



Erken Ergenlikte Güvenli Bağlanma ve Öz-Yeterlik: Umudun Aracı Rolü

Ayşe Sibel Demirtaş¹

Öz

Erken ergenlik çocukluk ve geç ergenlik arasında yer alan ve tipik olarak 10 ve 14 yaş aralığını kapsayan önemli bir gelişim aşamasıdır. Bu araştırma, ergenlerin bu kritik dönemde sağlıklı gelişimlerinde önemli bir işleve sahip öz-yeterlik inançlarına yönelik bir model geliştirmeyi amaçlamaktadır. Güvenli bağlanan ergenlerin artan umut aracılığıyla daha fazla öz-yeterlik inancına sahip olacağı varsayılmıştır. Araştırmanın katılımcıları, Antalya ilindeki üç farklı ortaokulda, altı, yedi ve sekizinci sınıflara devam eden 353 ergenden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında İlişki Ölçekleri Anketi, Çocuklar için Umut Ölçeği ve Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, araştırmada incelenen tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Aracılık analizinden elde edilen bulgular, güvenli bağlanma ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye umudun aracılık ettiğini ve araştırmada test edilen modelin öz-yeterlikteki toplam varyansın yaklaşık %40'ını açıkladığını ortaya koymuştur. Araştırma bulguları alan yazın bağlamında tartışılmış ve gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Güvenli bağlanma
Umut
Öz-yeterlik
Erken ergenlik

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 14.08.2018
Kabul Tarihi: 28.08.2019
Elektronik Yayın Tarihi: 30.10.2019

DOI: 10.15390/EB.2019.8100

Giriş

Erken ergenlik, çocukluk ve geç ergenlik arasında yer alan, tipik olarak 10 ve 14 yaşlar arasında değişen önemli bir gelişim dönemidir. Bu önemli dönemde ergenler, fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal olarak hızlı bir değişim yaşarlar (Hagan, Shaw ve Duncan, 2008). Türkiye’de ve diğer ülkelerde yaşayan ergenler genellikle zorlayıcı akademik ve sosyal durumları yönetmelerini gerektiren yeni ve daha büyük bir okul ortamına geçmekte ve aynı zamanda erinlikten kaynaklanan stres faktörleriyle başa çıkmaktadırlar (Finkenauer, Engels ve Meeus, 2002). Ayrıca, bir ergenin kişisel bir kimlik ve öz-saygı geliştirmesi, yeni bilişsel yeteneklerine ve toplumun taleplerine uyum sağlaması, kişisel bir değer sistemi içselleştirmesi, yetişkin rollerine hazırlanması, mesleki hedefler oluşturması ve ebeveynlerinden duygusal ve psikolojik bağımsızlığını kazanması gerekmektedir (Cicchetti ve Rogosch, 2002). Bu gelişimsel zorlukları başarıyla karşılayamayan ergenler, bu başarısızlığın bir sonucu olarak ruhsal ve davranışsal sorunlar yaşayabilmekte ve bu sorunlar başarılı bir uyumu engelleyebilmektedir (Graber ve Sontag, 2009). Bandura, Pastorelli, Barbaranelli ve Caprara (1999), bu önemli yaşam döneminde karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada öz-yeterlik inancının önemini vurgulamışlardır.

¹ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Türkiye, sibel.demirtas@alanya.edu.tr

Öz-Yeterlik

Ergenliğin getirdiği yeni zorlukları başarılı bir şekilde aşabilmek; ergenlerin fiziksel, eğitsel, sosyal ve psikolojik rol değişikliklerini yönetmelerinde öz-yeterliği gerekli kılar (Bandura, 1997). Bireylerin duyguları, düşünceleri, motivasyonları ve davranışları üzerinde etkili olan öz-yeterlik, yaşam boyu sağlıklı gelişime katkıda bulunur (Bandura, 1994; Phillips ve Zimmerman, 1990). Benlik sisteminin önemli bir yönünü oluşturan öz-yeterlik “bilişsel süreçlerin, motivasyonun, duyuşsal ve fizyolojik durumların öz-düzenlemesi” ni içerir (Bandura, 1997, s. 30). Belirlenen hedeflere ulaşmak için eylem alanlarının geliştirilmesi ve uygulanmasındaki yeteneğe ilişkin öznel inançlar olarak kavramsallaştırılan öz-yeterlik (Bandura, 1986, 1993) ihtiyaç alanları ile tutarlı çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Zimmerman, 2000). Bu boyutlar temel olarak akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik alanlarından oluşmaktadır (Muris, 2001). Akademik öz-yeterlik, bireylerin eğitimsel performans alanlarında başarı elde etmeye yönelik eylemler oluşturma becerilerine ilişkin yargıları ile ilgilidir (Bandura, 1997). Sosyal uyumun önemli bir unsuru olan sosyal öz-yeterlik, bireyin sosyal etkileşimler içinde bulunmasına, sosyal durumlarla ve sosyal çatışmalarla başa çıkabilmesine olanak tanıyan yeteneklerine ilişkin farkındalığı olarak tanımlanır (Bandura, 1999). İyi bir ruh sağlığı ile ilişkili önemli bir etmen olan duygusal öz-yeterlik, bireylerin duygusal tepkilerini anlama ve yönetme yeteneğini ifade etmektedir (Bandura vd., 1999). Öz-yeterlik inançları; hedefler, beklentiler, duygusal eğilimler, yetenek algısı ve sosyal çevredeki fırsatlar gibi belirleyici faktörler üzerinde doğrudan ve dolaylı yollarla davranışı etkilediği için bireylerin yaşamında önemli bir işleve sahiptir (Bandura, 1995, 1997).

Güçlü bir öz-yeterlik inancı, insanların başarısına ve iyi oluşuna çeşitli biçimlerde katkıda bulunur (Bandura, 1994). Cicognani (2011), öz-yeterliğin, ergenlerde hafif düzeydeki stresli olayların etkisini azalttığını ve psikolojik iyi oluşu arttırdığını ortaya koymuştur. Algılanan öz-yeterlik, geleceğe olumlu bakışı arttırmakta, yüksek düzeyde benlik kavramının ve yaşam doyumunun sürekliliğini sağlamaktadır (Caprara, Steca, Gerbino, Paciello ve Vecchio, 2006). Önceki çalışmalar, öz-yeterlik inançlarının ergenlerin akademik performanslarını (Bandura, Barbaranelli, Caprara ve Pastorelli, 1996; McGeown vd., 2014; Meyer ve Kim, 2000) ve iyi oluş düzeylerini (Ma, Zeng ve Ye, 2015; Moeini vd., 2008; Tommasi vd., 2018; Yap ve Baharudin, 2016) olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Dahası, yapılan araştırmalar öz-yeterliğin ergenlerde kaygı bozukluğu ve depresyonla (Hermann ve Betz, 2004; Muris, 2002; Telef ve Karaca, 2011) ve yıkıcı sosyal davranışla (Caprara, Regalia ve Bandura, 2002) negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bağlanma Stilleri

Ergenlerin öz-yeterlik inançlarının önemli bir potansiyel yordayıcısı bağlanma stilleridir. Bowlby'nin (1969/1982) çalışmalarıyla ortaya çıkan bağlanma kuramı, önemli bağlanma figürleriyle olan ilişkileri vurgulamaktadır. Bowlby (1969/1982), bebeklerin yaşamlarının ilk yılında, hayatta kalmalarında önemli bir rol oynayan ve kişilik gelişimini etkileyen bir bağlanma sistemi geliştirmeye başladıklarını ileri sürmüştür. Bu görüşe göre, bireyler, benlik ve diğerlerine ilişkin ya güvenli (kendini yeterli ve başkalarını güvenilir olarak gören) ya da güvensiz (kendini yetersiz ve başkalarını güvenilmez olarak gören) modeller geliştirirler. Bowlby (1973), bu “benlik” ve “diğerleri” ne ilişkin algıları, “İçsel Çalışma Modelleri” olarak tanımlamıştır. Bağlanma ilişkisinin bu bilişsel temsillerinin, çocuklukta geliştiği ve bireyin yaşamı boyunca nispeten sabit kaldığı farz edilmektedir. Bowlby'nin bulgularını genişleten Ainsworth (1978), “güvenli, güvensiz-kaçınmacı ve güvensiz-kararsız” olmak üzere üç farklı bağlanma stili sınıflandırmıştır. Bowlby'nin (1969/1982, 1973) benlik ve diğerlerine ilişkin içsel çalışma modelleri kavramına dayanarak, birçok araştırmacı yetişkin ilişkilerinde bağlanma çalışmalarını genişletmişlerdir. Hazan ve Shaver (1987, 1994) ve Bartholomew (1990), birincil bağlanma ilişkilerine ek olarak, akranlar da dahil olmak üzere şu anki bağlanma ilişkilerinin, ergen ve yetişkin bireylerin uyum ve gelişimi için önemli olduğunu ileri süren öncülerdir. Bazı araştırmacılar (örn., Hazan ve Shaver, 1987), çocuk örneklemelerinde ortaya çıkan benzer kategorileri ve aynı terminolojiyi kullanmaktadırlar (güvenli, kararsız, kaçınmacı). Bununla birlikte, diğerleri (örn., Bartholomew, 1990; George, Kaplan ve Main, 1985), her bir stili karakterize eden baskın özellikleri tanımlayan terminolojiyi (güvenli, saplantılı, kayıtsız) kullanmakla birlikte, dördüncü bir bağlanma stili olarak “korkulu bağlanma” tanımlanmıştır (Bartholomew, 1990).

Güvenli bağlanma ilişkileri, ergenler için birçok olumlu sonuçla ilişkilidir. Yapılan araştırmalar, güvenli bağlanan ergenlerin daha yüksek düzeyde yaşam doyumu (Jiang, Huebner ve Hills, 2013; Ma ve Huebner, 2008), benlik saygısı (Huntsinger ve Luecken, 2004), algılanan sosyal yeterlik (Boling, Barry, Kotchick ve Lowry, 2011; Di Tommaso, Brannen McNulty, Ross ve Burgess, 2003), duygusal zeka (Nanu, 2015) ve psikolojik sağlamlığa (Bender ve Ingram, 2018) sahip olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, önceki çalışmalar, güvenli bağlanma stiline ergenlerde öz-yeterliğin önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Llorca, Cristina Richaud ve Malonda (2017) tarafından, 13-16 yaşları arasındaki 417 ergenden oluşan örneklem üzerinde yapılan yakın tarihli bir çalışmada, akrana bağlanma ergenlerin akademik öz-yeterlikleriyle pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Ayrıca Rieck (2016), yüksek düzeyde güvenli bağlanmanın, yüksek düzeyde sosyal öz yeterlik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Pan, Zhang, Liu, Ran ve Wang (2016) ebeveyne ve akrana bağlanmanın Çinli genç ergenlerin duygusal öz-yeterliklerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu bildirmişlerdir. Bolat ve Odacı (2016), güvenli bağlanan ergenlerin, kariyer kararlarında daha yüksek öz-yeterliğe sahip olduklarını bulmuşlardır. Başka bir çalışmada, Makkiyan, Malekitabar ve Farahbakhsh (2016), görme engelli olan ve olmayan her iki gruptaki güvenli bağlanan kız ergenlerin daha yüksek duygusal, sosyal ve genel öz-yeterliğe sahip olduklarını bildirmişlerdir. Bu bulgular, güvenli bağlanma stiline ergenlerin öz-yeterlik inançları açısından önemli bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Umudun Aracı Rolü

Bu çalışma, umudun, karşılıklı iki bileşenden oluşan (amaca güdülenme ve alternatif yollar) bilişsel bir yapı olarak kavramsallaştırıldığı, Snyder'ın umut teorisine dayanmaktadır (Snyder, Irving ve Anderson, 1991b). İnsan eylemlerinin hedef yönelimli olduğu varsayımına dayanarak, alternatif yollar düşüncesi (pathway thinking), bir kimsenin arzulan hedeflere ilişkin ulaşılabilir yollar üretmeye yönelik algıladığı yetenekleri ile ilişkilidir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2005) ve bu hedeflere ulaşmak için içsel mesajların doğrulanmasıyla temsil edilmektedir ("Bunu yapmak için bir yol bulacağım!") (Snyder, Lapointe, Crowson ve Early, 1998). Amaca güdülenme (agency), hedefe ulaşmak için seçilen yolların kullanılmasına yönelik algılanan yeterliği ifade eden bireyin motivasyonudur (Snyder vd., 2005). Yüksek umut düzeyine sahip bireyler, "Ben bunu yapabilirim" ve "Durmayacağım" gibi içsel konuşmalar yaparlar (Snyder vd., 1998). Snyder ve meslektaşları bir dizi araştırma yaparak umudun; akademik başarı, pozitif duygu, değerli olma duygusu, düşük düzeyde depresyon, sosyal yeterlik ve yaşamda anlama ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Feldman ve Snyder, 2005; Snyder, Cheavens ve Michael, 1999; Snyder, McDermott, Cook ve Rapoff, 1997b; Snyder vd., 1996).

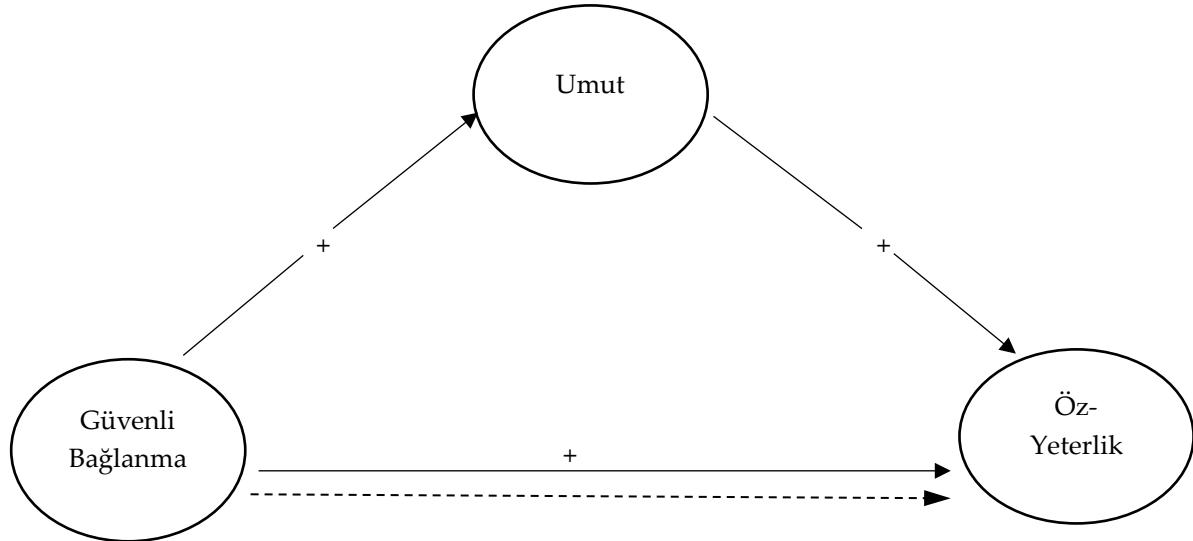
Bağlanma kuramında önerildiği gibi, Snyder (2000) da bakıcı ile çocuk arasındaki bağı, olumlu umut gelişiminde anahtar bir bileşen olarak vurgulamıştır. Umut teorisine göre, erken güvenli bağlanma, arzulan hedefe ulaşmaya yönelik güçlü düşünce ile ilişkilidir (Snyder vd., 1997a). Snyder (2000), "yüksek umut düzeyine sahip çocukların sosyal bireyler olduklarını ve ilişki kurma yeteneklerinin birincil bakıcıları ile aralarındaki erken güçlü bağlanmadan kaynaklandığını" belirtmiştir (s. 31). Bu şekilde pozitif bakım veren birinin yokluğunun ya da negatif bağın varlığının, olumlu umut gelişiminin ilerlemesini engellediği varsayılmaktadır (Rieger, 1993; Snyder, 2000). Yapılan araştırmalar bu düşünceyi doğrulamaktadır. Çankaya ve Canbulat (2017), güvenli bağlanma ve umut arasındaki ilişkiyi 10-12 yaş arasındaki çocuk ve ergenler üzerinde araştırmış ve ebeveynlere güvenli bağlanmanın çocuk ve ergenlerin sürekli umut puanlarını pozitif olarak yordadığı sonucuna varmışlardır. Ayrıca, Otis (2015), 662 ortaokul öğrencisinden oluşan örneklem grubunda, ebeveyne güvenli bağlanma ile umut gelişimi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bildirmiştir. Jiang ve diğerleri (2013) ortaokul öğrencilerinde umudun, ebeveyne bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını bulmuşlardır. Dahası, Welch ve Houser (2010), 268 lisans öğrencisinden oluşan bir örneklem grubu üzerinde, güvenli bağlanan öğrencilerin daha yüksek umut düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, umudun bireylerin bağlanma stilleri tarafından yordandığını göstermektedir.

Ayrıca, alan yazın umut ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiye yönelik önemli kanıtlar sunmaktadır. Bazı araştırmacılar, umut ve öz-yeterliğin birbiri ile bağlantılı olduğunu, ancak aynı yapılar olmadığını

ileri sürmüşlerdir (Magaletta ve Oliver, 1999; Snyder vd., 1991a; Zhou ve Kam, 2016). Snyder ve diğerlerine göre (2005) “öz-yeterlik beklentisi, bir kimsenin belirli bir durum bağlamında gerekli eylemleri nasıl sergileyebileceğine ilişkin kişisel algısını vurgularken, umut teorisi gerekli eylemleri başlatacağına (ve devam ettireceğine) ilişkin kendine olan inancını vurgular” (s. 262). Öz-yeterlikten farklı olarak, umut, genellenmiş bir inançtır ve kişinin hedeflerine ulaşmasındaki kararlılığı ile ilişkilidir (Rand, 2017). Yapılan araştırmalar, umut ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkilere yönelik önemli kanıtlar sağlamıştır. McBride (2012), 466 ergenden oluşan bir örneklem grubu üzerinde, umudun öz-yeterlikle anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, Magaletta ve Oliver (1999) üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin öz-yeterlik inançları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, Lane ve Chapman'ın (2011) yürüttüğü ve üniversite öğrencilerinin umut ve öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı olarak ilişkili bulunduğu araştırma ile doğrulanmıştır. Benzer bir çalışmada, Feldman ve Kubota (2015), üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerinin umut düzeyleri ile yordandığını ortaya koymuşlardır.

Bu Araştırma

Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin yaşamda karşılaştıkları sıkıntıların üstesinden gelmeye ve anlamlı yaşam deneyimleri yaratmaya teşvik eden güçlü yönleri destekleyen faktörlere odaklanmaktadır (Seligman, 2002). Lerner, Almerigi, Theokas ve Lerner'e göre (2005), pozitif gençlik gelişimi için “gençler sosyal ilişkilerinde, çevrelerindeki insanlar ve kurumlarla karşılıklı olarak yararlı ilişkiler kurarlarsa, kendilerine, ailelerine ve topluma olumlu katkılarla damgasını vuran umutlu bir gelecek yolunda olacaklardır”. Bu yaklaşımlar temelinde bu araştırma, kritik dönemde genç ergenler için pozitif sonuçları olan öz-yeterlik inançlarına yönelik bir model geliştirmeyi amaçlamaktadır. Güvenle bağlanan ergenlerin, artan umut aracılığıyla daha fazla öz-yeterliğe sahip olacağı varsayılmıştır (Şekil 1). Araştırma sonuçlarının, ebeveynler, öğretmenler ve alanda çalışan uzmanlar için içgörü sağlayarak, ergenlerin pozitif gelişimlerine önemli bir katkısı olacağı düşünülmektedir.



Şekil 1. Hipotez Modeli

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkilerin aracılık analizi ile incelendiği ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları, yaşları 11-13 arasında değişen ($\bar{x}=12.13$) toplam 353 ergenden [171 kız (% 48.4), 182 erkek (% 51.6)] oluşmaktadır. Araştırmanın katılımcılarını belirlemek için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Cohen, Manion ve Marrison (2011), uygunluk örnekleme için “katılımcı olarak en yakın bireylerin seçilmesi ve gerekli örneklem büyüklüğü elde edilene veya erişilebilir olana kadar bu sürece devam edilmesi” olarak belirtmiştir (s. 155). Araştırmanın katılımcıları, Antalya ilindeki üç farklı ortaokulun altı, yedi ve sekizinci sınıflarına devam eden (6. sınıf = 108 öğrenci, 7. sınıf = 88 öğrenci, 8. sınıf = 157 öğrenci) öğrencilerden seçilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirildiği okullar, Türkiye'nin güney kıyısındaki turistik ilçelerinden birisi olan Alanya'da bulunmaktadır. Araştırma gerçekleştirilmeden önce, araştırma etiği ilkelerine uygun olarak gerekli izin süreci başlatılmıştır. Bunun için Alanya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne araştırmanın amacını, araştırmada uygulanacak veri toplama araçlarını, ulaşılabilecek okulların listesini içeren bir dilekçe ile başvuru yapılmıştır. Başvuruya ilişkin izin yazısı ulaştıktan sonra, araştırmacı tarafından okullara gidilerek sınıf ortamında kağıt-kalem formu ile uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Uygulama esnasında, katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunularak, çalışmanın bilimsel amaçlara hizmet ettiği, tüm kişisel bilgilerin gizli kalacağı, isimlerini formlara yazmayacakları ve araştırmada gönüllüğün esas olduğu açıklanmıştır. Uygulama yapılan sınıflarda gönüllü olmayan öğrenciye rastlanmamıştır. Verilerin toplanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Araştırmanın uygulamaları 2017-2018 Eğitim-Öğretim Yılı'nın 2. Dönemi'nde gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA): İÖA, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından “Hazan ve Shaver'ın (1987) üçlü bağlanma ölçümü”, “Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dördümlü bağlanma ölçümü” ve “Collins ve Read'ın bağlanma alt ölçekleri (1990)” kullanılarak oluşturulmuştur. Ölçme aracının Türk Kültürü'ne uyarlanması Sümer ve Güngör (1999) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında birincisi varyansın %43'ünü açıklayan, ikincisi varyansın %33'ünü açıklayan iki faktör elde edilmiştir. İki farklı bağlanma stilinin farklı işaretlerle aynı faktörde yer aldığı ve iç-tutarlık katsayı değerlerinin .27 ile .61 arasında değiştiği bildirilmiştir. Griffin ve Bartholomew (1994) alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının düşük bulunmasını, alt ölçeklerin az sayıda maddeden oluşmasıyla ve hem benliğe hem başkalarına ilişkin iki modeli içermesiyle açıklamıştır. Ölçme aracında yer alan 17 madde, dört bağlanma stilini ölçmek için (güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu) kullanılmaktadır. Ölçme aracında, katılımcılardan her bir ifadeyi başkalarıyla ilişkilerini dikkate alarak 1-7 arasında değerlendirmeleri istenmektedir. Yaş ortalaması 15 olan ergenler üzerinde yapılan bir başka çalışmada, ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmiş ve doğrulayıcı faktör analizi bulgularına göre, dördümlü modele ilişkin değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu ($\chi^2/df = 3.67$, AGFI= .87, GFI= .91, CFI= .89, NFI= .91, RMSEA = .07) ve alt ölçeklerin iç tutarlık değerlerinin .31 ile .66 arasında değiştiği bildirilmiştir (Körük, 2016). Bu çalışmada sadece güvenli bağlanma puanları kullanılmıştır. Araştırmada hesaplanan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı güvenli bağlanma için .50 olarak bulunmuştur.

Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ): ÇUÖ, 8-16 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerde amaca güdülenme (agency) ve alternatif yollar (pathways) bileşenleri ile bağlantılı olarak umuttaki bireysel farklılıkları ölçmek üzere tasarlanmıştır (Snyder vd., 1997a). Ölçek, 3 maddesi çocuğun arzulan hedefi başarmak için motivasyonunu yansıtan amaca güdülenme düşüncelerini, 3 maddesi de amaçlarına ulaşmak için stratejiler geliştirmeye yönelik algılanan kapasiteyi yansıtan alternatif yollar düşüncelerini kapsayan toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması beş örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiş ve her bir örnekleme umut puanlarına ilişkin Cronbach alfa katsayılarının .72 ile .86 arasında değiştiği bildirilmiştir (Snyder vd., 1997a). Ayrıca, ölçeğin uyum geçerliği ile ayırt edici, yordayıcı ve artan geçerliği incelenmiş ve geçerli bir ölçme aracı olduğu

bildirilmiştir. Ölçeğin Türk Kültürü'ne uyarlanması Atik ve Kemer (2009) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar, ÇUÖ'nün Türkçe formunun orijinal faktör yapısı ile uyumlu olduğunu ($\chi^2 / df = 2.72$, GFI =.99, CFI =.99, RMSEA =.047) ve yeterli derecede iç tutarlık ($\alpha = .74$) ve test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğunu (4 hafta $r = .57$) bildirmişlerdir (Atik ve Kemer, 2009). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .74 olarak hesaplanmıştır.

Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ): ÇÖYÖ, ergenlerin akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliklerini belirlemek üzere tasarlanmıştır (Muris, 2001). Ölçme aracı, öz-yeterliğin üç alt boyutunu temsil eden 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk Kültürü'ne uyarlanması Telef ve Karaca (2011) tarafından yapılmıştır. ÇÖYÖ'nün psikometrik özellikleri, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, ölçüt geçerliği, iç tutarlık ve test-tekrar test korelasyon yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Araştırmacılar, ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının, üç faktörlü modelin iyi uyum değerleri gösterdiğini ($\chi^2 / df = 3.30$, GFI =.94, CFI =.96, RMSEA =.050) rapor etmiştir. Ayrıca ölçme aracının Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının, alt ölçekler için .64 ile .84 arasında değiştiği, ölçeğin tümü için .86 olarak hesaplandığı ve iki hafta arayla gerçekleştirilen uygulamalar arasında yüksek düzeyde ilişkiler olduğu bildirilmiştir ($r = .75 -.89$). Bu çalışmada, Cronbach alfa değerleri, akademik öz-yeterlik için .79, sosyal öz-yeterlik için .71, duygusal öz-yeterlik için .75 ve ölçeğin tümü için .85 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada ölçekten elde edilen toplam puan kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon yöntemi, sıradan en küçük kareler regresyon temelli yaklaşım ve bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce eksik doldurulduğu tespit edilen 14 veri çıkartılmış, analizler 351 veri üzerinden yürütülmüştür. Daha sonra, uç verilerin belirlenmesi için Mahalanobis uzaklık değerleri oluşturulmuştur. Söz konusu değerlerin hangi aralıkta olması gerektiğine ilişkin olarak Pearson ve Hartley'in (1958, aktaran Seçer, 2015) önerdiği uzaklık değerleri dikkate alınmış ve veri setinde analizleri olumsuz etkileyecek uç değerler olmadığı sonucuna varılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için merkezi eğilim ölçüleri ile basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Merkezi eğilim ölçüleri ile normalliğin kontrolünde; ortalama, ortanca ve tepe değerlerin çakışık olması, çarpıklık ve basıklık değerlerine göre ise ± 1 sınırları içinde 0'a yakın olması kanıt olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2011; Can, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2013). Analizler sonucunda; ortalama, ortanca ve tepe değerlerin birbirine yakın değerler aldığı (güvenli bağlanma: 19.41, 20.00, 18.00; umut: 26.05, 27.00, 28.00; öz-yeterlik: 69.52, 69.00; 67.00) ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 sınırları içinde olduğu (güvenli bağlanma: çarpıklık: .09 ve basıklık: .08; umut: çarpıklık: -.20, basıklık: -.55; öz-yeterlik: çarpıklık: .07, basıklık: .09) görülmüştür. Ayrıca, değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı saçılma diyagramı ile incelenmiştir. Tüm sonuçlara dayalı olarak puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği sonucuna varılmıştır. Son olarak değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiş, .80 üzerinde bir değere rastlanmadığı için (Büyüköztürk, 2011) çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür (Tablo 1).

Bu çalışmada gerçekleştirilen aracılık analizlerinde Hayes tarafından geliştirilen teknik kullanılmıştır. Hayes, Baron ve Kenny (1986) ile popüler hale gelen nedensel adımlar yaklaşımını eleştirmekte ve modern aracılık analiz yöntemlerinin daha iyi alternatifler sunduğunu savunmaktadır (Hayes, 2009). Bununla birlikte, Hayes (2013) "tam ve kısmi aracılık" ifadelerini de eleştirmekte ve "aralarındaki ayrımın, herhangi bir sonucun temel veya teorik anlamı veya değeri olmadığı" için bu kavramların kullanılmamasını önermektedir (s. 172). Bu çalışmada, "X'in, Y'yi doğrudan ve aynı zamanda tek bir aracı değişken veya dolaylı olarak X ve Y arasında yer alan nedensel bir aracı değişken M aracılığıyla dolaylı olarak etkilediği" basit aracılık modeli kullanılmıştır." (Hayes, 2012, s. 6). Hayes'e (2009) göre "eğer alt ve üst sınır arasında 0 yoksa, o zaman araştırmacı %cc güven aralığında dolaylı etkisinin 0 olmadığını iddia edebilir." (s. 412). Diğer bir ifadeyle, dolaylı bir etki için güven aralığı, sıfır içermiyorsa, istatistiksel olarak anlamlı bir aracılık etkisi çıkmaktadır. Hayes (2009) ayrıca dolaylı etkilerin örnekleme dağılımını oluşturan bir yeniden örnekleme tekniği "bootstrapping" analizinin en güçlü ve geçerli aracılık testi olduğunu savunmaktadır. Çalışmanın Bootstrap analizleri, IBM SPSS 24.0 (Hayes, 2013) kullanılarak PROCESS Macro 3 üzerinden "Basit Aracılık Modeli 4" ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ortalamalar, standart sapmalar ve korelasyonlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayıları

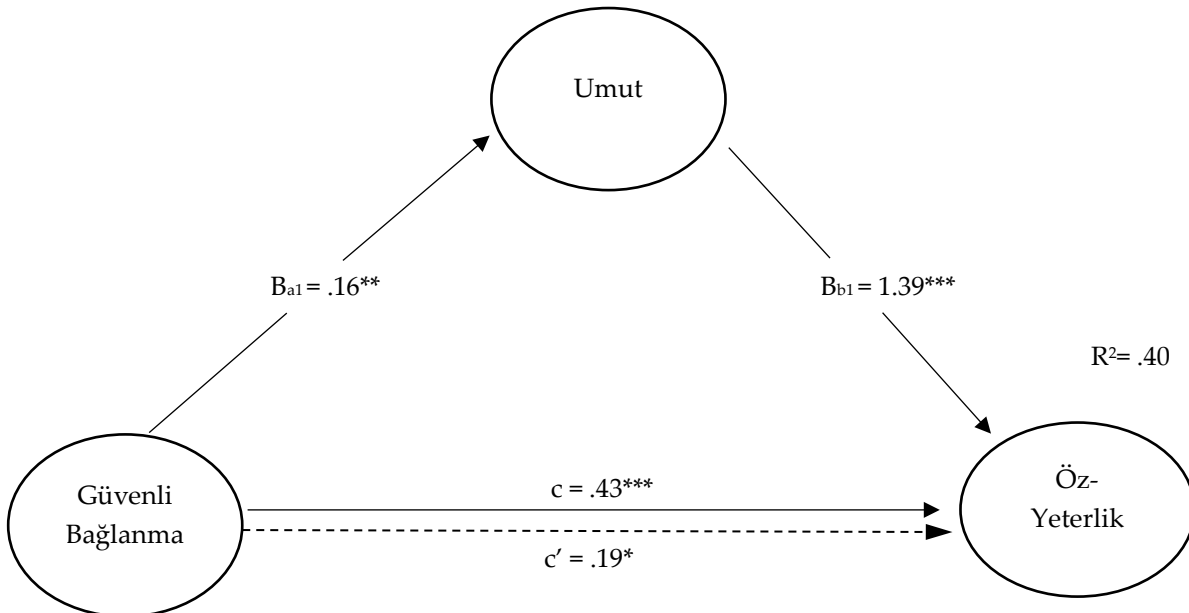
Değişkenler	\bar{x}	Ss.	Çarp.	Bas.	1	2	3
1. Güvenli Bağlanma	19.41	5.29	.09	-.08	--		
2. Umut	26.02	5.49	-.20	-.55	.14**	--	
3. Öz-Yeterlik	69.52	12.43	.07	-.09	.16**	.63**	---

$N = 353$, ** $p < .01$.

Tablo 1'de sunulduğu gibi tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

Aracılık Analizleri

Güvenli bağlanma ve öz-yeterlik arasındaki ilişkide umudun aracılığına ilişkin test edilen modelin bulguları Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Güvenli Bağlanma ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkide Umudun Aracılığı ve Standardize Edilmemiş Beta Değerleri * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 2'de sunulduğu gibi, güvenli bağlanmanın öz-yeterlik üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($c = .43$, $SE = .12$, $t = 3.42$, $p < .001$) (adım 1). Güvenli bağlanmanın umut üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($B_{a1} = .16$, $SE = .05$, $t = 2.98$, $p < .01$) (adım 2). Umudun öz-yeterlik üzerindeki doğrudan etkisi de istatistiksel olarak anlamlıdır ($B_{b1} = 1.39$, $SE = .09$, $t = 14.75$, $p < .001$) (adım 3). Güvenli bağlanma ve umut (aracı değişken) eş zamanlı olarak modelin içine alındığında (adım 4), güvenli bağlanma ve öz-yeterlik arasındaki ilişki azalmış ancak anlamlılık düzeyi değişmemiştir ($c' = .19$, $SE = .10$, $t = 1.98$, $p < .05$). Bu sonuçlar, aracılık hipotezini desteklemektedir. Test edilen model anlamlı düzeydedir ($F_{(2-119)}$, $p < .001$) ve öz-yeterlikteki toplam varyansın % 40'ını açıklamaktadır.

Güvenli Bağlanmanın Umudun Aracılığıyla Öz-Yeterlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri

Güvenli bağlanmanın, umudun aracılığıyla öz-yeterlik üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin karşılaştırılması Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Güvenli Bağlanmanın, Umut Aracılığıyla Öz-Yeterlik Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırılması

Etkiler	Nokta Tahmin	SE	Katsayılar Çarpımı		Bootstrapping 95% BCa Güven Aralığı	
			<i>t</i>	<i>p</i>	Düşük	Yüksek
Dolaylı Etki	.2328	.0817	-	-	.0791	.3967
Toplam Etki	.4310	.1258	3,4325	.00***	.1837	.6784
Doğrudan Etki	.1983	.1000	1,9223	.05*	.0015	.3950

Not: N = 353, k = 5000, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, Sınıf, BCa: Yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş 5000 bootstrap örnekleme

Test edilen modeldeki dolaylı etki, 5000 bootstrap örnekleme ile test edilmiştir. Tahminler % 95 güven aralığı içinde değerlendirilmiş, yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur. Araştırma bulguları, güvenli bağlanmanın umut aracılığıyla dolaylı etkisinin (toplam ve doğrudan etki arasındaki fark / c-c') istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (nokta tahmini = .2328 ve% 95 BCa CI [.0791, .3967]).

Tartışma

Çalışmanın bulguları tüm değişkenlerin pozitif yönde korelasyon gösterdiğini ve umudun, güvenli bağlanma ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Ayrıca, araştırmada önerilen model istatistiksel olarak anlamlıdır ve öz-yeterlikteki toplam varyansın yaklaşık % 40'ını açıklamaktadır.

Güvenli Bağlanma ve Öz-Yeterlik

Önceki araştırmalarla tutarlı olarak, çalışmanın bulguları, güvenli bağlanmanın genel öz-yeterlik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bağlanma kuramı, çocukların erken yakın ilişkiler aracılığıyla güvenli (kendini yeterli ve diğerlerini güvenilir olarak gören) veya güvensiz (kendini yetersiz ve diğerlerini güvenilmez olarak gören) çalışan modeller geliştirdiğini savunur (Bowlby, 1973). Güven temelli ilişkinin ergenler için birçok pozitif sonuçla ilişkili olduğu açıktır. Güvenli bağlanan ergenler, büyük zorlukların üstesinden gelebilmek için beceri ve öz-güven geliştirirler. Nitekim, alan yazındaki pek çok araştırma ergenlerde güvenli bağlanma stili ve öz-yeterlik arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Nuri, Direktör ve Bulut Serin (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, ebeveyne bağlanmanın, akademik öz-yeterliğin önemli bir yordayıcısı olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, güvenli bağlanma lise öğrencilerinin akademik öz-yeterlikleri (Tavakolizadeha, Tabarib ve Akbari, 2015) ve üniversite öğrencilerinin akademik ve kariyer performansları ile ilişkili bulunmuştur (Wright, Perrone McGovern, Boo ve White, 2014). Deneysel bir çalışmada Yıldız ve İskender (2019) güvenli bağlanma temelli psiko-eğitim programının yedinci sınıf öğrencilerinin akademik ertelemelerini azalttığını ortaya koymuşlardır. Wolfe ve Betz (2004) üniversite öğrencilerinin kariyer karar verme öz-yeterliklerinin, ebeveyne ve akrana bağlanma kalitesi ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Alan yazında bağlanma ve sosyal öz-yeterlik arasındaki ilişkiye dair kanıtlar da vardır. Coleman (2003), güvenli bağlanan çocukların daha yüksek sosyal öz-yeterlik sergilediğini bildirmiştir. Benzer bir araştırmada, Laible (2007) duygusal öz-yeterliğin, bağlanma ve sosyal davranış arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini gösteren bir model geliştirmiştir. Ayrıca, araştırmacılar tarafından kaçınmacı bağlanma ve sosyal öz-yeterlik arasında ters yönde ilişki olduğu da gösterilmiştir (Wei, Russell ve Zakalik, 2005). Örneğin, Mallinckrodt ve Wei (2005), kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın sosyal öz-yeterlik ile negatif yönde korelasyon gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca alan yazında, güvenli bağlanan bireylerin sosyal-duygusal yeterliğe ve algılanan sosyal yeterliğe sahip olduğunu gösteren kanıtlar da bulunmaktadır (Boling vd., 2011; Di Tommaso vd., 2003; Ranson ve Urichuk, 2008). Bunun nedeni, güvenli bağlanan bireylerin, başarılı sosyal bilgi işlem süreçleri yoluyla

olumlu arkadaşlık kurabilmeleridir (Dwyer vd., 2010). Güvenli bağlanma, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde esnek ve yapıcı olmasını sağlayan iç düzenleyici mekanizmalar ile karakterize edilir (Simmons, Gooty, Nelson ve Little, 2009). Bu bulgularla tutarlı olarak Baytemir (2016) ergenlerde kişilerarası yeterliğin, ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Önceki araştırmalar doğrultusunda, bu çalışmanın sonuçları, güvenli bağlanan ergenlerin daha yüksek genel öz-yeterliğe sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Güvenli bağlanma, bireyin kendine karşı olumlu bakış açısını ve kendini kabul etme düzeyini arttırmakta (Homan, 2018), kişilerarası ilişkilerinde esnek ve yapıcı olmasını sağlamaktadır (Simmons vd., 2009). Güvenli bir şekilde bağlanan ergenler, bağlanma figürlerinin ihtiyaçlarına cevap vereceğine ilişkin inanca ve “güvenli üs” temelinde yakın ilişkilere sahiptirler (Ainsworth, 1978, s. 934). Dolayısıyla bu özellikler, hem akademik görevlere hem de sosyal taleplere ulaşma konusunda kendilerini yetkin hissetmelerini sağlamaktadır.

Umudun Aracı Rolü

Araştırma, umudun güvenli bağlanma stili tarafından yordandığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, erken bağlanmanın motivasyon duygusu ve hedef yönelimli düşünme ile ilişkili olduğu görüşü ile tutarlıdır (Snyder vd., 1997b). Yapılan bir araştırmada, umudun çocuklukta destekleyici bir yetişkin ile kurulan güvenli ilişki bağlamında geliştiğini ileri süren önerme test edilmiş ve yetişkine bağlanmanın ebeveynlik ve umut arasında aracılık yaptığı sonucuna varılmıştır (Shorey, Snyder, Yang ve Lewin, 2003). Nitekim, pek çok bulgu, güvenli bağlanmanın çocukların ve ergenlerin umut düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Bell, 2015; Çankaya ve Canbulat, 2017; Jiang vd., 2013; Otis, 2015). Ulaşılan bu sonucun bir açıklaması, ihtiyaçlarını karşılayan bir bakıcıya sahip olmanın, bireyin benlik ve diğerlerine ilişkin pozitif bilişsel modeller geliştirmesine neden olmasıdır. Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar “Ben bir insanım” ve “Yapabilirim” şeklinde amaca güdülenme duygusu geliştirirler (Kagan, 1981). Umudun gelişimi, erken çocukluk döneminde var olan ve ihtiyaçlarına yanıt veren bakıcılar ile sürekli etkileşimlerle başlar (Shorey vd., 2003; Snyder, 1994). Zamanla, güvenli bağlanan çocuklar, yalnızca diğer insanların ulaşılabilir olduğu inancını değil, aynı zamanda kendilerinin değerli olduğu inancını da içselleştireceklerdir. Güvenli bağlanmanın umut üzerindeki bu bilişsel etkileri, bireylerin buldukları durumları pozitif bakış açısıyla değerlendirmelerini sağlayan kendine özgü içsel düzenleyici süreçler tarafından sağlanır (Quick, Nelson, Matuszek, Whittington, ve Quick, 1996). Sonuç olarak, güvenli bağlanan bireyler, yaşamdaki hedeflerine ulaşmak için güven duygusuna sahiptirler.

Alan yazınla tutarlı olarak, bu çalışma umut ve öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Snyder (2000), yüksek umut düzeyine sahip bireylerin, önlerine çıkan engelleri aşılması gereken güçlükler olarak gördüklerini ve amaçlarına ulaşabilmek için zorlu alternatif yolları uyguladıklarını belirtmektedir. Oldukça önemli kanıtlar, yüksek düzeyde umudun; akademik başarı, pozitif duygu, değer duygusu, düşük düzeyde depresyon, sosyal yeterlik ve yaşamda anlam gibi çok sayıda pozitif yapı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Feldman ve Snyder, 2005; Snyder vd., 1999; Snyder vd., 1996, Snyder vd., 1997a). Umudlu ergenler, arzulanan hedeflerine ulaşmak için yalnızca kararlılığa sahip değil, aynı zamanda stratejilere de sahiptirler (Snyder, Irving ve Anderson, 1991). Kişilik konusunda görüş bildiren sosyal-bilişsel bakış açısı (Bandura, 1977, 1997; Mischel ve Shoda, 1995), kişilik gelişiminde bilişsel-duyuşsal süreçleri ve bu süreçler temelinde insanların, kendilerine ve sosyal çevrelerine yönelik inançlar içselleştirdiğini vurgulamaktadır. Araştırmanın bulguları ergenlerde umut ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çok sayıda araştırma ile tutarlıdır (Feldman ve Kubota, 2015; Lane ve Chapman, 2011; Magaletta ve Oliver, 1999; McBride, 2012). Umudlu bireyler, pozitif duygular yaşama eğilimindedirler ve engelleri stres yaratan durumlar olarak değil, aşılması gereken zorluklar olarak görmektedirler (Oettingen ve Gollwitzer, 2002). Yüksek umut düzeyine sahip ergenlerin bu özellikleri, hedeflerine ulaşmak için gerekli olan eylemleri gerçekleştirme yetkinliğine sahip olmalarını sağlamaktadır.

Sonuç

Bu araştırmada ergenlerin, yaşam boyu sağlıklı gelişimlerinde önemli rol oynayan öz-yeterlik inançlarına yönelik bir model geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu modelde, güvenle bağlanan ergenlerin, artan umut aracılığıyla daha fazla öz-yeterliğe sahip olacağı varsayılmıştır. Araştırmada test edilen modele ilişkin sonuçların, okullarda sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik önemli doğurguları olduğu düşünülmektedir. Okullar, tüm dünyada ergenlerin akademik ve sosyal yeterliliklerini arttırmada, problem davranışlarını önlemede ve öğrencilerin bütün olarak sağlıklı gelişimleri için işbirliği yapılması gereken anne babalar ve toplum kurumları ile bağlantı kurmada kolaylıklara sahip olmaları nedeniyle önemli yerlerdir (Korkut Owen, 2015). Günümüzde eğitimin temel politikası, bireyin kendini bilmesini ve tanınmasını sağlamak ve kendisinde var olan potansiyeli açığa çıkarmak üzerine kurulmuştur (MEB, 2018). Okullarda yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri de temel olarak, öğrencilerin kendilerini tanımalarını, kendilerine sunulan eğitsel ve mesleki fırsatları değerlendirebilen, sorumluluk alabilen bireyler olarak yetişmelerini ve toplum içinde sağlıklı bireyler olarak yaşamlarını sürdürerek kendini gerçekleştirmelerini amaçlamaktadır. Bu bağlamda, öğrencilere ve ebeveynlere sunulacak hizmetler planlanırken güvenli bağlanma, umut ve öz-yeterlik yapılarının geliştirilmesini sağlayan etkinlik ve uygulamaların ön plana çıkarılması önemlidir. Çocukların erken dönem bağlanma ilişkilerinin, onların yaşamlarının sonraki dönemlerinde hem kendilerine hem de başkalarına olan bakış açıları için temel oluşturduğu ve güvenli bağlanma stilinin pek çok olumlu sonuçla ilişkili olduğu göz önüne alındığında, bağlanma stilleri konusunda anne-baba eğitimlerine önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca hem anne-babalar hem de eğitimciler, güvenli bağlanma ve umudun, çocukların öz-yeterlik inançları üzerindeki etkisi konusunda bilgilendirilmelidir. Bununla birlikte, eğitimin her kademesinde umut düzeylerinin artırılmasına yönelik ders içi etkinlikler, psiko-eğitim programları, bireysel ya da grupla çeşitli müdahale yöntemlerinin uygulanması, bireylerin var olan potansiyellerini açığa çıkarmalarında gerekli olan öz-yeterlik inançlarına önemli katkı sağlayacaktır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Ergenlerin güvenli bağlanmaları ile öz-yeterlik inançları arasında umudun aracılık rolünü inceleyen bu araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Araştırmanın çalışma grubu her ne kadar üç farklı ortaokulda eğitim gören ergenlerden oluşsa da, katılımcıların uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş olması araştırmanın bir sınırlılığıdır. Bu bakımdan farklı okullardan, şehirlerden veya bölgelerden ergenlerle yapılan benzer araştırmalar, araştırma bulgularının genellenebilirliğini arttırabilir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı, ilişkiler arasındaki nedenselliği ortaya koyamadığı için araştırmanın kesitsel desende gerçekleşmesidir.

Bu sınırlılıklara rağmen, araştırmanın erken ergenlerde güvenli bağlanma, umut ve öz-yeterlik arasındaki ilişkilerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak gelecek araştırmalar için bazı öneriler sunulabilir. Bu araştırmada test edilen model, ergenlerin iyi oluş düzeyleri bakımından değerlendirilerek, şükran duyma, iyimserlik, affedicilik gibi diğer pozitif kişilik özelliklerini kapsayan farklı modeller geliştirilebilir. Ayrıca sosyo-demografik değişkenleri kapsayan, gruplararası karşılaştırmalar içeren ilişkisel araştırmalar yapılabilir. Kesitsel araştırmaların yanında, karmaşık nedensel ilişkileri ortaya koyabilmek amacıyla deneysel ve boylamsal çalışmalar yapılması alana önemli katkı sağlayacaktır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara, psikolojik danışma ve rehberlik programlarının önleyici ve geliştirici işlevine yönelik psiko-eğitim programları geliştirmeleri önerilebilir. Bu bağlamda, güvenli bağlanma ve umut temelinde geliştirilen programların ergenlerin öz-yeterlik inançlarına ve dolayısıyla akademik, sosyal ve duygusal gelişim alanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Son olarak, bu araştırmanın, ileride yapılacak çalışmalar için yol göstereceği olacağı, önceki ve sonraki araştırmalarla birlikte, ergenlerin pozitif gelişimini desteklemeye odaklanan programların (Lerner vd., 2005) ülkemizde oluşturulmasına zemin hazırlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeği'nin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-14.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behaviour* içinde (Cilt 4, s. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. L. Pervin ve O. John (Ed.), *Handbook of personality* içinde (2. bs., s. 154-196). New York: Guilford Publications.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. ve Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67, 1206-1222.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C. ve Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269. doi:10.1037/0022-3514.76.2.258
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Baytemir, K. (2016). The mediation of interpersonal competence in the relationship between parent and peer attachment and subjective well-being in adolescence. *Education and Science*, 41(186), 69-91.
- Bender, A. ve Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130(1). doi:10.1016/j.paid.2018.03.038
- Bell, N. K. (2015). *Parent and adolescent attachment and adolescent shame and hope with psychological control as a mediator* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Brigham Young University, Utah. <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1177&context=studentpub> adresinden erişildi.
- Bolat, N. ve Odacı, H. (2016). High school final year students' career decision-making self-efficacy, attachment styles and gender role orientations. *Current Psychology*, 1-8. doi:10.1007/s12144-016-9409-3
- Boling, M. W., Barry, C. M., Kotchick, B. A. ve Lowry, J. (2011). Relations among early adolescents' parent-adolescent attachment, perceived social competence, and friendship quality. *Psychological Reports*, 109(3), 819-841.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss, Vol. 1, Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2, Separation*. New York: Basic Books.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (14. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (3. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

- Caprara, G. V., Regalia, C. ve Bandura, A. (2002). Longitudinal impact of perceived self-regulatory efficacy on violent conduct. *European Psychologist*, 7, 63-69.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Pacielloi, M. ve Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiol Psichiatr Soc.*, 15(1), 30-43.
- Cicchetti, D. ve Rogosch, F. A. (2002). A developmental psychopathology perspective on adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 6-20. doi:10.1037/0022-006X.70.1.6
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559-578.
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2011). *Research methods in education* (7. bs.). London: Routledge.
- Coleman, P. K. (2003). Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development*, 12, 351-368.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. doi:10.1037/0022-3514.58.4.644
- Çankaya, Z. C. ve Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 1-20. doi:10.21764/maeuefd.317054
- Di Tommaso, E., Brannen McNulty, C., Ross, L. ve Burges, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.
- Dwyer, K. M., Fredstrom, B. K., Rubin, K. H., Booth LaForce, C., Rose Krasnor, L. ve Burgess, K. B. (2010). Attachment, social information processing, and friendship quality of early adolescent girls and boys. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(1), 91-116. doi:10.1177/0265407509346420
- Feldman, D. B. ve Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216. doi:10.1016/j.lindif.2014.11.022
- Feldman, D. B. ve Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421. doi:10.1521/jscp.24.3.401.65616
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E. ve Meeus, W. (2002). Keeping secrets from parents: Advantages and disadvantages of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 123-136.
- George, C., Kaplan, N. ve Main, M. (1985). *The adult attachment interview* (Yayımlanmamış makale). University of California at Berkeley. http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/measures/content/aa_i_interview.pdf adresinden erişildi.
- Graber, J. A. ve Sontag, L. M. (2009). Internalizing problems during adolescence. R. M. Lerner ve L. Steinberg (Ed.), *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development* içinde (s. 642-682). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Hagan, J., Shaw, J. S. ve Duncan, P. M. (Ed.). (2008). *Bright futures: Guidelines for health supervision of infants, children, and adolescents* (3. bs.). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420. doi:10.1080/03637750903310360
- Hayes, A. F. (2012). *Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. <http://www.processmacro.org/download.html> adresinden erişildi.

- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hermann, K. S. ve Betz, N. E. (2004). Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 51, 55-67.
- Homan, K. J. (2018) Secure attachment and eudaimonic well-being in late adulthood: The mediating role of self-compassion. *Aging & Mental Health*, 22(3), 363-370. doi:10.1080/13607863.2016.1254597
- Huntsinger, E. T. ve Luecken, L. (2004). Attachment relationships and health behavior: The mediational role of self-esteem. *Psychology and Health*, 19(4), 515-526. doi:10.1080/0887044042000196728
- Jiang, X. U., Huebner, E. S. ve Hills, K. J. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: The mediating effect of hope. *Psychology in the Schools*, 50, 340-352. doi:10.1002/pits.21680
- Kagan, J. (1981). *The second year: The emergence of self-awareness*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Korkut Owen, F. (2015). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma* (4. bs). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Körük, S. (2016). *Ergenlerde riskli davranışların güvensiz bağlanma ve algılanan sosyal destek tarafından yordanmasında psikolojik belirtilerin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behaviour. *Personality & Individual Differences*, 43, 1185-1197.
- Lane, F. C. ve Chapman, N. H. (2011). The relationship of hope and strength's self-efficacy to the social change model of leadership. *Journal of Leadership Education*, 10(2), 116-137.
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C. ve Lerner, J. V. (2005). Positive youth development a view of the issues. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10-16. doi:10.1177/0272431604273211
- Llorca, A., Cristina Richaud, M. ve Malonda, E. (2017). Parenting, peer relationships, academic self-efficacy, and academic achievement: Direct and mediating effects. *Front Psychology*, 8(2120), 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2017.02120
- Ma, C. Q. ve Huebner, E. S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in Schools*, 45(2), 177-190.
- Ma, Z., Zeng, W. ve Ye, K. (2015). Gender differences in Chinese adolescents' subjective well-being: The mediating role of self-efficacy. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology*, 116(1), 311-321.
- Magaletta, P. ve Oliver, J. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 539-551. doi:10.1002/(SICI)1097-4679
- Makkiyan, R. A., Malekitabar, M. ve Farahbakhsh, K. (2016). Attachment styles and self-efficacy in blind and non-blind -female high school students. *Journal of Practice of Clinical Psychology*, 4(4), 237-248.
- Mallinckrodt, B. ve Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 358-367. doi:10.1037/0022-0167.52.3.358
- McBride, M. (2012). *Examining hope, self-efficacy, and optimism as a motivational cognitive set predicting academic achievement and general well-being in a diverse educational setting* (Yayımlanmamış doktora tezi). The University of Alabama, Tuscaloosa, Alabama. http://acumen.lib.ua.edu/content/u0015/0000001/0000858/u0015_0000001_0000858.pdf adresinden erişildi.

- McGeown, S. P., Putwain, D., Geijer Simpson, E., Boffey, E., Markham, J. ve Vince, A. (2014). Predictors of adolescents' academic motivation: Personality, self-efficacy and adolescents' characteristics. *Learning and Individual Differences*, 32, 278-286. doi:10.1016/j.lindif.2014.03.022
- MEB. (2018). 2023 Eğitim vizyonu. <http://2023vizyonu.meb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Meyer, B. ve Kim, U. (2000). *The inter-relationships among German adolescents' self-efficacy, perception of home and school environment, and health*. 15th International Congress of the International Association for CrossCultural Psychology (IACCP) kongresinde sunulmuş bildiri, Pultusk, Polonya.
- Mischel, W. ve Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268. doi:10.1037/0033-295X.102.2.246
- Moeini, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G., Birashk, B. ve Allahverdi-pour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36, 257-266. doi:10.2224/sbp.2008.36.2.257
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145-149. doi:10.1023/A:1010961119608
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32, 337-348.
- Nanu, D. (2015). The attachment relationship with emotional intelligence and well-being. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 18(2), 20-27.
- Nuri, C., Direktör, C. ve Bulut Serin, N. B. (2017). Attaching parents as a predictor of academic self-efficacy beliefs of university students. *Curr Res Educ*, 3(1), 15-23.
- Oettingen, G. ve Gollwitzer, P. (2002). Turning hope thoughts into goal-directed behavior. *Psychological Inquiry*, 13, 304-307.
- Otis, K. L. (2015). Antecedents of adolescents' hope: Personality, parental attachment, and stressful life events (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). University of South Carolina, Columbia. <http://scholarcommons.sc.edu/etd/3118> adresinden erişildi.
- Pan, Y., Zhang, D., Liu, Y., Ran, Y. ve Wang, Z. (2016). Attachment and internalizing symptoms: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy among Chinese young adolescents. *Personality and Individual Differences*, 101, 360-365. doi:10.1016/j.paid.2016.06.030
- Phillips, D. A. ve Zimmerman, M. (1990). The developmental course of perceived competence and incompetence among competent children. R. J. Sternberg ve J. Kolligian, Jr. (Ed.), *Competence considered* içinde (s. 41-66). New Haven, CT, US: Yale University Press.
- Quick, J. D., Nelson, D. L., Matuszek, R A. C., Whittington, J. L. ve Quick, J. C. (1996). Social support, secure attachments, and health. C. L. Cooper (Ed.), *Handbook of stress, medicine, and health* içinde (s. 269-287). Boca Raton, FL: CRC Press.
- Rand, K. L. (2017). Hope, self-efficacy, and optimism: Conceptual and empirical differences. M. W. Gallagher ve S. J. Lopez (Ed.), *The Oxford Handbook of Hope* içinde (s. 45-59). New York: Oxford University Press.
- Ranson, K. E. ve Urichuk, L. J. (2008). The effect of parent-child attachment relationships on child biopsychosocial outcomes: A review. *Early Child Development and Care*, 178(2), 129-152.
- Rieck, C. (2016). *The relationship between attachment style, social self-efficacy, social relatedness, and cancer experience of siblings* (Yayımlanmamış doktora tezi) Widener University, Chester. <https://search.proquest.com/pqdtglobal/docview/1802308340/B8B3FF7633844474PQ/1?accountid=11054> adresinden erişildi.
- Rieger, E. (1993). *Correlates of adult hope, including high- and low-hope adults' recollections of parents* (Psikoloji onur tezi). Departments of Psychology, University of Kansas Lawrence.

- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi analiz ve raporlaştırma* (2. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology' to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R. Yang, X. ve Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 685-715.
- Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L. ve Little, L. M. (2009). Secure attachment style: Implications for hope, trust, burnout and performance. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 233-247.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free press.
- Snyder, C. R. (2000). Genesis: The birth and growth of hope. C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope theory, measures and applications* içinde (s. 25-36). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R., Cheavens, J. ve Michael, S. T. (1999). Hoping. C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* içinde (s. 205-231). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T. ... ve Harney, P. (1991a). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M. ... ve Stahl, K. J. (1997a). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399-421.
- Snyder, C. R., Irving, L. ve Anderson, J. R. (1991b). Hope and health: Measuring the will and the ways. C. R. Snyder ve D. R. Forsyth (Ed.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* içinde (s. 285-305). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Lapointe, A. B., Crowson, J. J. ve Early, S. (1998). Preferences of high and low hope people for self-referential input. *Cognition and Emotion*, 12, 807-823.
- Snyder, C. R., McDermott, D., Cook, W. ve Rapoff, M. (1997b). *Hope for the journey: Helping children through the good times and the bad*. Boulder, CO: Westview
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2005). Hope theory: A member of the positive psychology family. Snyder ve Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 257-277). Oxford University Press, NY.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A. ve Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tavakolizadeha, J., Tabarib, J. ve Akbari, A. (2015). Academic self-efficacy: Predictive role of attachment styles and meta-cognitive skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 113-120.
- Telef, B. B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A. ve Saggino, A. (2018). Correlations between personality, affective and filial self-efficacy beliefs, and psychological well-being in a sample of Italian adolescents. *Psychological Reports*, 121(1), 59-78. doi:10.1177/0033294117720698
- Wei, M., Russell, D. W. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Welch, R. D. ve Houser, M. E. (2010). Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 351-366. doi:10.1177/0265407509349632

- Wolfe, J. B. ve Betz, N. E. (2004). The relationship of attachment variables to career decision-making self-efficacy and fear of commitment. *The Career Development Quarterly*, 52(4), 363-369.
- Wright, S. L., Perrone McGovern, K. M., Boo, J. N. ve White, A. V. (2014). Influential factors in academic and career self-efficacy: Attachment, supports, and career barriers. *Journal of Counseling & Development*, 92, 36-46. doi:10.1002/j.1556- 6676.2014.00128.x
- Yap, S. T. ve Baharudin, R. (2016). The relationship between adolescents' perceived parental involvement, self-efficacy beliefs, and subjective well-being: A multiple mediator model. *Social Indicators Research*, 126(1), 257-278.
- Yıldız, B. ve İskender, M. (2019). The secure attachment style oriented psycho-educational program for reducing intolerance of uncertainty and academic procrastination. *Current Psychology*, 1-14.
- Zhou, M. ve Kam, C. C. (2016). Hope and general self-efficacy: Two measures of the same construct. *The Journal of Psychology*, 50(5), 543-59. doi:10.1080/00223980.2015.1113495
- Zimmerman, B. J. (2000). Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective. M. Boekaerts, P. R. Pintrich ve M. Zeidner (Ed.), *Handbook of self-regulation* içinde (s. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.