

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ERGENLERDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE SOSYAL
KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Türkan ONUR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Türkan ONUR

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 11.01.2023

Sayfa Sayısı : 108

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Danışmanları

Dizin Terimleri : Bağlanma, Ergenlik, Sosyal Kaygı

Türkçe zet : Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygıları ile bağlanma arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Türkan Onur

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**ERGENLERDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE SOSYAL
KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Türkan ONUR

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İstanbul – 2023

BEYAN

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

Türkan ONUR

...../...../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Türkan ONUR'un Ergenlerde Bağlanma Stilleri İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Esra Savaş

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğretim Üyesi Hasan Sezeroğlu

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmzası

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. İzzet Gümüş

ÖZET

Ergenlik dönemi bireyin yaşamında önemli değişikliklerin yaşandığı çocukluktan yetişkinlik sürecine geçiş aşamasıdır. Bu süreçte gelişimin çok yönlü ve hızlı gerçekleşmesi sonucunda bireylerde fizyolojik, biyolojik, sosyal, duygusal ve cinsel değişimler ortaya çıkar. Ergenlik dönemindeki bireyin karşılaşacağı bu değişimler sağlıklı yönetilmediğinde, bireyin kendini sosyal olarak dışlamasına neden olabilir. Ergenlik döneminin başarılı bir şekilde geçirilmesinde, bireyin anne-baba ile olan ilişkileri ve bağlanma özelliklerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygıları ile bağlanma arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu amaçla betimsel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yönteminin kullanıldığı araştırma verileri, İstanbul İli Beylikdüzü İlçesindeki ortaöğretim kurumlarında (liselerde) öğrenim gören 15-18 yaş grubundaki 542 öğrenciden elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, bağlanma stilleri ölçeği ve ergenler için sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda SPSS26 veri analiz programı ile veriler analiz edilmiştir. Analizlerde değişkenlerin yüzde ve frekans dağılımlarının yanında, verilerin dağılımı da dikkate alınarak bağımsız örneklem t testi, anova testi ve regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, sınıf düzeyi arttıkça sosyal kaygının azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca 10. sınıf düzeyindeki öğrencilerin güvenli bağlanma puanları daha yüksek, kaçınan bağlanma puanları ise daha düşük gerçekleşmiştir. Anne babası ayrı yaşayan ergenlerin sosyal kaygılarının daha yüksek ve kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Benzer şekilde aile gelir düzeyi düşük olan ergenlerin sosyal kaygılarının daha yüksek ve kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. İlgisiz anne-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyi daha düşük, sosyal kaygı düzeyleri daha yüksektir. Güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma sosyal kaygıyı azaltmakta iken, kaygılı-kararsız bağlanma sosyal kaygı düzeyleri ne artırıcı etkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Ebeveyn Tutumu, Ergenlik, Sosyal Kaygı

SUMMARY

Adolescence is the transitional stage from childhood to adulthood, where significant changes are experienced in an individual's life. In this process, physiological, biological, social, emotional and sexual changes occur in individuals as a result of the multifaceted and rapid development. When these changes, which the individual in adolescence will encounter, are not managed properly, it may cause the individual to exclude himself or herself socially. It is thought that the individual's relationships with his parents and attachment characteristics are important in passing adolescence successfully. For this reason, the aim of this research is to reveal the relations between the social anxiety of individuals in adolescence and attachment. It was obtained from 542 students in the group. In the research, demographic information form, attachment styles scale and social anxiety scale for adolescents were used as data collection tools. Quantitative data analysis methods were used in the analysis of the data obtained in the research. In this context, the data were analyzed with the SPSS26 data analysis program. In the analysis, independent sample t-test, anova test and regression analyzes were carried out, taking into account the percentage and frequency distributions of the variables, as well as the distribution of the data. As a result of the research, it was determined that the social anxiety levels of female students were higher, and social anxiety decreased as the grade level increased. In addition, the secure attachment scores of my 10th grade students were higher and the avoidant attachment scores were lower. It has been observed that adolescents whose parents live separately have higher social anxiety and anxious-avoidant attachment style. Similarly, adolescents with low family income were found to have higher social anxiety and an anxious-avoidant attachment style. Students with disinterested parental attitudes have lower levels of secure attachment and higher social anxiety levels. While secure attachment and avoidant attachment reduce social anxiety, anxious-ambivalent attachment has an increasing effect on social anxiety levels.

Keywords: Attachment, Parental Style, Adolescence, Social Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
ÖN SÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

1.1. Problem Durumu	5
1.2. Araştırmanın Önemi	6
1.3. Araştırmanın Amacı	8
1.4. Sınırlılıklar	10
1.5. Varsayımlar	10
1.6. Tanımlar	10

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlik Dönemi	11
2.1.1. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri	14
2.1.1.1. Fiziksel Gelişim	14
2.1.1.2. Sosyal ve Duygusal Gelişim	16
2.1.1.3. Bilişsel Gelişim	17
2.1.1.4. Ahlaki Gelişim	17
2.1.1.5. Cinsel Gelişim.....	18
2.1.2. Ergenlik Döneminde Yaşanan Sorunlar	19
2.2. Bağlanma.....	22
2.2.1. Bağlanma Kuramı.....	26
2.2.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	27
2.2.3. Bağlanmayı Etkileyen Faktörler.....	30
2.3. Sosyal Kaygı	31
2.3.1. Sosyal Kaygının Özellikleri, Nedenleri ve Belirtileri	31
2.3.2. Sosyal Kaygının Risk Faktörleri.....	37

2.4. Sosyal Kaygı ve Bağlanma Arasındaki İlişki.....	39
2.5. İlgili Araştırmalar	42

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	47
3.2. Evren ve Örneklem.....	47
3.3. Veri Toplama Araçları	47
3.4. Verilerin Analizi.....	48

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları	50
4.2. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Yeni Girdikleri Ortamdaki Kaygı Durumları	51
4.3. Öğrencilerin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırması	52
4.4. Öğrencilerin Bağlanma Stillерinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi	72

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	80
KAYNAKÇA	83
EKLER.....	92

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Bağlanma stilleri ve kaygı ölçeği puanlarının betimsel istatistik değerleri.....	48
Tablo 4.1. Öğrencilerin demografik özellikleri.....	50
Tablo 4.2. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre kaygı durumları.....	51
Tablo 4.3. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırması.....	52
Tablo 4.4. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre karşılaştırması.....	53
Tablo 4.5. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine psotoc testi sonuçları.....	55
Tablo 4.6. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne baba durumu değişkenine göre karşılaştırması.....	56
Tablo 4.7. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne baba durumu değişkenine psotoc testi sonuçları.....	58
Tablo 4.8. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırması.....	59
Tablo 4.9. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine psotoc testi sonuçları.....	61
Tablo 4.10. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre karşılaştırması.....	62
Tablo 4.11. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine psotoc testi sonuçları.....	64
Tablo 4.12. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine göre karşılaştırması.....	65
Tablo 4.13. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine psotoc testi sonuçları.....	66
Tablo 4.14. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırması.....	67

Tablo 4.15. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırması	68
Tablo 4.16. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne baba tutumu değişkenine göre karşılaştırması	69
Tablo 4.17. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne baba tutumu değişkenine posthoc testi sonuçları.....	71
Tablo 4.18. Bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi	72



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Ergenlik dönemi sorunları.....	20
Şekil 2.2. Bağlanma stilleri	28
Şekil 2.3. Sosyal kaygı.....	35



ÖN SÖZ

Tezimi akademik hayatımın bu noktaya gelmesine vesile olan babam Reşit Topo'ya ithaf ediyorum.

Ayrıca tez çalışmamın her aşamasında emeği geçen, bilgi ve deneyimleri ile desteğini esirgemeyen kıymetli danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Fatih BAL'a teşekkür ederim.



GİRİŞ

Bağlanma, bireyin yaşamının ilk dönemlerinden itibaren görülen, önce anne ile bebek arasında gerçekleşen ve daha sonra bireyin etkileşimde bulunduğu yakın çevresinden başlayarak genişlemektedir. Bağlanma insan yaşamının önemli özelliklerinden biri olup, bireyin aidiyet duygusunun gelişmesini ve sosyal ve duygusal paylaşımlar yapabilmeyi sağlar. Ancak bağlanma bireylerde her zaman sağlıklı bir şekilde gerçekleşemeyebilir. Özellikle de ergenlik dönemindeki bireyler başa çıkmakta zorlandıkları, psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları sorunlardan birisi olan ve önemli bir psikolojik sorunu ifade eden sosyal kaygı karşısında bağlanma sorunları yaşayabilirler.

Sosyal kaygı bireylerin bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Bağlanma davranışları bireyin erken çocukluk dönemlerinden itibaren anne baba ve bakıcı tutumları ile şekillenir. Anne babaların çocukları ile geliştirdikleri ilişkiler anne baba tutum olan niteliğini gösterir.

Tutumların genel olarak demokratik ve hoşgörülü olması çocuklarda psiko sosyal açıdan normal gelişim süreçlerinin yaşanmasına katkı sağlar anne baba tutumu da çocukların sosyal kaygılar yaşamamasına neden olabilir. Çünkü anne babalar aşırı koruyucu özellikleri sayesinde çocuklarını her türlü tehlikeden ve olumsuz durumdan korumak isterler. Ancak bunu yaparken çocuklarının çeşitli deneyimler edinmeleri ve hatalar yaparak öğrenmeleri engellemektedir. Dolayısıyla da bireylerde bağlanma ve sosyal kaygı gibi sorunlar görülebilmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları gelişmesi özelliklerden biri de sosyal ve duygusal gelişimdir. Bu gelişim özellikleri ailede başlar ve bireyin gelecekteki ilişkilerine temel oluşturur (Ögü & Yazıcı, 2006). Erken çocukluk döneminde özellikle aile ortamında gerçekleşen sosyal ve duygusal gelişim, bireyin okul hayatına başlaması ile okul çevresi ve arkadaş grupları sayesinde gelişimini devam ettirir. Ergenlik döneminde, birey çeşitli yönleriyle sosyal çevrenin etkisinde bulunsa da önemli görülen durumlarda aile halen önemli bir fonksiyona sahiptir (Izatovna, 2022). Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal-duygusal özelliklerinde

öne çıkan durumlar duyguların yaşanmasındaki yoğunluk ve istikrarsızlıklar şeklindedir.

Ergenlik döneminde salgılanmaya başlayalım hormonlar bireyin vücudunda fiziksel ve biyolojik değişiklikler meydana getirir. Ergenlik döneminin başlamasında çevresel ve sosyal faktörlerin önemli rolü bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda az gelişmiş ülkelerde ve özellikle kırsal alanlarda yaşayan bireylerin ergenlik dönemine daha geç girdikleri görülmektedir. Bu gecikme bireylerin içerisinde buldukları sosyal kültürel ve psikolojik özellikler ile açıklanabilir

Bireyler ailesi, sosyal çevresi ve kişilik özellikleri telefondan etkilenen kişisel değer yargılarını oluşturabilirler. Bu değer yargıları zamanla belirgin neşerek bireyin kişilik özellikleri haline gelebilir. Dolayısıyla ergenlik döneminde Bireyde değer yargılarının ve değer sistemlerinin farkına varmaktadır. Ergenlik döneminde somut tutum ve davranışlara yönelik doğru-yanlış kavramlarına karşılık, daha soyut ve dinsel değer yargıları gelişmeye başlar.

Bu dönemde bireylerde genellikle gelişimsel ve özelliklere bağlı olarak sosyal, psikolojik, duygusal fiziksel sorunlar yaşanabilmektedir. Ergenlik döneminde bireylerin ailelerinden uzaklaşarak sosyal çevreye ilgilerinin artması bireylerde çeşitli davranışsal bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Yeme ve içme bozuklukları, madde kullanımı, sorunlu davranışlar, depresyon, kaygı, fiziksel hastalıklar ve stres bu dönemde görülen önemli davranış bozukluklardan bazılarıdır.

Ergenlik dönemindeki bireyler genellikle depresyon gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen duygulara maruz kalabilirler. Depresyon bireyin içerisinde bulunduğu çelişkili durumlar karşısında karar verememesi ve ruhsal bir bunalım durumunu ifade eder. Depresyona giren birey kendisine sosyal çevreden soyutlayarak iç dünyasına kapanır, sorunlar ve ilişkiler üzerinde düşünmeye başlar. Bu düşünce bireyin duygusal yoğunluk yaşamasına hem aile ilişkilerinde hem de sosyal çevrede ilişkilerin zayıflamasına neden olur.

Ergenlik döneminde bireyler zihinsel, sosyal ve biyolojik değişiklikleri yoğun bir şekilde yaşamaktadır. Bu dönemde cinsel bilgiler artar, sosyal ilişkiler ve üst düzey düşünme becerileri gelişir. Birey aile ortamının yoğun ilgisinden dış dünyaya açılmaya başlar (Levy vd., 1998). Bu sosyalleşme sürecinde bireyin çocukluk

dönemindeki aile ilişkileri, algıladığı anne ve baba tutumları, anne baba ile bağlanma özellikleri oldukça önemli bir yere sahiptir.

Bireyin ebeveynlere yönelik geliştirdiği güvenli bağlanma özellikleri, ergenlik döneminde psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, benlik saygısı ve kimlik gelişimi gibi durumlar üzerinde önemli etkiye sahiptir (Fraley & Roisman, 2019; Momeni vd., 2021). Güvenli bağlanmanın meydana gelmesi ergenlerde ilişkilerin daha kolay ve düşük stres düzeyinde gerçekleştirilmesine olanak sağlar. Buna karşılık güvenli bağlanma gerçekleşmediğinde ya da kaygılı, kararsız ve kaçınan bağlanma türleri geliştirildiğinden, bu ilişkiler benzer şekilde ergenlerin akran ilişkilerini de etkilemektedir.

Bu bakımdan araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygıları ile bağlanma arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmada İstanbul İli Beylikdüzü İlçesindeki ortaöğretim kurumlarında (liselerde) öğrenim gören 15-18 yaş grubundaki öğrencilerle çalışılmıştır.

Araştırmada betimsel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılacaktır. Araştırmanın evrenini İstanbul İli Beylikdüzü İlçesindeki ortaöğretim kurumlarında (liselerde) öğrenim gören 15-18 yaş grubundaki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evren içerisinden amaçlı ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 542 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, bağlanma stilleri ölçeği ve ergenler için sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Demografik bilgi formunda ergenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, aile ortalama gelir düzeyi, algılanan anne baba tutumu değişkenleri yer almaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda SPSS26 veri analiz programı ile veriler analiz edilmiştir. Analizlerde değişkenlerin yüzde ve frekans dağılımlarının yanında, verilerin dağılımı da dikkate alınarak bağımsız örneklem t testi, anova testi ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin yeni bir ortama girdiklerinde kaygılanma düzeylerinde sınıf düzeyi arttıkça azalma meydana geldiği belirlenmiştir. Kadınların sosyal kaygı düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir. sınıf düzeyinin artmasına bağlı olarak sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana

geldiği belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi bakımından gelir düzeyi yükseldikçe kaçınan bağlanma düzeylerinde artış gösterdiği, aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma düzeylerinin de daha düşük olduğu belirlenmiştir. Anne eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyi daha yüksektir.

İlgisiz anne-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri diğer ana baba tutumuna sahip olan öğrencilere göre daha yüksektir.

Öğrencilerin bağlanma stilleri sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma sosyal kaygıyı azaltmakta iken, kaygılı-kararsız bağlanma sosyal kaygı düzeyleri ne artırıcı etkiye sahiptir



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın önemi, araştırmanın amacı, sınırlılıklar, varsayımlar ve tanımlamalara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Bireyin yaşamında gelişim bakımından çeşitli kritik süreçler bulunmaktadır. Ergenlik dönemi de gelişim sürecinde önemli biyolojik, fiziksel, psikolojik, bilişsel ve duygusal değişimlerin yaşandığı, aynı zamanda bireyin çocukluktan yetişkinlik dönemine geçtiği süreci ifade etmektedir (Morsünbül & Çok, 2011).

Ergenlik, 10 ila 19 yaşları arasındaki çocukluk ve yetişkinlik arasındaki yaşam aşamasıdır. İnsan gelişiminin benzersiz bir aşaması ve sağlığın temellerinin atılması için önemli bir zamandır. Ergenler hızlı fiziksel, bilişsel ve psikososyal büyüme yaşarlar. Bu onların nasıl hissettiklerini, düşündüklerini, karar verdiklerini ve etraflarındaki dünyayla etkileşimlerini etkiler (Kaplan & Aksel, 2013).

Bireyler ergenlik döneminde geçirdikleri gelişimsel değişiklikler sonucunda olgunluğa erişir ve kişisel bağımsızlığı kazanır. Ergenlik dönemini açıklayan çeşitli kavramlar ve kuramsal açıklamalardan söz etmek mümkündür. Bunlardan biri olan biyolojik yaklaşıma göre, bireyin gelişim süreçlerinde ve gösterdiği davranışlarda genetik faktörlerin daha etkili olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda ergenlik döneminde bireylerin yaşadığı hormonal değişimler fiziksel, duygusal ve bilişsel özelliklerini de etkilemektedir (Sümer & Şendağ, 2009). Ergenlik dönemi bireylerin gelişimsel özellikleri de hızlı değişimlerin yaşandığı önemli bir aşamadır. Bu dönemin başlangıcı ve bitişine ilişkin çeşitli araştırmalarda farklı yaş gruplarına vurgu yapılırsa da, kültürel ve coğrafi farklılıklar bulunmaktadır birlikte ergenlik dönemi genellikle 10-12 yaşlarından itibaren başlayan 18-20 yaşlarına kadar devam eden bir süreçtir.

Ergenlik dönemi bireylerin sıcak aile ve yakın ilişkilerden dış dünyaya açıldığı ve kendi bağımsız deneyimleriyle yeni çevreler ve arkadaşlıklar edilmeye başladığı önemli bir süreçtir. Birey bu dönemde duygu ve düşüncelerini ifade eder ve aynı zamanda başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaya başlar. Soyut kavramlar

üzerinde düşünme, ilişkiler kurma, analizler yapma, yargılara ulaşma ve sonuçta kendi değer yargılarına oluşturma gibi özellikler bu dönemde görülür (Doksat & Ciftci, 2016). Dolayısıyla ergenlik döneminde bilişsel gelişim diğer gelişim alanları ile birlikte önemli bir role sahiptir.

Ergenlik döneminde gelişim özelliklerini etkileyen ve bireyin psiko-sosyal açıdan sağlıklı gelişimini destekleyen durumlardan biri de ergenlik dönemi öncesinde var olan ve halen devam etmekte olan anne baba tutumlarına ilişkin algıdır. Kişinin anne baba tutumlarına ilişkin algıların olumlu olması, demokratik ve hoşgörülü bir yaklaşım içerisinde yetişmiş olması çocukluktan ergenlik dönemine geçişte önemli avantajlar sağlamaktadır.

Ergenlik döneminin ortaya çıkardığı çok boyutlu değişimlerin birey üzerindeki olumsuz etkilerini depresyon, kaygı, stres, tutum ve davranışlarda değişiklikler şeklinde ifade etmek mümkündür. Ergenlik döneminin bireydeki olumsuz etkilerinin azaltılması aile desteğinin sağlanması ile mümkün olabilmektedir. Bu destek anne baba tutumlarının ergen tarafından nasıl algılandığı ile ilişkilidir (Kesebir vd., 2011). Anne baba ile kurulan bağları olumlu ve güçlü olan bireylerde, ergenlik döneminin getirdiği değişimler daha kolay atlatılabilmekte iken, olumsuz ilişkiler ergenlik dönemi ile birlikte çeşitli sorunların ortaya çıkmasına ve var olan sorunların derinleşmesine de neden olabilmektedir. Çok yönlü ve hızlı değişim süreci geçiren ergenlik dönemindeki bireylerin, sosyal ilişkilerden kaçındığı ve başkalarının sürekli kendilerini izlediği algısına sahip oldukları bilinmektedir. Bu algılar bireyde hata yapma korkusu ve aşırı dikkat etme davranışlarını içeren sosyal kaygı durumlarına neden olabilmektedir (Şimşek ve Çöplü, 2018). Dolayısı ile bu çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygıları ile bağlanma arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

1.2.Araştırmanın Önemi

Bağlanma, bireyin yaşamının ilk dönemlerinden itibaren görülen, önce anne ile bebek arasında gerçekleşen ve daha sonra bireyin etkileşimde bulunduğu yakın çevresinden başlayarak genişleyen bir özelliğe sahiptir. Bağlanma, bireyin diğer insanlarla nasıl bir ilişki içerisinde bulunacağını belirleyen ve yaşamın ilk dönemlerindeki yaşantılardan önemli ölçüde etkilenen bir özelliktir (Baysal ve Özgenel, 2019). Çünkü bağlanma duygusunun temelleri bireylerde 0-2 yaş

döneminden itibaren gelişmeye başlamakta ve bireyin gelecek yaşantısındaki bireylerle yaşayacağı bağlanma süreçleri bakımından kritik bir öneme sahiptir. Dolayısıyla bireyin bebeklik ve erken çocukluk dönemlerindeki bağlanma durumlarının niteliği, gelecekteki bağlanmalarla yakından ilişkilidir (Çelik, 2018). Bağlanmada güvenli, kaygılı, korkulu, çekingen, kararsız ve kaçınan bağlanma gibi özellikler bulunmaktadır. Bu bağlanma türlerinden olması beklenen güvenli bağlanmadır. Ancak, özellikle bireylerin erken yaşlarda ebeveynleri ile yaşadıkları birtakım sorunlar bağlanma duygusunu olumsuz etkileyebilmektedir. Ebeveynlerin sürekli çocuğun yanında bulunmaması, temel ihtiyaçlarının yeterince karşılanamaması, ebeveynlerden yaşanan ayrılıklar gibi çeşitli durumlar bağlanmanın niteliğini etkilemektedir. Bu bağlanma sorunları ise bireylerde kaygı başta olmak üzere çeşitli psiko-sosyal sorunların yaşanmasına neden olabilmektedir (Morsümbül ve Çok, 2011). Bağlanmada yaşanan sorunlar önemli ölçüde bireyin ergenlik döneminde, bağımsız hale gelmeye başladığı ve dış dünya ile ilişkilerin daha belirgin yaşanmaya başladığı durumlarda görülebilmektedir. Dolayısıyla bağlanmanın sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Toplumda ve özellikle ergen bireylerde yaygın olarak gözlenen sosyal kaygının yoğunluğu eğer bir önlem alınmazsa ciddi kişilerarası ilişki problemlerine, iş ve okul hayatında başarısızlıklara, depresyona, madde kullanımına vb. birçok probleme sebebiyet verebilmektedir (Tagay, Önen ve Polat, 2018). Sosyal kaygıya dönük ergenlik döneminde verilecek psikolojik yardımın daha ileriki dönemlerde verilecek yardıma göre daha kısa süreli ve etkili olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Zamanın müdahale edilmeyen sosyal kaygı insan hayatında giderek kalıcı hale gelen bir yapıya sahiptir. Tüm bu sebeplerin minvalinde sosyal kaygı ergenlerin ve hatta ilerleyen yaşlardaki tüm bireylerin yaşam kalitesini düşüren önemli bir sorundur. Alan yazın değerlendirildiğinde Türkiye'deki çalışmaların görece sınırlı olduğu, sosyal kaygının azaltılmasına yönelik çalışmaların ise göz ardı edildiği görülmektedir (Dilmaç ve Baş, 2019). Ergen sağlığının oldukça vurgulandığı ve önemsendiği bu dönemde bu çalışmanın sonuçlarının eğitimcilere, alanda çalışan psikolojik danışmanlara, ebeveynlere ve araştırmacılara ergenlik dönemini ve ergenlerin özelliklerini anlamada, istenmeyen davranışların yönetiminde ve sebeplerinin analizinde katkı sunacağı düşünülmektedir. Yapılacak bu çalışmanın ilerleyen süreçlerde ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmak amacıyla bir programın

hazırlanması, uygulanması ve işlevselliğinin sınanması noktasında yapılacak çalışmalara önemli katkılar sunacağı değerlendirilmektedir (Ağırtaş ve Güler, 2020).

Her birey günlük hayat içerisinde ilişkilerden kaynaklı olarak farklı düzeylerde kaygılar yaşayabilmektedir. Yaşanan kaygılar, bireyin nitelikleri, sosyal deneyimleri, tutum ve davranışları ile inançları üzerinde geçici olarak veya sınırlı düzeylerde, bazı insanlar ise ciddi bir sorun olarak etki gösterebilmektedir. Sosyal ortamlarda yaşanan ve sosyal kaygı olarak adlandırılan bu durum insan yaşamını ve işlevselliğini olumsuz olarak etkileyen ve kişiyi önemli ölçüde sınırlandıran psikolojik bir sorundur. Ergenlik dönemi sosyal kaygının görülme olasılığının yüksek olduğu dönemdir (Ekşi, Barış ve Demir, 2020). Ergenlerin özellikleri düşünüldüğünde içinde buldukları dönemin etkisiyle olumsuz değerlendirilmekten daha çok çekinecekleri ve sosyal ortamlarda daha utangaç davranacakları, öz-saygı düzeyi düşük olan ergenler kendilerine güven duymak konusunda sıkıntı yaşadıkları, sosyal ilişkiye girmekten de kaçındıkları söylenebilir. Yapılan çalışmalarında ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygıları arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğunu ve cinsiyete göre sosyal kaygı ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Hem kadın hem erkek ergenlerde sosyal kaygının %20 ve %30 arasında en çok gözlenen problem olduğuna işaret etmektedir (Arslan, 2019). Ergenlik dönemindeki bireyler başa çıkmakta zorlandıkları, psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları sorunlardan birisi olan ve önemli bir psikolojik sorunu ifade eden sosyal kaygı karşısında genellikle profesyonel psikolojik yardıma ihtiyaç duymaktadırlar.

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygıları ile bağlanma arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırmanın amacına bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır;

1. Ergenlerin bağlanma stilleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Ergenlerin bağlanma stilleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin bağlanma stilleri anne-baba durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

4. Ergenlerin bağlanma stilleri aile ortalama gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Ergenlerin bağlanma stilleri kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Ergenlerin bağlanma stilleri kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Ergenlerin bağlanma stilleri anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Ergenlerin bağlanma stilleri baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Ergenlerin bağlanma stilleri algılanan anne baba tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
11. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
12. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri anne-baba durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
13. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri aile ortalama gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
14. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
15. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
16. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
17. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
18. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri algılanan anne baba tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
19. Ergenlerin bağlanma stilleri sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip midir?

1.4.Sınırlılıklar

Ergenlerde bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında, İstanbul ili Beylikdüzü ilçesindeki liselerde öğrenim görmekte olan 542 öğrenciye uygulanan bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri ölçeklerinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5.Varsayımlar

Araştırma kapsamında bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri ölçeklerinin geçerli ve güvenilir özelliklere sahip olduğu, öğrencilerin araştırmaya gönüllü olarak dahil oldukları ve ölçeklerdeki ifadeleri samimi şekilde doldurdukları, araştırmada veri toplanan örneklemin evrenin özelliklerini yansıtmaya bakımından yeterli olduğu varsayılmaktadır.

1.6.Tanımlar

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, sosyal durumlarla ilişkili olarak ortaya çıkan ve en tipik olarak kişilerarası olumsuz değerlendirme korkusundan kaynaklanan kaygıyı ifade eder.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB): sosyal durumlarda başkaları tarafından incelenmekten ve yargılanmaktan aşırı korku ile karakterize edilen yaygın bir bozukluktur.

Bağlanma: Bağlanma, bireyin başkaları ile yakın ilişkiler geliştirebilme ve bu ilişkileri sürdürerek kendini güvende hissedebilmesini sağlayan eğilimler olarak tanımlanabilmektedir. Bağlanma, kısaca bireyin başkaları ile kurduğu duygusal bağıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde ergenlik dönemi, bağlanma ve sosyal kaygı kavramlarının açıklanmasına yer verilmiştir. Ayrıca araştırma konusu ve amacı ile ilişkili olan araştırma bulgularına yer verilerek literatürün özetlenmesi sağlanmıştır.

2.1.Ergenlik Dönemi

Ergenlik, bir çocuğun vücudunun bir yetişkin olarak gelişmeye ve değişmeye başladığı zamandır. Ergenlik belirtileri, kızlarda göğüslerin ve regl döneminin başlaması, erkeklerin ise daha büyük penis ve testisler, daha derin bir ses ve daha kaslı bir görünüm geliştirmesidir (Subaşı & Kazan, 2020). Kızların ortalama ergenliğe başlama yaşı 11 iken, erkeklerin ortalama yaşı 12'dir. Ancak ergenliğin kızlarda 8-13, erkeklerde 9-14 yaşları arasında başlaması son derece normaldir. Bazı durumlarda, erken ergenlik veya gecikmiş ergenlik, tedavi edilmesi gerekebilecek altta yatan bir durumun işareti olabilir (Şimşek & Çöplü, 2018).

Ergenlik dönemi bireylerde normal dönemlerden daha erken ortaya çıkabilmektedir. Genellikle kızlarda 8 ve erkeklerde 9 yaş öncesinde görülen ergenlik durumları, erken ergenlik olarak adlandırılabilir. Bu duruma enfeksiyon, ameliyatlara, beyin hasarları, tümör ya da tiroid bezleri ile ilgili durumlar neden olabilmektedir (Raja vd., 1992).

Ergenlik döneminde salgılanmaya başlayalım hormonlar bireyin vücudunda fiziksel ve biyolojik değişiklikler meydana getirir. Ergenlik döneminin başlamasında çevresel ve sosyal faktörlerin önemli rolü bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda az gelişmiş ülkelerde ve özellikle kırsal alanlarda yaşayan bireylerin ergenlik dönemine daha geç girdikleri görülmektedir. Bu gecikme bireylerin içerisinde buldukları sosyal kültürel ve psikolojik özellikler ile açıklanabilir (Rosenberg, 1965). Ebeveyn ilişkileri, sosyoekonomik Düzeyin düşük olması ve olumsuz yaşam koşullarına bağlı olarak stres düzeylerinde meydana gelen artışlar, ergenlik döneminin başlamasını sağlayan hormonların geç salgılanmasına ve dolayısıyla ergenlik döneminin de geç başlamasına neden olabilir (Sümer & Güngör, 1999).

Ergenlik döneminde, bireylerde fizyolojik ve biyolojik değişiklikler yaşanmaktadır. Bireylerde bu dönemde vücutta büyüme, cinsel organlarda gelişme, boy ve kilo artışı ve yaşama, ses değişiklikleri gibi farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Bu bedensel değişimler ile birlikte bireyin psiko-sosyal özellikleri de gelişmektedir. Zihinsel ve sosyal beceriler, bu dönemde kurulan sosyal ilişkilerden etkilenecek soyut düşünme, empati, analiz etme ve yaşamın anlamını/amacını değerlendirme gibi bilişsel ve duygusal özelliklerde değişim yaşanabilmektedir. Ergenlik döneminde görülen önemli özelliklerden biri de bireyin kimlik kazanma sürecine girmesidir (Sümer vd., 2010). Birey sahip olduğu zihinsel, bedensel ve sosyal özelliklere bağlı olarak Duygu ve düşünce yapısında belirgin değişiklikler yaşanır. Bunlar genellikle bireyin gelecek yaşantısına temel oluşturan kişilik ve kimlik oluşumu ile ilişkilidir.

Ergenlik döneminde meydana gelen değişimler genellikle bireylerde aşağıdaki fizyolojik ve biyolojik değişiklikleri ortaya çıkarmaktadır. Erkek bireylerde penis bölgesinde büyüme, bıyık ve sakal oluşumu, sesin kalınlaşması, boy uzaması, kasların gelişmesi ve yüzde sivilce oluşumu gibi değişiklikler görülebilir. Kızlarda ise vücutta yağlanma, belde incelme ve kalçada genişleme, adet görme, göğüslerde büyüme gibi özellikler görülmektedir (Smetana vd., 2009; Tunç & Tezer, 2006).

Ergenlik dönemindeki bireylerde hem erkeklerde hem de kızlarda ortak görülen psikolojik değişiklikler ise şu şekilde ifade edilebilir (Aybak & İpek, 2021; Tozkoparan, 2014);

- Hayatın anlamını sorgulama,
- Şiddet eğilimi,
- Bağımsızlık isteği,
- Bencillik,
- Başkalarını suçlama ve güvensizlik,
- Madde kullanımı ya da madde kullanımına yönelik eğilim,
- Beğenilme isteği,
- Dış görünüme önem verme,
- Duygusal hassasiyet,
- Fikir çalışmaları,
- Saldırganlık

Ergenlerde kimlik kazanma süreci ergenlik döneminin başlaması ile ortaya çıkardı girişimsel özelliklerin yanında sosyal ve psikolojik yönü de bulunan bir durumdur. Bedensel, sosyal ve bilişsel düzeyde meydana gelen gelişmeler bireyde duygusal oluşumu desteklemektedir. Aynı zamanda bu değişimler sayesinde bireylerin akranları ile ilişkiler kurmaları sağlanabilir, etkili ve uzun süreli arkadaşlıklar geliştirilebilir (Gerhard vd., 2021).

Ergenlik dönemi aynı zamanda biyolojik değişimleri yoğun yaşandığı bir süreçtir. Buna bağlı olarak soyut düşünme becerileri ergenlik döneminde gelişmektedir. Bilişsel alanda meydana gelen değişimler bireyin anne babadan ayrılarak yeni arkadaşlıklar ve sosyal ilişkiler geliştirmesini sağlar (Onar vd., 2021). Bireyler anne babalarının kendilerine yönelik duygu, tutum ve davranışları sosyal çevrelerindeki bireylerde aramaya başlarlar. Dolayısıyla birey çevresindeki bireylerden ilgi görme, kabul edilme, samimiyet kurma ve sadakat gibi davranışlar bekleyebilir. Ergenlik döneminde ergenler ile ebeveynler arasında bir takım çalışmalar ortaya çıkabilmektedir (Gül & Güneş, 2009).

Ergenlik dönemi bireylerde soyut düşünme ve bilişsel özelliklerde gelişmeler meydana gelir. Bu değişimler bir ayda erken yetişkinlik dönemine kadar devam edebilmektedir (Şenışık & Kayış, 2021). Ayrıca ergenlik döneminde soyut düşünme ve özellikle kendi düşüncelerine önem verme gibi davranışsal özellikler ön plana çıktığı için, riskli davranışlar ve heyecan arayışı gibi durumlarla karşılaşılma olasılığı da artmaktadır (Izatovna, 2022). Bireysel farklılıklara bağlı olarak birtakım değişiklikler görülebilse de duygu düzenleme becerileri ve bilişsel beceriler, önceki dönemlere göre daha gelişmiş düzeydedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerde mevcut kimlik özellikleri ve algısı birey bakımından yeterli olmamaktadır. Çünkü birey aile ortamından ve yakın ilişkilerden ayrı ve bağımsız olarak sosyal çevreyle ilişkiler geliştirmeye ve yeni bir kimlik oluşturmaya başlar (Onar vd., 2021). Yaşama ve geleceğe ilişkin mesleki beklentiler, cinsel algılar ve diğer özellikleri ilişki sahip olunan roller ergenlerin yeni kimlik oluşturma süreçlerini desteklemekle birlikte zorunlu hale getirmektedir (Thompson, 2008). Bu dönemde ergenin eski kimliği artık yeterli gelmez. Aileden bağımsız bir kimlik oluşturma süreci başlamıştır. Yetişkin yaşamındaki mesleki, cinsel ve dini roller gibi çok sayıda role yerleştirecek yeni bir kimliğin oluşturulması gerekir. Ergenler bu süreçte kim olduğu, yeterli olup olmadığı, akranları ile uyumlu bir sosyal

hayatı olup olmadığına dair coşkun duygu ve endişe taşımaktadır. Bireyin karmaşık sorunlarla baş başa kaldığı bu dönemde tutarlı bir benlik oluşturması oldukça önemlidir (Akün, 2017). Toplum içindeki yerlerini bulamamış olmak genç insanların sorunlarla baş etmesini zorlaştırmaktadır. Bu dönemde artan cinsel olgunlaşma, romantik ilişkilere daha büyük bir ilgi gösterilmesine yol açar. Gelişimin bu aşamasında romantik ilişkinin kalitesi ve ilişkisel tatmin giderek daha önem kazanmaktadır (Aybak & İpek, 2021).

2.1.1. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri

Ergenlik dönemi bireylerin gelişim sürecinde çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasındaki kritik süreçleri ifade etmektedir. Bu dönemde kızlarda ve erkeklerde cinsiyete bağlı farklılıklar ortaya çıkmakta olup genellikle 12-13 yaşlarında başlayarak 20'li yaşlara kadar devam edebilmektedir(Gül & Güneş, 2009). Ergenlik dönemi her birey için farklı özelliklerde ve farklı sürelerde gerçekleşebilir. Bu dönemin atlatılması bireyin sahip olduğu kişisel özellikler ve sosyal kültürel etkileşimlerden etkilenmektedir. Ergenlik dönemi bireylerde sorumluluğun olmadığı ve bütün ihtiyaçların ebeveynler tarafından karşılandı dönemden, bireysel sorumlulukların üstlenildiği bir döneme geçiştir (Şenışık & Kayış, 2021). Ergenlik döneminde bireylerin fiziksel, sosyal, bilişsel, ahlaki ve cinsel gelişim özelliklerinde önemli değişiklikler görülebilmektedir. Bu özelliklere ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir (Turan, 2021).

2.1.1.1.Fiziksel Gelişim

Fiziksel gelişim bireylerin boy ve kilosunu artması, olgunlaşma, seste kalınlaştırma, cinsel organlarda farklılıklar meydana gelmesi durumudur. Ergenlik döneminde meydana gelen bazı fiziksel değişiklikler başkaları tarafından kolayca görülebilir. Ergenlik döneminde hem vücudun içinde hem de dışında meydana gelen değişiklikler “ergenlik” adı verilen bir süreçle gerçekleşir (Akün, 2017; Chi vd., 2021). Bu süreç, beyinde belirli hormonların (kimyasalların) salınmasından kaynaklanır. Salınan bu hormonlar tüm ergenlerde aynıdır ancak hormon seviyelerindeki farklılıklar kadın ve erkeklerde farklı sonuçlara yol açar (Aybak & İpek, 2021). Ergenlerdeki fiziksel değişimler, onları çocukluk bedenlerinden yetişkin bedenlerine geçişini sağlar. Ergen bir erkek ve dişiye yan yana bakan herkes bazı açık farklılıklar görecektir. Yinede, her iki cinsiyetten ergenler, en önemlisi boy ve

kiloda büyüme atakları olmak üzere birçok ortak değişiklik sergiler (Ögü & Yazıcı, 2006). Bu büyüme atakları sırasında, kemikler ve kaslar uzar ve güçlenir. Bu da ergenlerin, ağır nesnelere kaldırmak ve uzun mesafelerde yürümek, koşmak veya bisiklete binmek gibi daha önce yapamadıkları görevleri üstlenmelerini sağlar. Pek çok genç ergenlik döneminin sonunda yetişkin boyuna ulaşacaktır (Turan, 2021). Büyüme ataklarının ötesinde hem erkeklerde hem de kadınlarda meydana gelen diğer fiziksel değişiklikler arasında vücut kokusu, yüzlerde sivilcelenme, sakal ve bıyık oluşumu, vücudun bazı bölgelerinde kıllanma şeklindedir. Belirtildiği gibi, ergenlikteki fiziksel değişikliklerin çoğu doğurganlıkla ilişkilidir. Bazı ergenler ilk başta bu değişikliklerden utanabilir, ancak bu değişimler her bireyin yaşantısında karşılaştığı doğal gelişim süreçlerinin bir parçasıdır (Şenışık & Kayış, 2021).

Dişiler, vücutlarında yağın görüldüğü yerlerde değişiklikler görecektir. Örneğin göğüsler dolgunlaşır ve kalçalar genişler. Dişiler tipik olarak ilk adetlerini (veya dönemlerini) ergenlik döneminde yaşarlar. Erken dönemlerde adetler düzensiz olabilir ve hastalıktan, stresten ve hatta egzersizden etkilenebilir. Erkeklerin omuzları genişler ve kasları büyür. Penis ve testisler de büyür ve erkekler hem istemli hem de istemsiz (bazen uykudayken) ereksiyon ve boşalma yaşamaya başlar. Erkeklerin sesleri de bu dönemde kalınlaşır (Gül & Güneş, 2009).

Bazı ergenler fiziksel olgunluk belirtilerini akranlarına göre daha erken, bazıları ise daha geç gösterirler. Örneğin, erkeklerde gözle görülür fiziksel değişiklikler genellikle kadınlarda başladıktan birkaç yıl sonra başlar (Aybak & İpek, 2021). Bir kadının ilk adetinin zamanlaması da değişir: kızlar adetlerine 8 -16 yaşında başlayabilirler. Bu farklılıklar ergenler için zor olabilir. Kendilerini çekingen hissedebilirler veya kendi yaşlarındaki diğer insanlara benzemezlerse uyum sağlayamadıklarından endişe edebilirler (Chi vd., 2021). Bu varyasyonlar ayrıca diğer insanların ergenlere bilişsel veya duygusal gelişimlerine uymayan bir şekilde davranmasına yol açabilir. Örneğin, ortaokulda sesleri değişen erkeklere, daha yaşlı ergenlerin bilişsel veya duygusal olgunluğuna sahip olmasalar bile, hem akranları hem de yetişkinler tarafından daha yaşlı ergenler gibi davranılabilir (Akün, 2017). Buna karşılık, akranlarından daha sonra fiziksel değişiklikler sergileyen ergenler, bilişsel ve duygusal olarak daha olgun olsalar bile, daha küçük çocuklar gibi davranılabilir. Bazı araştırmalar, daha hızlı fiziksel gelişim yaşayan gençlerin akranlarına göre risk alma davranışında bulunma olasılıklarının daha yüksek

olduğunu ve akranlarından daha yavaş gelişen gençlerin zorbalıkla karşılaşma olasılıklarının daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Ergenlik döneminde bireyin boy uzunluğu genel olarak yetişkinlikteki boy uzunluğunun %80'ine ulaşabilmektedir (Izatovna, 2022).

Ergenler yaşadıkları fiziksel değişim ve gelişimleri, belirledikleri bir modelin fiziksel özellikleri ile karşılaştırabilirler. Bunun sonucunda sahip oldukları fiziksel özelliklerden memnuniyet ya da memnuniyetsizlik gibi durumlarla yaşayabilirler (Gerhard vd., 2021).

2.1.1.2.Sosyal ve Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları gelişmesi özelliklerden biri de sosyal ve duygusal gelişimdir. Bu gelişim özellikleri ailede başlar ve bireyin gelecekteki ilişkilerine temel oluşturur (Ögü & Yazıcı, 2006). Erken çocukluk döneminde özellikle aile ortamında gerçekleşen sosyal ve duygusal gelişim, bireyin okul hayatına başlaması ile okul çevresi ve arkadaş grupları sayesinde gelişimini devam ettirir. Ergenlik döneminde, birey çeşitli yönleriyle sosyal çevrenin etkisinde bulunsada önemli görülen durumlarda aile halen önemli bir fonksiyona sahiptir (Izatovna, 2022). Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal-duygusal özelliklerinde öne çıkan durumlar duyguların yaşanmasındaki yoğunluk ve istikrarsızlıklar şeklindedir. Duygusal dalgalanmalar bireylerin aşık olması, kaygı ve çekingenlik yaşaması, yalnız kalma, huzursuzluk, isteksizlik, tedirginlik, aşırı hayal kurma ve çabuk heyecanlanma şeklinde ortaya çıkabilir (Dinçel, 2006; Gerhard vd, 2021). Ergenlik dönemindeki bireyler ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalarda ergenlerin yaşadıkları sosyal ve duygusal sorunların cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, kişisel özellikleri, sosyal çevre ve algılanan anne baba tutumu tarafından etkilendiği görülmektedir (Akün, 2017). Yine ergenlik dönemi ile ilgili yapılan çalışmalarda bu bireylerin yaşadıkları en önemli sorunlardan birinin gelecek kaygısı olduğu anlaşılmaktadır. Birey ergenlik döneminde dış dünyayı algılamaya sosyal ilişkiler ve meslekler ile ilgili bilgi sahibi olmaya başlar. Bu durumda bireyin istediği eğitimi alıp alamama endişesi ve gelecekte yapmayı düşündüğü mesleği elde edemeyeceği ile ilgili kaygılar sosyal ve duygusal gelişimi etkilemektedir (de Maat vd., 2021; Gül & Güneş, 2009).

2.1.1.3.Bilişsel Gelişim

Ergenlik dönemindeki bireylerin sahip olduğu özelliklerden biri de bilişsel gelişimdir. Bilişsel gelişim bireyin anne karnından itibaren başlayan ve yaşamın sonuna kadar devam eden bir gelişim sürecini ifade eder. Bilişsel gelişimde bireyin algısal özelliklerinin farklılaştığı kritik bir dönem bulunmaktadır. Bu dönem genel olarak ergenlik döneminin başladığı dönem ile benzerlik göstermektedir. Ergenlerin bilişsel gelişim özelliklerinde meydana gelen değişimler somut özellikler ve düşünceden soyut düşünme becerilerinin gelişmesi şeklindedir. Soyut düşüncenin başlaması ile bireylerde olgu ve olayların dışında kavramsal düşünme, ilişkiler kurabilme, çıkarımda bulunma, eleştirel düşünme ve yaratıcılık gibi becerilerde gelişmeler meydana gelir (Ögü & Yazıcı, 2006). Bu beceriler sayesinde bireyin içinde bulunduğu somut ve fiziksel çevrenin dışına çıkarak olaylara ve durumlara yönelik farklı bakış açıları geliştirebilir.

2.1.1.4.Ahlaki Gelişim

Ergenlik döneminde ortaya çıkan gelişimsel özelliklerden biri de ahlaki gelişimdir. Ahlaki gelişim bireyin aile ortamında başlayan ve sosyalleşmesi ile önemli düzeyde belirginleşen değer yargılarını ifade etmektedir. Ahlaki gelişim aynı zamanda bireylerde sosyal çevreye uyum ile sosyal kültürel kazanılmasını da gerektirmektedir. Bireyler ailesi, sosyal çevresi ve kişilik özellikleri telefondan etkilenen kişisel değer yargılarını oluşturabilirler. Bu değer yargıları zamanla belirgin neşerek bireyin kişilik özellikleri haline gelebilir. Dolayısıyla ergenlik döneminde bireyde değer yargılarının ve değer sistemlerinin farkına varmaktadır. Ergenlik döneminde somut tutum ve davranışlara yönelik doğru-yanlış kavramlarına karşılık, daha soyut ve dinsel değer yargıları gelişmeye başlar. Ergenlik dönemi öncesinde soyut düşüncenin gelişmemiş olması nedeniyle değer yargılarının bireylerde tam olarak gelişmesi mümkün olmamaktadır (Gül & Güneş, 2009). Çünkü bireyin ahlaki özellikleri ve değerleri soyut özellikler taşımaktadır ve bu özelliklerin anlaşılabilmesi için bilişsel özellikleri yeterli düzeyde gelişmiş olması gerekmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerde ahlaki gelişim diğer gelişimsel özellikleri ile birlikte gerçekleşir. Dolayısıyla bireyin gelişimsel özelliklerini ve farklı boyutlarda meydana gelen gelişim adamlarını birbirinden bağımsız düşünmek mümkün olmamaktadır (Akün, 2017). Ergenlik döneminde hem soyut düşüncenin gelişmesi hem de bireyin daha nitelikli sosyal ilişkiler geliştirmesi ahlaki ve

toplumsal değerlerin bu dönemde daha anlaşılabilir olması sonucunu doğurmuştur. Ergenlik döneminde görülen bu ahlaki değişimler, bireyin kendi kendisini yönetebilme becerilerinin gelişmesini desteklemektedir (Dinçel, 2006).

2.1.1.5.Cinsel Gelişim

Büyüme ve gelişme, her an bireyde değişim yaratan, süreklilik arz eden süreçlerdir. Cinselliğin gelişimi, döllenmeyi takiben rahim içi yaşamda başlar ve bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve ölüme kadar devam eder. Bebeklik döneminde cinsiyet farkındalığı yoktur (Kar vd., 2015). Çocuk erken çocukluk döneminde cinsiyetini 3 yaşına kadar erken bir zamanda kabul eder. Cinsellik (cinsiyet rolü, cinsiyet kimliği) hakkında öz-farkındalık çocukluk döneminde gelişir. Biyolojik araştırma kanıtları, cinsiyete duyarlı rollere ve cinsiyete özgü davranışlara karar vermede androjenlerin kesin rolünü düşündürmektedir. Ergenlik, cinsellikte önemli gelişmelerin gerçekleştiği bir geçiş aşamasıdır. Ergenliğe, cinselliğin gelişiminde önemli bir dönüm noktası olan ergenlik döneminde ulaşılır (Kanuga & Rosenfeld, 2004).

Ergenlik döneminde fiziksel büyüme, psikolojik ve bilişsel gelişim zirveye ulaşır. Ergen cinsellik gelişimi biyo-psiko-sosyal modellerle daha iyi açıklanabilir. Ergenlerde cinsellik gelişiminin belirlenmesinde biyolojik faktörler ve psikolojik faktörler kadar sosyal faktörler de eşit öneme sahiptir. Biyolojik faktörler, biyolojik cinsiyeti belirleyen ve aynı zamanda psikolojik cinsiyet üzerinde etkisi olan genetik faktörler ve nöro-endokrin faktörlerdir (Lee vd., 2016). Ergenlik döneminde gonadal hormonlar, kortizol ve diğer birçok hormon ergenliğin başlamasında rol oynar. Ergenlik dönemine girmeye birlikte hem erkeklerde hem de kadınlarda kasık kıllarında, cinsiyete özgü bir büyüme paterni alan koltuk altı kılları gelişir. Erkeklerde cinsel organlarda büyüme, sakal ve bıyık görünümü oluşur ve vücut tipik erkeksi bir şekil alır. Kadınlarda meme gelişimi olur; adet başlar, cinsel organ yetişkin şeklini alır ve vücut kadınsı bir tipe dönüşür. Bir ergenin cinselliğe olan ilgisi de hormonlardan etkilenir (Harris, 2011).

Bireyin kişiliği veya mizacı, cinselliğe yönelik tutumunu da belirleyen önemli bir psikolojik faktördür. İçe dönük ergenler, cinsel olarak yaklaşma ve yanıt vermede zorluk yaşarlar. Sosyal faktörler veya çevresel faktörler de ergen cinselliğinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Anne babanın cinselliğe karşı tutumu,

ebeveynlik tarzı, akran ilişkileri, kültürel etkiler, ergenin cinsel tutumunu belirleyen ve cinsel öğrenmeyi kolaylaştıran önemli sosyal faktörlerdir (Brown, 2000).

Biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin yanı sıra politik, yasal, felsefi, manevi, etik ve ahlaki değerler gibi daha birçok faktör cinselliğin gelişimini önemli ölçüde etkiler. Ayrıca medya da ergenlerde cinselliği etkilemektedir. Son yıllarda, dünya genelinde medya alanında büyümeler görülmektedir. Ergenlerin cinsellik, cinsel suçlar ve şiddetle ilgili literatüre medya aracılığıyla erişmesi, ergenin cinselliğe yönelik algısını ve tutumunu etkiler. Benzer şekilde televizyon ve internet gibi araçlar, ergenleri cinsel içerikli edebiyat ve filmlerle tanıştırmak cinsellik algılarını etkilemektedir (DeLamater & Hyde, 2004).

Sonuç olarak ergenlik döneminde bireylerin psikolojik ve fiziksel özelliklerinde değişiklikler meydana gelir. Bu değişikliklerin hem elimde cinsiyete özgü organlarının fonksiyonlarını yerine getirmesi yer almaktadır. Cinsel kimliğin ön plana çıkması, aile bağlarının zayıflayarak sosyal çevrenin birey üzerindeki etkisinin artması bu dönemde görülen önemli değişikliklerdir. Ergenlerde cinsel gelişimi bireyin içinde bulunduğu yaşam koşulları ve sosyal çevreden etkilenmektedir. Bununla birlikte diğer gelişim alanlarında bağımsız olarak değerlendirilmemektedir. Bilişsel gelişim, fiziksel gelişim, sosyal ve duygusal gelişim aynı zamanda cinsel gelişim özellikleri ile de ilişkilidir.

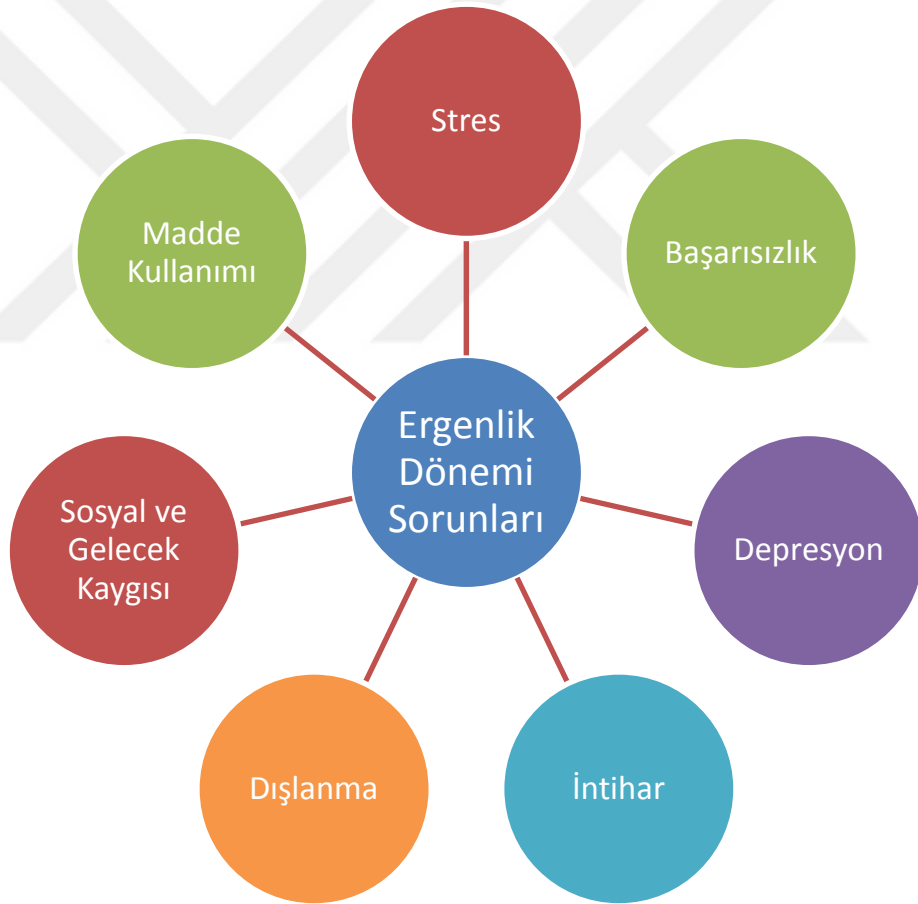
Ergenlik dönemi bireyin cinsel kimliğinin kazanıldığı ve aynı zamanda karşı cinse olan eğilimlerin artış gösterdiği bir dönemdir. Dolayısıyla bu dönemde itibaren ergenlerde cinsel gelişiminin desteklenmesi amacıyla, cinsel sağlık konusunda eğitimlerin verilmesi ve bireylerin doğru bilgilerle yetiştirilmesi gerekmektedir. Çünkü yapılan araştırmalarda ergenlik döneminde itibaren bireylerin cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara maruz kaldıkları belirtilmektedir (Kanuga & Rosenfeld, 2004)

2.1.2. Ergenlik Döneminde Yaşanan Sorunlar

Ergenlik dönemi bireyin gelişiminde önemli etkiler ortaya çıkaran gelişimin en hızlı olduğu bir süreçtir. Bu dönemde bireylerde genellikle gelişimsel ve özelliklere bağlı olarak sosyal, psikolojik, duygusal fiziksel sorunlar yaşanabilmektedir. Ergenlik döneminde bireylerin ailelerinden uzaklaşarak sosyal çevreye ilgilerinin artması bireylerde çeşitli davranışsal bozuklukların ortaya çıkmasına neden

olabilmektedir. Yeme ve içme bozuklukları, madde kullanımı, sorunlu davranışlar, depresyon, kaygı, fiziksel hastalıklar ve stres bu dönemde görülen önemli davranış bozukluklarından bazılarıdır.

Ergenlerde genetik faktörler ve sosyal çevre ilişkileri de yaşanan sorunların niteliğini etkilemektedir. Bireyler bu dönemde karşılaştıkları sosyal ve psikolojik sorunlar nedeniyle intihar ve depresyon gibi problemler yaşayabilirler. Çocukluk döneminden itibaren başlayan ve ergenlik döneminde devam eden travmatik yaşantılar ile stres bozuklukları bireyin yaşantısında olumsuz sonuçlara yol açabilir. Sorunlar yaşayan ergenlerde günlük aktivitelerden zevk almama, uykusuzluk, kilo kaybı, aşırı uyuma, suçluluk duygusu, değersizlik algısı, kararsızlık yaşama, ölüm ve intihar düşünceleri ortaya çıkabilmektedir.



Şekil 2.1. Ergenlik dönemi sorunları

Ergenlik dönemi bireyin hem fiziksel hem duygusal hem de sosyal açıdan çok yönlü bir değişime uğradığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde ebeveynlerin bireye yönelik yaklaşımları ve desteği dönemin başarılı bir şekilde geçirilmesinde oldukça

önemlidir. Aynı zamanda sosyal çevre ile olan ilişkilerinde bu dönemin birey üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasında belirleyici role sahip olduğu söylenebilir. Çünkü bu dönemde salgılanmaya başlayan hormonlar nedeniyle bireyler sevgi, bağlılık, dışlanma ve nefret gibi bazı duyguları yoğun olarak yaşayabilirler. Aynı zamanda bireyin bilişsel gelişimini de farklılaşması, soyut kavramlar ve değerler ile ilgili yargılarının gelişmesi bireyin hem kendisini hem de çevresini sorgulamasına neden olmaktadır. Bu sorgulamanın sonucunda olumlu yargılara ulaşma bireyin sorunlar yaşamaması bakımından önemlidir.

Ergenlik dönemindeki bireyler genellikle depresyon gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen duygulara maruz kalabilirler. Depresyon bireyin içerisinde bulunduğu çelişkili durumlar karşısında karar verememesi ve ruhsal bir bunalım durumunu ifade eder. Depresyona giren birey kendisine sosyal çevreden soyutlayarak iç dünyasına kapanır, sorunlar ve ilişkiler üzerinde düşünmeye başlar. Bu düşünce bireyin duygusal yoğunluk yaşamasına hem aile ilişkilerinde hem de sosyal çevrede ilişkilerin zayıflamasına neden olur. Başarılı bir şekilde tedavi edilmediğinde depresyon durumu ergenlerde intihara kadar giden bir olumsuz sonuç ortaya çıkarabilir. Dolayısıyla ergenlik döneminde yaşanan depresyon gibi olumsuz duyguların aile ve sosyal çevre desteği ile başarılı bir şekilde çözüme kavuşturulması gerekmektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar ergenlerin yaklaşık %10 oranında depresyon yaşadıklarını göstermektedir.

Ergenlik döneminde görülen en önemli sorunlardan biri de bağımlılık yapan maddelere karşı ve eğilimin artmasıdır. Bireyler yaşadıkları sosyal ve duygusal kaygılara bağlı olarak sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı gibi olumsuz davranışlar gösterebilir, içinde buldukları durumlardan kaçış yolu olarak bu davranışsal bozukluklara yönelebilirler. Ergenlerde görülen madde bağımlılıkları, bireylerin sosyal çevreleri tarafından etkilenmesi ile ortaya çıkar. Çünkü yapılan araştırmaların önemli bir kısmında madde kullanımının ergenlik döneminde ve sosyal çevrenin etkisi ile başladığı, aynı zamanda bireyin kendisine rol model seçtiği kişilerin tutum ve davranışlarının da birey üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle alkol ve uyuşturucu madde kullanımı gibi durumlara bağlı olarak bireyler intihar düşüncesine sahip olabilmektedir.

Ergenlik döneminde cinsel istismara maruz kalma, ebeveynlerden birinin kaybı ya da sosyal çevrede intihar öyküsü gibi durumlar bireyin, olumsuz duyguları

yoğun bir şekilde yaşamasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla anksiyete ve depresyon gibi duygular yaşayan bireylerde kalp çarpıntısı, el ve ayaklarda titreme, nefes almada zorlanma, aşırı heyecanlanma gibi durumlar. Bu durumlara bağlı olarak birey endişe ve korku durumları yaşayabilir. Sonuç itibarıyla intihar gibi düşünceler bireye meşgul edebilir.

Ergenlik döneminde bireylerde görülen sorunlardan biri de saldırganlık ve agresif davranışlardır. Özellikle fiziksel anlamda saldırganlık davranışları bu dönemin belirgin bir özelliği olabilir. Saldırganlık, kızlar arasında da görülebileceği gibi Erkekler arasında daha yaygın olarak ortaya çıkmaktadır. Okuldan kaçma, canlılara ve hayvanlara zarar verme, başkalarına ya da kendine zarar verme gibi davranışlar ergenlerin yaşadıkları sorumlu davranışlar arasında yer alır.

Ergenlerin yaşadığı sorunlardan biri de yeme ve içme bozuklukları ile beden algılarındaki memnuniyetsizlik durumlarıdır. Bireyin fiziksel görünümünde ortaya çıkan önemli değişiklikler bireyin kendine ilişkin benlik algısında olumsuzluklara yol açabilir. Bireyin kendisini başkaları ile kıyaslayarak fiziksel özellikleri hakkında olumsuzluk ve yetersizlik algıları geliştirebilir. Bunun sonucu olarak birey, stres, dışlanma, kaygı ve depresyon gibi duygular yaşayabilir. Bu duygulara sahip olan bireylerde ise yeme ve içme sorunları görülebileceği gibi sorunlarını daha yoğun yaşanması durumunda bazı sağlık sorunları da ortaya çıkabilir.

2.2.Bağlanma

Bağlanma teorisi, kişilik ve sosyal gelişimdeki bireysel farklılıkların araştırılmasında en yaygın kullanılan kavramsal çerçevelerden biridir. Çok sayıda araştırma, bağlanmadaki bireysel farklılıkların yetişkin ilişkilerinde duygu düzenlemesini ve kişilerarası davranış kalıplarını nasıl etkilediğini değerlendirmiştir (Read vd., 2018).

Bağlanma kuramı, erken deneyimlerin bağlanma sistemiyle bütünleşmiş benlik ve diğerlerine ilişkin bilişsel şemalara yol açtığını varsayar (D'Arienzo vd., 2019). Bowlby, bu bilişsel şemaları, bağlanma figürlerinin (diğer bir deyişle, başkalarının modelleri) mevcudiyeti, güvenilirliği ve destekleyiciliği ve benliğin ilgiye, ilgiye ve desteğe değer olup olmadığına ilişkin beklenti ve inançlara dayanan içsel çalışan modeller olarak ifade eder. (Yani, benlik modelleri). Bu içsel çalışma modelleri, daha sonraki kişilerarası ilişkilerin gelişimi için bir şablon görevi görür ve bireyin yaşamın

tüm alanlarında duyguları deneyimleme, işleme ve ifade etme biçimini etkilediği düşünülür (Bowlby, 1982).

Bağlanma figürleri sürekli olarak mevcut ve sıkıntı sinyallerine duyarlı olarak görülüyorsa, birey, başkalarının duyarlı, ilgili ve güvenilir, kendisinin değerli ve yetkin (yani, başkaları ve Kendi). Bağlanma ilişkisinde istenen sonuçlara ulaşarak, güvenli bağlanan bireyler, ihtiyaç duyduklarında önemli kişilere yakınlık aramaya motive eden bir sıkıntı düzenleme stratejisi olarak destek aramayı kullanma konusunda güven oluştururlar (Besdine, 1972). Bu nedenle, güvenli bir bağlanma, yetişkinlikte destekleyici ve güvene dayalı ilişkiler kurmak ve sürdürmek için gerekli olan sosyal yeterliliklerin oluşumunu ve edinilmesini teşvik eder (Ainsworth, 1969). Tersine, eğer bağlanma figürleri tepkisiz, reddediciyse ve sıkıntıya tutarsız davranışsal tepkiler veriyorsa, birey güvensiz bir bağlanma geliştirir ve bu sayede başkalarının güvenilmez ve güvenilmez (yani, başkalarının olumsuz bir modeli) veya kendisinin değersiz ve etkisiz olduğu algılarını içselleştirir. (Yani, benliğin olumsuz bir modeli). Güvensiz bağlanma, kritik sosyal yeterliliklerin kazanılmasına müdahale eden bir sıkıntı düzenleme stratejisi olarak destek arama kullanımının etkinliğine ilişkin güvensizliklerin gelişimini teşvik eder (Moss vd., 2004).

Önceki bağlanma araştırmaları yetişkinlerde farklı bağlanma yönelimi türlerini kavramsallaştırmış olsa da (örneğin, güvenli, meşgul, kayıtsız, korkulu, bazı yazarlar yetişkin bağlanmasının tipolojik olarak değil boyutsal olarak ölçülmesi gerektiğini çünkü "bir insanların tür yerine derece bakımından farklılık gösterdiği değişken". Bu nedenle, çağdaş yetişkin bağlanma modelleri, bireysel farklılıkları iki ortogonal boyut boyunca varyasyonlar olarak kavramsallaştırır; yani bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma. Bu iki boyutlu alanda, uyumlu veya "güvenli" bir bağlanma stili sergileyen bireyler, düşük düzeyde hem bağlanma kaygısı hem de bağlanmadan kaçınma gösterenleri yansıtır (Madigan vd., 2006).

Yüksek bağlanma kaygısı ve/veya bağlanmadan kaçınmaya sahip bireylerin, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya yatkın oldukları düşünülmektedir. Güvensiz bağlanan bireyler, sıkıntıyı hafifletme girişimlerinde tekrarlanan başarısızlıklar yaşayarak, bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için sıkıntı düzeylerini yükselttikleri (yani, bağlanma kaygısıyla ilişkili hiper-aktivasyon stratejileri) veya devre dışı bıraktıkları alternatif sıkıntı düzenleme stratejileri geliştirirler. Olumsuz duygusal deneyimlerden (yani, bağlanmadan kaçınmayla

ilişkili bağlanma stratejilerini devre dışı bırakmak; kaçınma çabasıyla bağlanma figürüne olan güvenlerini azaltarak bağlanma sistemlerini geliştirir (De Wolff & Van Ijzendoorn, 1997).

Bağlanma kaygısı, benliğin olumsuz modellerini ifade eder ve bir bireyin reddedilme korkusu veya başkalarının varlığı ve yanıt verebilirliği ile ilgili endişeleri nedeniyle başkalarıyla olan mesafeyi en aza indirme girişiminin derecesini yansıtır. Endişeli bağlanma ile ilişkili hiper-harekete geçirici stratejiler, zorlayıcı, yapışan ve kontrol edici davranışların kullanımı yoluyla başkalarından destek elde etmeye yönelik enerjik girişimlerle karakterize edilir. Bağlanmadan kaçınma, başkalarının olumsuz modellerini ifade eder ve bir bireyin başkalarına bağımlı olmaktan kaçınma ve diğerlerini güvenilmez olarak görme derecesini yansıtır. Kaçınmacı bağlanma ile ilişkili devre dışı bırakma stratejileri, incinebilirlik ve sıkıntı, sosyal geri çekilme, kişilerarası düşmanlık ve bağımsızlığı sürdürme arzusunu uyandıran düşünce ve hatıraların bastırılmasıyla karakterize edilir (Ainsworth, 1985). Bu nedenle, bağlanma kaygısı ve kaçınmanın, uyumsuz duygu düzenleme stratejileriyle farklı şekilde ilişkili olduğuna inanılmaktadır.

Birey dünyaya geldiğinde temel ihtiyaçlarını karşılama bakımından dışa bağımlı konumdadır. Çocuk bakıma muhtaç olduğu için ihtiyaçları genellikle anne ve babalar tarafından karşılanır. Çocuğun düzenli bir şekilde ihtiyaçlarının karşılanması ebeveynler tarafından gerçekleştirilir. Bu durum çocuk ile ebeveynler arasında bağlanma ilişkilerinin ortaya çıkmasını sağlar. Bu dönemde kurulan ilişkiler yaşamın ilerleyen dönemlerinde kurulacak ilişkiler açısından belirleyici role sahiptir. Ayrıca bu ilişkilerin niteliği gelecekte durum ve olayların yorumlanması, hayata bakış açısının geliştirilmesi ve diğer insanlarla iletişim becerilerinin kurulabilmesi bakımından önemlidir (Adams vd., 2018).

Bireyler yalnızca bebeklik döneminde bağlanma ve ihtiyaçlarını karşılama özellikleri hissetmezler. Bununla birlikte ergenlik dönemi ve yaşamın çeşitli dönemlerinde başkalarıyla yakın ilişkiler kurulmasını gerektiren durumlar söz konusu olabilir (Altmann vd., 2021). Çocukluk dönemi sonrası görülen ergenlik döneminde, bireyler ilk kez anne ve babadan bağımsız bir şekilde sosyal çevreyle etkileşimler kurmaya başlar. Bu süreçte olumlu ve olumsuz çok sayıda deneyimin ortaya çıkması mümkündür. Kişi çocukluk döneminde olduğu gibi sosyal çevresinde bağlanma ihtiyacı hissedeceği kişiler aramaktadır. Ergenlik dönemindeki bu

bağlanma bireyin yakın ilişki kuracağı kişiler ile sosyal ve duygusal paylaşımlarda bulunmasını sağlar. Başarılı gerçekleşen deneyimler sonucunda ergenlik döneminde de güvenli bağlanma ortaya çıkar (Conrad vd., 2021).

Bağlanma ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmış ve yapılmaktadır. Son otuz yılda yapılan binlerce değerlendirme sonucunda çeşitli popülasyonlarda anne-bebek bağlanma türlerinin sıklıklarının tahmin edilmesi sağlanmıştır. Buna göre düşük sosyal riskli topluluk örneklemelerindeki sıklıklar tipik olarak %55 güvenli, %15 kaçınan, %10 dirençli ve %15 düzensizdir. Bu frekanslarda bazı kültürler arası farklılıklar olmasının yanında, herhangi bir kültür içindeki farklılıklar, kültürler arasındaki kadar büyük olabilir. Bu durum şiddetli yoksunluk ve kötü muameleye maruz kalma durumunda, yüksek sosyal risk gruplarında %0-30 güvenli, %20-50 kaçınan ve dirençli ve %50-80'e varan oranlarda düzensiz bağlanma görülebilmektedir (Gervai, 2009).

Bebeklerin birincil bakıcılarıyla bağlanma davranışlarında önemli bireysel farklılıklar vardır. Bağlanma teorisi, ilk tasarlandığı şekliyle, bakıcıların bebek sinyallerine hassas tepki vermesinin optimal, güvenli bağlanmanın gelişimi için çok önemli bir faktör olduğuna ilişkin olarak bu varyasyon için genel bir açıklama sağlamıştır. Bu durum, son zamanlarda fizyolojik ve genetik ölçümleri içeren çalışmalarla sorgulanmıştır (Altmann vd., 2021). İkiz bağlanma çalışmaları karışık sonuçlar verse de, moleküler genetik çalışmalar, dopaminerjik ve serotonerjik nörotransmisyon sistemlerinin spesifik genetik polimorfizmlerinin, bakıcıların davranışları ile bebek bağlanması arasındaki istatistiksel olarak tanımlanmış bağlantıları düzenleyebileceğini göstermektedir. Bakım veren ortamlara karşı genetik temelli farklı duyarlılıklara işaret eden bu gen-çevre etkileşimi etkileri, sonraki davranış sorunlarının ve psikopatolojinin öngörücüsü olan aşırı bir güvensiz bağlanma biçimi olan düzensiz bağlanma için bulunmuştur (Schoenherr vd., 2021). Henüz az sayıda ve nispeten küçük ölçekli çalışmaların sonuçları tamamen tutarlı olmadığından, birden fazla aday genin çoklu polimorfizmlerini inceleyen daha büyük ölçekli ve dikkatle tasarlanmış çalışmalara yönelik açık bir ihtiyaç vardır. Hayvanlarda erken anne bakımı ile gen ekspresyonunun epigenetik modifikasyonu üzerine daha yeni araştırmalar, insan gelişimini etkileyen benzer süreçlerin olasılığını düşündürmektedir. İnsanlarda bu tür süreçlerin araştırılması, şu anda mümkün olmasa da, gelişimsel psikopatoloji ve kuşaklar arası bağlanma ve ebeveynlik

aktarımı hakkında daha derin bir anlayış kazanma fırsatı sunacaktır (Owen & Cox, 1997).

2.2.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma, erken çocukluk döneminde bir bebek ile bakıcı arasında gelişen özel bir kişisel ilişki olup, daha sonraki fiziksel ve zihinsel gelişim için gerekli kabul edilmiştir. Yeni doğan insan, pek çok açıdan ne kadar yetkin olursa olsun, yetişkinler onları beslemedikçe ve onları çevresel tehlikelerden korumadıkça hayatta kalmaz (Del Giudice, 2018). Fiziksel bakımın ötesinde, erken yaşam deneyimleri çocukların daha sonraki ruh sağlığı, sosyal uyumu ve kişilik gelişimi üzerinde önemli bir biçimlendirici etkiye sahiptir (Cacioppo vd., 2019). John Bowlby tarafından evrimsel bir çerçevede tasarlanan bağlanma teorisi, bireyin hayatta kalma şansını artırmak için seçilmiş bir dizi davranışsal mekanizma ile doğduğunu ileri sürmüştür. Bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarının (örneğin açlık) karşılanmasında (herhangi bir) bakıcının rolünü vurgulayan önceki ebeveyn-çocuk ilişkileri teorilerinin aksine, bağlanma teorisi koruma ve duygusal güvenlik sağlayan kişisel ilişkilerin seçiciliğine odaklanır (Levy vd., 1998).

Bağlanma ilişkileri, bakıcılarla etkileşimler sırasında oluşur. Bebekler diğerlerinden gelen yanıtların hazır olma durumu, kalitesi ve güvenilirliği hakkında bilgi biriktirir ve yaşamın ilk yılının sonunda bakıcılar, benlik ve ilişkilerin doğası hakkında belirli temsiller oluşur. Bu temsiller, çocukların sonraki sosyal ilişkilerini etkiler (Japutra vd., 2018; Simpson, 1990).

Çocuklarda bağlanma davranışlarının gelişmesi, yakınlık kurduğu kişilerden uzaklaştığında verdiği tepkiler ile ortaya çıkar. Kişinin zorluk yaşadığı durumlarda kendini güvende hissetme ve yakınlık sağlama gösterme eğilimindedirler. Bireyin bağlandığı kişi aynı zamanda yakınlık hissedilen ve tehlike durumunda suyun olan bir kişi konumundadır (Fraley & Roisman, 2019). Erken çocukluk döneminde bebeğin bağlanmayı gerektiren sosyal, duygusal ve biyolojik ihtiyaçlarının karşılanması temel güven duygusunun oluşmasını destekler. Özellikle bebeklik döneminde bakım veren kişiden uzaklaşma durumu, bebekler için endişe, stres ve güvensizlik gibi tepkilere yol açmaktadır (Henschel vd., 2020). Ağlama, arama ve kayış koruma gibi davranışlar bakım veren kişiden uzaklaştığında ortaya çıkmaktadır. Bakıcısından uzaklaştığında çocukta üzüntü, çaresizlik ve agresiflik gibi

durumlar görülür (Cann vd., 2008). Bu düzensiz ayrılık durumları çocuklarda bağlanmanın daha düzensiz gerçekleşmesine neden olur. Sonuç olarak birey, bakım sağlayan ve ihtiyaçlarını karşılayan kişilere bağlanma eğilimi gösterir ve güvenli bağlanma gerçekleşir. Bağlanma davranışları çevresi ile olan ilişkilerinin niteliğini de önemli düzeyde etkilemektedir (D'Arienzo vd., 2019). Örneğin kaygılı/kararsız bağlanma gösteren çocuklardan, bağlanan kişiden Ayrılık durumu gerçekleştiğinde öfke, stres ve kaygı gibi durumlar ortaya çıkar ve yabancı kişilerle iletişim kabul edilmez (Cacioppo vd., 2019). Kaçınan bağlanma özelliğe sahip çocuklarda ise bağlanılan kişiden ayrıldığında ortaya çıkan tepkiler daha düşük düzeyde gerçekleşir. Kendisine bağlanan kişi olmadığında bu çocuklar başkalarıyla temas kurmaktan kaçınır ve genellikle oyuncak gibi nesnelere ilgilenirler (Levy vd., 1998).

2.2.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma bireylerden bebeklik dönemlerinde itibaren başlamaktadır. Bununla birlikte ergenlik dönemindeki bağlanma özellikleri de bebeklik döneminin prototipi olarak görülebilir (Henschel vd., 2020). Ergenlik döneminde bireyler zihinsel, sosyal ve biyolojik değişiklikleri yoğun bir şekilde yaşamaktadır. Bu dönemde cinsel bilgiler artar, sosyal ilişkiler ve üst düzey düşünme becerileri gelişir. Birey aile ortamının yoğun ilgisinden dış dünyaya açılmaya başlar (Levy vd., 1998). Bu sosyalleşme sürecinde bireyin çocukluk dönemindeki aile ilişkileri, algıladığı anne ve baba tutumları, anne baba ile bağlanma özellikleri oldukça önemli bir yere sahiptir. Çünkü bu ilişkilere bağlı olarak birey ergenlik döneminde kuracağı sosyal ilişkilerdeki tutum ve davranışları meydana getirir. Çocukluk döneminde sağlıklı ve güvenli aile etkileşimi gerçekleştiren bireyler, ergenlik dönemine geldiğinde bu dönemi de benzer şekilde sağlıklı geçirebilirler (Del Giudice, 2018).

Ergenlik döneminde aile dışındaki ilişkilerde hızlı ve yoğun gelişmeler başlar. Akranlarla ilişkiler oyun dışında uzun süreli birlikteliklere dönüşür. Aynı zamanda bireyin karşı cinse yönelik ilgisi gelişir. Ergenlikte bağlanma artık yoğun bir şekilde karşı cinse yönelik gerçekleşir (Levy vd., 1998). Ergenlik dönemine kadar anne ve baba ile kurulan ilişkiler, benzer şekilde karşı cinsle kurulmaya başlanır. Kişi duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebileceği, paylaşımlarda bulunabileceği ve güvenip bağlanabileceği bir karşı cinse ihtiyaç duymaya başlar (Momeni vd., 2021). Bu ihtiyaç hem kızlar hem de erkekler için benzer özelliklere sahiptir. Güvenilir bir arkadaş bulma ve bu arkadaşla uzun süreli birliktelikler geliştirebilme ergenlik

döneminde ortaya çıkan hızlı biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin olumsuz etkilerinin azaltılabilmesi bakımından önemlidir (D'Arienzo vd., 2019). Dolayısıyla ergenlik döneminde sosyal ilişkiler ve akran ilişkilerinin etkili bir şekilde gelişmesi, bu dönemin birey açısından başarılı ve verimli bir şekilde geçirilmesini sağlar (Japutra vd., 2018).



Şekil 2.2. Bağlanma stilleri

Bireyin ebeveynlere yönelik geliştirdiği güvenli bağlanma özellikleri, ergenlik döneminde psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, benlik saygısı ve kimlik gelişimi gibi durumlar üzerinde önemli etkiye sahiptir (Fralely & Roisman, 2019; Momeni vd., 2021). Güvenli bağlanmanın meydana gelmesi ergenlerde ilişkilerin daha kolay ve düşük stres düzeyinde gerçekleştirilmesine olanak sağlar. Buna karşılık güvenli bağlanma gerçekleşmediğinde ya da kaygılı, kararsız ve kaçınan bağlanma türleri geliştirildiğinden, bu ilişkiler benzer şekilde ergenlerin akran ilişkilerini de etkilemektedir (Henschel vd., 2020). Ebeveynlerini bir tehdit ya da rakip gibi algılayan çocuklar ergenlik dönemine ulaştıklarında benzer tutum ve davranışları sosyal ilişkiler geliştirme aşamasında akran ve arkadaşlarına yönelik de gösterirler (D'Arienzo vd., 2019). Dolayısıyla sağlıklı ve uzun süreli etkileşimler kurulması mümkün olmaz. Birey kendisine güvenemedi gibi arkadaşlık ilişkisi geliştirmeyi

amaçladığını bireylere de güven duymakta zorlanır (Del Giudice, 2018). Güvenli bağlanma ya karşı kaçınan bağlanma özelliği gösteren bireylerde arkadaşlık ve cinsellik deneyimlerinin sevgisiz gerçekleşmesi gibi durumlar görülebilir. Bu kişiler çevresindeki bireylere güven duymak da zorlandıkları için arkadaşlarını ve arkadaşlık ilişkilerini de kontrol etmeye çalışırlar. İlişkilerdeki bu tutum ve davranışlar bireyin ilişkilerini olumsuz etkiler (Levy vd., 1998). Sonuç olarak ergen bireyde sosyal kaygılar, depresyon ve mutsuzluk gibi durumlar ortaya çıkar (Simpson, 1990).

Sosyal ilişkileri başarılı bir şekilde gerçekleştiremeyen bireylerin duygusal ve ahlaki gelişimleri de sorunlu hale gelebilir. Çünkü bireyler duygusal gelişimi ve sosyal kültürel değerleri akran ilişkileri ile öğrenebilir ve geliştirebilir. Sağlıklı kurulmayan akran ilişkileri bu değerlerin de bireylerde gelişmesini engeller ve bireylerde sosyal değerlerin yerine kişisel çıkarları ön planda tutan egoist özellikler gelişebilir (Cann vd., 2008). Bu özellikler dikkate alındığında bireylerin çocukluk dönemindeki aile ilişkileri ve sonrasında ergenlik sürecinde kuracağı sosyal ilişkiler kişilik özelliklerinin gelişimini yakından etkilediği söylenebilir. Dolayısıyla ergenlik dönemindeki bireyin sosyal çevresi ile olan ilişkileri ve sosyalleşme ihtiyacının yanında bağımsızlık isteği ve duyguları da önemli hale gelir (Momeni vd., 2021).

Çocukluk ve ergenlik dönemindeki bağlanma ile ilgili araştırmalar ilk olarak Mary Ainsworth tarafından bebeklerin Anneleri ile olan ilişkilerinin incelenmesi ile gerçekleştirilmiştir (Beeney vd., 2019). Yapılan araştırmalarda bebeklerin güvenli, kaçınan ve endişeli (kararsız) olmak üzere üç temel kategoriye ayrıldı belirlenmiştir. Bebeklerin güvenli bağlanmasında, anne ve babaların çocuklarına yönelik verdikleri daha duyarlı tepkilerle gerçekleşmektedir (Fraley & Roisman, 2019). Bununla birlikte kaçınan bağlanan bireylerin ebeveynlerinin ise genellikle stresli ya da sorun yaşadıkları dönemlerde çocukları ile ilgilenmedikleri, yalnız bıraktıkları ve etkileşimde bulunmadıkları belirlenmiştir. Dolayısıyla ebeveynlerin çocuklarının ilgi ve ihtiyaçlarından ziyade kendi sorunlarına yönelmeleri çocuklarda güvenli bağlanmayı sorunlu hale getirmektedir. Bireylerin çocukluk döneminde anne babaları ile kurdukları ilişkiler bağlamında bireylerde zihinsel modeller ortaya çıkar. Bu modeller bireyin gelecekteki tutum ve davranışlarının nasıl ve ne şekilde gerçekleştirileceğini etkiler (D'Arienzo vd., 2019). Çocukluk döneminde geliştirilen bu zihinsel modeller bireyin yaşamı boyunca her dönemde etkisini gösterir ve

kurduğu ilişkilerin niteliğinin belirlenmesinde önemli role sahip olur (Levy vd., 1998). Sonuç olarak bireyin çocukluk döneminde anne ve baba ile kurduğu ilişkilerin niteliği, ergenlik dönemi dahil olmak üzere yaşamın her döneminde hem sosyal ilişkilerin hem de bireyin kendisine yönelik algıların şekillenmesinde önemli bir yere sahiptir. Bu bakımdan ebeveynlerin çocukları ile sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri, çocuklarının ilgi ve ihtiyaçlarına odaklanmaları, çeşitli sorunlar ortaya çıktığında önceliğın çocuğın gelişimsel özelliklerinin sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesine yönelik tutum ve davranışlar sergilenmesi olduğuna ilişkin farkındalıkların geliştirilmesi sağlanmalıdır (Del Giudice, 2018).

2.2.3. Bağlanmayı Etkileyen Faktörler

Bireylerin gelişimine ilişkin yapılan araştırmalar kapsamında bağlanma ile ilgili çalışmalar önemli bir yere sahiptir. Yaşamın ilk dönemlerinden itibaren başlayan bağlanma davranışları ergenlik dönemine kadar olan süreçte olduğu gibi yaşamın tamamı bakımından ilişkilerin niteliğini belirleyici bir role sahiptir (Beeney vd., 2019; Japutra vd., 2018). Kişi erken dönemlerde kurduğu ilişkiler bağlamında içsel ve zihinsel modeller geliştirir. Bu modeller çocuğın kendisi ve başkaları ile kuracağı ilişkilerde önemli bir faktör olarak ortaya çıkar. Bireylerin ihtiyaçları karşılandığında bu kişilere yönelik bağlanma davranışları gelişir. Ancak ihtiyaçlarının karşılanmasında süreklilik son derece önemlidir. İhtiyaçlar bazen karşılanıp bazen karşılanmadığında, yani istikrarsız bir durum söz konusu olduğunda bireyin kuracağı ilişkiler de istikrarsız hale gelebilir (Henschel vd., 2020).

Bireylerde bağlanma özellikleri değerlendirildiğinde güvenli bağlanmanın sosyal ve duygusal ilişkiler üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Buna karşılık kaygılı, kararsız, kaçınan ve saplantılı bağlanma gibi durumlar Bireyde alansız sosyal ve duygusal ilişkilere neden olabilmektedir (Tepeli Temiz & Tarı Cömert, 2018). Bu bireyler kendilerinin sevilmediğini düşünür ve benzer tepkiye sosyal çevresindeki bireylere gösterirler. Aynı zamanda bu kişilerin özgüven düzeyleri daha düşük başkalarına yönelik algıları ise daha yüksek düzeydedir (Cann vd., 2008).

Ergenlerde bağlanmayı etkileyen cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, algılanan anne baba tutumları, özgüven algısı, psikolojik iyi oluş ve sosyal çevre gibi faktörler bulunmaktadır (Del Giudice, 2018). Bu bakımdan bağlanmayı yalnızca bir değişkene

bağlı olarak açıklamak doğru olmayacaktır. Bireyin bağlanması çok yönlü sosyal ve psikolojik viskilerin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyet ve yaş gibi değişkenlerin bağlanmayı etkilediğine ilişkin bulgulara rastlanmaktadır (Cann vd., 2008). Ayrıca psikolojik iyi oluş ve algılanan anne baba tutumu gibi değişkenler bireylerin bağlanma özelliklerini açıklayan önemli faktörler arasında yer alır (D'Arienzo vd., 2019). Anne baba tutumunun olumlu olması ve bireyi destekleyici özelliğe sahip olması durumunda bağlanma güvenli bir şekilde gerçekleşmekte iken olumsuz anne baba tutumları bireyin hem çocukluk hem de ergenlik döneminde bağlanma stillerinin olumsuz gelişmesine neden olabilmektedir (Fraley & Roisman, 2019).

2.3.Sosyal Kaygı

2.3.1. Sosyal Kaygının Özellikleri, Nedenleri ve Belirtileri

Sosyal kaygı, sosyal durumlarla ilişkili olarak ortaya çıkan ve en tipik olarak kişilerarası olumsuz değerlendirme korkusundan kaynaklanan kaygıyı ifade eder. Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB), sosyal durumlarda başkaları tarafından incelenmekten ve yargılanmaktan aşırı korku ile karakterize edilen yaygın bir bozukluktur (Dilbaz, 1997). Bu bireyler için, olumsuz değerlendirilme korkusu, potansiyel eleştiri veya utanç verici veya küçük düşürücü bir şekilde hareket etme korkusu, önemli bir sıkıntıya ve psikososyal bozulmaya yol açar. Yüksek düzeyde sosyal kaygı yaşayan bireyler, aşırı derecede öz bilinçlidir, kendileri hakkında olumsuz temel inançlara sahiptir (Aktan, 2018). Ayrıca bu bireylerin yaşama ilişkin amaçları ve beklentileri düşük düzeydedir. Kendilerini akranlarına göre sosyal olarak daha az yetkin olarak görürler. Sosyal kaygının başkalarıyla ilişki kurma becerisinde bozulma ve romantik ilişkiler dahil olmak üzere kişilerarası işlevsellik üzerinde olumsuz bir etki ile ilişkili olduğu görülmektedir (Kermen vd., 2016).

Bilişsel-davranışsal sosyal kaygı modelleri, kendisi ve kişinin sosyal dünyası hakkında işlevsiz düşünce süreçlerini, altta yatan irrasyonel inanç ve varsayımları, yorumlayıcı önyargıları ve bozukluğun temel özellikleri olarak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını vurgular. Bazı araştırmalarda, bağlanma stili ile sosyal kaygı bozukluğunun güçlü bir şekilde iç içe olduğunu ve işlevsiz bağlanma stillerinin bireyleri sosyal kaygı semptomolojisine yatkın hale getirebileceğini öne sürülmüştür. Bu nedenle bağlanma stili, sosyal kaygının başlama ve devam etme

süreçlerini etkileyebilecek önemli bireysel farklılık değişkeni olabilir (Apak & Yaman, 2019).

Sosyal kaygı, kaygı kavramından hareketle bireylerin sosyal ortamlarda ilişki kurma durumunda hissettikleri endişe, korku ve rahatsızlık durumları şeklinde ifade edilebilir (Tagay vd., 2018). Sosyal kaygı bireylerin kaçma ve kaçınma davranışlarını artırır. Sosyal ortamlarda bireyin eleştirilme korkusu, kabul edilmeme ya daha yetersiz bulunma gibi kaygıları çeşitli etkileşimler kurma durumunu olumsuz etkiler. Temelde sosyal kaygı bireyin bir tutum ve davranışını ortaya çıkarması durumunda karşılaşılabileceği tepkileri zihinsel olarak önceden yaşaması ve buna bağlı olarak tutum ve davranışlarını sergilemekten kaçınmasıdır (Kılıçarslan & Parmaksız, 2020). Sosyal kaygısı olan birey kendisini sosyal ortamlarda odak noktası olduğu algısına sahiptir. Birey ortamının gerektirdiği tutum ve davranışları göstermekte zorlanacağı ya da utanç verici bir duruma düşme endişesi ile kaygılar yaşayabilir.

Sosyal durumlardaki rahatlık seviyeleri, kişilik özelliklerine ve yaşam deneyimlerine bağlı olarak değişir. Bazı insanlar doğal olarak çekingendir ve diğerleri daha dışa dönüktür (Tagay vd., 2018). Günlük sinirlilik durumlarının aksine, sosyal kaygı bozukluğu, ilişkilere, günlük rutinelere, işe, okula veya diğer etkinliklere müdahale eden korku, kaygı ve kaçınmayı içerir. Sosyal anksiyete bozukluğu tipik olarak erken ve orta yaşlarda başlar, ancak bazen daha küçük çocuklarda veya yetişkinlerde de başlayabilir (Ürün & Öztürk, 2020).

Sosyal anksiyete bozukluğunun çeşitli belirtileri bulunmaktadır. Bunlar genel olarak aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (Kılıçarslan & Parmaksız, 2020);

- Olumsuz yargılanabileceğiniz durumlardan korkma
- Kendinizi utandırmaktan veya küçük düşürmekten endişe edin
- Yabancılarla etkileşime girme veya konuşma konusunda yoğun korku
- Başkalarının endişeli görüldüğünüzü fark edeceğinden korkun
- Kızarma, terleme, titreme veya titreyen ses gibi sizi utandırabilecek fiziksel semptomlardan korkma
- Utanma korkusuyla bir şeyler yapmaktan veya insanlarla konuşmaktan kaçınma
- İlgi odağı olabileceğiniz durumlardan kaçınma
- Korkulan bir faaliyet veya olay beklentisiyle kaygı

- Sosyal durumlarda yoğun korku veya endişe
- Sosyal bir durumdan sonra performansınızın analizi ve etkileşimlerinizdeki kusurların belirlenmesi
- Sosyal bir durum sırasında olumsuz bir deneyimden olabilecek en kötü sonuçların beklenmesi
- Çocuklar için, yetişkinlerle veya akranlarıyla etkileşime girme kaygısı, ağlama, öfke nöbetleri geçirme, ebeveynlere sarılma veya sosyal ortamlarda konuşmayı reddetme
- Topluluk içinde konuşurken veya performans sergilerken yoğun korku ve endişe yaşama

Sosyal kaygının bireylerde sosyal belirtilerine ek olarak fiziksel belirtilerinden de söz edilebilir. Fiziksel belirti ve semptomlar bazen sosyal anksiyete bozukluğuna eşlik edebilir. Bunlar şu şekildedir (Tagay vd., 2018; Ürün & Öztürk, 2020);

- Kızarma
- Hızlı nabız
- Titreme
- Terleme
- Mide rahatsızlığı veya mide bulantısı
- Nefes almada sorun yaşama
- Baş dönmesi
- Zihnin boşaldığını hissetme
- Kas gerginliği
- Halsizlik
- Sakarlık

Sosyal kaygı durumu bireylerin sosyal aktivitelerinde de sorunlara neden olmaktadır. Bu durumlardan bazıları aşağıda verilmiştir (Ürün & Öztürk, 2020);

- Tanıdık olmayan insanlarla veya yabancılarla etkileşim kurma
- Partilere veya sosyal toplantılara katılma
- İşe ya da okula gitme
- Sohbet başlatma
- Göz teması kurmak

- Flört
- İnsanların oturduğu bir odaya girmek
- Mağazada alış veriş yapma, iade etme
- Başkalarının önünde yemek yeme
- Umumi tuvalet kullanma

Bireylerin yaşadıkları sosyal anksiyete bozukluğu belirtileri zamanla değişebilir. Yaşam koşullarında meydana gelen çok fazla değişiklik, stres veya taleple karşı karşıya kalma durumu, anksiyete düzeyini artırabilir. Kaygı yaratan durumlardan kaçınma kısa vadede bireyin kendisini daha iyi hissetmesini sağlasa da, tedavi olmadığında kaygının uzun vadede devam etmesi ve çeşitli semptomlara neden olması muhtemeldir (Apak & Yaman, 2019).

Tedavi edilmediği takdirde, sosyal kaygı bozukluğu bireyin hayatını kontrol edebilir. Bu kaygılar işe, okula, ilişkilere veya hayattan zevk almaya engel olabilir. Sosyal kaygının sonucu olarak bireylerde gelişen bazı özellikler şunlardır (Kılıçarslan & Parmaksız, 2020);

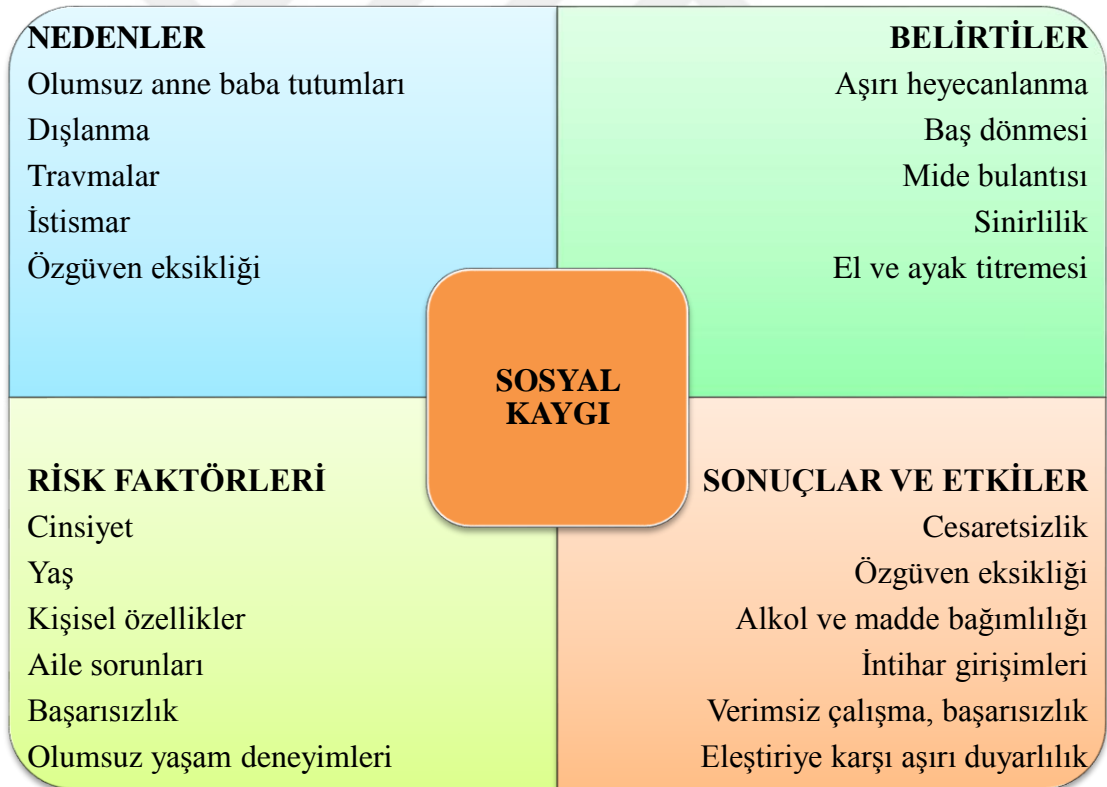
- Özgüven eksikliği
- İddialı olma sorunu
- Negatif kendi kendine konuşma
- Eleştiriye karşı aşırı duyarlılık
- Zayıf sosyal beceriler
- Dışlanma ve sosyal ilişkilerde zorlukyaşama
- Düşük akademik başarı
- İş veriminde düşüklük
- Alkol ve madde bağımlılığı
- İntihar girişimleri

Sosyal kaygı özetle kişinin başkaları ile olan iletişim performansında meydana gelen stres durumuna ifade eder. Kişiyi başkaları tarafından dikkatle izlendiğini düşünür ve bu düşüncesi bireyin tutum ve davranışları üzerinde belirleyici etki meydana getirir (Apak & Yaman, 2019). Kişinin konuşması, yazması, yemesi içmesi gibi yaşam aktivitelerinde dahi bu kaygı etkisini göstermektedir. Sosyal kaygı ilk olarak DSM-III'te bir kaygı bozukluğu şeklinde tanımlanmış ve konu ile ilgili çeşitli araştırmalar ortaya çıkmıştır. The Diagnostic and Statistical Manual (DSM-5), tanı

özelliklerine göre özellikle iş ve okul performansı gibi çeşitli olay ve faaliyetler ile ilgili, en az 6 ay boyunca ve her gün meydana gelen aşırı elbise ve endişeli beklentiler kaybı olarak tanımlanmıştır. Bu kaydı aşağıda belirtilen özelliklerden en az üç tanesi ile ilişkilidir (Aktan, 2018; Tagay vd., 2018);

- Huzursuzluk veya gergin veya gergin hissetme
- Kolayca yorulmak
- Konsantre olma zorluğu veya zihnin boşluğa gitmesi
- Sinirlilik
- Kas gerginliği
- Uykuya dalma veya uykuyu sürdürmede zorluk veya huzursuz ve tatmin edici olmayan uyku gibi uyku bozukluğu

Anksiyete, endişe veya fiziksel semptomlar, klinik olarak belirgin bir sıkıntıya veya sosyal, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.



Şekil 2.3. Sosyal kaygı

Sosyal anksiyete bozukluğu yaygın görülen kaygı bozuklukları arasında yer alır. Yapılan araştırmalara göre her yıl 3-17 yaş arası çocukların yaklaşık %7'si

anksiyete sorunları yaşamakta olup, bu semptomların çoğu 21 hafta öncesinde ortaya çıkmaktadır (Tagay vd., 2018). Yine benzer şekilde kadınların anksiyete bozukluklarına sahip olma olasılığı erkeklerden daha fazladır. Genel anksiyete bozukluğu içerisinde değerlendirilen sosyal anksiyete bozukluğu, YAB'nin yorgunluk, huzursuzluk ve sinirlilik gibi bazı semptomları, göz teması kurmada güçlük, katı vücut duruşu ve özbilinç duyguları veya insanların onları olumsuz yargılayacağı korkusuyla birlikte ortaya çıkabilir (APA, 2013).

Sosyal kaygı bozukluğu bireyin yaşamı ile ilgili çeşitli alanlarda bir ya da birden fazla duruma ilişkin kaygı ve korku duyması şeklinde ifade edilmektedir. Diğer bir ifade ile bireylerin sosyal performans ve etkileşim içeren, topluma açık ortamlarda bulunma ve davranış sergileme korkusu sosyal kaygı ifade eder (Kılıçarslan & Parmaksız, 2020).

Sosyal kaygı ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalarda bireylerde görülme sıklığı bakımından kadınlarda erkeklere göre daha sık görüldüğü belirlenmiştir. Bununla birlikte sosyal kaygı bireylerin içinde buldukları sosyal kültürel çevre özelliklerinden de etkilenmektedir (Aktan, 2018). Bu çevre sosyal kaygının görünmez tıkla üzerinde anlamı da etkiler oluşturmaktadır. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri gibi ülkelerde yapılan araştırmalarda sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin oranı %3 iken, Türkiye'de yapılan araştırmalarda bu oran yaklaşık %10 olarak ortaya çıkmaktadır. Oranların değişmesine rağmen her durumda kadınlarda sosyal anksiyetenin daha yüksek olduğu açıklanmıştır (Ürün & Öztürk, 2020).

Sosyal kaygı bireylerde kişiye özgü nedenlerden kaynaklanabilir. Bu bağlamda utangaçlık ile kişinin sosyal kaygısı bazen karıştırılmaktadır. Yapılan araştırmalar toplumsal özellikler de dikkate alındığında sosyal kaygının, tespit edilen oranlardan daha yüksek olduğunu düşündürmektedir. Sosyal kaygı genellikle bireylerde sosyalleşmenin başlaması ile ortaya çıkmakta olup, başlangıçta bireyler bu kaygının bazı durumlara özgü olduğunu düşünmektedir. Ancak yine yapılan çalışmalar doğrultusunda bireylerin sosyal kaygı yaşamaya başlamalarından yaklaşık 10 yıl sonrasında tedavi amaçlı başvuruların yapıldığı görülmektedir. Genç bireylerde özellikle ergenlik dönemi ve sonrasında ortaya çıkan sosyal kaygı ile ilgili durumlar, esasında bu kaygının ergenlik döneminin başlarında yaşanmaya başladığını göstermektedir (Apak & Yaman, 2019).

Sosyal kaygı bozukluğu 12-13 yaşlarında görülmeye başlar ve birey üzerindeki etkileri ne kaşık 20-25 yıl devam edebilir. Sosyal kaygı, tedavi edilmediğinde bireyler üzerinde çeşitli semptomların görülmesine neden olabilir. Aynı zamanda sosyal kaygı fiziksel ve diğer rahatsızlıklar üzerinde etkili olabilir (Kılıçarslan & Parmaksız, 2020). Sosyal kaygı bireylerin bir ister özelliklerinde unutkanlık nedeni olabilir. Sosyal kaygı ya bağlı olarak göz etkileşimi kurmaktan kaçınma, tırnak yeme, kekeleme ve madde kullanımı gibi etkilere yol açabilir. Sosyal kaygı durumu otorite kabul ettiği kişiyle iletişim kurmasını zorlaştırabilir. Çünkü bir ayda yanlış yapma, tepki görme ve dışlanma gibi korkular resimde bulunmasına engel olur (Tagay vd., 2018).

2.3.2. Sosyal Kaygının Risk Faktörleri

Sosyal kaygı durumu bireylerin sosyal yaşam kusurlarını önemli düzeyde olumsuz etkilemektedir. Sosyal kaygıya neden olan ve risk faktörleri kapsamında değerlendirilen çeşitli durumlardan söz etmek mümkündür (Dilbaz, 1997). Genellikle biyolojik faktörler ve bireyin sahip olduğu kişiler özelliklerin yanında aile ve yakın çevre ile olan ilişkiler sosyal kaygının önemli faktörleri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte bireylerin sahip olduğu özelliklerden cinsiyet, yaş, Medeni durum, eğitim durumu, anne baba tutumları ve akran ilişkilerinin niteliği sosyal kaygı düzeyini etkilemektedir (Ürün & Öztürk, 2020).

Yapılan araştırmalarda cinsiyet bakımından sosyal kaygı yaşayan bireylerin daha çok kadınlardan meydana geldiği, diğer bir ifadeyle kadınlar arasında sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal kaygı aynı zamanda bireylerin yaşları ile de ilişkilidir. Özellikle ergenlik döneminin başlarından itibaren ortaya çıkan sosyal kaygı özellikleri, ergenlik dönemi sonlarına kadar birey üzerinde etkili olmaktadır (Apak & Yaman, 2019). Sosyal kaygıya neden olan faktörlerin birey üzerindeki etkileri tedavi edilmediğinde çeşitli fizyolojik ve psikolojik faktörler ile birleşerek farklı semptomların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Sosyal kaygının ergenlik döneminde ortaya çıkmaya başlaması, bireylerin aile ve yakın ilişkilerden dış dünyaya açılması ile ilişkili görülebilir. Dolayısıyla bu süreçte anne baba tutumları ile etkili ebeveyn desteğinin sağlanarak, bireyin sosyal ilişkiler geliştirmesi desteklenmelidir. Cinsiyete bağlı olarak kadınlarda görülen sosyal kaygı oranlarının yüksek olması, toplumsal cinsiyet algıları bağlamında değerlendirilebilir.

Bu bakımdan bazı kültürlerde daha az görülmekte iken bazı kültürlerde daha yüksek düzeyde gerçekleşmektedir (Kılıçarslan & Parmaksız, 2020).

Sosyal kaygıya etki eden faktörlerden biri de bireyin medeni durumudur. Sosyal kaygı yaşayan ve bu durumda tedavi amaçlı başvuran kişilerin özellikleri incelendiğinde genellikle yalnız yaşayan, boşanmış ya da bekar kişilerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Ürün & Öztürk, 2020). Çünkü bu bireyler sahip oldukları özelliklerin sosyal çevreleri tarafından olumsuz algılandığını düşünmektedir ve bu nedenle de özgüven algıları daha düşüktür. Bireylerde sosyal kaygı ile eğitim düzeyi arasında da ilişki bulunmaktadır. Eğitim düzeyinin düşük olması sosyal kaygı açısından risk faktörü olarak değerlendirilmiştir (Stein & Stein, 2018). Benzer şekilde sosyal kaygının artması da eğitimde akademik başarının azalmasına neden olabilmektedir.

Sosyal kaygı ile bireyin sahip olduğu sosyal ekonomik özellikler arasındaki eskilerin incelendiği araştırmalarda, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin nispeten daha yüksek olmasına karşılık puanlar arasında anlamlı farklılıklar görünmemektedir. Bu durum sosyal ekonomik ve kültürel özellikler açısından bireylerin benzer özelliklere sahip çevrelerde bulunmaları ile açıklanabilir. Daha geniş kapsamlı ve uzun süreli araştırmaların yapılması bu değişkenlerin sosyal kaygıya etkisinin ortaya çıkarılması bakımından önemli olabilir (O'Day & Heimberg, 2021).

Bireylerde sosyal kaygıyı etkileyen ve sosyal kaygı bakımından risk oluşturan durumlar arasında anne baba tutumları da yer almaktadır. Hatta diğer özelliklerle karşılaştırıldığında anne baba tutumlarının en önemli faktör olabileceği de düşünülmektedir (Ürün & Öztürk, 2020). Çünkü sosyal kaygı bireylerin sosyal çevreleri ile bağımsız ve uzun süreli ilişkiler kurmaya başladıkları ergenlik dönemi başladığında görülmeye başlamaktadır. Bu dönem, bireyin aile içerisindeki ve yakın çevreyle olan ilişkilerinden bağımsız olarak düşünülemez. Bireyin erken çocukluk döneminden itibaren sahip olduğu aile ilişkileri ve algıladığı anne baba tutumları bireyin kişiliği, değer yargıları, tutum ve davranışları ile özgüven düzeyleri üzerinde önemli etkiler meydana getirir. Anne baba ile zayıf ilişkiler geliştiren, otoriter, baskıcı ve ilgisiz şekilde ebeveyn tutumu algısına sahip bireylerin sosyal kaygı düzeyleri, demokratik ve hoşgörülü ebeveyn tutumuna sahip olan bireylere göre daha düşük olmaktadır (Kermen vd., 2016).

Son olarak bireyin sosyal kaygısı üzerinde risk oluşturan faktörlerden biri de istismar yaşantılarıdır. Yapılan araştırmalarda istismara maruz kalan bireylerin sosyal kaygı düzeyi daha yüksek olduğu görülmektedir. Istismara maruz kalan birey kendine sosyal çevresinden fiziksel ve duygusal olarak ayrı görmekten ve istismarın etkisine bağlı olarak çevrenin kendisine karşı olumsuz algıya sahip olduğunu düşünmektedir. Bu bakımdan istismar yaşayan bireyin sosyal kaygı yaşamaması ve bu risk faktörünün etkisinin azaltılması amacıyla, bireye yönelik tedavi edici rehberlik ve danışmanlık faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi önemlidir (Kılıçarslan & Parmaksız, 2020; Ürün & Öztürk, 2020).

Sosyal kaygı bozukluğu biyolojik ve çevresel faktörlerin karmaşık etkileşiminden kaynaklanır. Bununla birlikte sosyal kaygı bozukluğunun nedenleri genel olarak aşağıdaki şekilde özetlenebilir;

Genetik özellikler: Kaygı bozukluklarının olduğu ailelerin çocuklarında görülme olasılığı bulunmaktadır. Ancak bu kaygının ne düzeyde genetik faktörlerle açıklanabileceği ile ilgili araştırmalar yetersizdir.

Beyin yapısı: Beyindeki amigdala (uh-MIG-duh-luh) adı verilen bir yapı, korku tepkisini kontrol etmede önemli rol oynayabilir. Aşırı aktif bir amigdalaya sahip kişiler, yüksek bir korku tepkisine sahip olabilir ve bu da sosyal durumlarda artan kaygıya neden olabilir.

Çevre: Sosyal kaygı bozukluğu öğrenilmiş bir davranış olabilir. Bazı insanlar hoş olmayan veya utanç verici bir sosyal durumdan sonra önemli bir kaygı geliştirebilir. Ayrıca, sosyal durumlarda kaygılı davranışlara model olan veya çocuklarına karşı daha kontrolcü veya aşırı korumacı olan ebeveynler ile sosyal kaygı bozukluğu arasında bir ilişki olabilir.

2.4.Sosyal Kaygı ve Bağlanma Arasındaki İlişki

Sosyal anksiyete bozukluğu, bir veya daha fazla sosyal performans durumu ile ilişkili olan sürekli bir korku durumunu ifade eder. Kişiler tanımadıkları başka kişilerle ilişki kurduklarında bu kişilerin sosyal etkisine maruz kalırlar (Aktaş, 2020). Birey kendisinin sürekli izlendiği algısına sahip olur. Bu durumda utandırıcı ve küçük düşürücü bir şekilde davranacağı endişesine sahip olur. Sosyal durumlarda karşılaşılan bu güvensizlik ve kaygı durumları bireyin davranışları üzerinde çeşitli

etkiler meydana getirir. Özellikle stres ve korku sosyal kaygının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir (Schoenherr vd., 2021).

Özellikle sosyal açıdan endişeli bireylerde kaygının yüksek olması nedeniyle bağlanma durumlarında olumsuzluklar meydana gelir. Bu durumda güvenli bağlanma ya karşı kaygılı-kaçınan bağlanma durumları ortaya çıkar. Bağlanma davranışları olumsuz olan bireylerde özgüven eksikliği ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilir. Bireyler bu durumda hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumsuz yargılar geliştirerek yakın ilişkilerden kaçınmaya ve korkulu bağlanma davranışları gösteriler (Owen & Cox, 1997). Bireyler başkaları tarafından incelenme, değerlendirilme ve eleştirilme gibi kaygılar yaşayabilir. Bu durum, sosyal kaygının yükselmesine ve yakın ilişkiler durmadan sorunlar yaşamaya neden olur. Aynı zamanda bireylerde reddedilme korkusu gelişebilir ve buna bağlı olarak saplantılı bağlanma davranışları görülebilir (Görür, 2019).

Sosyal kaygı bireylerin bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Bağlanma davranışları bireyin erken çocukluk dönemlerinden itibaren anne baba ve bakıcı tutumları ile şekillenir. Anne babaların çocukları ile geliştirdikleri ilişkiler anne baba tutum olan niteliğini gösterir. Tutumların genel olarak demokratik ve hoşgörülü olması çocuklarda psiko sosyal açıdan normal gelişim süreçlerinin yaşanmasına katkı sağlar (Conrad vd., 2021). Olumlu anne baba tutumu nasıl sahip olan çocuklarda öncelikle anne babaya yönelik gerçekleşen bağlanma özellikleri, ilerleyen dönemlerde sosyal çevreye yönelik bağlanma stilleri ile de ilişkili olur. İstikrarlı ve olumlu anne baba tutumları bireylerde güvenli bağlanma davranışların ortaya çıkarırız. Buna karşılık anne babaların çocuklarına yönelik ilgisiz, otoriter, mükemmeliyetçi gibi olumsuz yaklaşımları çocuklarda kararsız, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin ortaya çıkmasına neden olabilir (Moss vd., 2004).

İlgisiz anne baba tutumu çocuğun yaptığı davranışlara karşı kayıtsız davranışlar sergilenmesi, çocuğun varlığı ile yokluğunun anne babalar için çok fazla bir şey ifade etmemesi gibi algılara neden olur. Bodrum bazen hoşgörülü anne baba tutumları ile karıştırılmaktadır. Ancak ilgisiz anne baba tutumlarında, çocuklar anne babayı rahatsız etmediği sürece herhangi bir problemin olmadığı tutuma sahiptir (De Wolff & Van Ijzendoorn, 1997). Ayrıca çocuk herhangi bir davranışı ile anne babayı rahatsız ettin de ya da anne babaya engel oluşturduğunda çocuğa karşı düşmanca

tutumlar sergilenebilir. Dolayısıyla çocuk yaptığı davranışlarda bir sorun olmadığını düşünmekte iken diğer taraftan hangi davranışı yanlış yaptığını ve neden cezalandırıldığını sorgulamaya başlar. Bu bakımdan ilgisiz anne baba tutumları çocuklarda kaygılı kararsız bağlanma özelliklerinin gelişmesine neden olur. Çünkü çocuklar anne ve babalarının hangi durumlarda nasıl tepkiler vereceğini ya da hangi davranışlarının doğru hangilerinin yanlış olduğunu anlamada zorluk yaşarlar (Besdine, 1972).

Otoriter anne baba tutumu da çocuklarda sorumlu bağlanma stilleri ne neden olabilmektedir. Otoriter tutum sayesinde anne baba, çocuklarının her davranışlarını kontrol ederek istedikleri gibi davranmalarını zorlayabilir ve neden davranışlar gerçekleşmediğinde çocuklar cezalandırılabilir (Sroufe, 1986). Bu anne baba tutumları genellikle geleneksel ve kalıplaşmış toplumsal kuralların bulunduğu durumlarda yaşanmaktadır. Anne ya da baba ailenin reisi olarak çocuklarından koşulsuz itaat beklemektedir. Bu tutum, çocuklarda hata ve yanlış yapma gibi korkuların yaşanmasına neden olan, esnek olmayan ve katı tutumları ifade eder. Otoriter anne baba tutumu çocuklarda dışlanma, özgüven eksikliği ve sosyal ilişkilerde sorunlar yaşama gibi durumlara neden olur. Dolayısıyla otoriter anne baba tutumları sosyal kaygı düzeylerinin artması ile ilişkili görülmektedir (D'Arienzo vd., 2019).

Benzer şekilde aşırı koruyucu anne baba tutumu da çocukların sosyal kaygılar yaşamasına neden olabilir. Çünkü anne babalar aşırı koruyucu özellikleri sayesinde çocuklarını her türlü tehlikeden ve olumsuz durumdan korumak isterler. Ancak bunu yaparken çocuklarının çeşitli deneyimler edinmeleri ve hatalar yaparak öğrenmeleri engellemektedir (Karaaslan, 2022). Dolayısıyla çocuklar anne babalarının yönlendirmeleri ile doğru ve yanlış hakkında bilgi sahibi olmaya çalışır, ancak olayların ya da durumların çeşitli yönlerini yeterince kavrayamadığı için ilerleyen dönemlerde deneyim eksikliğine bağlı olarak özgüven yetersizliği sorunları yaşanabilir. Çocukların sosyal ilişkiler geliştirmesi, çevresindeki bireylerle etkileşimler yoluyla bilgi ve deneyimler edilmesi aşırı koruyucu anne baba tutumları nedeniyle engellenir. Sonuç olarak çocuklar sosyal ortamlara girdiğinde kaygı ve korku gibi durumlarla karşı karşıya kalabilir.

Demokratik anne baba tutumu ise çocukların hemen her konuda desteklenmesine ve anne babalar tarafından kendilerine güvendiklerini sağlar.

Demokratik tutuma sahip anne babalar çocuklarda hayatın belirli sınırlar içerisinde düzene sokulmasını ve kontrollü şekilde çocukların deneyimler edilmesini kolaylaştırır. Botam sayesinde çocuklarda iletişim becerileri gelişir ve çocukların özgüven düzeyleri artar (Owen & Cox, 1997). Çocuklar gerçek yaşam deneyimleri sayesinde öğrenebilir ve yaşıtlarına uygun davranışlar sergilerler. Demokratik anne baba tutumu çocuklarda dengeli sevgi, ilgi ve hoşgörü ortamı sağlar. Çocuklar hangi durumlarda nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili kendi düşüncelerine sahip olurlar ve sosyal çevresi ile uyum sorunları yaşamazlar. Sonuç olarak demokratik anne baba tutumu çocuklarda sosyal kaygı düzeyinin düşük olmasına katkı sağlar (Read vd., 2018).

Anne baba tutumlarının da gönülden bu çeşitli özellikler bireylerin çocukluk döneminden itibaren geliştirdiği bağlanma davranışları üzerinde de etkili olmaktadır. Yapılan çeşitli araştırmalarda bağlanmanın erken çocukluk döneminde ebeveyn tutumlarından etkilendiğini ve bu dönemlerin kritik bir role sahip olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bağlanma ile anne baba tutumları arasında da yakın bir ilişkiden söz etmek mümkündür (Haspolat & Kağan, 2017).

Bireylerin bağlanma davranışları sosyal kaygı düzeyleri üzerinde etkilidir. Sosyal kaygı düzeyi düşük olan bireyler sosyal çevresi ile etkili iletişim kurabilmekte ve bu etkileşimleri sürdürebilmektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde ise çevredeki kişiler ile iletişim düzeyleri oldukça sınırlıdır. Bu bireyler sahip oldukları duyguları başkalarına ifade etmekte zorlanırlar. Tanımadıkları insanlarla karşılaştıklarında bu insanların gözünün kendi üzerinde olduğunu düşünür ve toplumsal eylemler gerçekleştirmekten kaçınırlar. Aynı zamanda yaşanan bu kaygılı durum ile ilgili başkalarının farkında olmasından endişe duyar ve diğer insanlarla etkileşim kurmaktan kaçınırlar. Bu bireyler kendilerini daha az ifade eder, kısa ve az konuşurlar. Bu bakımdan sosyal kaygı yaşayan bireylerde başkaları ile yakın ilişkiler geliştirme çoğu zaman oldukça zorlaşır. Buna bağlı olarak da kaygılı ve kaçınan bağlanma davranışları gibi sorunlar görülebilir.

2.5.İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde sosyal kaygı ve bağlanma ile ilgili literatürde yapılan araştırmalara ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Karaaslan (2022) genç yetişkinlerin sosyal kaygıları ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada koruyucu anne baba tutumu algısına sahip olan bireylerde sosyal kaygının daha yüksek olduğu, katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal anksiyete düzeylerinde farklılık meydana geldiği ve kadınların anksiyete düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Wu ve arkadaşları (2021) bir tarafından yapılan araştırmada zorbalığa maruz kalan bireylerde benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 4790 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada sosyal kaygı düzeylerinin bireylerde olumsuz etkiye sahip olduğu ve benlik saygısının azalmasına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haspolat ve Kağan (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bireylerde sosyal kaygı, benlik saygısı ve beden imajı algısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 750 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen Araştırma sonucunda benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu, benlik saygısı düşük olan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Del Giudice (2019) bağlanma stillerinde cinsiyet farklılıklarına ilişkin gerçekleştirdiği araştırmada bağlanmanın çocukluk döneminden itibaren bireylerde meydana geldi ben cinsiyete göre bağlanma sitelerinin farklılık gösterdiği edilmiştir. Ayrıca bireylerde bağlanma stilleri sosyokültürel farklılıklar tarafından da belirlenmekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Levy ve diğerleri (1998) tarafından yapılan araştırmada aile ilişkileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bireylerde demokratik ve hoşgörölü anne baba tutumlarının güvenli bağlanmayı desteklediği, otoriter olmayan ve cezalandırmayan anne babaların çocuklarında güvenli bağlanmanın daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarının karmaşık olması (cazalandırıcı ve destekleyici) ocuklarda kaygılı kararsız bağlanmaya neden olmaktadır.

Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) tarafından Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde öğrenim gören 425 öğrenci ile yapılan araştırmada bağlanma stilleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin akademik başarısı, sosyo-ekonomik düzey, eğitim düzeyi ve arkadaşlık ilişkilerinin yaşam memnuniyeti ve bağlanma üzerinde

etkili olduğu, kaçınan bağlanmaya kaygılı bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Beeney ve diğeri (2019) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, sosyal davranış ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma kapsamında 130 katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda kişilerim bağlanma kaygıları ile kaçınan bağlanma durumları arasında orta düzeyde ilişki olduğu, kişilerarası problemlerin bireylerde güvensiz bağlanma stillerini orta düzeyde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Read ve diğeri (2018) bağlanma stilleri ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmada bağlanma ile sosyal anksiyete arasında güçlü düzeyde anlamlı ilişkilerin meydana geldiği belirlenmiştir. Buna göre sosyal kaygının artması güvenli bağlanma ve başa çıkma stratejilerini olumsuz etkilemekte iken, kaçınan bağlanma stilleri bireylerde sosyal anksiyeteyi artırmakta oldu sonucuna ulaşılmıştır.

Conrad ve diğeri (2021) tarafından yapılan araştırmada sosyal anksiyete bozukluğunda bağlanma stillerinin etkisi incelenmiştir. Araştırmaya farklı kültürlerden 221 kişi dahil edilmiştir. Sosyal anksiyetenin bağlanma stilleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ve bu etkinin %21 düzeyinde açıklandığı tespit edilmiştir.

Cankardaş (2019) tarafından, 230 üniversite öğrencisi ile yürütülen ve olumsuz değerlendirilme korkusu, ebeveyn tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmada, sosyal kaygıyı öncelikli olarak etkileyen bilişsel öğelerin benlik saygısı ve ebeveyn tutumları alt boyutlarından reddedici ve aşırı koruyucu tutum olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizlerinde, kadın katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkularını %12'lik varyans ile benlik saygısı açıklarken, erkek katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkularını %20'lik varyans ile aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarının açıkladığı görülmüştür.

Akgül ve Dirik (2018) tarafından yapılan bir başka çalışma ise algılanan ebeveyn tutumları, umutsuzluk ve sosyal kaygı belirtilerine odaklanılmıştır. 756 katılımcının yer aldığı çalışmada, kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla duygusal sıcaklık, aşırı korumacı tutum ve daha az reddedici tutum algıladıklarını 52

ifade etmiştir. Çalışma bulguları, anne-baba tutumlarından yalnızca annenin reddedici tutumunun sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu, baba ile ilgili kaygıyı yordayıcı bir ifade bulunmadığını göstermektedir. Ebeveyn karakterinin çocuklardaki kaygı bozukluğu üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, katılımcıların oksitosin ve vazopressin seviyeleri de ölçülmüştür. 21'i kontrol grubunda olan 34 anne ve çocuk katılımcının yer aldığı çalışmada, annedeki kaygılı yetiştirme davranışlarının erken gelişim dönemindeki çocuklar sosyal kaygı bozukluklarına yol açtığı belirtilmiştir (Çetinkaya vd., 2018).

Knappe ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen, 1053 ergenlik dönemindeki katılımcı ile ergenlerdeki sosyal fobi ve ebeveynlik ilişkisi incelenmiştir. Çalışma bulguları, özellikle baba davranışlarının sosyal fobi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, annenin aşırı korumacı tutumu ile babanın reddedici ve düşük seviyedeki duygusal sıcaklığının direkt olarak sosyal fobi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Farklı değişkenler açısından üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı ele alan bir başka çalışma, 346 kişinin katılımı ile tamamlanmıştır. Cinsiyet, akademik başarı, anne-baba tutumu, aile gelir düzeyi gibi değişkenler ile öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki, aşamalı regresyon analizleri ile sonuçlanmıştır. Bulgulara göre; sosyal kaygı benlik saygı ile negatif ve anlamlı bir ilişki gösterirken, yalnızlık duygusu ile pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermiştir. Akademik başarı, anne-baba tutumu ve aile gelir düzeyi değişkenlerinin ise sosyal kaygı düzeyini yordayıcı bir etkisi bulunmamıştır (Süba, 2007).

Aktaş (2020) ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı davranışları arasındaki ilişkileri incelediği araştırma, Konya İl merkezindeki liselerde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin anne babaya bağlanma durumları ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu, anne ve baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları arasında ve bağlanma puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği, ergenlerin cinsiyetlerine göre hem bağlanma puanlarında hem de sosyal kaygı düzelirimi de farklılıkların bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Görür (2019) ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışmada 410 lise öğrencisinden veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi daha düşük olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, cinsiyet bakımından kadın

olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, sosyal kaygı ile güvenli bağlanma arasında negatif ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir.

Alanyazındaki sosyal kaygı odaklı çalışmalar incelendiğinde, sosyal kaygının özellikle ebeveyn tutumları ile ilişkisini temel alan sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bu bölümde yer verilen çalışmalarda, özellikle reddedici ve aşırı korumacı tutumun ebeveyn tutumunun sosyal kaygı ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışmanın sosyal kaygı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiye yönelik alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılacaktır. Bu yönetime göre en az iki değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmektedir. Bu araştırmada ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelenmesi nedeniyle, araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul İli Beylikdüzü İlçesindeki ortaöğretim kurumlarında (liselerde) öğrenim gören 15-18 yaş grubundaki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evren içerisinde amaçlı ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 542 öğrenci dahil edilmiştir. Amaçlı ölçüt örnekleme yöntemi bir olgu, olay ya da duruma ilişkin bilgilerin elde edilebilmesi için derinlemesine çalışma olanağı sunan örnekleme yöntemlerinden biridir (Büyüköztürk vd., 2022).

3.3.Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, bağlanma stilleri ölçeği ve ergenler için sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Demografik bilgi formunda ergenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, aile ortalama gelir düzeyi, algılanan anne baba tutumu değişkenleri yer almaktadır. Bu değişkenler bakımından ölçek puanları arasında değerlendirmeler yapılmıştır.

Bağlanma stilleri ölçeği Erzen (2016) tarafından geliştirilmiş olup, 18 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 1= Kesinlikle Katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Kısmen Katılıyorum 4= Katılıyorum 5= Tamamen Katılıyorum şeklinde 5'li likert türünde hazırlanmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutları ve maddeler Güvenli Bağlanma Stili: 4, 7, 10, 13, 16; Kaçınan Bağlanma Stili: 1, 3, 5, 9, 12, 15, 18; Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili: 2, 6, 8, 11, 14, 17 şeklindedir. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans %45,73 ve iç tutarlık katsayıları

Kaçınma Bağlanma Stili için ,80; Güveli Bağlanma stili için ,69; Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için ,71 olarak belirlenmiştir. Güveli Bağlanma stili olumlu özelliğe sahip iken Kaçınma Bağlanma Stili ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili olumsuz özelliklere sahiptir. Ölçek 15-18 yaş grubundaki bireylere uygulanabilmektedir.

Araştırmada kullanılacak Ergenler için Soysal Kaygı Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias (2007) tarafından yapılmıştır. Buna göre 18 maddeden oluşan ölçeğin 3 alt boyuttan meydana geldiği ve açıkladığı toplam varyansın %48 olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin güvenilirlik katsayısı ise ,918 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları “olumsuz değerlendirme korkusu” 7 maddeden, “genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma” 5 madde, “yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma” 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum toplam puan 90 olup, bu puanın yüksek olması sosyal kaygı düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

3.4.Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda SPSS26 veri analiz programı ile veriler analiz edilmiştir. Analizlerde değişkenlerin yüzde ve frekans dağılımlarının yanında, verilerin dağılımı da dikkate alınarak bağımsız örneklem t testi, anova testi ve regresyon analizleri yapılmıştır. Bağlanma stilleri ve kaygı ölçeğinden öğrencilerin aldıkları puanların betimsel istatistikleri incelendiğinde çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aradığımda bulunduğu ve verilerde uç değerlerin bulunmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek analizlerde parametrik istatistiksel yöntemler kullanılmıştır

Tablo 3.1. Bağlanma stilleri ve kaygı ölçeği puanlarının betimsel istatistik değerleri

	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Güvenli Bağlanma Stili	542	18,6052	2,64383	-,095	-,093
Kaçınan Bağlanma Stili	542	15,4668	5,02616	,648	,414
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	542	16,8303	5,42541	,293	-,620

Sosyal Kaygı	542	50,7011	14,12877	,253	-,684
--------------	-----	---------	----------	------	-------



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin bağlanma ölçeği ve sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanların analiz edilmesiyle elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1.Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklere göre dağılımları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin demografik özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	413	76,2
	Erkek	129	23,8
Sınıf Düzeyi	9	93	17,2
	10	72	13,3
	11	109	20,1
	12	268	49,4
Anne-Baba Durumu	Birlikte	474	87,5
	Boşanmış	21	3,9
	Ayrı Yaşıyor	19	3,5
	Anne/Baba vefat	28	5,2
Aile Ortalama Aylık Gelir Düzeyi	10.000 TL altı	136	25,1
	10.000TL-15.000 TL	186	34,3
	15.000TL-20.000TL	81	14,9
Kardeş Sayısı (kendiniz dahil)	20.000 TL üzeri	139	25,6
	Tek Kardeş	16	3,0
	2 Kardeş	170	31,4
	3 Kardeş	206	38,0
Kaçınıcı çocuk olduğu	4 ve Üzeri Kardeş	150	27,7
	Birinci	219	40,4
	İkinci	199	36,7
	Üçüncü	75	13,8
Anne Eğitim Düzeyi	Dört ve üzeri kardeş	49	9,0
	Lise ve Altı	360	66,4
Baba Eğitim Düzeyi	Üniversite ve Üzeri	182	33,6
	Lise ve Altı	297	54,8
Algılanan Anne-Baba Tutumu	Üniversite ve Üzeri	245	45,2
	Demokratik	232	42,8
	Mükemmeliyetçi	108	19,9
	Otoriter	179	33,0
	İlgisiz	23	4,2
	Toplam	542	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklere göre dağılımları incelendiğinde;

Cinsiyet değişkeni bakımından öğrencilerin %76,2'sinin kadın, %23,8'inin erkek olduğu,

Sınıf düzeyi bakımından %17,2'sinin 9. sınıf, %13,3'ünün 10. sınıf, %20,1'inin 11. sınıf ve %49,4'ünün 12. sınıf düzeyinde öğrenim gördükleri,

Anne baba durumu bakımından %87,5'inin anne babasının birlikte, %3,9'unun boşanmış, %3,5'inin ayrı yaşamakta, %5,2'sinin ise anne/baba vefat olduğu,

Aile ortalama aylık gelir düzeyi bakımından %34,3'ünün 10.000 TL altı, %34,3'ünün 10.000TL-15.000 TL, %14,9+'unun 15.000TL-20.000TL ve %25,6'sının 20.000 TL üzeri olduğu,

Kendisi dahili kardeş sayısı bakımından %3'ünün tek kardeş, %31,4'ünün 2 kardeş, %38'inin 3 kardeş, %27,7'sinin ise 4 ve üzeri kardeş olduğu,

Kaçıncı çocuk olduğu bakımından %40,4'ünün birinci, %36,7'sinin ikinci, %13,8'inin üçüncü, %9'unun ise 4 ve üzeri çocuk olduğu,

Anne eğitim düzeyi bakımından %66,4'ünün anne eğitim durumunun lise ve altı, %33,6'sının üniversite ve üzeri olduğu,

Baba eğitim düzeyi bakımından %54,8'inin baba eğitim durumunun lise ve altı, %45,2'sinin üniversite ve üzeri olduğu,

Algılanan anne baba tutumu bakımından %42,8'inin demokratik, %19,9'unun mükemmeliyetçi, %33'ünün otoriter, %4,2'sinin ilgisiz anne baba tutumları şeklinde algıladıkları belirlenmiştir.

4.2.Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Yeni Girdikleri Ortamdaki Kaygı Durumları

Tablo 4.2. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre kaygı durumları

Sınıf Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	
Yeni bir ortama girdiğinizde genel olarak kaygılanma durumunuzu (düşük)0 - 10	9. Sınıf	93	6,46	2,200
	10. Sınıf	72	6,47	2,182
	11. Sınıf	109	6,01	2,145
	12. Sınıf	268	4,51	2,545

Öğrencilerin yeni bir ortama girdiklerinde genel olarak kaygılanma durumlarına ilişkin ihaleye verdikleri yanıtlar 0-10 puan aralığında değerlendirilmiştir. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin kaygı düzeyleri incelendiğinde 9. sınıf düzeyindeki öğrencilerin ortalamalarının 6,46 ile en yüksek, 12. sınıftaki öğrencilerin ortalamasının ise 4,51 ile en düşük olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin sınıf düzeyinin artmasına bağlı olarak Yeni bir ortama girdiklerinde kaygı düzeylerinde azalma meydana geldiği söylenebilir.

4.3.Öğrencilerin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Tablo 4.3. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırması

	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Standart sapma	t	sd	p
Güvenli Bağlanma Stili	Kadın	413	18,6925	2,55044	1,377	540	,169
	Erkek	129	18,3256	2,91591			
Kaçınan Bağlanma Stili	Kadın	413	15,5908	4,95363	1,028	540	,304
	Erkek	129	15,0698	5,25176			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Kadın	413	17,2930	5,48908	3,592	540	,000
	Erkek	129	15,3488	4,95235			
Sosyal Kaygı	Kadın	413	51,7603	13,77377	3,148	540	,000
	Erkek	129	47,3101	14,75995			

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda bağlanma ölçeğinin güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir ($p>,05$). Buna karşılık ölçeğin kaygılı-kararsız bağlanma stili puanlarında anlamlı

farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Farklılığa ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde kadınların kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin sosyal kaygı puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Farklılığa ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.4. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre karşılaştırması

	Sınıf Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart sapma	F	sd	p
Güvenli Bağlanma Stili	9	93	18,1075	2,42479	3,538	3	,015
	10	72	19,0972	2,62254			
	11	109	18,1743	2,32078			
	12	268	18,8209	2,80276			
	Toplam	542	18,6052	2,64383			
Kaçınan Bağlanma Stili	9	93	15,1398	4,55066	3,834	3	,010
	10	72	13,8750	4,24243			
	11	109	16,3486	4,29551			
	12	268	15,6493	5,54351			
	Toplam	542	15,4668	5,02616			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	9	93	18,0968	5,00883	9,823	3	,000
	10	72	17,8056	5,21277			

	11	109	18,1651	5,37572			
	12	268	15,5858	5,38378			
	Toplam	542	16,8303	5,42541			
	9	93	57,1398	12,90146			
	10	72	59,2083	15,72738			
Sosyal Kaygı	11	109	53,5321	12,42278	37,215	3	,000
	12	268	45,0299	12,22354			
	Toplam	542	50,7011	14,12877			

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları sınıf düzeyi değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Meydana gelen anlamlı farklı daha ilişkin yapılan posthoc (LSD) testi sonucunda;

10. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin güvenli bağlama stillerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek olduğu,

10. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin kaçınan bağlama stillerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha düşük olduğu,

12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma stillerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna başlamıştır.

Sosyal kaygı puanları bakımından 10. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, 12. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin ise sosyal kaygı düzeylerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.5. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine psothoc testi sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Sınıf Düzeyi	(J) Sınıf Düzeyi	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	p
Güvenli Bağlanma Stili	9	10	-,98970*	,41213	,017
		11	-,06679	,37061	,857
		12	-,71337*	,31597	,024
	10	9	,98970*	,41213	,017
		11	,92291*	,39871	,021
		12	,27633	,34850	,428
	11	9	,06679	,37061	,857
		10	-,92291*	,39871	,021
		12	-,64658*	,29826	,031
	12	9	,71337*	,31597	,024
		10	-,27633	,34850	,428
		11	,64658*	,29826	,031
Kaçıman Bağlanma Stili	9	10	1,26478	,78286	,107
		11	-1,20884	,70400	,087
		12	-,50947	,60020	,396
	10	9	-1,26478	,78286	,107
		11	-2,47362*	,75737	,001
		12	-1,77425*	,66200	,008
	11	9	1,20884	,70400	,087
		10	2,47362*	,75737	,001
		12	,69937	,56655	,218
	12	9	,50947	,60020	,396
		10	1,77425*	,66200	,008
		11	-,69937	,56655	,218
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	9	10	,29122	,83156	,726
		11	-,06836	,74779	,927
		12	2,51095*	,63754	,000
	10	9	-,29122	,83156	,726
		11	-,35958	,80449	,655
		12	2,21973*	,70318	,002
	11	9	,06836	,74779	,927
		10	,35958	,80449	,655
		12	2,57932*	,60180	,000
	12	9	-2,51095*	,63754	,000
		10	-2,21973*	,70318	,002
		11	-2,57932*	,60180	,000
Sosyal Kaygı	9	10	-2,06855	2,02395	,307
		11	3,60767*	1,82006	,048
		12	12,10993*	1,55171	,000
	10	9	2,06855	2,02395	,307
		11	5,67622*	1,95805	,004
		12	14,17848*	1,71148	,000
11	9	-3,60767*	1,82006	,048	

		10	-5,67622*	1,95805	,004
		12	8,50226*	1,46472	,000
		9	-12,10993*	1,55171	,000
	12	10	-14,17848*	1,71148	,000
		11	-8,50226*	1,46472	,000

Tablo 4.6. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne baba durumu değişkenine göre karşılaştırması

	Anne Baba Durumu	N	Aritmetik Ortalama	Standart sapma	F	sd	p
Güvenli Bağlanma Stili	Birlikte	474	18,7236	2,55791	7,038	3	,000
	Boşanmış	21	19,0000	3,00000			
	Ayrı Yaşıyor	19	16,0526	1,87005			
	Anne/Baba vefat	28	18,0357	3,33869			
	Toplam	542	18,6052	2,64383			
Kaçınan Bağlanma Stili	Birlikte	474	14,4916	5,05790	5,725	3	,001
	Boşanmış	21	13,3810	5,72255			
	Ayrı Yaşıyor	19	19,2632	4,90852			
	Anne/Baba vefat	28	14,0357	1,42678			
	Toplam	542	15,4668	5,02616			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Birlikte	474	14,7194	5,20076	22,724	3	,000
	Boşanmış	21	14,4762	5,76731			
	Ayrı Yaşıyor	19	25,7368	5,42466			
	Anne/Baba vefat	28	14,4286	2,31626			

	Toplam	542	16,8303	5,42541			
	Birlikte	474	45,5717	13,48369			
	Boşanmış	21	46,4762	16,36954			
Sosyal Kaygı	Ayrı Yaşıyor	19	64,2105	17,26776	7,358	3	,000
	Anne/Baba vefat	28	46,8929	16,12070			
	Toplam	542	50,7011	14,12877			

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları anne-baba durumu değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Meydana gelen anlamlı farklı daha ilişkin yapılan posthoc (LSD) testi sonucunda;

Güvenli bağlanma puanları bakımından anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu,

Kaçınan bağlanma puanı bakımından anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin kaçınan bağlanma düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu,

Kaygılı-kararsız bağlanma stilleri bakımından anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sosyal kaygı puanları bakımından anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu, anne/baba vefat olan öğrencilerin birlikte yaşayanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.7. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne baba durumu değişkenine psotnoc testi sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Anne-Baba Durumu	(J) Anne-Baba Durumu	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Güvenli Bağlanma Stili	Birlikte	Boşanmış	-,27637	,57994	,634
		Ayrı Yaşıyor	2,67100*	,60847	,000
		Anne/Baba vefat	,68791	,50579	,174
	Boşanmış	Birlikte	,27637	,57994	,634
		Ayrı Yaşıyor	2,94737*	,82343	,000
		Anne/Baba vefat	,96429	,75074	,200
	Ayrı Yaşıyor	Birlikte	-2,67100*	,60847	,000
		Boşanmış	-2,94737*	,82343	,000
		Anne/Baba vefat	-1,98308*	,77299	,011
	Anne/Baba vefat	Birlikte	-,68791	,50579	,174
		Boşanmış	-,96429	,75074	,200
		Ayrı Yaşıyor	1,98308*	,77299	,011
Kaçınan Bağlanma Stili	Birlikte	Boşanmış	2,11061	1,10643	,057
		Ayrı Yaşıyor	-3,77160*	1,16085	,001
		Anne/Baba vefat	1,45585	,96495	,132
	Boşanmış	Birlikte	-2,11061	1,10643	,057
		Ayrı Yaşıyor	-5,88221*	1,57095	,000
		Anne/Baba vefat	-,65476	1,43228	,648
	Ayrı Yaşıyor	Birlikte	3,77160*	1,16085	,001
		Boşanmış	5,88221*	1,57095	,000
		Anne/Baba vefat	5,22744*	1,47473	,000
	Anne/Baba vefat	Birlikte	-1,45585	,96495	,132
		Boşanmış	,65476	1,43228	,648
		Ayrı Yaşıyor	-5,22744*	1,47473	,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Birlikte	Boşanmış	2,24322	1,14298	,050
		Ayrı Yaşıyor	-9,01743*	1,19920	,000
		Anne/Baba vefat	2,29084*	,99682	,022
	Boşanmış	Birlikte	-2,24322	1,14298	,050
		Ayrı Yaşıyor	-11,26065*	1,62284	,000
		Anne/Baba vefat	,04762	1,47959	,974
	Ayrı Yaşıyor	Birlikte	9,01743*	1,19920	,000
		Boşanmış	11,26065*	1,62284	,000
		Anne/Baba vefat	11,30827*	1,52344	,000
	Anne/Baba vefat	Birlikte	-2,29084*	,99682	,022
		Boşanmış	-,04762	1,47959	,974
		Ayrı Yaşıyor	-11,30827*	1,52344	,000
Sosyal Kaygı	Birlikte	Boşanmış	4,09554	3,09659	,187
		Ayrı Yaşıyor	-13,63880*	3,24891	,000
		Anne/Baba vefat	3,67887	2,70062	,174
	Boşanmış	Birlikte	-4,09554	3,09659	,187
		Ayrı Yaşıyor	-17,73434*	4,39667	,000
		Anne/Baba vefat	-,41667	4,00857	,917
Ayrı Yaşıyor	Birlikte	13,63880*	3,24891	,000	

	Boşanmış	17,73434*	4,39667	,000
	Anne/Baba vefat	17,31767*	4,12737	,000
Anne/Baba vefat	Birlikte	-3,67887	2,70062	,174
	Boşanmış	,41667	4,00857	,917
	Ayrı Yaşıyor	-17,31767*	4,12737	,000

Tablo 4.8. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırması

	Aile Gelir Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart sapma	F	sd	p
Güvenli Bağlanma Stili	10.000 TL altı	136	18,7647	2,41365	,705	3	,549
	10.000TL-15.000 TL	186	18,6344	2,44412			
	15.000TL-20.000TL	81	18,2346	3,05889			
	20.000 TL üzeri	139	18,6259	2,85716			
	Toplam	542	18,6052	2,64383			
Kaçınan Bağlanma Stili	10.000 TL altı	136	14,8088	4,03047	4,949	3	,002
	10.000TL-15.000 TL	186	14,9301	4,76025			
	15.000TL-20.000TL	81	15,4815	5,53198			
	20.000 TL üzeri	139	16,8201	5,68911			
	Toplam	542	15,4668	5,02616			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	10.000 TL altı	136	17,6471	5,65231	2,966	3	,032
	10.000TL-15.000 TL	186	17,0054	5,70774			
	15.000TL-20.000TL	81	15,4444	4,02492			
	20.000 TL üzeri	139	16,6043	5,40346			

	Toplam	542	16,8303	5,42541			
	10.000 TL altı	136	53,8529	14,52432			
	10.000TL- 15.000 TL	186	51,0161	14,45047			
Sosyal Kaygı	15.000TL- 20.000TL	81	47,3951	11,68833	4,426	3	,004
	20.000 TL üzeri	139	49,1223	14,07921			
	Toplam	542	50,7011	14,12877			

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları aile gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>,05$), buna karşılık kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p\leq,05$). Meydana gelen anlamlı farklı daha ilişkin yapılan posthoc (LSD) testi sonucunda;

Kaçınan bağlanma puanları bakımından aile gelir düzeyi 20.000 TL üzeri olan öğrencilerin kaçınan bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu,

Kaygılı kararsız bağlanma bakımından gelir düzeyi 10.000 TL altı ve 10.000TL-15.000 TL olan öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma puanlarının daha yüksek gelire sahip olanlara göre yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Sosyal kaygı puanları bakımından ailesi 10.000 TL altı gelire sahip olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin diğer gelire sahip olanlara göre yüksek düzeyde olduğu, ailesi 10.000TL-15.000 TL gelire sahip olan öğrencilerin geliri daha fazla olanlara göre yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahip oldukları, aile gelir düzeyi 20.000 TL üzeri olan öğrencilerin 15.000TL-20.000TL gelire sahip olanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.9. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine psotnoc testi sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Aile Ortalama Aylık Gelir Düzeyi	(J) Aile Ortalama Aylık Gelir Düzeyi	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	p
Kaçınan Bağlanma Stili	10.000 TL altı	10.000TL-15.000 TL	-,12128	,56096	,829
		15.000TL-20.000TL	-,67266	,69783	,336
		20.000 TL üzeri	-2,01132*	,59968	,001
	10.000TL-15.000 TL	10.000 TL altı	,12128	,56096	,829
		15.000TL-20.000TL	-,55137	,66189	,405
		20.000 TL üzeri	-1,89004*	,55746	,001
	15.000TL-20.000TL	10.000 TL altı	,67266	,69783	,336
		10.000TL-15.000 TL	,55137	,66189	,405
		20.000 TL üzeri	-1,33866	,69501	,055
	20.000 TL üzeri	10.000 TL altı	2,01132*	,59968	,001
		10.000TL-15.000 TL	1,89004*	,55746	,001
		15.000TL-20.000TL	1,33866	,69501	,055
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	10.000 TL altı	10.000TL-15.000 TL	,64168	,60881	,292
		15.000TL-20.000TL	2,20261*	,75735	,004
		20.000 TL üzeri	1,04274	,65083	,110
	10.000TL-15.000 TL	10.000 TL altı	-,64168	,60881	,292
		15.000TL-20.000TL	1,56093*	,71835	,030
		20.000 TL üzeri	,40106	,60500	,508
	15.000TL-20.000TL	10.000 TL altı	-2,20261*	,75735	,004
		10.000TL-15.000 TL	-1,56093*	,71835	,030
		20.000 TL üzeri	-1,15987	,75429	,125
	20.000 TL üzeri	10.000 TL altı	-1,04274	,65083	,110
		10.000TL-15.000 TL	-,40106	,60500	,508
		15.000TL-20.000TL	1,15987	,75429	,125
Sosyal Kaygı	10.000 TL altı	10.000TL-15.000 TL	2,83681	1,57914	,073
		15.000TL-20.000TL	6,45788*	1,96442	,001
		20.000 TL üzeri	4,73064*	1,68813	,005
	10.000TL-15.000 TL	10.000 TL altı	-2,83681	1,57914	,073
		15.000TL-20.000TL	3,62107	1,86326	,052
		20.000 TL üzeri	1,89383	1,56926	,228
15.000TL-	10.000 TL altı	-6,45788*	1,96442	,001	

20.000TL	10.000TL-15.000 TL	-3,62107	1,86326	,052
	20.000 TL üzeri	-1,72724	1,95650	,378
	10.000 TL altı	-4,73064*	1,68813	,005
20.000 TL üzeri	10.000TL-15.000 TL	-1,89383	1,56926	,228
	15.000TL-20.000TL	1,72724	1,95650	,378

Tablo 4.10. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre karşılaştırması

	Kardeş Sayısı	N	Aritmetik Ortalama	Standart sapma	F	sd	p
Güvenli Bağlanma Stili	Tek Kardeş	16	19,4375	2,94321			
	2 Kardeş	170	18,8471	2,40564			
	3 Kardeş	206	18,0874	2,85625	4,594	3	,003
	4 ve Üzeri Kardeş	150	18,9533	2,46679			
	Toplam	542	18,6052	2,64383			
Kaçman Bağlanma Stili	Tek Kardeş	16	12,0000	3,09839			
	2 Kardeş	170	14,7000	4,19051			
	3 Kardeş	206	15,6117	4,78256	6,229	3	,000
	4 ve Üzeri Kardeş	150	16,5067	6,02428			
	Toplam	542	15,4668	5,02616			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Tek Kardeş	16	15,6250	3,77492			
	2 Kardeş	170	17,8824	5,59461	8,194	3	,000
	3 Kardeş	206	17,3010	5,63410			

	4 ve Üzeri Kardeş	150	15,1200	4,64718		
	Toplam	542	16,8303	5,42541		
	Tek Kardeş	16	53,1875	16,28995		
	2 Kardeş	170	53,0412	14,09409		
Sosyal Kaygı	3 Kardeş	206	53,3204	14,28778	15,927	3 ,000
	4 ve Üzeri Kardeş	150	44,1867	11,52376		
	Toplam	542	50,7011	14,12877		

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları kardeş sayısı değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Meydana gelen anlamlı farklı daha ilişkin yapılan posthoc (LSD) testi sonucunda;

Güvenli bağlanma bakımından tek kardeş olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu,

Kaçınan bağlanma bakımından tek kardeş olan öğrencilerin kaçınan bağlanma düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu, iki kardeş olan öğrencilerin ise 3 ve daha fazla kardeşe sahip olan öğrencilere göre kaçınan bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu,

Kaygılı kararsız bağlanma bakımından 2 ve 3 kardeşe sahip olan öğrencilerin tek kardeş ile 4 ve üzeri kardeş sayısına sahip olan öğrencilere göre kaygılı kararsız bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin kardeş sayısının artmasına bağlı olarak güvenli bağlanmanın azaldığı ve kaçınan bağlanmanın arttığı söylenebilir.

Sosyal kaygı puanları bakımından dört kardeş ve üzeri olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin kardeş sayısı az olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.11. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine psothoc testi sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Kardeş Sayısı (kendiniz dahil)	(J) Kardeş Sayısı (kendiniz dahil)	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Güvenli Bağlanma Stili	Tek Kardeş	2 Kardeş	,59044	,68458	,389
		3 Kardeş	1,35012*	,67941	,047
		4 ve Üzeri Kardeş	,48417	,68849	,482
	2 Kardeş	Tek Kardeş	-,59044	,68458	,389
		3 Kardeş	,75968*	,27126	,005
		4 ve Üzeri Kardeş	-,10627	,29326	,717
	3 Kardeş	Tek Kardeş	-1,35012*	,67941	,047
		2 Kardeş	-,75968*	,27126	,005
		4 ve Üzeri Kardeş	-,86595*	,28099	,002
	4 ve Üzeri Kardeş	Tek Kardeş	-,48417	,68849	,482
		2 Kardeş	,10627	,29326	,717
		3 Kardeş	,86595*	,28099	,002
Kaçınan Bağlanma Stili	Tek Kardeş	2 Kardeş	-2,70000*	1,29569	,038
		3 Kardeş	-3,61165*	1,28592	,005
		4 ve Üzeri Kardeş	-4,50667*	1,30310	,001
	2 Kardeş	Tek Kardeş	2,70000*	1,29569	,038
		3 Kardeş	-,91165	,51341	,076
		4 ve Üzeri Kardeş	-1,80667*	,55505	,001
	3 Kardeş	Tek Kardeş	3,61165*	1,28592	,005
		2 Kardeş	,91165	,51341	,076
		4 ve Üzeri Kardeş	-,89502	,53183	,093
	4 ve Üzeri Kardeş	Tek Kardeş	4,50667*	1,30310	,001
		2 Kardeş	1,80667*	,55505	,001
		3 Kardeş	,89502	,53183	,093
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Tek Kardeş	2 Kardeş	-2,25735	1,39127	,105
		3 Kardeş	-1,67597	1,38077	,225
		4 ve Üzeri Kardeş	,50500	1,39922	,718
	2 Kardeş	Tek Kardeş	2,25735	1,39127	,105
		3 Kardeş	,58138	,55128	,292
		4 ve Üzeri Kardeş	2,76235*	,59600	,000
	3 Kardeş	Tek Kardeş	1,67597	1,38077	,225
		2 Kardeş	-,58138	,55128	,292
		4 ve Üzeri Kardeş	2,18097*	,57106	,000
	4 ve Üzeri Kardeş	Tek Kardeş	-,50500	1,39922	,718
		2 Kardeş	-2,76235*	,59600	,000
		3 Kardeş	-2,18097*	,57106	,000
Sosyal Kaygı	Tek Kardeş	2 Kardeş	,14632	3,55065	,967
		3 Kardeş	-,13289	3,52386	,970
		4 ve Üzeri Kardeş	9,00083*	3,57095	,012
	2 Kardeş	Tek Kardeş	-,14632	3,55065	,967
		3 Kardeş	-,27921	1,40693	,843
		4 ve Üzeri Kardeş	8,85451*	1,52104	,000
	3 Kardeş	Tek Kardeş	,13289	3,52386	,970
		2 Kardeş	,27921	1,40693	,843
		4 ve Üzeri Kardeş	9,13372*	1,45741	,000
	4 ve Üzeri	Tek Kardeş	-9,00083*	3,57095	,012

Kardeş	2 Kardeş	-8,85451*	1,52104	,000
	3 Kardeş	-9,13372*	1,45741	,000

Tablo 4.12. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine göre karşılaştırması

	Kaçınıcı Kardeş Olduğu	N	Aritmetik Ortalama	Standart sapma	F	sd	p
Güvenli Bağlanma Stili	Birinci	219	18,7215	2,45137	2,608	3	,057
	İkinci	199	18,2312	2,80815			
	Üçüncü	75	18,8533	2,86495			
	Dört ve üzeri kardeş	49	19,2245	2,27546			
	Toplam	542	18,6052	2,64383			
Kaçınan Bağlanma Stili	Birinci	219	15,9772	4,97650	1,648	3	,177
	İkinci	199	15,3467	5,47219			
	Üçüncü	75	14,8667	4,07475			
	Dört ve üzeri kardeş	49	14,5918	4,53192			
	Toplam	542	15,4668	5,02616			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Birinci	219	17,1507	5,28457	4,474	3	,004
	İkinci	199	17,1859	5,31917			
	Üçüncü	75	16,6667	6,14099			
	Dört ve üzeri kardeş	49	14,2041	4,69033			

	Toplam	542	16,8303	5,42541			
	Birinci	219	51,8082	15,37064			
	İkinci	199	51,4221	12,64642			
Sosyal Kaygı	Üçüncü	75	49,2933	14,94112	3,599	3	,013
	Dört ve üzeri kardeş	49	44,9796	11,34770			
	Toplam	542	50,7011	14,12877			

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>,05$), buna karşılık kaygılı kararsız bağlanma ve sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p\leq,05$). Meydana gelen anlamlı farklı daha ilişkin yapılan posthoc (LSD) testi sonucunda;

Dördüncü ve üzeri kardeş olan öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Sosyal kaygı puanları bakımından dördüncü ve üzeri kardeş olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca üçüncü kardeş olan öğrencilerin de 1 ve 2 kardeş olan öğrencilere göre sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.13. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine posthoc testi sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Kaçınıcı çocuk olduğu	(J) Kaçınıcı çocuk olduğu	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	P
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Birinci	İkinci	-,03524	,52629	,947
		Üçüncü	,48402	,71897	,501
		Dört ve üzeri kardeş	2,94660*	,84925	,001
	İkinci	Birinci	,03524	,52629	,947
		Üçüncü	,51926	,72813	,476
		Dört ve üzeri kardeş	2,98185*	,85702	,001

Sosyal Kaygı	Üçüncü	Birinci	-,48402	,71897	,501
		İkinci	-,51926	,72813	,476
		Dört ve üzeri kardeş	2,46259*	,98712	,013
	Dört ve üzeri kardeş	Birinci	-2,94660*	,84925	,001
		İkinci	-2,98185*	,85702	,001
		Üçüncü	-2,46259*	,98712	,013
	Birinci	İkinci	,38611	1,37384	,779
		Üçüncü	2,51489	1,87680	,181
		Dört ve üzeri kardeş	6,82863*	2,21689	,002
	İkinci	Birinci	-,38611	1,37384	,779
		Üçüncü	2,12878	1,90071	,263
		Dört ve üzeri kardeş	6,44252*	2,23717	,004
	Üçüncü	Birinci	-2,51489	1,87680	,181
		İkinci	-2,12878	1,90071	,263
		Dört ve üzeri kardeş	4,31374	2,57679	,095
Dört ve üzeri kardeş	Birinci	-6,82863*	2,21689	,002	
	İkinci	-6,44252*	2,23717	,004	
	Üçüncü	-4,31374	2,57679	,095	

Tablo 4.14. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırması

	Anne Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart sapma	t	sd	p
Güvenli Bağlanma Stili	Lise ve Altı	360	18,7917	2,85751	2,319	540	,021
	Üniversite ve Üzeri	182	18,2363	2,11916			
Kaçman Bağlanma Stili	Lise ve Altı	360	15,5111	4,99859	,288	540	,773
	Üniversite ve Üzeri	182	15,3791	5,09297			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Lise ve Altı	360	16,6417	5,64077	-1,138	540	,255
	Üniversite ve Üzeri	182	17,2033	4,96589			
Sosyal Kaygı	Lise ve Altı	360	49,5639	14,16089	-2,650	540	,008
	Üniversite ve Üzeri	182	52,9505	13,82978			

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları anne eğitim düzeyi değişkenine göre bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan

analiz sonucunda kaçınan bağlanma ile kaygılı kararsız bağlanma puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>,05$), buna karşılık güvenli bağlanma puanları ile sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p\leq,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde;

Güvenli bağlanma puanları bakımından anne eğitim düzeyi lise ve altı eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinin üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sosyal kaygı puanları bakımından anne eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeyi lise ve altı olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.15. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırması

	Baba Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	Standart sapma	t	sd	p
Güvenli Bağlanma Stili	Lise ve Altı	297	19,0034	2,79780	3,911	540	,000
	Üniversite ve Üzeri	245	18,1224	2,36117			
Kaçınan Bağlanma Stili	Lise ve Altı	297	14,9596	4,85934	-2,600	540	,010
	Üniversite ve Üzeri	245	16,0816	5,16465			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Lise ve Altı	297	16,2896	5,30524	-2,568	540	,011
	Üniversite ve Üzeri	245	17,4857	5,50752			
Sosyal Kaygı	Lise ve Altı	297	48,6195	13,65180	-3,824	540	,000
	Üniversite ve Üzeri	245	53,2245	14,31247			

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları baba eğitim düzeyi değişkenine göre bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma

puanları ile sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Meydana gelen farklılığa ilişkin aritmetik ortalama puanları incelendiğinde;

Baba eğitim düzeyi lise ve altı olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu, buna karşılık baba eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olan öğrencilerin kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sosyal kaygı puanları bakımından baba eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.16. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne baba tutumu değişkenine göre karşılaştırması

	Anne Tutumu	Baba	N	Aritmetik Ortalama	Standart sapma	F	sd	p
Güvenli Bağlanma Stili	Demokratik		232	19,3448	2,47097	14,281	3	,000
	Mükemmeliye tçi		108	17,8704	2,62302			
	Otoriter		179	18,3296	2,59381			
	İlgisiz		23	16,7391	2,68358			
	Toplam		542	18,6052	2,64383			
Kaçınan Bağlanma Stili	Demokratik		232	14,1724	4,61275	12,258	3	,000
	Mükemmeliye tçi		108	16,3333	5,31793			
	Otoriter		179	16,1397	5,06559			
	İlgisiz		23	19,2174	3,59237			
	Toplam		542	15,4668	5,02616			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Demokratik		232	15,2931	5,08545	24,865	3	,000
	Mükemmeliye tçi		108	17,5463	4,39708			

	Otoriter	179	17,4358	5,44018			
	İlgisiz	23	24,2609	5,53680			
	Toplam	542	16,8303	5,42541			
	Demokratik	232	49,5991	13,61654			
	Mükemmeliye tçi	108	49,1667	13,87966			
Sosyal Kaygı	Otoriter	179	51,8045	14,23679	5,006	3	,002
	İlgisiz	23	60,4348	15,87115			
	Toplam	542	50,7011	14,12877			

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanları anne baba tutumu değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Meydana gelen anlamlı farklı daha ilişkin yapılan posthoc (LSD) testi sonucunda;

Demokratik anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu, buna karşılık ilgisiz anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu,

Demokratik anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin kaçınan bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu, buna karşılık ilgisiz anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin kaçınan bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu,

Demokratik anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu, buna karşılık ilgisiz anne baba tutumu nasıl sahip olan öğrencilerin kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin de daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sosyal kaygı puanları bakımından otoriter anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin, anne babası demokratik ve mükemmeliyetçi tutuma sahip olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca anne baba tutumu ilgisiz olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin anne baba tutumu demokratik, mükemmeliyetçi ve otoriter olanlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.17. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ölçeği puanlarının anne baba tutumu değişkenine psothoc testi sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Anne-Baba tutumunu nasıl algıyorsunuz?	(J) Anne-Baba tutumunu nasıl algıyorsunuz?	Ortalama Farklı	Standart Hata	P
Güvenli Bağlanma Stili	Demokratik	Mükemmeliyetçi	1,47446*	,29723	,000
		Otoriter	1,01522*	,25384	,000
		İlgisiz	2,60570*	,55778	,000
	Mükemmeliyetçi	Demokratik	-1,47446*	,29723	,000
		Otoriter	-,45924	,31089	,140
		İlgisiz	1,13124	,58595	,054
	Otoriter	Demokratik	-1,01522*	,25384	,000
		Mükemmeliyetçi	,45924	,31089	,140
		İlgisiz	1,59048*	,56518	,005
	İlgisiz	Demokratik	-2,60570*	,55778	,000
		Mükemmeliyetçi	-1,13124	,58595	,054
		Otoriter	-1,59048*	,56518	,005
Kaçıran Bağlanma Stili	Demokratik	Mükemmeliyetçi	-2,16092*	,56803	,000
		Otoriter	-1,96725*	,48511	,000
		İlgisiz	-5,04498*	1,06598	,000
	Mükemmeliyetçi	Demokratik	2,16092*	,56803	,000
		Otoriter	,19367	,59414	,745
		İlgisiz	-2,88406*	1,11982	,010
	Otoriter	Demokratik	1,96725*	,48511	,000
		Mükemmeliyetçi	-,19367	,59414	,745
		İlgisiz	-3,07773*	1,08012	,005
	İlgisiz	Demokratik	5,04498*	1,06598	,000
		Mükemmeliyetçi	2,88406*	1,11982	,010
		Otoriter	3,07773*	1,08012	,005
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Demokratik	Mükemmeliyetçi	-2,25319*	,59392	,000
		Otoriter	-2,14265*	,50722	,000
		İlgisiz	-8,96777*	1,11457	,000
	Mükemmeliyetçi	Demokratik	2,25319*	,59392	,000
		Otoriter	,11054	,62122	,859
		İlgisiz	-6,71457*	1,17086	,000
	Otoriter	Demokratik	2,14265*	,50722	,000
		Mükemmeliyetçi	-,11054	,62122	,859
		İlgisiz	-6,82512*	1,12935	,000
	İlgisiz	Demokratik	8,96777*	1,11457	,000
		Mükemmeliyetçi	6,71457*	1,17086	,000

	Otoriter	6,82512*	1,12935	,000
	Mükemmeliyetçi	,43247	1,62786	,791
Demokratik	Otoriter	-2,20533	1,39022	,113
	İlgisiz	-10,83564*	3,05489	,000
Mükemmeliyetçi	Demokratik	-,43247	1,62786	,791
	Otoriter	-2,63780	1,70269	,122
	İlgisiz	-11,26812*	3,20917	,000
Sosyal Kaygı	Demokratik	2,20533	1,39022	,113
	Mükemmeliyetçi	2,63780	1,70269	,122
	İlgisiz	-8,63031*	3,09541	,005
Otoriter	Demokratik	10,83564*	3,05489	,000
	Mükemmeliyetçi	11,26812*	3,20917	,000
	Otoriter	8,63031*	3,09541	,005

4.4.Öğrencilerin Bağlanma Stillerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi

Öğrencilerin bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi regresyon analizi ile incelenmiş ve ulaşılan bulgular Aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.18. Bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi

Sabit	β	Standart Hata	Standart β	t	sd	Model Değerleri
Sabit	44,738	4,467		10,015	,000	
Güvenli Bağlanma Stili	-,900	,181	-,168	-4,977	,000	
Kaçınan Bağlanma Stili	-,405	,094	-,144	-4,286	,000	R: ,695 R ² : ,481 F: 168,010 P: ,000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	1,721	,086	,661	20,053	,000	

Bağımsız Değişkenler: Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Güvenli Bağlanma Stili
Bağımlı Değişken: Sosyal Kaygı

Öğrencilerin bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi regresyon analizi ile test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma puanlarının Bağımsız değişken olarak yer aldığı analizde bağımlı değişken olan sosyal kaygı puanları üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (F: 168,010; $p \leq ,05$). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerinde %48 oranında açıklayıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bağımsız

değişkenlerin etkisi ayrı ayrı incelendiğinde güvenli (t: -4,977) ve kaçınan (t: -4,286)bağlanmanın sosyal kaygı ya azaltıcı etkiye sahip olduğu, kaygılı kararsız bağlanmanın (t: 20,053) ise sosyal kaygı düzeyini artırıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulguların, ilgili literatürde benzer araştırma bulguları ile tartışılmasına yer verilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre güvenli ve kaçınan bağlanma düzeylerinde fark meydana gelmediği, kadınların kaygılı kararsız bağlanma durumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) bağlanma stilleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada ergenlerde kadınların kaygılı kararsız bağlanma özelliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Görür (2019) ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre bağlanma puanlarında fark olmadığı belirlenmiştir. Del Giudice (2019) bağlanma stillerinde cinsiyet farklılıklarına ilişkin gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyete göre bağlanma stillerinin farklılık gösterdiği, kadınlarda güvenli bağlanmanın daha düşük kaygılı ve kararsız bağlanmanın daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Aktaş (2020) ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı davranışları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, ergenlerin cinsiyetlerine göre hem bağlanma puanlarında hem farklılıkların bulunduğu, erkeklerde kaygılı kaçınan bağlanma, kadınlarda ise güvenli bağlanmanın daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Öğrencilerinin sınıf düzeyine göre bağlanma puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. 10. sınıf düzeyindeki öğrencilerin güvenli bağlanma puanları daha yüksek, kaçınan bağlanma puanları ise daha düşüktür. Bununla birlikte 12. sınıf düzeyindeki öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma puanları diğer öğrencilere göre daha düşüktür. Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) bağlanma stilleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada sınıf düzeyine göre ergenlerin bağlanma stillerinin farklılık göstermediği belirtilmiştir. Benzer şekilde Conrad ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada sosyal anksiyete bozukluğunda bağlanma stillerinin etkisi incelenmiş, sınıf düzeyine göre bağlanma özelliklerinde farklılığın görülmediği belirtilmiştir.

Anne baba birlikteliği bakımından anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyleri daha düşük, buna karşılık kaçınan, kaygılı-kararsız bağlanma düzeyleri daha yüksektir. Benzer şekilde Görür (2019) ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada anne babası birlikte yaşayan bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) bağlanma stilleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada anne baba birlikteliğinin güvenli bağlanmayı olumlu etkilediği ve kaygılı bağlanmayı azalttığı belirtilmiştir.

Aile gelir düzeyi bakımından gelir düzeyi yükseldikçe kaçınan bağlanma düzeylerinde artış gösterdiği, aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma düzeylerinin de daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) bağlanma stilleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada gelir düzeyinin düşük olmasının olumsuz bağlanma stillerini artırıcı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Aktaş (2020) ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı davranışları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada, gelir düzeyinin düşük olması ile bağlanma durumları arasında ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tek kardeş olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek, kaçınan, kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Conrad ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada sosyal anksiyete bozukluğunda bağlanma stillerinin etkisi incelenmiş, kardeş sayısı değişkenine göre fark meydana gelmediği tespit edilmiştir.

Anne eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyi daha yüksektir. Buna karşılık baba eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyleri daha yüksek, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeyleri daha düşüktür. Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin anne baba eğitim düzeyinin bağlanma stillerinde farklılık meydana getirmediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Benzer şekilde Aktaş (2020) ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı davranışları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada, anne baba eğitim düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarında kaygılı kararsız bağlanmanın daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

İlgisiz anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyi daha düşük, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeyleri ise daha yüksektir. Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin anne baba tutumlarına ilişkin algıların bağlanma durumlarını etkilediği, demokratik ve hoşgörülü tutumların bağlanmayı olumlu etkilediği belirtilmiştir.

Kadınların sosyal kaygı düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir. Benzer şekilde Karaaslan (2022) genç yetişkinlerin sosyal kaygıları ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada cinsiyetlerine göre sosyal anksiyete düzeylerinde farklılık meydana geldiği ve kadınların anksiyete düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Conrad ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada sosyal anksiyete bozukluğunda bağlanma stillerinin etkisi incelenmiş, cinsiyete göre Kadınların anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Aktaş (2020) ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı davranışları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada, ergenlerin cinsiyetlerine sosyal kaygı düzeylerinde farklılıkların bulunduğu, kadınlarda sosyal kaygının daha yüksek düzeyde görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Görür (2019) ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada cinsiyet bakımından kadın olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Haspolat ve Kağan (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bireylerde sosyal kaygı, benlik saygısı ve beden imajı algısı arasındaki ilişkiler incelenmiş, kadınların sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sınıf düzeyinin artmasına bağlı olarak sosyal kaygı puanlarında artış meydana geldiği belirlenmiştir. Benzer bir araştırmada Görür (2019) ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkileri incelenmiş, sınıf düzeyine göre ergenlerin bağlanma stillerinde farklılık olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Haspolat ve Kağan (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bireylerde sosyal kaygı, benlik saygısı ve beden imajı algısı arasındaki ilişkiler incelenmiş, sınıf düzeyinin artması ile sosyal kaygıların azaldığı belirlenmiştir.

Anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, anne babası birlikte yaşayan, boşanmış olan ya da vefat eden öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir. Benzer şekilde Görür (2019) ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada anne baba ilişkilerinin sosyal

kaygı düzeylerini etkilediği ve olumsuz ilişkilerin kaygı düzeylerini artırdığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Aktaş (2020) ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı davranışları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, ebeveyn ilişkilerinin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu, ayrı yaşayan ebeveynlerin çocuklarında sosyal kaygının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gelir düzeyi 15.000 TL altı olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Karaaslan (2022) genç yetişkinlerin sosyal kaygıları ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada gelir düzeyinin düşük olmasının anksiyete üzerinde artırıcı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Aktaş (2020) ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı davranışları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, gelir düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarının sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Anne ve baba eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri daha yüksektir. Benzer şekilde Görür (2019) ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi daha düşük olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Aktaş (2020) ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı davranışları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, anne ve baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları arasında farklılık meydana geldiği ve eğitim düzeyinin düşük olmasının anksiyeteyi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlgisiz anne baba kısmına sahip olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri diğer ana baba tutumuna sahip olan öğrencilere göre daha yüksektir. Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu, özellikle de otoriter ve baskıcı tutumların sosyal kaygıyı artırdığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Haspolat ve Kağan (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerde sosyal kaygı, benlik saygısı ve beden imajı algısı arasındaki ilişkiler incelenmiş, olumsuz anne baba tutumlarının sosyal kaygıyı artırdığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Cankardaş (2019) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde benlik saygısı ile anne baba tutumları arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu, reddettiği ve aşırı koruyucu tutumun sosyal kaygıyı artırdığı ve benlik saygısını azalttığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin bağlanma stilleri sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma sosyal kaygıyı azaltmakta iken, kaygılı-kararsız bağlanma sosyal kaygı düzeyleri ne artırıcı etkiye sahiptir. Benzer şekilde Görür (2019) ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada sosyal kaygı ile güvenli bağlanma arasında negatif ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiler incelenmiş, sosyal kaygısı yüksek olanların kaçınan bağlanmaya kaygılı bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beeney ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, sosyal davranış ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, kişilerin bağlanma kaygıları ile kaçınan bağlanma durumları arasında orta düzeyde ilişki olduğu, kişilerarası problemlerin bireylerde güvensiz bağlanma stillerini orta düzeyde etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Read ve diğerleri (2018) bağlanma stilleri ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada bağlanma ile sosyal anksiyete arasında güçlü düzeyde anlamlı ilişkilerin meydana geldiği belirlenmiştir. Buna göre sosyal kaygının artması güvenli bağlanma ve başa çıkma stratejilerini olumsuz etkilemekte iken, kaçınan bağlanma stilleri bireylerde sosyal anksiyeteyi artırmakta oldu sonucuna ulaşılmıştır. Haspolat ve Kağan (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerde sosyal kaygı, benlik saygısı ve beden imajı algısı arasındaki ilişkiler incelenmiş, çalışma sonucunda benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu, benlik saygısı düşük olan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Conrad ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada sosyal anksiyete bozukluğunda bağlanma stillerinin etkisi incelenmiş, sonuç olarak sosyal anksiyetenin bağlanma stilleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ve bu etkinin %21 düzeyinde açıklandığı tespit edilmiştir. Wu ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada zorbalığa maruz kalan bireylerde benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiş, sosyal kaygı düzeylerinin bireylerde olumsuz etkiye sahip olduğu ve benlik saygısının azalmasına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Del Giudice (2019) bağlanma stillerinde cinsiyet farklılıklarına ilişkin gerçekleştirdiği çalışmada bağlanmanın çocukluk döneminden itibaren bireylerde meydana geldiği, bağlanma stilleri sosyokültürel farklılıklar tarafından da belirlenmekte olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Levy ve diğerleri (1998) tarafından yapılan araştırmada aile ilişkileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, demokratik ve hoşgörlü anne baba tutumlarının güvenli bağlanmayı desteklediği, otoriter olmayan ve cezalandırmayan anne babaların çocuklarında güvenli bağlanmanın daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarının karmaşık olması (cezalandırıcı ve destekleyici) çocuklarda kaygılı kararsız bağlanmaya neden olduğu görölmüştür. Benzer şekilde Aktaş (2020) ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı davranışları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada, ergenlerin anne babaya bağlanma durumları ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Araştırmada İstanbul İli Beylikdüzü ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda elde edilen verilerin analizi ile ulaşılan sonuçlar aşağıda verilmiştir;

- Araştırmada öğrencilerin yeni bir ortama girdiklerinde kaygılanma düzeylerinde sınıf düzeyi arttıkça azalma meydana geldiği belirlenmiştir.
- Öğrencilerin cinsiyetlerine göre güvenli ve kaçınan bağlanma düzeylerinde fark meydana gelmediği, kadınların kaygılı kararsız bağlanma durumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Kadınların sosyal kaygı düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir.
- Öğrencilerinin sınıf düzeyine göre bağlanma puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir. 10. sınıf düzeyindeki öğrencilerini güvenli bağlanma puanları daha yüksek, kaçınan bağlanma puanları ise daha düşüktür. Bununla birlikte 12. sınıf düzeyindeki öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma puanları diğer öğrencilere göre daha düşüktür.
- Öğrencilerin sınıf düzeyinin artmasına bağlı olarak sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği belirlenmiştir.
- Anne baba birlikteliği bakımından anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyleri daha düşük, buna karşılık kaçınan, kaygılı-kararsız bağlanma düzeyleri daha yüksektir.
- Anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, anne babası birlikte yaşayan, boşanmış olan ya da vefat eden öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir.
- Aile gelir düzeyi bakımından gelir düzeyi yükseldikçe kaçınan bağlanma düzeylerinde artış gösterdiği, aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma düzeylerinin de daha düşük olduğu belirlenmiştir.

- Gelir düzeyi 15.000 TL altı olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Tek kardeş olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek, kaçınan, kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- Dört kardeş ve üzeri olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri daha düşüktür.
- Çocuk sırası bakımından dördüncü ve üzeri kardeş olan öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma ile sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.
- Anne eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyi daha yüksektir.
- Anne eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri daha yüksektir.
- Baba eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyleri daha yüksek, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeyleri daha düşüktür.
- Baba eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri daha yüksektir.
- İlgisiz anne-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin güvenli bağlanma düzeyi daha düşük, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeyleri ise daha yüksektir.
- İlgisiz anne-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri diğer ana baba tutumuna sahip olan öğrencilere göre daha yüksektir.
- Öğrencilerin bağlanma stilleri sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma sosyal kaygıyı azaltmakta iken, kaygılı-kararsız bağlanma sosyal kaygı düzeyleri ne artırıcı etkiye sahiptir.

Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgulara bağlı olarak aşağıdaki önerilere yer verilebilir;

- Araştırmada kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum sosyal kaygı ile ilgili yapılacak çalışmalarda cinsiyetin önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.
- Sınıf düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal kaygılarının daha düşük olduğu görölmüştür. Buna göre öğrencilerde sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik yapılacak çalışmalarda sınıf farklılıklarının dikkate alınması gerekmektedir. Ayrıca daha düşük olan öğrencilere yönelik sosyal kaygı azaltıcı rehberlik faaliyetlerin gerçekleştirilmesi önerilebilir.
- Öğrencilerde gelir düzeyi daha düşük olmanın sosyal kaygıyı arttırdığı görölmüştür. Bu bakımdan gelir düzeyi düşük olan öğrencilerde sosyal kaygının azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumları bakımından ilgisiz tutumun sosyal kaygıyı arttırdığı ve bireylerde kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanmaya neden olduğu görölmüştür. Bu durumda ilgisiz anne baba tutumu nasıl sahip olan ergenlere yönelik sosyal ve psikolojik açıdan destekleyici eğitimler verilebilir. Ayrıca bu ergenlerin ebeveynleri ile iletişim kurularak ilgisiz tutumların bireylerde yol açabileceği olumsuz sonuçlar hakkında bilgilendirmeler yapılabilir. Bu sayede ebeveynlerin ilgisiz tutumlarının azaltılması sağlanarak, ergenlerin hem sosyal kaygı düzeyleri hem de bağlanma stillerinde olumlu değişimler gerçekleştirilebilir.
- Bu araştırma İstanbul ili Beylikdüzü ilçesindeki liselerde öğrenim gören öğrencilere gerçekleştirilmiştir. Benzer araştırmalar farklı örneklemler ile gerçekleştirilerek sonuçlarının karşılaştırılması sağlanabilir.
- Araştırma bulguları doğrultusunda, nitel ya da karma yöntem araştırmaları kullanılarak ilgisiz anne baba tutumlarının nedenleri ve sonuçlarına ilişkin araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, G. C., Wrath, A. J., Mondal, P., & Asmundson, G. J. (2018). Depression with or without comorbid social anxiety: Is attachment the culprit?. *Psychiatry Research*, 269, 86-92.
- Ağırtaş, A., & Güler, Ç. (2020). Sosyal Medya Kullanan Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Durumlarının Değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Ainsworth, M. D. (1969). Attachment and expolatory behavior of one-year-olds in strange situation. *Determinants of infant behavior*, 111-136.
- Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of medicine*, 61(9), 792.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Aktaş, E. (2020). *Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akün, E. (2017). Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53(1), 85-116.
- Altmann, U., Nodop, S., Dinger, U., Ehrental, J. C., Schauenburg, H., Dymel, W., ... & Strauss, B. M. (2021). Differential effects of adult attachment in cognitive-behavioural and psychodynamic therapy in social anxiety disorder: A comparison between a self-rating and an observer rating. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(2), 373-383.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). DSM-5 Task Force. (2013). (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örneklemleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 611-629.

- Arslan, A. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygıları ve genel öz-yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 3(6), 78-96.
- Aybak, T., & İpek, M. (2021). Ergenlik Dönemindeki Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşadıkları Sorunlar. *Aydın Sağlık Dergisi*, 7(2), 141-165.
- Aydın, A., Tekinsav-Sütçü, S., c, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel- davranışçı bir grup terapisi programının etkinliğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 25- 36.
- Baysal, A., & Özgenel, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz-düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(2), 142-152.
- Beeney, J. E., Stepp, S. D., Hallquist, M. N., Ringwald, W. R., Wright, A. G., Lazarus, S. A., ... & Pilkonis, P. A. (2019). Attachment styles, social behavior, and personality functioning in romantic relationships. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 10(3), 275.
- Besdine, M. (1972). Attachment and Loss: Vol. 1, Attachment. John Bowlby. New York: Basic Books, 1969. xx+ 428 pp. *Psychoanalytic Review*, 59(2), 317-318.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brown, R. T. (2000). Adolescent sexuality at the dawn of the 21st century. *Adolescent Medicine (Philadelphia, Pa.)*, 11(1), 19-34.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Demirel, F., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cacioppo, M., Barni, D., Correale, C., Mangialavori, S., Danioni, F., & Gori, A. (2019). Do attachment styles and family functioning predict adolescents' problematic internet use? A relative weight analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1263-1271.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations

- with relationship satisfaction. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(2), 131-146.
- Chi, X., Liang, K., Chen, S. T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., ... & Zou, L. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), 100218.
- Conrad, R., Forstner, A. J., Chung, M. L., Mücke, M., Geiser, F., Schumacher, J., & Carnehl, F. (2021). Significance of anger suppression and preoccupied attachment in social anxiety disorder: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-9.
- Cömert, I. T., & Ögel, K. (2014). Madde kullanan ergenlerin bağlanma stilleri. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 1(1), 9-40.
- Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi olma ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118.
- de Maat, D. A., Jansen, P. W., Prinzie, P., Keizer, R., Franken, I. H., & Lucassen, N. (2021). Examining longitudinal relations between mothers' and fathers' parenting stress, parenting behaviors, and adolescents' behavior problems. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 771-783.
- De Wolff, M. S., & Van Ijzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child development*, 68(4), 571-591.
- Del Giudice, M. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1-5.

- DeLamater, J., & Hyde, J. S. (2004). Conceptual and theoretical issues in studying sexuality in close relationships. In *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 17-40). Psychology Press.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dilmaç, B., & Baş, A. (2019). Ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3685-3697.
- Dinçel, E. (2006). Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Doksat, N. G., & Ciftci, A. D. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489-501.
- Ekşi, H., Barış, Ş., & Demir, İ. (2020). Ergenlerde helikopter ebeveyn tutumu, şişirilmiş benlik: Duygusal özerklik, sosyal kaygı değişkenlerinin aracı etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Armağan Sayısı), 83-100.
- Erzen, E. (2016). Three dimensional attachment style scale. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 01-21. DOI: 10.17679/iuefd.17323631
- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current opinion in psychology*, 25, 26-30.
- Gerhard, D. M., Meyer, H. C., & Lee, F. S. (2021). An adolescent sensitive period for threat responding: impacts of stress and sex. *Biological psychiatry*, 89(7), 651-658.
- Gervai, J. (2009). Environmental and genetic influences on early attachment. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 3(1), 1-12.
- Görür, B. (2019). *Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.
- Harris, A. L. (2011). Media and technology in adolescent sexual education and safety. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 40(2), 235-242.
- Haspolat, N. K. & Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Henschel, S., Nandrino, J. L., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156, 109763.
- Izatovna, T. S. (2022). Theoretical and Scientific Approach to the Psychology of Adolescent Twins in the Process of Social Adaptation. *Central Asian Journal Of Social Sciences And History*, 3(2), 51-57.
- Japutra, A., Ekinci, Y., & Simkin, L. (2018). Positive and negative behaviours resulting from brand attachment: The moderating effects of attachment styles. *European Journal of Marketing*.
- Kanuga, M., & Rosenfeld, W. D. (2004). Adolescent sexuality and the internet: the good, the bad, and the URL. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 17(2), 117-124.
- Kaplan, B., & Aksel, E. Ş. (2013). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), 20-49.
- Kar, S. K., Choudhury, A., & Singh, A. P. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of human reproductive sciences*, 8(2), 70-74.
- Karaaslan, C. (2022). *Genç yetişkinlerin sosyal kaygıları ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkide çocukluk çağı travmaları ve benlik saygısının aracılık rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kılıçarslan, S., & Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı ve Duygusal Özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-14.
- Lee, P. A., Nordenström, A., Houk, C. P., Ahmed, S. F., Auchus, R., Baratz, A., ... & Global DSD Update Consortium. (2016). Global disorders of sex development update since 2006: perceptions, approach and care. *Hormone research in paediatrics*, 85(3), 158-180.
- Levy, K. N., Blatt, S. J., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 407.
- Madigan, S., Moran, G., & Pederson, D. R. (2006). Unresolved states of mind, disorganized attachment relationships, and disrupted interactions of adolescent mothers and their infants. *Developmental psychology*, 42(2), 293.
- Momeni, K., Amani, R., Janjani, P., Majzoobi, M., & Hadian Hamedani, K. (2021). The Relationship between attachment styles with Positive and negative affect in the elderly: the mediating role of reminiscence styles. *Aging Psychology*, 7(4), 422-407.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Moss E, Cyr C, Dubois-Comtois K. Attachment at early school age and developmental risk: examining family contexts and behavior problems of controlling-caregiving, controlling-punitive, and behaviorally disorganized children. *Dev Psychol*. 2004;40:519–532.

- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
- Onar, G., Odabaş, İ. S., & Canbolat, Z. (2021). Adolesan Döneminin Psikolojik Profili, Sorunları ve Koruyucu Sağlık Hizmetleri. *Turkey Health Literacy Journal*, 2(1), 52-66.
- Owen, M. T., & Cox, M. J. (1997). Marital conflict and the development of infant–parent attachment relationships. *Journal of family Psychology*, 11(2), 152.
- Ögü, E., & Yazıcı, S. (2006). Ergenlik Döneminde Psiko-Sosyal Sorunlar ve Depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 7-12.
- Raja, S. N., 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.
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLoS one*, 13(12), e0207514.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schoenherr, D., Strauss, B., Stangier, U., & Altmann, U. (2021). The influence of vocal synchrony on outcome and attachment anxiety/avoidance in treatments of social anxiety disorder. *Psychotherapy*, 58(4), 510.
- Schoenherr, D., Strauss, B., Stangier, U., & Altmann, U. (2021). The influence of vocal synchrony on outcome and attachment anxiety/avoidance in treatments of social anxiety disorder. *Psychotherapy*, 58(4), 510.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.
- Smetana, J. G., Villalobos, M., Tasopoulos-Chan, M., Gettman, D. C. ve Campione-Barr, N. (2009). Early and middle adolescents' disclosure to parents about activities in different domains. *Journal of Adolescence*, 32(3), 693-713.

- Sroufe, L. A. (1986). Appraisal: Bowlby's contribution to psychoanalytic theory and developmental psychology; Attachment: Separation: Loss. *Journal of Child Psychology and psychiatry*, 27(6), 841-849.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The lancet*, 371(9618), 1115-1125.
- Steinberg, L. ve Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851.
- Steinberg, L., Mounts, N. S., Lamborn, S. D. ve Dornbusch, S. M. (1992). Authoritative parenting and adolescent adjustment across varied ecological niches. *Journal of Research on Adolescence*, 1, 19-36.
- Subaşı, N. G., & Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 35-58.
- Sümer, N., & Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Sümer, N., Gündoğdu-Aktürk, E. ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Şenışık, S., & Kayış, H. (2021). Spora katılımın ergenlik dönemindeki depresyon ve kaygı düzeylerine etkisi. *Ege Tıp Dergisi*, 60(3), 210-218.
- Şimşek, H., & Çöplü, F. (2018). Lise öğrencilerinin riskli davranışlar gösterme düzeyleri ile okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 18-30.
- Tagay, Ö., Önen, Ö., & Polat, İ. C. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 261-269.

- Tagay, Ö., Önen, Ö., & Polat, İ. C. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 261-269.
- Tepeli Temiz, Z., & Tarı Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles and psychological resilience in university students.
- Thompson, R. A. (2008). *Early attachment and later development: Familiar questions, new answers*. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications içinde (348-365). New York, NY, US: The Guilford Press
- Tozkoparan, S. (2014). *Öğrenci algısına göre aileden alınan sosyal destek, anne-baba tutumu ve akran ilişkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tunç, A. ve Tezer, E. (2006). Çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25(3), 37-42.
- Turan, S. (2021). Geç ergenlik dönemi: Ahlaki uzaklaşma. *Sportive*, 4(2), 1-11.
- Ürün, Ö. D., & Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Wu, L., Zhang, D., Cheng, G., & Hu, T. (2018). Bullying and Social Anxiety in Chinese Children: Moderating Roles of Trait Resilience and Psychological Suzhi. *Child Abuse & Neglect*, 76, 204-215
- Zuccala, M., Modini, M., & Abbott, M. J. (2021). The role of death fears and attachment processes in social anxiety: a novel hypothesis explored. *Australian Journal of Psychology*, 73(3), 381-391.

EKLER

Ek1. Ölçekler

Bağlanma Stilleri Ölçeği

Maddeler	1	2	3	4	5
1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.					
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.					
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.					
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.					
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.					
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.					
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.					
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.					
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.					
10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.					
11. Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.					
12. Yalnızca kendime değer veririm.					
13. Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.					
14. Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.					
15. İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.					
16. Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.					
17. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.					
18. Başkaları çok da umurumda değildir.					

1= Kesinlikle Katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Kısmen Katılıyorum 4=

Katılıyorum 5= Tamamen Katılıyorum

Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Güvenli Bağlanma Stili: 4, 7, 10, 13, 16

Kaçınan Bağlanma Stili: 1, 3, 5, 9, 12, 15, 18

Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili: 2, 6, 8, 11, 14, 17

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Maddeler

1 2 3 4 5

19. Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.

20. Bana sataşılmasından tedirgin olurum.

21. Tanımadığım insanların yanında utanırım.

22. Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.

23. Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.

24. Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.

25. Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.

26. Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.

27. Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.

28. Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.

29. Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.

30. Bir grup insanla beraberken durgunumdur.

31. Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.

32. Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.

33. Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.

34. Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.

35. İyİ tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.

36. Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.

1= Hiçbir zaman 2= Nadiren 3= Bazen 4= Genellikle 5=Her zaman

