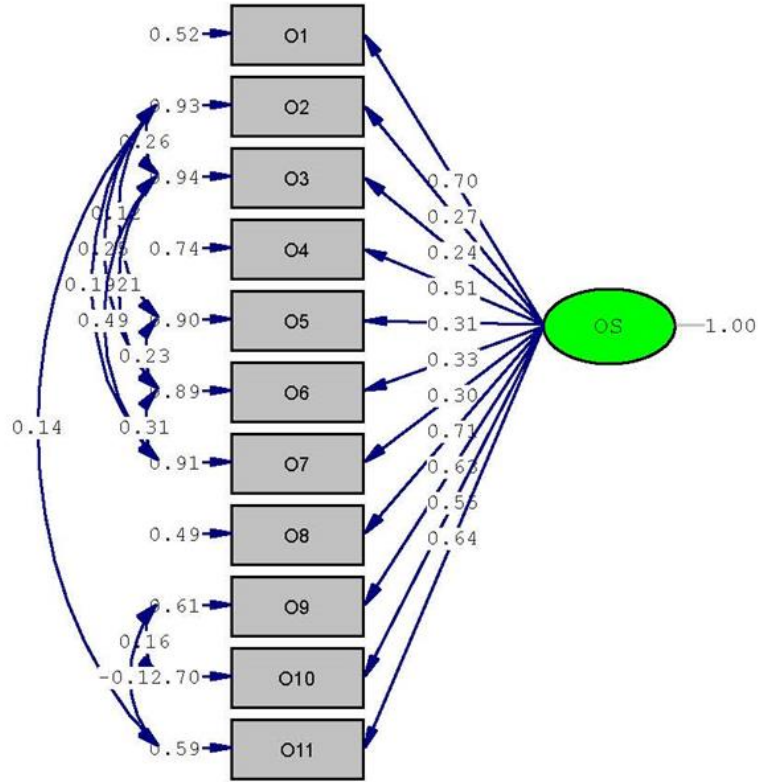
### 3.3.4 Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu

Neff (2003b) tarafından “Self Compassion Scale” ismiyle geliştirilen Öz Şefkat Ölçeği daha sonra Raes ve arkadaşları (2011) tarafından kısa form haline getirilmiştir. Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu’nun ise araştırmacılar tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır (Yıldırım, 2018; Yıldırım ve Sarı, 2018). Ölçek, bireyin kendisine karşı gösterdiği öz şefkat düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır ve 12 maddeden oluşan bir yapıya sahiptir. Maddeleri 1 (hiçbir zaman) ve 5 (her zaman) arasında puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Raes ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen ölçeğin kısa formunun oluşturulma sürecinde öz şefkatin her bir alt boyutu için iki soru yer almıştır. Olumlu olarak sayılabilecek; 2. ve 6. maddeler Öz

Sevecenlik alt boyutunu, 11. ve 12. maddeler Öz Yargılama alt boyutunu, 5. ve 10. maddeler Ortak Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyutunu ve olumsuz olarak sayılabilecek; 4. ve 8. maddeler İzolasyon alt boyutunu, 3. ve 7. maddeler Farkındalık alt boyutunu ve 1. ve 9. maddeler Aşırı Özdeşleşme alt boyutunu temsil etmektedir. Ölçeğin toplam puanı hesaplanırken ise 1., 4., 8., 9., 11. ve 12. maddelerin ters kodlanması gerekmektedir. Geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısının .87 olduğu ve Öz Şefkat Ölçeği - Kısa Formu ile uzun form arasındaki korelasyona ilişkin toplam puanlar arasında 0,98 ilişki olduğu tespit edilmiştir (Raes ve ark., 2011).

Araştırmacılar tarafından (Yıldırım, 2018; Yıldırım ve Sarı, 2018) uyarlaması gerçekleştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda olumlu maddelerin bir faktör altında, olumsuz maddelerin ise diğer bir faktör altında toplandığı saptanmıştır. Öte yandan ölçek maddelerinin hepsinin tek bir faktör altında toplandığı ve bu doğrultuda Öz Şefkat Ölçeği - Kısa Formu'nun genel bir faktöre sahip olduğu ve toplam varyansın %44,87'sini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin tamamına ait Cronbach Alpha katsayısı ise .75 olarak ve test tekrar test güvenirliği ise .84 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte yapılan analizlere göre orijinal formda bulunan 10. madde 0.30'un altında faktör yüküne sahip olduğu için ölçekten çıkarılmıştır.

Bu araştırma kapsamında ergen örnekleminde (n=773) ölçeğin uyumunu test etmek için LISREL 8.72 ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2/sd=4,40$ , RMSEA=0.06, SRMR=0.05, CFI=0.97, NNFI=0.95 olarak hesaplanmıştır.  $\chi^2/sd$  değerinin 5'in altında olması (Sümer, 2000), RMSEA ve SRMR değerlerinin 0.08'in altında olması, CFI değerinin 0.95'in üzerinde olması ve NNFI değerinin 0.90'nın üzerinde olması (Marcholudis ve Schumacher, 2007; akt. Seçer, 2015) ölçeğin iyi uyum sağladığını göstermektedir. Sonuç olarak doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin yapısı doğrulanmıştır (Şekil 3.5.).



Chi-Square=145.30, df=33, P-value=0.00000, RMSEA=0.066

**Şekil 3.5.** Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu DFA sonuçları

OS: Öz Şefkat

### 3.3.5 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Ülkemiz koşullarında geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Yıldırım, 1997) daha sonra Yıldırım (2004) tarafından revize edilmiştir. Bu araştırmada Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin revize edilmiş formunda yer alan Akran Desteği alt boyutu formu kullanılmıştır. Ölçek bireyin ailesinden, akraba, arkadaş ve öğretmeninden, kurum ve kuruluşlarıyla içinde yaşadığı toplumdan elde ettiği sosyal destek düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 50 maddeden oluşmaktadır ve her bir madde için 1 (bana uygun değil) ve 3 (bana uygun) arasında puanlanan Likert tipi bir ölçektir.

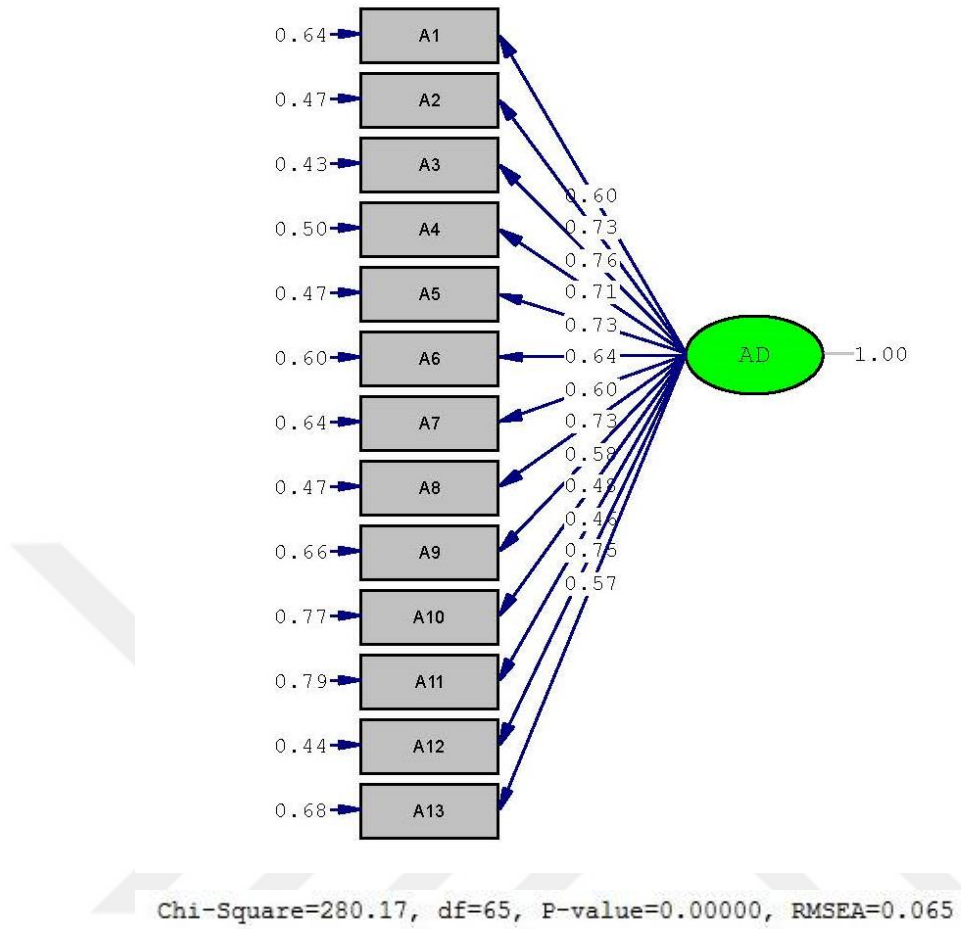
20 madde Aile Desteği, 13 madde Arkadaş Desteği ve 17 madde Öğretmen Desteği olmak üzere üç alt boyuta ilişkin özellikleri ölçmektedir. Geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin tamamına ait Cronbach Alpha katsayısı .93, Aile Desteği için .94, Akran Desteği için .91 ve Öğretmen Desteği için .93 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik analizlerinde ise aile alt ölçeği için .89,

arkadaş alt ölçeği için .85, öğretmen alt ölçeği için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerinde yer alan 17., 29. ve 44. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin aldığı sosyal destek düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir.

Mevcut çalışmada aracı değişkenlerden biri olarak belirlenen akran desteğinin ölçülmesi amacıyla literatürde var olan veri toplama araçları gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda ergenin arkadaşları ile olan ilişkisini ölçmeye yönelik bulunan ölçme araçlarının (Gökler, 2007; Eker ve ark., 2001; Esen,2003; Erkan-Atik ve ark., 2014; Yavaş, 2021; Çalışkan ve Çınar, 2012; Kaner, 1998) bu araştırmanın amacına ve örneklemine uyum sağlamadığı görülmüştür. Bu nedenle Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen ve revizyonu yapılan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Akran Desteği alt boyutunun bu araştırma kapsamında kullanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Bu araştırma kapsamında Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Akran Desteği Alt Boyutu Formu'nun ergen örnekleminde (n=773) uyumunu test etmek için LISREL 8.72 ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2/sd=4.31$ , RMSEA=0.06, SRMR=0.03, CFI=0.98, NNFI=0.98 olarak hesaplanmıştır.  $\chi^2/sd$  değerinin 5'in altında olması (Sümer, 2000), RMSEA ve SRMR değerlerinin 0.08'in altında olması, CFI değerinin 0.95'in üzerinde olması ve NNFI değerinin 0.90'nın üzerinde olması (Marcholudis ve Schumacher, 2007; akt. Seçer, 2015) ölçeğin iyi uyum sağladığını göstermektedir. Sonuç olarak doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin yapısı doğrulanmıştır (Şekil 3.6.).





**Şekil 3.6.** Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Akran Desteği Alt Boyutu Formu DFA sonuçları

AD: Akran Desteği

### 3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmanın yürütülmesine dair Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurularak etik izin alınmıştır. Ardından Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğü ile Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürlüğü resmi yazışmaları sonucunda, Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izin ile Çerkezköy'de yer alan lise türleri (fen lisesi, anadolu lisesi, mesleki ve teknik lise ve imam hatip lisesi) ve mevcutları dikkate alınarak, çalışmanın gerçekleştirilmesine uygun beş lisede uygulamanın gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Ardından örneklem bölümünde belirtilen okullarla görüşülerek uygulama için gün ve saat belirlenerek planlanan gün ve saatlerde sınıflarda bulunan ve çalışmaya katılmaya gönüllü öğrencilerden veriler toplanmıştır. Oluşturulan soru formunda sıra etkisinin önüne geçebilmek için ölçekler farklı

sıralarda yer almıştır. Verilerin toplanması 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılının ikinci döneminde öğrenim gören 834 öğrencinin çalışmaya katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 20.0 paket programı kullanılmıştır. Sosyal bağlılık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ve akran desteği arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ayrıca sosyal bağlılığın cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin anlaşılması amacıyla Bağımsız Örneklem T Testi Analizi yapılmıştır. Bununla birlikte aracılık modelinin test edilmesi için Hayes (2022) tarafından geliştirilen SPSS paket programına eklenerek aracı değişken analizine olanak sağlayan PROCESS 4.2 (Multiple Mediation, Model 4) ile analiz gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analiz işlemlerine geçilmeden önce aracılık analizi kapsamında test edilmesi gereken varsayımlar tespit edilmiştir. Bu amaçla; kayıp değerler, normallik, doğrusallık, çoklu doğrusallık, hataların bağımsızlığı, eş varyanslık ve uç değerler incelenmiştir. İlk olarak veri girişleri kontrol edilerek kayıp değerler belirlenmiştir. Kayıp veriler tüm verilerin %5'inden fazla değilse analize dâhil edilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015; akt. Özkan, 2020). Araştırmada tüm verilerin %5'inden fazla olan 58 veri örneklemden çıkarılmış ve 834 olan toplam veri sayısı 776 olmuştur. Ardından yapılan uç değer analizi ile 3 uç değer analizden çıkarılmıştır. Değişkenlerin dağılımlarının normalliği çarpıklık ve basıklık katsayısına göre test edilmiştir. George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında değer almasının normal dağılım içerisinde kabul edilebileceğini ileri sürmüştür. Yapılan inceleme sonucu araştırmanın değişkenlerinin normal dağılım sergilediği saptanmıştır (Tablo 3.2.).

**Tablo 3.2.** Araştırmanın değişkenlerinin normallik testi sonuçları

| Değişkenler                             | n   | Ortalama | SS    | Çarpıklık | Basıklık |
|-----------------------------------------|-----|----------|-------|-----------|----------|
| Sosyal Bağlılık                         | 773 | 78,01    | 16,39 | -0,118    | -0,223   |
| Öz Şefkat                               | 773 | 31,53    | 8,32  | 0,111     | 0,088    |
| Akran Desteği                           | 773 | 32,9     | 5,68  | -1,238    | 1,33     |
| Ebeveyn<br>Duygusal<br>Erişilebilirliği |     |          |       |           |          |
| Anne Duygusal<br>Erişilebilirliği       | 773 | 70,51    | 18,18 | -0,939    | -0,014   |
| Baba Duygusal<br>Erişilebilirliği       | 773 | 64,14    | 20,52 | -0,59     | -0,663   |

Çok değişkenli aracılık analizinin bir diğer varsayımı olan çoklu doğrusal bağlantı varsayımı incelenmiş ve varyans artış faktörü (VIF) ile tolerans değerlerine bakılmıştır. VIF değerinin 4 ve altında olması durumunda çoklu bağlantı problemi olmadığı söylenebilir (Hair ve ark., 2010; akt. AkademikLink, 2019). Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde VIF değerlerinin 1,13 ile 2,09 arasında değiştiği ve tolerans değerlerinin 0,47 ile 0,95 arasında değiştiği görülmüştür. Bu durumda da değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı kabul edilebilir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi yapılarak Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Tüm ölçeklerin Cronbach Alpha değerleri güvenilir olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.3.).

**Tablo 3.3.** Araştırmanın değişkenlerinin güvenirlik analizi sonuçları

| Değişkenler                       | Cronbach Alpha |
|-----------------------------------|----------------|
| Sosyal Bağlılık                   | 0,867          |
| Öz Şefkat                         | 0,801          |
| Akran Desteği                     | 0,899          |
| Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği |                |
| Anne Duygusal Erişilebilirliği    | 0,957          |
| Baba Duygusal Erişilebilirliği    | 0,960          |

Gerekli varsayımlar sağlandıktan sonra aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığının saptanması amacıyla Preacher ve Hayes (2008) tarafından öne sürülen Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap, araştırma örneklemini üzerinden yer değiştirme metodu ile yeniden örnekleyen (örneğin 1000; 5000 kez) ve her yeni örnekleme için dolaylı aracılık etkisinin hesaplandığı bir analiz yöntemidir.

Yeniden örneklemeden sonra elde edilen aracılık etkisi sonuçları, güven aralığının hesaplanması ve bu aralık içerisinde sıfır değerinin olup olmamasına göre anlam kazanmaktadır. Yapılan analiz sonucunda Bootstrap güven aralığı içerisinde sıfırın bulunmaması dolaylı etkinin sıfırdan farklı ve anlamlı olduğunu belirtmektedir.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde; sosyal bağlılık, ebeveyn duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ve akran desteği değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen kavramsal modelin (Şekil 3.1.) istatistiksel analizlerle elde edilen bulgularına yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle çalışmada yer alan değişkenlerin birbirleri ile ilişkisine dair bulgular aktarılmıştır. Daha sonra sosyal bağlılığı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracı rolünü belirlemeye yönelik analiz bulguları sunulmuştur.

### 4.1 Ergenlerin Sosyal Bağlılığı ile Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği, Öz Şefkati ve Akran Desteği Arasındaki Korelasyona Yönelik Bulgular

Araştırmada yer alan değişkenlerin arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ölçeklere ait Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.1’de yer almaktadır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre tabloda görüldüğü gibi sosyal bağlılık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği ( $r=0,38$ ), öz şefkat ( $r=0,44$ ) ve akran desteği ( $r=0,39$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (Köklü ve ark., 2006).

**Tablo 4.1.** Ölçek Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

| Değişkenler                       |         |         |         |         |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Sosyal Bağlılık                   | 1       |         |         |         |
| Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği |         |         |         |         |
| Anne Duygusal Erişilebilirliği    | 0,382** | 1       |         |         |
| Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği |         |         |         |         |
| Baba Duygusal Erişilebilirliği    | 0,382** | 0,711** | 1       |         |
| Akran Desteği                     | 0,391** | 0,199** | 0,166** | 1       |
| Öz Şefkat                         | 0,449** | 0,320** | 0,301** | 0,127** |
| 1                                 |         |         |         |         |

\*\* $p<0,01$

### 4.2 Ergenlerin Sosyal Bağlılığının Cinsiyete Göre Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmada “Ergenlerin sosyal bağlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusuna yanıt aranması amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testi analizi sonucu tablo 4.2’de yer almaktadır.

**Tablo 4.2.** Sosyal bağıllık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin t testi analizi sonuçları

| Cinsiyet | n   | Ortalama | SS    | sd  | t    | p     |
|----------|-----|----------|-------|-----|------|-------|
| Kız      | 399 | 75,37    | 16,44 | 771 | 4,69 | 0,000 |
| Erkek    | 374 | 80,84    | 15,88 |     |      |       |

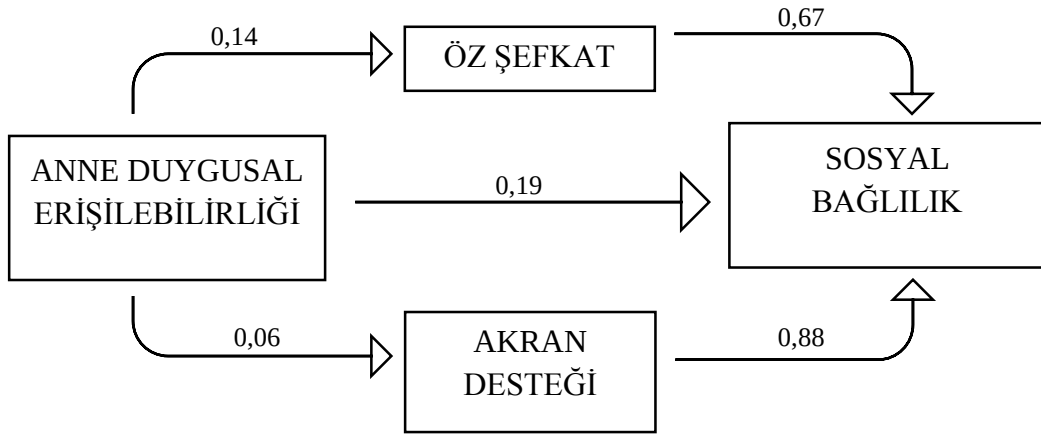
Tablo 4.2. incelendiğinde kız ergenlerin sosyal bağıllık düzeylerinin ortalama puanlarının  $\bar{x}=75,37$  ve erkek ergenlerin sosyal bağıllık düzeylerinin ortalama puanlarının  $\bar{x}=80,84$  olduğu görülmektedir. Buradan hareketle kız ve erkeklerin sosyal bağıllık düzeyleri birbirinden anlamlı farklılık göstermektedir. Erkek ergenlerin sosyal bağıllık düzeyleri kız ergenlerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ( $p<0,01$ ).

#### **4.3 Ergenlerin Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağıllığı Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Akran Desteğinin Aracı Rollerine İlişkin Bulgular**

Araştırmada ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağıllık arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracı rolünün anlaşılması için paralel aracılık etki analizi yöntemi kullanılmış (Hayes, 2018; 2022; akt. Bozkurt, 2023) ve analiz gerçekleştirilirken anne ve baba duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağıllık ile ilişkisi ayrı ayrı incelenmiştir. Analizin ardından elde edilen dolaylı aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının anlaşılması için Bootstrap güven aralığının sıfır içerip içermediği kontrol edilmiştir. Güven aralığı içerisinde sıfırın bulunmaması dolaylı etkinin sıfırdan farklı ve anlamlı olduğu anlamına gelmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

##### **4.3.1 Ergenlerin Anne Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağıllığı Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Akran Desteğinin Aracı Rollerine İlişkin Bulgular**

Öz şefkat ve akran desteği değişkenlerinin anne duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağıllık arasındaki ilişkideki aracı rolünün değerlendirilmesi amacıyla model bir bütün olarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara Şekil 4.1. ve Tablo 4.3’de yer verilmiştir.



**Şekil 4.1.** Anne duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracı rollerine ilişkin model

**Tablo 4.3.** Öz şefkat ve akran desteğinin aracılık testine ilişkin analiz sonuçları

| Değişken                       | Öz Şefkat            |      |      | Akran Desteği        |      |      | Sosyal Bağlılık      |      |      |
|--------------------------------|----------------------|------|------|----------------------|------|------|----------------------|------|------|
|                                | <i>b</i>             | LLCI | ULCI | <i>b</i>             | LLCI | ULCI | <i>b</i>             | LLCI | ULCI |
| Anne Duygusal Erişilebilirliği | 0,14**               | 0,11 | 0,17 | 0,06**               | 0,04 | 0,08 | 0,19**               | 0,13 | 0,24 |
| Öz Şefkat                      |                      |      |      |                      |      |      | 0,67**               | 0,55 | 0,79 |
| Akran Desteği                  |                      |      |      |                      |      |      | 0,88**               | 0,71 | 1,04 |
|                                | R <sup>2</sup> =0,10 |      |      | R <sup>2</sup> =0,04 |      |      | R <sup>2</sup> =0,35 |      |      |

\*\*p<0,01, LLCI: Bootstrap güven aralığı alt sınır,  
ULCI: Bootstrap güven aralığı üst sınır

Tablo 4.3'e göre anne duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ( $b=0,14$ ) ve akran desteği ( $b=0,06$ ) aracı değişkenlerini anlamlı olarak yordamaktadır. Anne duygusal erişilebilirliği, öz şefkat değişkeninde varyansın %10'unu, akran desteği değişkeninde varyansın %4'ünü açıklamaktadır. Bağımlı değişken olan sosyal bağlılık; anne duygusal erişilebilirliği ( $b=0,19$ ), öz şefkat ( $b=0,67$ ) ve akran desteği ( $b=0,88$ ) tarafından manidar şekilde yordanmaktadır. Anne duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ve akran desteği, bağımlı değişken olan sosyal bağlılıktaki değişimin %35'ini açıklamaktadır. Tablo 4.4'de anne duygusal erişilebilirliğinin, sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri sunulmuştur.

**Tablo 4.4.** Anne duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri

|                                  | Standartlaştırılmamış Katsayılar |      |      | Standartlaştırılmış Katsayılar |
|----------------------------------|----------------------------------|------|------|--------------------------------|
|                                  | <i>b</i>                         | LLCI | ULCI | $\beta$                        |
| <b>Doğrudan Etki</b>             | 0,19**                           | 0,13 | 0,24 | 0,21                           |
| <b>Dolaylı Etki</b>              |                                  |      |      |                                |
| <b>Öz Şefkat Aracı Rolde</b>     | 0,09**                           | 0,07 | 0,12 | 0,10                           |
| <b>Dolaylı Etki</b>              |                                  |      |      |                                |
| <b>Akran Desteği Aracı Rolde</b> | 0,05**                           | 0,03 | 0,08 | 0,06                           |
| <b>Toplam Etki</b>               | 0,34**                           | 0,28 | 0,40 | 0,38                           |

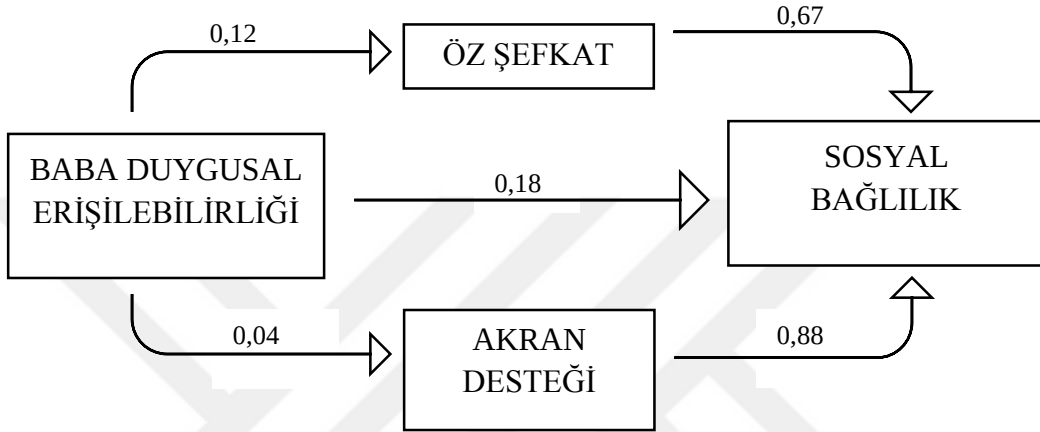
\*\*p<0,01, LLCI: Bootstrap güven aralığı alt sınır,  
ULCI: Bootstrap güven aralığı üst sınır

Tablo 4.4. incelendiğinde anne duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağlılık üzerindeki toplam etkisinin 0,34 olduğu söylenebilir. Bu toplam etki öz şefkat ve akran desteği değişkenlerinin aracılığı ile gerçekleşmektedir. Aracılık etkileri incelendiğinde, anne duygusal erişilebilirliğinin öz şefkat aracılığıyla sosyal bağlılığı dolaylı olarak etkilediği ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $b=0,09$ ;  $p<0,01$ ). Bununla birlikte anne duygusal erişilebilirliğinin akran desteği aracılığı ile sosyal bağlılığı dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur ( $b=0,05$ ;  $p<0,01$ ). Dolaylı etkilerin istatistiksel olarak manidar düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde öz şefkatin akran desteğinden istatistiksel olarak manidar düzeyde daha yüksek dolaylı etkiye sahip olduğu saptanmıştır ( $b=0,04$ , LLCI=0,01, ULCI=0,08). Ek olarak anne duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağlılık üzerindeki toplam etkisinin %26'sının öz şefkat (0,09/0,34) ve %14'ünün akran desteği (0,05/0,34) değişkeni tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Öz şefkat ve akran desteği aracı değişkenlerinin her ikisi de göz önünde bulundurulduğunda %40'ında dolaylı etkinin bir diğer deyişle aracı değişkenlerin payı olduğu söylenebilir. Aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığını anlamak amacıyla değerlendirilen Bootstrap güven aralıklarının (Tablo 4.4.) sıfır değerini içermediği bulunmuş ve böylece öz şefkat ve akran desteği değişkenlerinin aracılık rollerinin anlamlı sayıldığı ve anne duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye eş zamanlı aracılık ettikleri tespit edilmiştir.



#### 4.3.2 Ergenlerin Baba Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağlılığı Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Akran Desteğinin Aracı Rollerine İlişkin Bulgular

Öz şefkat ve akran desteği değişkenlerinin baba duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkideki aracı rolünün değerlendirilmesi amacıyla model bir bütün olarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgulara Şekli 4.2. ve Tablo 4.5’de yer verilmiştir.



**Şekil 4.2.** Baba duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracı rollerine ilişkin model

**Tablo 4.5.** Öz şefkat ve akran desteğinin aracılık testine ilişkin analiz sonuçları

| Değişken                              | Öz Şefkat            |      |      | Akran Desteği        |      |      | Sosyal Bağlılık      |      |      |
|---------------------------------------|----------------------|------|------|----------------------|------|------|----------------------|------|------|
|                                       | b                    | LLCI | ULCI | b                    | LLCI | ULCI | b                    | LLCI | ULCI |
| <b>Baba Duygusal Erişilebilirliği</b> | 0,12**               | 0,09 | 0,15 | 0,04**               | 0,02 | 0,06 | 0,18**               | 0,13 | 0,23 |
| <b>Öz Şefkat</b>                      |                      |      |      |                      |      |      | 0,67**               | 0,55 | 0,78 |
| <b>Akran Desteği</b>                  |                      |      |      |                      |      |      | 0,88**               | 0,72 | 1,06 |
|                                       | R <sup>2</sup> =0,09 |      |      | R <sup>2</sup> =0,02 |      |      | R <sup>2</sup> =0,36 |      |      |

\*\*p<0,01, LLCI: Bootstrap güven aralığı alt sınır,  
ULCI: Bootstrap güven aralığı üst sınır

Tablo 4.5’e göre baba duygusal erişilebilirliği, öz şefkat (b=0,12) ve akran desteği (b=0,04) aracı değişkenlerini anlamlı olarak yordamaktadır. Baba duygusal erişilebilirliği, öz şefkat değişkeninde varyansın %9’unu, akran desteği değişkeninde varyansın %2’sini açıklamaktadır. Bağımlı değişken olan sosyal bağlılık; baba duygusal erişilebilirliği (b=0,18), öz şefkat (b=0,67) ve akran desteği (b=0,88) tarafından manidar şekilde yordanmaktadır. Baba duygusal erişilebilirliği,

öz şefkat ve akran desteği, bağımlı değişken olan sosyal bağlılıktaki değişimin %36'sını açıklamaktadır. Tablo 4.6'da baba duygusal erişilebilirliğin, sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri sunulmuştur.

**Tablo 4.6.** Baba duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağlılık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri

|                                  | Standartlaştırılmamış Katsayılar |      |      | Standartlaştırılmış Katsayılar |
|----------------------------------|----------------------------------|------|------|--------------------------------|
|                                  | <i>b</i>                         | LLCI | ULCI | $\beta$                        |
| <b>Doğrudan Etki</b>             | 0,18**                           | 0,13 | 0,23 | 0,22                           |
| <b>Dolaylı Etki</b>              |                                  |      |      |                                |
| <b>Öz Şefkat Aracı Rolde</b>     | 0,08**                           | 0,05 | 0,10 | 0,10                           |
| <b>Dolaylı Etki</b>              |                                  |      |      |                                |
| <b>Akran Desteği Aracı Rolde</b> | 0,04**                           | 0,02 | 0,06 | 0,05                           |
| <b>Toplam Etki</b>               | 0,30**                           | 0,25 | 0,35 | 0,38                           |

\*\*p<0,01, LLCI: Bootstrap güven aralığı alt sınır, ULCI: Bootstrap güven aralığı üst sınır

Tablo 4.6. incelendiğinde baba duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağlılık üzerindeki toplam etkisinin 0,30 olduğu söylenebilir. Bu toplam etki öz şefkat ve akran desteği değişkenlerinin aracılığı ile gerçekleşmektedir. Aracılık etkileri incelendiğinde, baba duygusal erişilebilirliğinin öz şefkat aracılığıyla sosyal bağlılığı dolaylı olarak etkilediği ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $b=0,08$ ,  $p<0,01$ ). Bununla birlikte baba duygusal erişilebilirliğinin akran desteği aracılığı ile sosyal bağlılığı dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur ( $b=0,04$ ,  $p<0,01$ ). Dolaylı etkilerin istatistiksel olarak manidar düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde öz şefkatin akran desteğinden istatistiksel olarak manidar düzeyde daha yüksek dolaylı etkiye sahip olduğu saptanmıştır ( $b=0,04$ , LLCI=0,01, ULCI=0,08). Ek olarak baba duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağlılık üzerindeki toplam etkisinin %26'sının öz şefkat (0,08/0,30) ve %13'ünün akran desteği (0,04/0,30) değişkeni tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Öz şefkat ve akran desteği aracı değişkenlerinin her ikisi de göz önünde bulundurulduğunda %39'unda dolaylı etkinin bir diğer deyişle aracı değişkenlerin payı olduğu söylenebilir. Aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığını anlamak amacıyla değerlendirilen Bootstrap güven aralıklarının (Tablo 4.6.) sıfır değerini içermediği bulunmuş ve böylece öz şefkat ve akran desteği değişkenlerinin aracılık rollerinin anlamlı sayıldığı ve baba duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye eş zamanlı aracılık ettikleri tespit edilmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde; değişkenler arasındaki ilişkilerin analizine, sosyal bağlılığın cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracılık rollerinin değerlendirilmesine ilişkin bulgular literatür çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır.

### 5.1 Ergenlerin Sosyal Bağlılığı ile Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği, Öz Şefkati ve Akran Desteği Arasındaki Korelasyona Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Çalışmanın temel değişkenlerinin toplam puanlarının birbirleriyle olan korelasyon analizi sonuçları değerlendirilmiştir. Değişkenlerin her birinin ayrı olarak bağımlı değişken olan sosyal bağlılık ile anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde ilişkisinin olduğu görülmüştür. Dolayısıyla ebeveyn duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ve akran desteği düzeyi arttıkça sosyal bağlılık düzeyinde de bir artış olduğu söylenebilir.

Ergenlik döneminde birey ebeveynlerine çocukluk dönemindeki kadar bağımlı değildir ancak ebeveynlerinden destek alma ihtiyaçları devam etmekte (Allen ve Tan, 2016; akt. Ülkümen, 2021) ve ebeveyni ile yakınlığını sürdürmektedir (Larson ve ark., 1996). Nitekim ergenin ailesi ve akranlarına olan yakınlığı sosyal davranışların gelişiminde rol oynamaktadır (Karcher, 2004). Yapılan çalışmalar (Arroyo ve ark., 2012; Engels ve ark., 2001; Honk ve Park, 2012; Morris ve ark., 2007) ebeveyni ile olan olumlu ilişki ve duygusal erişilebilirliğin ergenin sosyal ilişkilerinde ve çevresi ile kurulacak bağlarda göz önünde bulundurulması gereken bir faktör olduğunu kanıtlamaktadır. Mevcut çalışmada sosyal bağlılığın ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile olan ilişkisine bakıldığında, anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucu elde edilen bu bulguya ilişkin ilgili alan yazın incelendiğinde doğrudan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Diğer yandan sonucun ilgili kaynaklar yelpazesinde açıklanabileceği düşünülmektedir. Bireyin sosyal dünya ile ilişkisinin niteliğini yansıtan sosyal bağlılığın (Herrara, 2009) yakın ve uzak çevre ile geliştirilen kişilerarası ilişkilerin temelinde olduğu vurgulanmaktadır (Lee ve Robbins, 1998). Bağlılık duygusunun ergenlik döneminde ortaya çıktığı (Lee ve Robbins, 1995) göz önünde

bulundurulduğunda bağlarını kuran ve güvenli hisseden bir birey olabilmek için bir takım yaşamsal becerilere sahip olunması gerektiği akla gelmektedir. Nitekim aile ile olan bağıllık düzeyi ergenin olumlu sosyal davranışlar geliştirmesi hususunda önem arz etmekte (Karcher, 2004), ebeveyn ile olan ilişkinin niteliği, sosyal ortamlarda ergenin kendisine ve diğerlerine karşı olan algı ve tutumlarında söz sahibi olmaktadır (Jessor, 1991). Ebeveynlerin rollerinin önemini koruduğu ve ergen ile yakınlığın devam ettiği bu dönemde (Larson ve ark., 1996; Nelson ve ark., 2011) ebeveynler ile olan duygusal yakınlığın; sosyal yetkinlik ve ilişkisel yeterlilik (Engels ve ark., 2001), gelişmiş sosyal becerilerin varlığı (Arroyo ve ark., 2012; Morris ve ark., 2007) ve duygu düzenleme (Eroğlu, 2019; Gökçe, 2013; Kavas, 2019; Kelek, 2020; Özdoğan ve Cenkseven-Önder, 2018; Ülkümen, 2021) gibi kişilerarası ilişkiler bağlamında anahtar rol oynayan becerilerin gelişmesinde güçlü bir etkisinin olduğu alan yazında kabul görmektedir. Yaşam boyu devam eden ilişki temelli bir yapı olan ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin, (Biringen ve Easterbooks, 2012; Emde, 2012) yine yetişkin yaşamı boyunca gelişmeye devam eden sosyal bağıllık (Lee ve Robbins, 1995) ve bu bağıllığın oluşturulması açısından gerekli yapılar üzerinde güçlü bir rolü olduğu anlaşılmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerin olumlu şekilde geliştirilmesinde ele alınması gereken bir kavram olarak öz şefkatin (Bloch, 2018) sosyal bağıllık ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Alan yazında ergenlerde ve farklı yaş gruplarında öz şefkat ve sosyal bağıllık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulguları iki kavram arasındaki olumlu ilişkiyi ortaya koymaktadır (Bloch, 2018; Bluth ve ark., 2015; Neff, 2003a, 2003b; Neff ve McGehee, 2010). Farklı yaş gruplarında çalışılmış araştırma sonuçları da ilgili ilişkiyi destekler niteliktedir (Liu ve ark., 2020; Morley ve ark., 2016; Neff ve McGehee, 2010; Saiz ve ark., 2021). Bu bulgulara göre öz şefkat düzeyindeki artış sosyal bağıllıktaki artışa işaret etmektedir. Mevcut araştırma sonucunda elde edilen bulgunun ilgili yazın temelinde desteklenir nitelikte olduğu görülmektedir.

Bireylerin zorlayıcı deneyimler yaşamaları ve yıpratıcı sosyal ilişkiler geliştirmeleri muhtemeldir. Ancak yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireylerin bu olumsuz yaşantılar karşısında doğabilecek negatif duyguları yönetebildiği ve başarısızlıklar karşısında kendisine anlayışlı davrandığı bilinmektedir (Neff, 2008). Bir diğer deyişle öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler mükemmel insan olmadığını kabul etmekte ve yeterliliklerinin farkında olmaktadır. Buna bağlı olarak benlik

saygılarının olumsuz yaşantılar karşısında üstesinden gelebilecek donanımında olduğu söylenebilir (Neff, 2003a). Bu çerçeveden bakıldığında yüksek düzeyde öz şefkate sahip birey, sosyal çevresi ve ilişkileri açısından yaşadığı olumlu ya da olumsuz deneyimlere karşı daha uyumlu tepkiler üretiyor olabilir. Paralel olarak sosyal bağlılık duygusu yüksek olan bireylerin, bir problem ile karşılaştıklarında kendilerini yalnız ve çaresiz hissetmeyerek diğerlerini güvenilir ve arkadaşça buldukları bilinmektedir (Lee ve ark., 2001). Bu açıdan bakıldığında duygusal bir motivasyon kaynağı olarak ele alınan ve sosyal bağlılık ile ilişkisinin belirtildiği öz şefkatin (Spikins ve ark., 2010), bireyin sosyal olarak dünyaya bağlı hissetmesine hizmet ettiği düşünülebilir. Nitekim yıpratıcı yaşantılar karşısında yalnız olduğunu ve diğerlerinden kendisini ayırıştırarak onların benzer deneyimler yaşayabildiğini unutan bireyin izolasyon yaşamayı kaçınılmazdır (Neff, 2008; akt. Andiç, 2013). Öte yandan öz şefkatin temel yapı taşlarından olan ortak insanlık bilinci bireyin diğerleri ile olan ilişkisini ve birbirine olan bağlılığını vurgulamaktadır (Kirkpatrick, 2005). Bu farkındalığı geliştirememesi ise bireyin topluma yabancılaşması ve izole olması ile ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda öz şefkat duygusunun düşüklüğü sosyal bağları olumsuz etkiliyor olabilir. Benzer şekilde sosyal bağlılık duygusunu geliştiremeyen bireylerin; kendilerini yalnız, dışlanmış ve topluma yabancılaşmış hissetmesi olasıdır (McWhirter, 1990).

Sosyal bağlılık ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkisi bulunan araştırmanın temel değişkenlerinden birisi de akran desteğidir. Araştırmanın sonucuna göre akran desteğinin yüksek düzeyde oluşu ergenin sosyal olarak bağlı hissetmesine katkıda bulunmaktadır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde araştırma bulgusunu destekleyen çalışmaların var olduğu bulunmuştur. Bireysel ilişkiler kurma ihtiyacı hisseden ergenin akranları ile geliştireceği ilişkilerin toplumsal ilişkiler kurma açısından da fayda sağladığı söylenebilir. Şöyle ki duygusal bir alışverişe girdiği akran ilişkilerinin sosyal ilişkilere bir zemin hazırladığı ve diğerleri ile geçinmek ve işbirliği kurmak hakkında fikir sahibi olunmasına yardımcı olduğu bilinmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Dolayısıyla sosyal dünyada yer edinmeye çalışan ergenin akran desteğinin, ait olma duygusunu yaşatarak sosyal bağlar hissetmesinde değerli bir rolü vardır (Drolet ve Arcand, 2013; Hall-Lande ve ark., 2007; Köse, 2015; Ueno, 2005). Akranlarından destek aldığını hisseden ergenin; sosyal ve duygusal gelişiminin sağlıklı ilerlediği (Akdoğan, 2012; Arslan, 2009; Dykas ve ark., 2008; Santrock,

2020;), akranlarla olan yakın ve destekleyici ilişkilerin sosyal bağılıklarını oluşturmada kolaylaştırıcı bir işlevi olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır.

## **5.2 Ergenlerin Sosyal Bağlılığının Cinsiyete Göre Analizine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmada sosyal bağlılık düzeyinin kız ve erkek ergenlerde farklılık gösterip göstermediğini anlayabilmek amacıyla yapılan analiz sonucunda erkek ergenlerin sosyal bağlılık düzeylerinin kız ergenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulguya ilişkin alan yazındaki çalışmalar gözden geçirildiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlara ulaşmış araştırmalarında olduğu görülmektedir. Sosyal bağlılık üzerine çalışmalar yapmış ve sosyal bağlılık ölçeğinin geliştiricileri olan Lee ve Robbins (1995; 2000) cinsiyetin sosyal bağlılık üzerinde anlamlı bir faktör olmadığını ileri sürmüşlerdir. Lee ve arkadaşları (2001) bu sonucu destekler şekilde cinsiyetin sosyal bağlılık düzeyinde etkili bir rolünün olmadığı sonucuna ulaşmışlar ve sosyal bağlılığın her iki cinsiyetin hayatında da eşit derecede etkin olduğunu vurgulamışlardır (Lee ve Robbins, 2000; Lee ve ark., 2002).

Karaş (2019) sosyal bağlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını ve kızların sosyal bağlılık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Savcı (2017) yaptığı araştırmada kız ergenlerin sosyal bağlılık düzeylerinin erkek ergenlere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Satıcı ve Can (2017) cinsiyetin sosyal bağlılık üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla 19 çalışma üzerinde gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmasında cinsiyetin sosyal bağlılık üzerinde anlamlı ancak düşük düzeyde etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Var olan bu farklılığın kadınların lehine olduğunu yani kadınların sosyal bağlılık düzeylerinin erkeklerin sosyal bağlılık düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yurt dışında yapılan çalışmalarda da kız ergenlerin sosyal bağlılık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu; aile, okul ve akranlarına daha fazla bağlılık hissettiği kanıtlanmıştır (Ja ve Jose, 2017; Karcher, 2001; Karcher ve Sass, 2010).

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise erkek ergenlerin ve kız ergenlerin sosyal bağılıkları incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşıldığı göze çarpmaktadır. Jose ve arkadaşları (2012) sosyal bağlılık düzeyini tespit edebilmek amacıyla boylamsal bir çalışma yapmışlar ve sosyal bağ çevrelerini aile, okul ve akran olarak üç bağlamda incelemişlerdir. Erkek ergenlerin daha yüksek düzeyde aile ve toplum

bağlılığı hissederken kız ergenlerin daha yüksek düzeyde akran bağlılığı hissettiği sonucuna ulaşmışlardır. Üstelik aynı çalışmada zaman geçtikçe kızların bağlılıklarında erkeklere göre daha ciddi bir düşüş yaşadıkları sonucuna varmışlardır.

Mevcut araştırmada erkek ve kız ergenler arasındaki sosyal bağlılık düzeyinin erkeklerin lehine olması muhtemel bazı durumlardan kaynaklanabilir. Kültürden kültüre değişiklik göstermekle birlikte ebeveynler, kız ya da erkek olmasına göre ergene farklı biçimlerde davranabilirler. Özellikle erkeklerin, başlarının çaresine bakabileceği düşüncesi ile özerk bırakılması ve bağımsızlığının desteklenerek ev dışı alanlarda sosyalleşmesine izin verilmesinin kızlara oranla daha fazla olduğu düşünülmektedir. Nitekim kızların ise zarara uğrama olasılığı yüksek ve korunmaya muhtaç bireyler olduklarına dair bakış açısının yer aldığı kültürlerde kız ergenlerin sosyal bağ oluşturmaya olanak sağlayacak ortamlara katılımı ebeveynler tarafından daha fazla denetim altında tutuluyor olabilir. Dolayısıyla erkek ergenlerin sosyal bağ kaynaklarını keşfetmesi daha fazla onaylanırken bu durumun kız ergenlerde sınırlandırıldığı söylenebilir. Sosyal bağ kaynakları daha fazla çeşit gösteren erkek ergenlerin aynı zamanda ergenlik döneminde kendi cinsiyetinden akranları ile vakit geçirmek istediği de bilinmektedir (Santrock, 2020). Erkek ergenlerin akranları ile takım oyunları gibi faaliyetlerde bulunduğu kızların ise daha seçici arkadaşlıklar kurarak ilişki odaklı bir tavır sergilediği söylenebilir. Grubuyla geçirdiği zaman, erkek ergenin daha fazla sosyal bağ kaynağı keşfetmesine ve bu gruplar ile geliştireceği ilişkiler zemininde sosyal bağlılıklarının artmasına hizmet ediyor olabilir.

### **5.3 Ergenlerin Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağlılığı Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenlerin Rollerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkat ve akran desteğinin aracılık rolü analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye öz şefkat ve akran desteğinin eş zamanlı aracılık ettiği bulunmuştur. Araştırmanın bu kısmında, incelenen bu değişkenlerin aracı rollerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

### **5.3.1 Ergenlerin Anne ve Baba Duygusal Erişilebilirliği ile Sosyal Bağlılığı Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Akran Desteğinin Aracı Rollerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmanın analiz sonuçları, hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliğinin, öz şefkat ve sosyal bağlılık ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle anne ve babaya olan duygusal erişilebilirlik düzeyi arttıkça öz şefkat ve sosyal bağlılık düzeyi de artmaktadır. Araştırmanın aracılık analizi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda ebeveyn duygusal erişilebilirliği sosyal bağlılığı hem doğrudan hem de öz şefkat aracılığı ile yordayabilmektedir. Dolayısıyla hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkat değişkeninin aracı etki gösterdiği bulunmuştur.

Mevcut araştırmada ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin sosyal bağlılığı pozitif yönde yordayan doğrudan bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Literatürde doğrudan bu ikili ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamasına rağmen ebeveyn ile olan ilişki niteliğinin ergenin sosyal gelişimine etkisinin incelendiği araştırmalar (Demidenko ve ark., 2014; Joronen ve Kurki, 2005; Kelly ve Lamb, 2000; Lansford ve ark., 2003) ile mevcut çalışmanın bulgusunun açıklanabileceği düşünülmektedir. Sosyal bir canlı olarak bireyin, doğduğu, yetiştiği ve ilişkiler geliştirdiği ilk organize yapının aile olduğu bilinmektedir (Adler, 1964). Bu açıdan bakıldığında sosyal bağlılığa bireyin aile içinde yaşadığı çeşitli deneyimlerin kaynaklık etmesi muhtemeldir (Karcher, 2001). Nitekim ebeveynler ile kurulan güvenli bağlar; zorluklara karşı daha sağlam ve yetkin hissetmenin (Hong ve Park, 2012), yüksek öznel iyi oluşun (Joronen ve Kurki, 2005) ve sosyal beceri gelişiminin (Engels ve ark., 2001) temel yapı taşlarından birisidir. Bebeklik döneminde ebeveynlerle, çocuklukta arkadaşlarla ve ilerleyen dönemlerde çevredeki kişilerle kurulan ilişkiler sosyal bağlılık duygusunun oluşmasına katkı sağlar (Lee, 1996). Bir diğer deyişle sosyal bağlılık yaşam boyu gelişmeye açık (Lee ve Robbins, 1995) doğuştan gelen bir ihtiyaçtır (Kohut, 1977, 1984). Bununla birlikte bebeklik ve çocuklukta oluşturulan duygusal bağların ergenlik döneminde de ele alınması gerektiği (Lum ve Phares, 2005) vurgulanmaktadır. Dolayısıyla yaşam boyu gelişmeye devam eden ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin (Biringen ve Easterbooks, 2012; Emde, 2012) yine bir sondan ziyade bir süreç olan ve yaşam boyu gelişmeye devam eden sosyal bağlılık (Lee ve Robbins, 1995) ile paralel bir şekilde ilerlemesi ve birbirleri



üzerinde etkilerinin olması muhtemeldir. Bireyin sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir duygusal yapı olan ebeveyn duygusal erişilebilirliği, bireyin ilişkisel becerilerine katkı sağlayarak (Curran, 2016; Sorce ve Emde, 1981) sosyal olarak bağlı hissetmesine hizmet ediyor olabilir.

Sosyal bağlılığa sağladığı katkı açısından ebeveynlerin cinsiyetleri göz önünde bulundurulduğunda, anne ve babanın birlikte ele alındığı çalışmalarda annenin erişilebilirliği kadar babaya duygusal erişilebilir olmanın da önem arz ettiği görülmektedir. Ancak duygusal erişilebilirlik üzerine yapılan araştırmaların çoğunun bakıcı rolü nedeniyle anne üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Gökçe, 2013). Nitekim çocuğun hayatında baba varlığının da önem arz ettiğini fark eden araştırmacılar sayıca az olmakla birlikte baba ve çocuk arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar yapmışlar ve dikkat çekici sonuçlara ulaşmışlardır (Allgood ve Beckert, 2012; Bosco ve ark., 2003; Demidenko., 2014; Ferrari ve ark., 2015; Karaoğlu, 2018; Kelly ve Lamb, 2020; Lamb, 2004; Van Wel ve ark., 2000). İlgili literatür incelendiğinde baba erişilebilirliği ve sosyal bağlılık ilişkisi üzerine doğrudan bir araştırmaya rastlanılmamış olup sosyal bağlılığa örtük manada katkı sağlayacak ya da ket vuracak durumlar ile ilgili yapılan çalışmalar gözden geçirilmiştir. Babaya olan duygusal erişilebilirliğin düşük düzeyde olmasının; içselleştirilmiş davranış problemleri ve sosyal anksiyete bozukluğu (Bosco ve ark., 2003), depresyon ve iletişim yetersizliği (Demidenko ve ark., 2014), yalnızlık (Özdoğan, 2021) ve dışsallaştırılmış problemlerle (Forehand ve Nousiainen, 1993) ilişkili olduğu yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Öte yandan yüksek düzeyde baba duygusal erişilebilirliğinin; psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşun yüksekliğinde (Allgood ve Beckert, 2012; Eroğlu, 2009; Ferrari ve ark., 2015; Özbiler, 2020; Steele ve McKinney, 2019; Yuan ve Hamilton, 2006), sağlıklı kişilerarası ilişki kurmada (Kelly ve Lamb, 2000), saldırganlığın azalmasında (Özdoğan, 2017) olumlu bir rolünün olduğu kanıtlanmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin; bireyin psikolojik sağlığını koruyucu bir işlev gördüğü, kişinin toplumla harmoni içinde olmasına yardımcı olduğu ve etkili iletişim kurma becerisine katkı sağlayan önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalar duygusal erişilebilirliğin pozitif etkilerinin ebeveynlerin cinsiyetlerinden bağımsız olduğunu ortaya koymakta ve anne kadar babanın da çocuğun gelişiminde anahtar bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Anne ve çocuk arasındaki ilişkinin öneminin tüm dünyaca kabul gördüğü bir gerçektir

fakat baba ile kurulan ilişkinin de anne ile olan kadar değerli olduğu unutulmamalıdır (Yücel, 2020). Çünkü dışarıdaki dünyanın kapıları çocuğa baba varlığı ile açılmaktadır (Muir, 1989; akt. Yücel, 2020).

Araştırmada doğrudan etkiler açısından elde edilen bulgulardan bir diğeri de ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin, öz şefkati olumlu yönde yordayıcı bir etkisinin olmasıdır. Temelinde bireyin kendine karşı öznel algısını ve davranış şeklini yansıtan öz şefkat, özellikle başarısızlık ya da yetersizlik hissettiğimiz durumlarda kendimize karşı nazik ve sevecen yaklaşmamızda önemli rol oynamaktadır (Neff, 2003a). Kişinin kendisine davranış biçiminin ise ebeveynlerin kişiye davranış biçimlerinden etkilendiği (Germer, 2020) yani anne başta olmak üzere ailenin ergen ile olan ilişkisinin niteliğinin öz şefkat düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir (Neff, 2008). Sıcak bir anne varlığı (Temel ve Altan Atalay, 2018) ve desteği hissetmenin (Neff ve McGehee, 2010), olumlu anne baba algısının (Andiç, 2013) ve önemli bir sosyal destek kaynağı olan aile desteğinin (Akkaya, 2011) öz şefkat düzeyini yükselttiği yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur. İlgili kuramsal bilgiler ve bulgular, ebeveyn ile yakın ve destekleyici ilişkilerin ergenin öz şefkat geliştirmesinde değerli bir yapı olduğuna işaret etmektedir. Mevcut araştırmanın bulgularının da bu bağlamda desteklendiği söylenebilir.

Araştırmanın analiz sonuçları, hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliğinin, akran desteği ve sosyal bağlılık ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle anne ve babaya olan duygusal erişilebilirlik düzeyi arttıkça akran desteği ve sosyal bağlılık düzeyi de artmaktadır. Araştırmanın aracılık analizi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda ebeveyn duygusal erişilebilirliği sosyal bağlılığı hem doğrudan hem de akran desteği aracılığı ile yordayabilmektedir. Dolayısıyla hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide akran desteği değişkeninin aracı etki gösterdiği söylenebilir. Bu bulguya istinaden araştırmada doğrudan etki açısından ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin akran desteğini düşük düzeyde ancak pozitif yönde yordayan bir değişken olduğu saptanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve akran desteği arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaya rastlanmamasına rağmen ilgili kaynaklar çerçevesinde bu iki değişken arasındaki ilişkinin açıklanabileceği düşünülmektedir. Ebeveynler çocuğa kendisi ve diğerleri ile kuracağı ilişkilerin nasıl olabileceğine ilişkin model olurlar. Ebeveynin çocuk ile kuracağı yakınlık;

çocuğun güvende olduğunu, sevildiğini ve önemsendiğini hissetmesine vesile olur. Bu sayede çocuk olgunlaştıkça kendine güvenen, sağlıklı (Bowlby, 2014) ve sosyal becerilerinin gelişmesine yatırım yapan bir ergen olur (Kerns ve Stevens, 1996). Bu bağlamda ebeveynleri ile kurduğu sıcak, yakın ve destekleyici ilişkileri modelleyen birey aile ortamında geliştirdiği sosyal beceriler (Karcher, 2004; Morris ve ark., 2007), sosyal yetkinlik hissi (Engels ve ark., 2001; Schneider ve Younger, 1996), diğerlerine yapıcı eleştirisi ve geri bildirim verebilme (Raja ve ark., 1992) gibi özellikleri sayesinde akranları başta olmak üzere kişilerarası ilişkilerine bu becerilerini yansıttığı düşünülebilir. Akran desteği, destek verme ve alma olmak üzere ikili bir yapı içerisinde ele alınırsa, olumlu sosyal davranış geliştirmiş bireyin akranlarından destek alması ve yeri geldiğinde destek vermesi olasıdır. Ebeveyn yakınlığı ve desteğinin nitelikli akran ilişkileri ve akran desteğini besleyici bir faktör olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (Engels ve ark., 2001; Wilss ve ark., 2014). Buradan hareketle mevcut araştırmada elde edilen düşük düzeyde olsa ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin akran desteği değişkeni üzerindeki rolünün literatür tarafından da desteklendiği görülmektedir.

Araştırmada doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkiler ilişkisinde de anlamlı bulgular elde edilmiştir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık ettiği bulunmuştur. Buna göre, ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyleri yükseldikçe öz şefkat düzeyleri de yükselmekte, öz şefkat düzeyleri yükseldikçe de sosyal bağlılık düzeyleri artmaktadır. Dolaylı etkiler açısından bir diğer bulgu da ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide akran desteğinin aracılık ettiği'dir. Bu bulguya göre ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyleri yükseldikçe akran desteği düzeyleri de yükselmekte, akran desteği düzeyleri yükseldikçe de sosyal bağlılık düzeyleri artmaktadır.

Alan yazında öz şefkat ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Öz şefkat kavramının geliştiricilerinden biri olarak kabul edilen Neff (2003a) öz şefkati bireyin olumsuz yaşantılarına karşı dengeli bir tavır takınmasını kolaylaştırdığını ve sosyal bağlılığı güçlendirdiğini dile getirmiştir (Neff ve ark., 2007). Bireyin öz şefkat düzeyinin artmasının sosyal olarak bağlı hissetmesine katkıda bulunduğu (Bloch, 2018; Bluth ve ark., 2015; Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010) çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Geliştirilen müdahale programları sayesinde de öz şefkatin sosyal

bağlılığı arttıran bir rol üstlendiği ispatlanmıştır (Bluth ve ark., 2016; Neff ve ark., 2007; Neff ve Germer, 2013). Dolayısıyla yüksek düzeyde öz şefkate sahip bireyin diğerlerine daha bağlı ve daha az izole hissettikleri söylenebilir (Bloch, 2018). Öz şefkatin; izolasyon duygusunun azalmasında (Gilbert ve İrons, 2005), topluluk duygusunun artmasında (Akin ve Akin, 2015), güçlü kişilerarası ilişkiler geliştirmede (Gerber ve ark., 2015; Leary ve ark., 2007; Neff ve Vonk, 2009) önemli bir yapı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda öz şefkatin bireyin sosyal olarak bağlı hissetmesine sağladığı katkının, öz şefkate ait bir yapı olan ortak insanlık bilinci kavramı ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Ortak insanlık bilincine sahip bireyin, zor bir dönem içerisinde olduğunda ya da acı veren yaşantılar ile karşı karşıya kaldığında kendisini yetersiz ve yabancılaşmış hissetmek yerine diğerlerinin de benzer deneyimler yaşadığını hatırlayarak kendisine daha şefkatli ve nazik davranması olasıdır. Öte yandan öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin zayıflıklarını ve başarısızlıklarını gerçeğe dayalı ve tutarlı bir şekilde görerek (Leary ve ark., 2007) farkındalıklarının daha yüksek olduğu bilinmektedir. Realistik olan bu farkındalık, olumsuz duygulanımın asgari düzeyde yaşanması, kişinin kendisine olan nazik tutumu gibi sıralanabilecek öz şefkat göstergeleri, bireyin diğerleri ile iletişim ve bağ kurmasıyla ilişkilendirilerek neticede sosyal olarak yakınlaşmasında kolaylaştırıcı bir işlev üstlendiği söylenebilir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda mevcut araştırmanın bulgularının da desteklendiği öz şefkat ve sosyal bağlılık arasındaki bu ilişki makul görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde akranların ergenin sosyal gelişimi üzerinde ne derece etkili olduğunu kanıtlayan pek çok çalışmanın varlığı dikkat çekmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010; Dykas ve ark., 2008; Köse, 2015; Mead ve ark., 2001; Santrock, 2020; Tian ve ark., 2013). Bu dönemde yeni bireysel ilişkiler geliştirme ihtiyacı hisseden ergen (Bayhan ve Işıtan, 2010) farklı sosyal çevreler ile ilişkiler kurmaya başlar. Psikolojik ve sosyal gelişimine büyük etkisi olan bu sosyal çevrenin ise geniş bir parçasını akranları oluşturmaktadır (Köse, 2015). İlişki kurulan bu akranlardan gelen destekleyici tavır ve yakınlığın ise ergenin yaşamında önemli etkilere yol açtığı söylenebilir. Akran desteğinin; okul bağlılığının artmasında (Vaquera ve Kao, 2008), depresif belirtilerin azlığında (Ritakallio ve ark., 2010; Ueno, 2005), benlik saygısının gelişiminde (Tian ve ark., 2003), sosyal anlamda yetkin hissetmede (Traş ve Arslan, 2013) değerli bir payının olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte akranlardan alınan desteğin; duygusal ve davranışsal

problemleri azaltarak (Haskan-Avcı ve Yıldırım, 2014; Garnefski ve Diekstra, 1996; Ritakallio ve ark., 2010) ergenin yalnız hissetmesine engel olduğu (Ataş, 2021; Katmer, 2018) sosyal izolasyona karşı koruyucu bir tavır sergileyerek ergenin sosyal bağlılığının güçlenmesine ve aidiyet duygusunun beslenmesine hizmet ettiği vurgulanmaktadır (Drolet ve Arcand, 2013; Hall-Lande ve ark., 2007; Ueno, 2005). Çalışmaların sayısı çoğaltılabilmekle birlikte sonuçlar incelendiğinde araştırmacıların odak noktasının nitelikli ve destekleyici akran ilişkilerinin; bireyin psikolojik sağlığını korumada koruyucu bir faktör olduğu, riskli davranışlara karşı tampon görevi gördüğü ve sosyal bağlılığı ve aidiyet duygusunu besleyen değerli bir kaynak olduğu anlaşılmaktadır. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda araştırma bulgularının desteklendiği görülmektedir.

Araştırmanın neticesinde; ergenlerin ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyi arttıkça sosyal bağlılık düzeyinde arttığı ve sosyal bağlılık düzeyinin artışında öz şefkat ve akran desteğinin aracı rolünün olduğu anlaşılmıştır. Diğer bir deyişle ebeveyn duygusal erişilebilirliği sosyal bağlılığı hem doğrudan hemde öz şefkat ve akran desteği aracılığı ile yordayabilmektedir. Bireyin sosyal ilişkilerini geliştirdiği ilk bağlamın aile olduğu düşünüldüğünde ebeveynler ile olan sıcak ve yakın ilişkiler bireyin kendisini değerli hissetmesine kaynaklık ederken özüne de nazik ve şefkatli davranmasına yol açıyor olabilir. Aynı zamanda ergenin sosyal gelişiminde rolü olan ebeveyn çocuk ilişkisinin sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmada, sosyal olarak yetkin hissetmede, sosyal becerilerin gelişmesinde rolünün olduğu bilinmektedir. Bebeklikten itibaren aidiyetin gelişiminde değerli bir katkısı olan ebeveynlerin, yaşam boyu gelişmeye devam eden sosyal bağlılık üzerinde etkilerinin olduğu söylenebilir. Bununla birlikte yine destekleyici ve sağlıklı ebeveyn ergen ilişkisinin bireyin kişilerarası ilişkilerindeki davranış şeklini de etkilemesi muhtemeldir. Ebeveynler çocuğun kendisi ve başkalarıyla geliştireceği ilişkiler konusunda model olmaktadır ve bu durum ergenin sosyal bağ kaynaklarından akranları ile olan ilişki kalitesinde de söz sahibidir. İlgili literatür ve araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda duygusal erişilebilir ebeveynlere sahip ergenlerin, bu ilişkiden kaynaklı duygusal yakınlık sayesinde öz şefkat ve akran destek düzeylerinin de yükseldiği ve bunun sonucunda daha fazla sosyal bağlılık hissettiği söylenebilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde; araştırmadan elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlar neticesinde uygulamacılar ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

1. Sosyal bağlılık ile anne ve baba duygusal erişilebilirliği, öz şefkat ve akran desteği arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.
2. Ergenlerin sosyal bağlılık düzeyi cinsiyetlerine göre incelendiğinde; erkek ergenlerin sosyal bağlılık düzeylerinin, kız ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
3. Ergenlerin anne ve baba duygusal erişilebilirliği ile sosyal bağlılığı arasındaki ilişkiye öz şefkat ve akran desteğinin eş zamanlı aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler neticesinde; hem anne hem de baba duygusal erişilebilirliğinin, öz şefkat, akran desteği ve sosyal bağlılık ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle anne ve babaya olan duygusal erişilebilirlik düzeyi arttıkça öz şefkat ve akran destek düzeyi artmakta bunun sonucunda sosyal bağlılık düzeyi de artış göstermektedir.

### 6.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Öz şefkatin ve akran desteğinin sosyal bağlılık üzerindeki önemi göz önünde bulundurulduğunda ergenlerin kendisi ve diğerleri ile olan kişilerarası ilişkilerini geliştirebilmesi amacıyla projeler geliştirilebilir, bireysel ve grup etkinlikleri düzenlenebilir.
2. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılığın yaşam boyu gelişen bir yapıda olduğu bilinmektedir. Buradan hareketle ebeveynlerin duygusal erişilebilirliğini arttırmak amacıyla, anne ve babalara yönelik aile içi iletişim, anne baba tutumları, çocuk ve ergen gelişim dönemleri ve ebeveynlik becerileri gibi konularda önleyici ve gelişimsel çalışmalar gerçekleştirilerek müşavirlik yapılabilir.
3. Bireyle psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma sürecinde; öz şefkat düzeyi artışının mümkün olduğunu kanıtlayan yurt içi (Yıldırım, 2018) ve yurt dışında yapılan çalışmalardan da yararlanarak (Arimitsu,

2016; Bluth ve ark., 2015) öz şefkat düzeyini geliştirme programları uygulanabilir. Bu sayede aralarındaki olumlu ilişkiye dayanarak, öz şefkat düzeyi artırılan ergenlerin sosyal bağlılıklarında da artış yaşanabileceği düşünülmektedir.

4. Akran desteği ve olumlu akran ilişkilerinin sosyal bağlılık ile olan olumlu ilişkisine dayanarak, iletişim becerileri, olumlu akran ilişkileri, bireysel farklılıklara saygı, çatışma çözme becerileri, iş birliği geliştirme ve sosyal beceriler gibi konularda ergenlere yönelik; okullarda seminer, konferans ve psikoeğitim programları düzenlenebilir.
5. Ergenlerin zamanlarının büyük kısmını okulda geçirdikleri düşünülecek olursa sosyal bağlılıklarını sürdürebilmek açısından okulların önemli bir bağlam olduğu söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında öğretmenlere ve okul idaresine önemli bir misyon yüklenmektedir. Erişilebilir olarak, okul içi olumsuz akran ilişkilerinin farkında olup gerekli müdahalelerde bulunarak, veliler ile iletişim halinde kalarak, ergenin sıkıntıları ve problemlerinin çözümü konusunda rehber olarak ergenin sosyal bağlılığını zedeleyebileceği düşünülen olaylarda etkili müdahalelerde bulunabilirler.

## **6.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Ergenlerin sosyal bağlılık düzeylerini incelemek amacıyla deneysel, boylamsal ve nitel araştırmalar yapılabilir.
2. Sosyal bağlılık mevcut araştırmada ergenler açısından incelenmiştir. İncelenen hipotetik model farklı yaş gruplarında da ele alınarak kavramın doğasının anlaşılmasına ışık tutulabilir.
3. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş, kaygı ve duygu düzenleme becerileri gibi aracı role sahip olması muhtemel değişkenler modele dâhil edilebilir. Nitekim sosyal bağlılığın farklı kavramlarla ilişkisinin incelenmesi alan yazına değerli katkılar sağlayabilir.
4. Mevcut araştırmada sosyal bağlılık ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde erkek ergenlerin sosyal bağlılık düzeylerinin, kız ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlara ulaşmış çalışmalarda yer almaktadır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda sosyal bağlılık ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda

ortaya koyulacak bulgular ilişkinin doğasını anlamaya yardımcı olabilir. Sonuç olarak mevcut araştırma literatüre kıymetli katkılar sağlamakla birlikte sunulan bulgular ve önerilerde göz önünde bulundurularak daha farklı çalışmaların yapılması anlamlı görülmektedir.





## 7. KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Ackard, D. M., Neumark-Sztainer, D., Story, M., ve Perry, C. (2006). Parent-child connectedness and behavioral and emotional health among adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 30(1), 59-66. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2005.09.013>.
- Adler, A. (1964). *The Individual Psychology Of Alfred Adler: A Systematic Presentation In Selections From His Writings*. HarperCollins.
- Adler, A. (1927). *Understanding Human Nature*. Garden City Publishing Company.
- AkademikLink (2019). SPSS ile çok değişkenli regresyon analizi hipotez testleri ve çoklu doğrusallık sorunu. [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=oub\\_DbEdB98&ab\\_channel=AkademikLink](https://www.youtube.com/watch?v=oub_DbEdB98&ab_channel=AkademikLink)
- Akdoğan, S. (2012). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Akın, U., ve Akın, A. (2015). Examining the predictive role of selfcompassion on sense of community in Turkish adolescents. *Social Indicators Research*, 1–10
- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L., ve O'Connor, T. G. (1994). Longitudinal assessment of autonomy and relatedness in adolescent family interactions as predictors of adolescent ego development and self-esteem. *Child Development*, 65(1), 179-194.
- Allen, J. P. ve Tan, J. (2016). The multiple facets of attachment in adolescence. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (s. 399–415). New York, NY: Guilford.
- Allgood, S. M., Beckert, T. E., ve Peterson C. (2012). The role of father involvement in the perceived psychological well-being of young adult daughters: A retrospective study. *North American Journal of Psychology*, 14(1), 95–110.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 559-571.
- Arroyo, A., Nevárez, N., Segrin, C., ve Harwood, J. (2012). The association between parent and adult child shyness, social skills, and perceived family communication. *Journal of Family Communication*, 12(4), 249-264.
- Arslan, Y. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Ataş, M. (2021). *Ergenlerin mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi), stresle başa çıkabilme ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-64.
- Avlund, K., Lund, R., E. Holstein, B. ve Due, P. (2004). Social relations as determinant of onset of disability in aging. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 38(1), 85-99
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Barry, C. T., Loflin, D. C., ve Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Journal of Personality and Individual Differences*, 77, 118–123.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayhan, P. ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 11 (5), 33-44.
- Benner, A. D. (2011). Latino adolescents' loneliness, academic performance, and the buffering nature of friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 5, 556–567.
- Birditt, K. S., Fingerman, K. L., Lefkowitz, E. S., ve Dush, C. M. K. (2008). Parents perceived as peers: Filial maturity in adulthood. *Journal of Adult Development*, 15(1), 1-12.
- Biringen, Z. (2000). Emotional availability: Conceptualization and research findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(1), 104-114.
- Biringen, Z. ve Easterbrooks, M.A. (2012). Emotional availability: Concept, research, and window on developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 24 (2012), 1–8.
- Biringen, Z., ve Robinson, J. (1991). Emotional availability in mother-child interactions: A reconceptualization for research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(2), 258-271.
- Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L. ve Easterbrooks, M.A. (2014). Emotional availability (EA): Theoretical background, empirical research using the EA Scales, and clinical applications. *Developmental Review*, 34, 114-167. <http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2014.01.002>
- Bloch, J. H. (2018). *Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence*. [Master Thesis]. The University of Montana Missoula, MT.
- Bluth, K. ve Blanton, P.W. (2013). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309.
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 1-12.
- Bluth, K., Gaylord, S. G. ve Roberson, P. N. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *The Journal of Science and Healing*, 11(4), 292-295.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Booker, C. K. (2004). Exploring school belonging and academic achievement in african american adolescent. *Curriculum and Teaching Dialogue*, 6(2), 131- 143.

- Bosco, G. L., Renk, K., Dinger, T. M., Epstein, M. K., ve Phares, V. (2003). The connections between adolescents' perceptions of parents, parental psychological symptoms, and adolescent functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(2), 179-200.
- Bostan, B. C. (2018). *Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ve öznel iyi oluş ilişkisinde, psikolojik sağlık ve sosyal bağlılığın rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Bostan, B.C., ve Duru, E.(2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224. <https://doi.org/10.9779/pauefd.568123>
- Bozkurt, S. (2023). *PROCESS Makro ile Aracılık, Düzenleyicilik ve Durumsal Aracılık Etki Analizleri (SPSS Uygulamalı)*. Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Bowlby, J. (2014). *Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi* (2. Baskı). (S. Güneri, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bradley, G.L., Ferguson, S. ve Zimmer-Gembeck, M.J. (2021). *Parental support, peer support and school connectedness as foundations for student engagement and academic achievement in australian youth*. In: Dimitrova, R., Wium, N. (eds) Handbook of positive youth development. springer series on child and family studies. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-70262-5\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-030-70262-5_15)
- Bretherton, I. (2000). Emotional availability: An attachment perspective. *Attachment and Human Development*, 2, 233-241.
- Brown, B. B. ve Bakken, J. P. (2011). Parenting and peer relationships: Reinvigorating research on family – peer linkages in adolescence. *Journal Of Research On Adolescence*, 21(1), 153–165. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00720.x>
- Budak, B. (1999). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Ç. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Chou, K. L. (1999). Social support and subjective well-being among Hong Kong Chinese young adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(3), 319-331.
- Cloutier, R. (1982). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. (B. Onur, Çev.) *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 875-904.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cooper, C. R., Grotevant, H. D., ve Condon, S. M. (1983). Individuality and connectedness in the family as a context for adolescent identity formation and role-taking skill. *New Directions for Child Development*, 22, 43-59.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (8. Baskı). (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2009).
- Crisp, B. R. (2010). Belonging, connectedness and social exclusion. *Journal of Social Inclusion*, 1(2), 123-132.
- Cross, S. E., ve Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
- Curran, T. (2016). Emotional availability and social skills: a link between mother-child depressive symptoms. *Interpersona An International Journal on Personal Relationships*, 10(2), 149-160. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v10i2.211>

- Czyz, E. K. , Liu, Z. ve King, C.A. (2012) Social connectedness and one-year trajectories among suicidal adolescents following psychiatric hospitalization. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(2), 214-226. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.651998>
- Çalışkan, T. ve Çınar, S. (2012). Akran desteği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 1-7.
- Çelik, E. (2022). *Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Çelik, Y.S. (2022). *Ergenlerde riskli akıllı telefon kullanımı ve ilişkili etkenler*. [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dang, M. T. (2014). Social connectedness and self-esteem: Predictors of resilience in mental health among maltreated homeless youth. *Issues in mental health nursing*, 35(3), 212-219.
- Demidenko, N., Manion, I., ve Lee, C. M. (2014). Father–daughter attachment and communication in depressed and nondepressed adolescent girls. *Journal of Child and Family Studies*, 24(6), 1727–1734. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9976-6>
- Dennis CL. (2003). Peer support within a health care context: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 40, 321–332.
- Dinç, Z. (2019). *Ergenlerde öz-duyarlık ve bilinçli farkındalığın sınav kaygısı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Drolet, M., ve Arcand, I. (2013). Positive development, sense of belonging, and support of peers among early adolescents: Perspectives of different actors. *International Education Studies*, 6(4), 29-38. <https://doi.org/10.5539/ies.v6n4p29>
- Duran, S., ve Barlas, G. Ü. (2016). Effectiveness of psychoeducation intervention on subjective well being and self compassion of individuals with mental disabilities. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 4(1), 181-188.
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 85-94.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Dykas, M. J., Ziv, Y., ve Cassidy, J. (2008). Attachment and peer relations in adolescence. *Attachment & Human Development*, 10(2), 123-141. <https://doi.org/10.1080/14616730802113679>
- Easterbrooks, M.A. ve Biringen, Z. (2000). Guest editors' introduction to the special issue: Mapping the terrain of emotional availability and attachment. *Attachment and Human Development*, 2, 123–129.
- Easterbrooks, M., Biesecker, G., ve Lyons-Ruth, K. (2000). Infancy predictors of emotional availability in middle childhood: The roles of attachment security and maternal depressive symptomatology. *Attachment & Human Development*, 2(2), 170-187. <https://doi.org/10.1080/14616730050085545>
- Easterbrooks, M., Bureau, J. F., ve Lyons-Ruth, K. (2012). Developmental correlates and predictors of emotional availability in mother–child interaction: A longitudinal study from infancy to middle childhood. *Development and psychopathology*, 24(01), 65-78.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.

- Emde, R.N. (1980). Emotional availability: A reciprocal reward system for infants and parents with implications for prevention of psychosocial disorders. In P.M. Taylor (Ed.), *Parent-infant relationships* (pp. 87-115). Orlando, FL: Grune & Stratton.
- Emde, R.N. (2000) Next steps in emotional availability research, *Attachment & Human Development*, 2(2), 242-248. <https://doi.org/10.1080/14616730050085590>
- Emde, R. N. (2012). Emotional availability: Critical questions and research horizons. *Development and Psychopathology*, 24(1), 125-129. <https://doi.org/10.1017/S095457941100071X>
- Engels, R. C. M. E., Finkenauer, C., Meeus, W. ve Deković, M. (2001). Parental attachment and adolescents' emotional adjustment: the associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 428-439. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.4.428>
- Erkan-Atik, Z., Esen-Çoban, A., Çok, F., Doğan, T. ve Güney-Karaman, N. (2014). Akran İlişkileri Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 433-446.
- Eroğlu, B.B. (2019). *Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık: duygu düzenlemenin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Esen, B. K. (2003). Akran Baskısı Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(3), 65-76.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (4), 382-389.
- Ferrari, L., Ranieri, S., Barni D., ve Rosnati R. (2015). Parent-child relationship and adoptees' psychological well-being in adolescence and emerging adulthood: Disentangling maternal and paternal contribution. *Family Science*, 6(1).77-86 <https://doi.org/10.1080/19424620.2015.108100>
- Forehand, R., ve Nousiainen, S. (1993). Maternal and paternal parenting: Critical dimensions in adolescent functioning. *Journal of family Psychology*, 7(2), 213-221.
- Fraenkel, J., Wallen, N., ve Hyun, H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw Hill.
- Fraser, E. ve Pakenham, K. I. (2009). Resilience in children of parents with mental illness: Relations between mental health literacy, social connectedness and coping, and both adjustment and caregiving. *Psychology, Health & Medicine*, 14(5), 573-584.
- Garnefski, N., ve Diekstra, R. F. (1996). Perceived social support from family, school, and peers: Relationship with emotional and behavioral problems among adolescents. *Journal of the American academy of Child & adolescent Psychiatry*, 35(12), 1657-1664.
- Geist, C. R. ve Hamrick, T. J. (1983). Social avoidance and distress: Its relationship to self confidence, and needs for affiliation, change, dominance, and deference [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Clinical Psychology*, 39(5), 727-730.
- Gerber, Z., Tolmacz, R., ve Doron, Y. (2015). Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences*, 86, 394-400. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.052>
- Germer, C. K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (H. Ü. Haktanır, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update. 10th edition, Pearson, Boston.
- Gilbert, P. (2004). *Evolutionary Theory And Cognitive Therapy*. New York: Springer

- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research And Use In Psychotherapy*. Sussex: Routledge.
- Gilbert, P., ve Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (263-325). London: Routledge.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. *Journal of Adult Development*, Springer US.
- Gökçe, G. ve Yılmaz, B. (2018). Emotional Availability of Parents and Psychological Health: What Does Mediate This Relationship? *Journal of Adult Development*, 25, 37-47. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9273-x>
- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği Türkçe formunun uyarlama çalışması: Faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 90-99.
- Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L. ve Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166), 265-86.
- Hartup, W. W. (1985). Foreword. In B. H. Schneider, K. H. Rubin, ve J. E. Ledingham (Eds.), *Children's peer relations: Issues in assessment and intervention*. New York, Berlin, Heidelberg, Tokyo: Springer-Verlag.
- Haskan-Avcı, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29(1), 157- 168.
- Hauser, S. T., Vieyra, M. A. B., Jacobson, A. M., ve Wertlieb, D. (1985). Vulnerability and resilience in adolescence: Views from the family. *The Journal of Early Adolescence*, 5(1), 81-100. <https://doi.org/10.1177/0272431685051008>
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., ve Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105
- Heinowitz, J. (1998). *İmdat baba oldum*, (E. Sungur, Çev.), Beyaz Yayınları.
- Hendry, L. B., ve Reid, M. (2000). Social relationships and health: The meaning of social "connectedness" and how it relates to health concerns for Scottish adolescents. *Journal of Adolescence*, 23, 705-719.
- Herrera, D. E. (2009). *Perceived racial/ethnic discrimination, hope, and social connectedness: Examining the predictors of future orientation among emerging adults*. [Doctoral dissertation]. The University of Texas.
- Hill, L.H. (2006). Sense of belonging as connectedness, American Indian worldview, and mental health. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(5), 210-216.
- Hong, J.R., ve Park, J.S. (2012). Impact of attachment, temperament, and parenting on human development. *Korean Journal of Pediatrics*, 55(12), 449-54
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. ve Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720-724.

- Ja, N. M. ve Jose, P. E. (2017). "I can't take hold of some kind of a life": The role of social connectedness and confidence in engaging "lost" adolescents with their lives. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 2028-2046.
- Jakobsen, A. L., Hansen, C. D., ve Andersen, J. H. (2022). The association between perceived social support in adolescence and positive mental health outcomes in early adulthood: a prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(3), 404-411.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J. ve Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35.
- Jessor, R. (1991). Risk behaviour in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12, 597-605.
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., ve Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal Of Adolescence*, 53, 107-115.
- Joronen, K. ve Astedt- Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*. 11, 125-133.
- Jose, P. E., Ryan, N., ve Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time? *Journal of Research on Adolescence*, 22(2), 235-251. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00783.x>
- Kaminski, J. W., Puddy, R. W., Hall, D. M., Cashman, S. Y., Crosby, A. E., ve Ortega, L. A. (2010). The relative influence of different domains of social connectedness on self-directed violence in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(5), 460-473. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9472-2>
- Kaner, S. (1998). Akran İlişkileri Ölçeği ve Akran Sapması Ölçeği geliştirme çalışması. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 33(1). [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000024](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000024)
- Karaoğlu, T. (2018). *Baba ve yetişkin kızları arasındaki ilişkide babaya duygusal erişilebilirlik ve algılanan ebeveyn biçiminin yetişkin kadınlarda duygusal tepkisellik ve dürtüsel davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Karapınar, K. (2021). *Ergenlerin çatışma çözme becerilerinin sosyal destek ve özerklikleri açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Karaş, B. (2019). *Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Karcher, M. J. (2001). The Hemingway: Measure of adolescent connectedness-validation studies. Poster presented at the *109th American Psychological Conference*, San Francisco, CA, August, 24th, 2001.
- Karcher, M. J. (2004). *Connectedness and school violence: A framework for developmental interventions*. In E. Gerler (Ed.), *Handbook of school violence* (pp. 7-42). Binghamton, NY: Haworth Press.
- Karcher, M. J., ve Sass, D. (2010). A multicultural assessment of adolescent connectedness: Testing measurement invariance across gender and ethnicity. *Journal of Counseling Psychology*, 57(3), 274-289. <https://doi.org/10.1037/a0019357>
- Katmer, A. N. (2018). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek, arkadaşlık kalitesi ve arkadaşla bağlanmanın incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.

- Kavas, S. (2019). *Yetişkin erkeklerin dürtüsel davranış, duygu düzenleme ve duyguları ifade eğilimlerinin algılanan babalık biçimi ve babaya duygusal erişilebilirlik açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kelek, Ş. (2020). *Duygu düzenlemenin yordayıcıları: Üst duygu, duygudurum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kelly, J.B. ve Lamb, M.E. (2000). Using child development research to make appropriate custody and access decisions for young children. *Family Court Review*, 38(3), 297-311.
- Kerns, K. A., ve Stevens, A. C. (1996). Parent-child attachment in late adolescence: Links to social relations and personality. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(3), 323-342. <https://doi.org/10.1007/BF01537388>
- Kesimalioğlu, H. (2021). *Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi, ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyi ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Keskin, E. (2021). *Son ergenlik dönemindeki bireylerde ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin biçimlendirici rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Kidd, S., Heinrich, C. C., Brookmeyer, K., Davidson, L., King, R. A. ve Shahar, G. (2006). The social context of adolescent suicide attempts: interactive effects of parent, peer, and school social relations. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(4), 386-395.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Dissertation Presented to the Faculty of the Graduate School of The University of Texas at Austin in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy, The University of Texas at Austin, Texas, A.B.D.
- Koçak, L. (2021). *Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration Of The Self*. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?* Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 143-149.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk Bökeoğlu, Ö. (2006). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. Pegem Yayınları.
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6.
- Kurtyılmaz, Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Lamb, M. E. (1977). The development of mother-infant and father-infant attachments in the second year of life. *Developmental Psychology*, 13(6), 637-648. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.13.6.637>
- Lamb, M.E. (2004). *The Role Of Father In Child Development*. 4th ed. New York: Wiley
- Lansford, J.E., Criss, M.M., Pettit, G.S., Dodge, K.A. ve Bates, J.E. (2003). Friendship Quality, Peer Group Affiliation, And Peer Antisocial Behavior As Moderators Of The Link Between Negative Parenting And Adolescent Externalizing Behavior. *Journal Of Research On Adolescence*, 13, 161-184.



- Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G., ve Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32(4), 744-754.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Lee, R. M. (1996). *The role of social connectedness in the social support process and small group interactions*. (Doctoral dissertation). Department of Psychology, Virginia Commonwealth University, Virginia.
- Lee, R. M., ve Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness Scale and Social Assurance Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. <https://doi.org/0.1037/0022-0167.42.2.232>
- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 338-345.
- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (2000). Understanding Social Connectedness in college women and men. *Journal of Counseling and Development*, 78, 484-491.
- Lee, R. M., Draper, M. ve Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48 (3), 310-318.
- Lee, R. M., Dean, B. L., ve Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion and subjective well-being: testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 414-419. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.017>
- Lee, R. M., Keough, K. A., ve Sexton, J. D. (2002). Social connectedness, social appraisal, and perceived stress in college women and men. *Journal of Counseling & Development*, 80, 355-361.
- LeRoy, S. C. (1999). *Family connectedness, human relatedness, and learned optimism in late adolescents*. (Doctoral dissertation). University of Minnesota, Minnesota.
- Lindsay, E. K., ve Creswell, J. D. (2014). Helping the self help others: self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-9.
- Liu, S., Li, C., Wang, C., Wei, M. ve Ko, S. (2020). Self-Compassion and Social Connectedness Buffering Racial Discrimination on Depression Among Asian Americans. *Mindfulness*, 11, 672-682. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01275-8>
- Louden-Gerber, G. M. (2008). *A group forgiveness intervention for adult male homeless individuals: Effects on forgiveness, rumination, and social connectedness*. [Doctoral dissertation]. Graduate Faculty of the University of Texas, Texas.
- Lum, J.J. ve Phares, V. (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), <https://doi.org/10.1007/s10862-005-0637-3>
- Lyda, J. L. (2008). *The relationship between multiracial identity variance, social connectedness, facilitative support, and adjustment in multiracial college students*. [Doctoral dissertation]. University of Oregon, Oregon.
- Mahler, M.S., Pine, F., ve Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. New York: Basic Books.

- Maier, H., ve Klumb, P. L. (2005). Social participation and survival at older ages: Is the effect driven by activity content or context? *European Journal of Ageing*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.1007/s10433-005-0018-5>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., ve Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: a longitudinal study in a large adolescent sample. *Journal of Personality and Individual Differences*, 74, 116–121
- Matlin, S. L., Molock, S. D. ve Tebes, K.T. (2011). Suicidality and depression among african american adolescents: the role of family and peer support and community connectedness. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 108-117. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01078.x>.
- McCay, E., Quesnel, S., Langley, J., Beanlands, H., Cooper, L., Blidner, R., ve Bach, K. (2011). A relationship-based intervention to improve social connectedness in street-involved youth: A pilot study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 24(4), 208-215. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2011.00301.x>.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Theoretical review of current literature with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 93 – 128.
- Mead S, Hilton D. ve Curtis L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25 (2), 134 – 141.
- Meeus, W. ve Dekovic, M. (1995). Identity development, parental and peer support in adolescence: results of a national Dutch survey. *Adolescence*, 30(120).
- Menteş, A. (2016). *Anti-sosyal eğilimlerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve sosyo demografik değişkenler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Mete, C. (2017). *İzmir’de yaşayan roman ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının algılanan sosyal destek, mizah kullanımı ve sosyal bağlılık düzeylerine göre incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N. ve Kraft, G. (2016). Self-compassion and predictors of criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(5), 503-517. <http://dx.doi.org/10.1080/10926771.2015.1107170>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.
- Moore, T. L. (2006). *Social connectedness and social support of doctoral students in counselor education*. (Doctoral dissertation). Department of Counseling, Idaho State University, Idaho.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (95-106). Washington: APA Books.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

- Neff, K.D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young Adults, *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.14676494.2008.00537.x
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Christensen, K. J., Evans, C. A., ve Carroll, J.S. (2011). Parenting in emerging adulthood: An examination of parenting clusters and correlates. *Journal of youth and adolescence*, 40(6), 730-743.
- Nicolson, S., Judd, F., Thomson-Salo, F., ve Mitchell, S. (2013). Supporting the adolescent mother–infant relationship: preliminary trial of a brief perinatal attachment intervention. *Archives of Women's Mental Health*, 16(6), 511–520. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0364-9>
- O'Connor, B. P., ve Dvorak, T. (2001). Conditional associations between parental behavior and adolescent problems: A search for personality environment interactions. *Journal of Research in Personality*, 35(1), 1-26.
- Özbiler, Ş. (2020). Resilience as the mediator of the relationship between emotional availability of fathers and subjective well-being of emerging adults. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(2), 513-531.
- Özdemir, Y., ve Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36(4), 152-164.
- Özdoğan, A.Ç. (2021). Ebeveyn duygusal erişilebilirliği, romantik ilişki kalitesi ve sosyal bağlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 59-85. <https://doi.org/10.9779>
- Özdoğan, A.Ç. (2017). *Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü*. [Yüksel Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*
- Özdoğan, A.Ç. ve Cenkseven Önder, F. (2018). The relation between parents' emotional availability and reactive-proactive aggression in adolescents: the intermediary role of difficulties in emotion regulation. *Eğitim ve Bilim-Education And Science*, 43(194).
- Özkan, S. (2020). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Pace, U., Zappulla, C. ve Di Maggio, R. (2016). The mediating role of perceived peer support in the relation between quality of attachment and internalizing problems in adolescence: a longitudinal perspective. *Attachment and Human Development*, 18(5), 508-524
- Phares, V., ve Renk, K. (1998). Perceptions of parents: A measure of adolescents' feelings about their parents. *Journal of Marriage and the Family*, 646-659.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.

- Raja, N. S., McGee, R. ve Stanton, W. R. (1992). Perceived Attachments to Parents and Peers and Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471-485.
- Repper, J., Aldridge, B., Gilfoyle, S., Gillard, S., Perkins, R. ve Rennison, J. (2013). *Peer support workers: Theory and practice*. London: Centre for Mental Health.
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, Robert, W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., Tabor, J., Beuhring, T., Sieving, R. E., Shew, M., Ireland, M., Bearinger, L. H. ve Udry, J. R. (1997). Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *Journal of the American Medical Association*, 278 (10), 823-832.
- Ritakallio, M., Luukkaala, T., Marttunen, M., Pelkonen, M., ve Kaltiala-Heino, R. (2010). Comorbidity between depression and antisocial behaviour in middle adolescence: The role of perceived social support. *Nordic Journal of Psychiatry*, 64(3), 164-171.
- Rohner, R. P. (1998). Father love and child development: history and curren evidence. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 157-161.
- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.39.12.1389>
- Saiz, J., Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M.A., Salazar, M., Marin, C., López-Gómez, A., Ugidos, C. ve Muñoz, M. (2021). Self compassion and social connectedness as predictors of “peace and meaning” during Spain’s Initial COVID-19 lockdown. *Religions*, 12. <https://doi.org/10.3390/rel12090683>
- Santrock, J. W. (2020). Akranlar, romantik ilişkiler ve yaşam tarzları. D. M. Siyez (Çev. Ed.) ve B. Uzun (Çev.). *Ergenlik* (14. Baskı, s. 295-329) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., Hacker, T. A., ve Basham, R. B. (1985). Concomitants of social support: Social skills, physical attractiveness, and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.2.469>.
- Sarıcaoğlu, H. (2015). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Satıcı, S. A. ve Can, G. (2017). Cinsiyetin sosyal bağlılık üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-18. <https://doi.org/10.17556/erziefd.289023>
- Saunders, H., Kraus, A., Barone, L., ve Biringen, Z. (2015). Emotional availability: Theory, research, and intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01069>
- Savcı, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Schneider, B. H. ve Younger, A. J. (1996). Adolescent-parent attachment and adolescents' relations with their peers: a closer look. *Youth & Society*, 28(1), <https://doi.org/10.1177/0044118X96028001004>
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci, SPSS ve LISREL uygulamaları*. Anı Yayıncılık.

- Sivrikaya, A. H., Kaya M. ve Özmutlu, İ. (2013). Üniversite öğrencilerinin aile ve arkadaşlardan algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-33.
- Sorce, J. F., ve Emde, R. N. (1981). Mother's presence is not enough: Effect of emotional availability on infant exploration. *Developmental Psychology*, 17(6), 737-745. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.17.6.737>
- Spikins, P. A., Rutherford, H. E., ve Needham, A. P. (2010). From hominines to humanity: Compassion from the earliest archaic to modern humans. *Time and Mind*, 3(3), 303-325.
- Steele, E. H., ve McKinney, C. (2019). Emerging adult psychological problems and parenting style: Moderation by parent-child relationship quality. *Personality and Individual Differences*, 146, 201-208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.048>
- Steinberg, S. J., ve Davila, J. (2008). Romantic functioning and depressive symptoms among early adolescent girls: The moderating role of parental emotional availability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(2), 350-362.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Struble, S. S. (2010). *Role of social connectedness in weight related health behaviors: Implications for community health promotion programme* (Doctoral dissertation). Texas Woman's University, Texas.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şahin, E.E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Şahin, E.E. ve Duy, B. (2021). Sosyal Bağlılık Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Form (SBÖ-R): Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 11(2), 588-608. <https://doi.org/10.18039/ajesi.801934>
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*.
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., ve Pagila-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35, 887-898.
- Temel, M. ve Altan Atalay, A. (2018). The relationship between perceived maternal parenting and psychological distress: Mediator role of self-compassion. *Current Psychology*, 39, 2203-2210.
- Tian, L., Liu, B., Huang, S. & Huebner, E. S. (2013). Perceived social support and school well-being among Chinese early and middle adolescents: The Mediation role of self-esteem. *Social Indicators Research*, 113(3), 991-1008.
- Traş, Z. ve Arslan, E. (2013). Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Townsend, K. C., ve McWhirter, B. T. (2005). Connectedness: A review of the literature with implications for counseling, assessment, and research. *Journal of Counseling and Development*, 83(2), 191-201. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00596.x>.
- Tung, S., ve Dhillon, R. (2006). Emotional Autonomy in relation to Family Environment: A gender perspective. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 201-212.

- Ueno, K. (2005). The effects of friendship networks on adolescent depressive symptoms. *Social Science Research*, 34(3), 484-510.
- Ülkümen, İ. (2021). *Geç ergenlik dönemindeki bireylerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Van Wel, F., Linssen, H., ve Abma, R. (2000). The parental bond and the well-being of adolescents and young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 307-318
- Vaughan, C. A., Foshee, V. A. ve Ennett, S. T. (2010). Protective Effects of Maternal and Peer Support on Depressive Symptoms during Adolescence. *Journal Abnormal Child Psychology*, 38(2), 261-272. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9362-9>
- Vaquera, E. ve Kao, G. (2008). Do you like me as much as I like you? Friendship reciprocity and its effects on school outcomes among adolescents? *Social Science Research*, 37(1), 55-72.
- Yap, M. B., Schwartz, O. S., Byrne, M. L., Simmons, J. G., ve Allen, N. B. (2010). Maternal positive and negative interaction behaviors and early adolescents' depressive symptoms: Adolescent emotion regulation as a mediator. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 1014-1043. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00665.x>
- Yarnell, L. M., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yavaş, H. (2021). *Ortaokul öğrencilerinde akran zorbalığı davranışları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Yeh, C. J. ve Inose, M. (2003) International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(1), 15-28. <https://doi.org/10.1080/0951507031000114058>
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 2502-2517.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 13: 81-87.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları*, 17, 221-236.
- Yoon, E., Hacker, J., Hewitt, A., Abrams, M., ve Cleary, S. (2012). Social connectedness, discrimination and social status as mediators of acculturation/enculturation and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 59(1), 86-96
- Yuan, A.S.V. ve Hamilton, H.A. (2006). Stepfather involvement and adolescent well-being: do mothers and nonresidential fathers matter? *Journal of Family Issues*, 27(9), 1191-1213.
- Yugo, M. ve Davidson, M.J. (2007). Connectedness within social contexts: The relation to adolescent Health. *Healthcare Policy*, 2(3), 47-55.
- Yücel, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde ebeveyne duygusal erişilebilirliğin kendilik değeri ve kişilerarası yetkinliğe etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., ve Bernstein, A. (2014). Selfcompassion in recovery following potentially traumatic stress: longitudinal study of at-risk youth. *Journal of abnormal child psychology*, 43(4), 645–653. doi:10.1007/s10802-014-9937-y
- Waldinger, R. (2017). *Good genes are nice, but joy is better*. The Harvard Gazette. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
- White, R., ve Renk, K. (2012). Externalizing behavior problems during adolescence: An ecological perspective. *Journal of Child and Family Studies*, 21(1), 158-171.
- Williams, K. L., ve Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855-874. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.855>
- Wilss, T. A., Carpenter, M. ve Gibbons, F. X. (2014). Parental and peer support: An analysis of their relations to adolescent substance use. L. M. Scheier ve W. B. Hansen (Ed.), *Parenting and Teen Drug Use: The Most Recent Findings from Research, Prevention, and Treatment* (148-166) içinde. Oxford University Press.



## 8. EKLER

### EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışmada ebeveyn duygusal erişilebilirliği, akran desteği ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün araştırılması amaçlanmaktadır. Lütfen ölçme aracında yer alan her soruyu okuyarak size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle lütfen içten cevaplar veriniz. Araştırma sonuçları grup olarak değerlendirileceğinden kimliğinizle ilgili bilgileri yazmanıza gerek yoktur. Cevaplarınız gizli tutulacak ve yalnızca bu araştırma için, bilimsel amaçla kullanılacaktır. **Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.**

Desteğiniz ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Araştırmaya kendi isteğimle, gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. ☐

**Yaş:**

**Cinsiyet:** ( ) Kız ( ) Erkek

**Lise türü:** ( ) Fen Lisesi ( ) Anadolu Lisesi ( ) İmam Hatip Lisesi ( ) Mesleki ve Teknik Lise

**Sınıf düzeyi:** ( ) 9. Sınıf ( ) 10. Sınıf ( ) 11. Sınıf ( ) 12. Sınıf

**Anneniz hayatta mı?** Evet ( ) Hayır ( )

**Annenizin eğitim düzeyi nedir?**

( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu  
( ) Lise mezunu ( ) Yüksekokul mezunu ( ) Üniversite mezunu ve üzeri

**Babanız hayatta mı?** Evet ( ) Hayır ( )

**Babanızın eğitim düzeyi nedir?**

( ) Okuryazar değil ( ) Okuryazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu  
( ) Lise mezunu ( ) Yüksekokul mezunu ( ) Üniversite mezunu ve üzeri

**Anne ve babanızın medeni durumu nedir?**

( ) Birlikte ( ) Boşanmış  
( ) Boşanmış ama aynı evde yaşıyorlar ( ) Yasal olarak evli ama ayrı yaşıyorlar

**Aşağıdaki aile üyelerinden hangisi/hangileri ile aynı evde yaşıyorsunuz?**

**(Birden fazla işaretleme yapabilirsiniz.)**

( ) Anne ( ) Baba ( ) Diğer .....



## EK 2. Sosyal Bağlılık Ölçeği – Gözden Geçirilmiş Form Örnek Maddeler

Aşağıda, kendimizi nasıl gördüğümüzü yansıtan çeşitli ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeye ne düzeyde katıldığınızı, 1=Hiç katılmıyorum ve 6=Tamamen katılıyorum olmak üzere derecelendiriniz. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Lütfen boş madde bırakmayınız.

| Hiç katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Biraz katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|------------------|--------------|--------------------|-------------------|-------------|---------------------|
| 1                | 2            | 3                  | 4                 | 5           | 6                   |

|     |                                                                              |   |   |   |   |   |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | Tanımadığım insanların yanında rahat hissederim.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7.  | Tanıdığım insanların yanındayken bile, gerçekten ait olduğumu hissetmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9.  | Kendimi dışlanmış biri gibi hissediyorum.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | Akranlarımla ilişki kurabiliyorum.                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. | Topluma olan bağlılık duygusunu kaybettiğimi fark ediyorum.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. | Herhangi bir kişi ya da grup ile ortak noktam olduğunu düşünmüyorum.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

### EK 3. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda anne ve babanızla ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her bir ifade anneniz ve babanızın size nasıl davrandığıyla ilgilidir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak anne ve babanızın size yönelik davranışlarını 6 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Bu ölçekte doğru-yanlış ya da verilmesi gereken bir yanıt söz konusu değildir. Bu nedenle, her bir ifadeyi lütfen kendi değerlendirmenize göre işaretleyiniz. Hem anneniz hem de babanız için işaretleme yapınız.

| (Nadiren)      |   | (Sık sık) |       | (Her zaman) |   |
|----------------|---|-----------|-------|-------------|---|
| 1              | 2 | 3         | 4     | 5           | 6 |
| (Hiçbir zaman) |   | (Bazen)   |       | (Çok sık)   |   |
|                |   |           | Annem | Babam       |   |

1. Bana destek olur.

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

4. Benimle içten bir şekilde ilgilendiğini gösterir (örneğin, bana değer verir ve benim için endişelenir).

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

8. Benimle, gerçekten istediği için vakit geçirir.

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

13. İstenen biri olduğumu hissettirir.

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

15. Anlayışlıdır.

#### EK 4. Öz Şefkat Ölçeği - Kısa Formu Örnek Maddeler

| Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır. | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sık sık | Daima |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|-------|---------|-------|
| 1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.                                                              | 1            | 2       | 3     | 4       | 5     |
| 3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.                                                                                            | 1            | 2       | 3     | 4       | 5     |
| 4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.                                                                               | 1            | 2       | 3     | 4       | 5     |
| 5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.                                                                                                | 1            | 2       | 3     | 4       | 5     |
| 6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.                                                                                           | 1            | 2       | 3     | 4       | 5     |
| 10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım                                                                                 | 1            | 2       | 3     | 4       | 5     |

## EK 5. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Akran Desteği Alt Boyutu Formu Örnek Maddeler

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygun gelen kısmı işaretleyiniz.

### ARKADAŞLARIM

|                                              | Bana  |       |        | Bana  |  |
|----------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--|
|                                              | Uygun | Değil | Kısmen | Uygun |  |
| 22. İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler | ( )   | ( )   | ( )    | ( )   |  |
| 23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder          | ( )   | ( )   | ( )    | ( )   |  |
| 25. Bana gerçekten değer verir               | ( )   | ( )   | ( )    | ( )   |  |
| 26. Doğru kararlar vermeme yardım eder       | ( )   | ( )   | ( )    | ( )   |  |
| 27. Hata yaptığımda bile beni kabul eder     | ( )   | ( )   | ( )    | ( )   |  |
| 29. Beni gerçekten anlamaz                   | ( )   | ( )   | ( )    | ( )   |  |
| 30. Gerektiğinde harçlığımı benimle paylaşır | ( )   | ( )   | ( )    | ( )   |  |
| 32. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur      | ( )   | ( )   | ( )    | ( )   |  |

## EK 6. Valilik Oluru



T.C. TEKİRDAĞ  
VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-43996270-44.73116728  
Konu : Araştırma İzni  
(Merve AKALIN)

27/03/2023

### VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğünün 08.03.2023 tarih ve 2300032645 sayılı yazısı.

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve AKALIN'ın "Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişebilirliği, Akran Desteği ve Sosyal Bağlılık: Öz Şefkatin Aracı Rolü" konulu anket uygulamasının, ilimiz Çerkezköy ilçesine bağlı ekli inceleme raporunda belirtilen Resmi Liselerde görev yapan öğrencilere yönelik anket uygulama isteği, ilgi yazı ile Müdürlüğümüze bildirilmiştir.

Söz konusu araştırma uygulaması, Süleymanpaşa İlçesi Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezinin 17.03.2023 tarih ve 72488160 sayılı yazısı ile uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüz Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiş ve anketin uygulanmasında bir sakınca görülmediği, yapılacak çalışmalar sonucunda hazırlanacak raporun Müdürlüğümüze gönderilmesinin uygun olacağı bildirilmiştir.

Bu kapsamda onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen, uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan anket sorularının eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, okul/kurum müdürünün koordinesinde ve kontrolünde, gönüllü öğrencilere yönelik Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2020/2 sayılı "Araştırma, Yaratma ve Sosyal Etkinlik İzirleri" konulu genelgesine göre gerçekleştirilmesi Müdürlüğümüze uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Olurlarınıza arz ederim.

Şube Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.

İl Millî Eğitim Müdürü

### OLUR

Vali a.  
Vali Yardımcısı

Ek: Yazı ve Ekleri (9 Sayfa)

Adres : 100.Yıl Mh. İnci St. No:15 (Dahili:148)

Tel/Fax No : 0 (282)241 20 11

E-Posta : strateji@teknoloji.meb.gov.tr

Fax Adresi : meb@teknoloji.meb.gov.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.teknoloji.meb.gov.tr/meb-sbys>

Bilgi için: Strateji Geliştirme Birimi

Ünvan : Veli Etkinlik ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi : teknoloji.meb.gov.tr Fax: 2822 418722

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. İletişim için: 162: 4493-336 e-9302-3896 başka iletiler için:



## EK 7. Etik Kurul İzni



**Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu**

**Merve AKALIN**

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma

Sayın Merve AKALIN,

**“Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği, Akran Desteği ve Sosyal Bağlılık: Öz Şefkatin Aracı Rolü”** adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz (Protokol NO. 2023/47) kurulumuzun 01.09.2023 tarihli ve 2023/01 toplantısında değerlendirilerek etik olarak **uygun bulunmuştur**. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. [REDACTED] (Başkan)

Prof. Dr. [REDACTED] (Üye)

Prof. Dr. [REDACTED] (Üye)

Prof. Dr. [REDACTED] (Üye)

Doç. Dr. [REDACTED] (Üye)

Doç. Dr. [REDACTED] (Üye)

Av. [REDACTED] (Üye)