

Bağlanma Stillерinin ve Ebeveyn Tutumlarının Ergenlerde Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi

UZM. PSK. ŞEYMA KABAN DEMİR

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi,
Türkiye seymakabann@gmail.com,
<https://orcid.org/0009-0001-1964-7037>

PROF. DR. ITIR TARI CÖMERT

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul,
Türkiye İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü,
itcomert@fsm.edu.tr,
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6032-4416>

Öz

Bu geleneksel derleme, bağlanma stillerinin ve ebeveyn tutumlarının ergenlerin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan araştırmalar, güvenli bağlanma stiline ergenlerde olumlu benlik saygısıyla ilişkilendirildiğini göstermektedir. İyi bir ebeveyn tutumu ve güvenli bağlanma stili, ergenlerin benlik saygısını artırırken, bu benlik saygısının akademik başarı, problem çözme becerileri, sosyal ilişkiler ve genel yaşam uyumu gibi önemli alanlarda etkili olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma stilinde büyüyen bireylerin olumlu benlik saygısına sahip olduğu, saplantılı bağlanma stilinde büyüyen bireylerin ise olumsuz benlik saygısı sergilediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, demokratik ebeveyn tutumunun benlik saygısını artırdığı, baskıcı-otoriter ve koruyucu-istekçi tutumların ise benlik saygısını olumsuz etkileyebildiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu çalışma, psikoloji, psikoterapi uygulamaları, ergen psikolojisi ve gelecekteki bilimsel araştırmalar için bazı öneriler sunmaktadır.

Anahtar Sözcükler: *Ergenlik, Benlik, Benlik saygısı, Bağlanma Stilleri, Ebeveyn Tutumları.*

The Effect of Attachment Styles and Parental Attitudes on Self-Esteem in Adolescents

Abstract

This traditional review aimed to examine the impact of attachment styles and parental attitudes on adolescents' self-esteem. Research conducted indicates that a secure attachment style is associated with positive self-esteem in adolescents. A good parental attitude and secure attachment style enhance adolescents' self-esteem, which in turn influences important areas such as academic achievement, problem-solving skills, social relationships, and overall life adjustment. It has been observed that individuals who grow up with a secure attachment style tend to have positive self-esteem, while those with an anxious attachment style may exhibit negative self-esteem. Additionally, democratic parental attitudes have been found to enhance self-esteem, whereas authoritarian and overprotective-permissive attitudes can negatively affect self-esteem. This study provides recommendations for the fields of psychology, psychotherapy practices, adolescent psychology, and future scientific research.

Key Words: *Adolescence, Self, Self-esteem, Attachment Styles, Parenting Attitudes.*

Giriş

İnsan biyopsikososyal bir varlıktır. Birey doğumdan itibaren çeşitli gelişim süreçlerinden geçmektedir. Bu süreçlerdeki geçiş, bireyin psikolojik ve sosyal açıdan gelişimine yön vermektedir. Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilir ve yaşam döngüsünün önemli bir aşamasıdır (Santrock, 2012). Ergenlikte kimlik gelişimi; psikolojik gelişim, bilişsel gelişim, biyolojik gelişimdeki hızlı büyüme ve cinsel gelişim özellikleriyle belirlenebilir (Şahin vd., 2016). Sosyal olarak ise ergenlik genç yetişkinlik rolüne hazırlığın olduğu bir süreçtir (Derman, 2008). Bu dönemde birey, kendine güven duygusu kazanmaya çalışır ve benlik saygısı bu sürecin bir yansımasıdır. Bireylerin kendilerine verdikleri değer ile kendilerini kabul etme düzeyleri, benlik saygısını ifade etmektedir (Rosenberg, 1986).

Benlik Saygısının gelişiminde ebeveyn tutumlarının da önemli etkileri olduğu bilinmektedir (Furnham vd., 2000). Ergenlerin; ebeveynleri ve akranları ile kurdukları ilişkilerde güvenli bağlarının olmaması, sağlıklı benlik gelişimini olumsuz yönden etkileyen faktörlerden birisidir (Kaya, 2017).

Ergenlik döneminin temel görevi, sağlıklı bir kimlik duygusu kazanmaktır. Bu, ebeveynlerle ilişkiler, sorun çözme becerileri ve problem çözme yetenekleri gibi faktörlerle şekillenir (Çetinkaya, 2022). Benlik saygısı, kişinin kendini onaylaması ve memnun olması anlamına gelir. Bu, ebeveynlerin iletişimi, güven oluşturma ve hoşgörülü bir yaklaşımı içermelidir. Ergenler, bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçiremezlerse, kimlik ve rol karmaşası yaşayabilirler (Kaya, 2017). Aile içi faktörler, benlik saygısını etkileyebilir; bu nedenle ailede çocuğun düşüncelerine değer verilmesi ve destek sağlanması önemlidir (Yavuzer, 2005).

Ergenler, ergenlik dönemine özgü zorluklar ve çatışmalar yaşarlar, bunlar kimlik oluşumu, bilişsel gelişim hızı, çatışmaların yeniden alevlenmesi, dürtüsel gereksinimlerin artması, meslek seçimi ve ilişkilerle ilgilidir. Bu süreç, sağlıklı bir benlik algısı oluşturmak ve yeni rolleri ve değerleri kazanmak için bir fırsattır. Bu sürecin getirdiği stres hem ergen hem de aile için zorlayıcı olabilir (Derman, 2008).

Ergenlerde benlik saygısını etkileyen faktörlere ilişkin alanyazın incelendiğinde bu konuyla ilgili birçok çalışmanın olduğu görülmüştür. Ergenin içinde bulunduğu aile yapısı, aile içindeki ilişkiler ve ebeveyn tutumları ergenin kişilik ve benlik saygısının oluşmasında oldukça etkilidir. Ebeveyn tutumları, ergenlerin gelişim alanlarını etkileyen en önemli çevresel faktörlerden biridir (Kaya vd., 2020). Bu çalışmada, ergenlerin benlik saygısında ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin etkilerini inceleyen araştırmaları bir araya getirmektedir. Araştırmanın temel sorusu ise, ‘Ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin ergenlerin benlik saygısı üzerindeki etkisi nedir?’ olarak belirlenmiş olup, bu soruya yanıt arama doğrultusunda yapılan bir çalışmadır.

1. *Ergenlik*

Ergenlik dönemi literatürde pek çok tanımla karşımıza çıkmaktadır. En geniş tanımıyla çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılan ergenlik, içinde yer alan gençlik dönemi ile hayatın en dinamik dönemi olarak değerlendirilmektedir (Şen, 2011).

Ergenlik terimini ilk kullanan kuramcı Hall; ergenlik dönemindeki bireyin görüş ve tepkilerinin, anlam ve değerleriyle çatışması sonucu stres yaşadığını belirtmektedir. Bu sebeple ergenlik dönemini “fırtına ve stres dönemi” olarak değerlendirmektedir (Kulaksızoğlu, 1998). Ergenlik dönemi, karmaşık duyguların ve kişilerarası çatışmaların yanı sıra fiziksel, bilişsel, toplumsal ve duygusal değişimlerin yaşandığı, cinsel kimliğin yeniden belirlenerek, amaçların değerlendirildiği ve sorumluluk alma gerekliliğinin olduğu bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Palabiyikoğlu, 2000). Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilir ve insan hayatı için kritik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. İnsan hayatının her bir evresi ayrı bir şekilde önemlidir. Ergenlik döneminde biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden birçok değişim yaşanmaktadır. Bu sebeple bireyin en önemli evresidir (Avcı, 2006).

Ergenlik dönemi, içerisinde birçok yapıyı bulundurmakla beraber, ego gelişiminin bir parçasını oluşturur. Aynı zamanda çatışmalar, sosyalleşme, duygu geçişleri, fiziksel değişimler, sosyal statü, arzuların artışı, başarı ve inançlar ergen gelişiminde önemli faktörlerdendir. Bu faktörler ergen gelişimine katkı sağladığı gibi, benlik saygısı gelişiminde de kritik bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Erkan vd., 2005).

1.1. Ergenliğin Kuramsal Temelleri

1.1.1 Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson (1968)’a göre kimlik oluşumu, çocukluktan başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu oluşum ise erken gelişim dönemlerinin aşamalı bir sonucu olmakla beraber Erikson (1968) bu sonucun hızlı veya kolay bir şekilde meydana gelmediğini aktarmaktadır. Yaşanılan sürecin en kritik zamanı ise ergenlik dönemine denk gelmektedir. (Arı, 2006).

...Erikson psikososyal gelişim kuramında sekiz evreden bahsetmiştir. Bu kurama göre orta çocukluğun son yılları ile ergenlik dönemi 12-18 yaşlarını kapsamaktadır. Bu dönem kimlik kazanımına karşı rol karmaşasına denk gelmektedir. Erikson’a göre içe bakış ve keşfetme evresi, kimliğin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Ergenler bu süreçte kimlik kazanımı ve rol karmaşasından uzaklaşarak, kendilerine bir kimlik oluşturma ihtiyacı ile “Ben kimim ve nereden geliyorum? Nereye gidiyorum?” gibi ve benzeri soruları da sormaktadırlar. Erikson, tüm bu soruların cevabını kişinin kendisinin verebileceğini söyler. Kişinin kişisel kimliği oluşurken uğranan başarısızlık ise bir rol karışıklığına ya da sürekli bir yabancılık duygusuna sebep olabilmektedir. Özetle Erikson; ergenlik sürecinde ortaya çıkan kişilerarası

ilişkilerin olumlu ucunda kimlik duygusundan bahsederken, olumsuz ucunda rol karışıklığı duygusunun yer aldığından bahsetmiştir (Elkind, 1978).

Sekiz psikososyal gelişim döneminin, her birisinin farklı farklı gelişim görevleri vardır. Bireyin içinde bulunduğu gelişim döneminin görevlerini yerine getirebilmesi için, o dönemin çatışmalarını çözmesi gerekir. Çünkü bireyin benlik saygısının ilk temelleri, ilk gelişim döneminde atılmaktadır (Erikson, 1984).

1.1.2 *Stanley Hall Kuramı*

Ergenlik terimini psikolojiye kazandıran kuramcı G. Stanley Hall'dır. Hall, Darwin'in evrim teorisinden etkilenmiştir ve ergenliği vahşilikten uygarlığa geçiş olarak tanımlamıştır. Ergenliği stres ve fırtınalar dönemi olarak nitelendiren Hall, bireysellik duygusunun geliştiği bir yeniden doğuş dönemi olarak nitelendirilebileceğini de belirtmiştir (Şimşek, 2010). Ergenliği bireyselliğin geliştirildiği bir dönem olarak görmesi; Hall'ın ergenlik dönemine dair en önemli katkısı olarak görülmektedir. Ona göre ergenlik yıllarının fırtınalı ve stresli olması ergenin yeniden yapılanmasına yardım etmektedir (Gallatin, 1995).

Hall'e göre ergenlik gelecek yaşamın akışını değiştirebilecek özelliğe sahip bir dönemdir. Bu dönemde, toplumsal rollerin belirlenmesi, yeni akıl yürütme becerilerinin oluşması, bilinçli ve daha olgun kişilerarası ilişkilere girme yeteneklerinin gelişmesi mümkündür (Muuss, 1988).

1.1.3 *Psikanalitik Kuram*

Freud psikanalitik kuramında, ergenlik döneminden çok çocukluk dönemine daha yoğun önem vermektedir. Freud'a göre çocukluğu anlamadan ergenliği anlamak pek mümkün değildir. Freud, insanların doğuştan getirdikleri yaşam enerjisi ile yani libidoyla dünyaya geldiğini savunur. Belirli yaş dönemlerinde libido, vücudun farklı yerlerinde yoğunlaşmaktadır (Orçun Yücel, 2017).

Psikanalitik kurama göre; ergenlik döneminde de kişinin temel amacı, genital evreye yani cinsel doyum evresine ulaşmak ve yasak olmayan libido nesnelere yatırım yapmaktır (Kulaksızoğlu, 2004).

Freud'un beş evreden oluşan kuramında, oral, anal, fallik, latent ve genital dönemleri vardır. Genital dönem 11-13 yaşlarını kapsamaktadır. Bu dönemde ergenin fizyolojik olgunluğa erişmesi ve bazı hormonların etkisinin artmasıyla, cinsellik başta olmak üzere çeşitli dürtülerinin de

gücü artmaktadır. Bu dürtü artışı ise ergenlik öncesi gelişim dönemlerinde yaşanan çatışmanın tekrardan yaşanmasına sebep olabilmektedir (Geçtan, 2000).

Ergenlik dönemindeki fizyolojik değişimler, gerginliklerle birlikte meydana gelir ve gencin cinselliğe karşı oluşturduğu savunma mekanizmaları sonucu ortaya çıkan stresli ve fırtınalı bir dönemdir. Böylelikle Freud ve Hall'un kuramı arasında birtakım benzerlikler olsa da Freud çocuklukta cinselliğin öneminin üzerinde dururken, Hall'un kuramında kritik evreler vardır (Kulaksızıoğlu, 2004).

2. Benlik

William James'in *The Principles of Psychology* (1952/1891) adlı eserinde benlik konusu ele alınarak, psikoloji biliminde ilk kez benlik kavramından bahsedilmiştir. James bu eserde, benliğin iki boyutta düşünülmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu iki boyut, "bilen benlik (self as knower)" ve "bilinen benlik (self as known)" olarak karşımıza çıkar. James, bilimin konusunun ise bilinen benlik olmasının zorunlu olduğunu belirtmektedir. Çünkü bilen benlik özne (I), bilinen benlik nesne (me)'dir (Bacanlı, 2004). Benlik kavramının aktif kısmını bilen benlik oluşturmaktadır. Aktif kısım, yaşantıları deneyimleyen, seçim ve plan yapan, hatırlayan boyuttur. Bilinen benlik ise yaşam deneyimlerinin nesnesi olarak tanımlanır. Benlik bu iki boyutun eş zamanlı olarak gelişimiyle oluşmaktadır (Arıca, 1995; Bacanlı, 2004).

... William James dört tip benliğin olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar, maddesel benlik, sosyal benlik, ruhsal benlik, saf egodur. Maddesel benlik, kişilerin çevresinde bulunan bireylerle özdeşleşmesini içermektedir. Sosyal benlik, kişinin içinde bulunduğu sosyal çevrelerde kendisini dışarıya yansıttığı şeklidir. Ruhsal benlik, kişilerin kendilerine yönelik algılarını kapsarken, son olarak saf ego ise kişinin kendisini düşündüğü kısmı kapsamaktadır. Saf ego bilinen benliği ifade ederken, maddesel, sosyal ve ruhsal benlik bilen benliği ifade etmektedir (Karaman, 2019).

William James'ten sonra benlik kavramı psikoloji biliminde, bireysel psikoloji, sosyal psikoloji, gelişim psikolojisi, klinik psikoloji ve benzeri gibi birçok alanda araştırma konusuna dahil olmuştur (Köknel, 1999).

Cooley benlik kavramını William James'ten sonra ele alan kişidir. Cooley, daha çok benliğin sosyal yönüne vurgu yapmıştır. Bireyin toplum içerisindeki etkileşimleri sonucu oluşan benliğini "ayna benlik" olarak değerlendiren Cooley, bireyin etkileşimde bulunduğu diğer

kişilerin kendisini nasıl değerlendirdiklerini ve algıladıklarını yansıtan bir kavramlaştırma olarak değerlendirmiştir (Kula, 2001)

Benlik kavramına dair oluşturulmuş pek çok kuram bulunmaktadır. Benlik kavramıyla ilgilenen bir diğer kuramcı ise Carl Rogers'dır. Rogers, benliği kişilik ile ilgili en önemli kavram olarak tanımlamaktadır. Rogers'a göre yaşamın ilk yıllarında benlik oluşmamaktadır ancak algısal alanın bireyin bir parçası olanlar ve olmayanlar şeklinde farklılaşması ile oluşmaya başlamaktadır (Geçtan, 1993). Rogers, benlik kavramını kişinin kendisini algılaması, diğer insanlarla olan ilişkilerine dair algıları ve bütün bu algılara verdiği değerler şeklinde tanımlamıştır (Şeremet, 2006).

...Rogers'a göre benlik, kişinin fenomenolojik ve algısal alanının bir bütünüdür. Benlik kavramı, kişinin ne olduğundan daha çok ne olmak istediği ve ne olması gerektiği ile ilgili görüşlerini de içerir. Bireyin kendisini algılamasından oluşan benliğe gerçek benlik denirken, kişinin ne olmak istediği konusundaki görüşler ise ideal benliği oluşturmaktadır. Rogers'a göre bireyin olumlu bir benlik için koşulsuz sevgi içerisinde büyümesi gerekir. Koşulsuz sevgi ortamlarında yetişen bireyin benlik anlayışı daha güçlü ve olumlu olur. Bireyin benlik bilinci ile yaptığı davranış arasında tutarsızlık olursa da kaygı ortaya çıkmaktadır. Eğer birey yaptığı davranışlar sonrasında kendini kandırmaya başlarsa, kaygı düzeyi artarak zamanla bireyin benlik bilincini temelden sarsacaktır (Cüceloğlu, 2011).

Adler'e göre, "yaşam biçimi" bireyin kendine özgü davranış örüntüsüdür ve erken çocukluk döneminde olan etkileşimler sonucunda oluşmaktadır. Birey yaşam deneyimleri ile birlikte sürecin içerisindeyken genel bir tepki geliştirmekte ve genel tepki, benlik kavramıyla aynı anlama gelmektedir. Benlik, bireyin kişilik gelişimi ile özünün gelişimini kapsamaktadır (Adler, 2012).

Jung'a göre benlik, ego seviyesinde kişiliği bütünleştiren bir sistemdir. Benliğin, kişinin bilinçdışı içedönük ve dışadönük yönlerinin farklılaşmasında ve bütünleşmesinde görevi vardır (Çokparlamış, 2018).

Benlik "ben" kavramını tanımlayan bütün fikir, değer ve algılardan ibarettir ve "ben kimim" ya da "ne yapabilirim" in farkında olmayı kapsar. Bu algılanan benlik ise bireyin hem dünyayı hem de kendi davranışını algılamasını etkiler (Atkinson vd., 1999).

1. Benlik Saygısı

Benliğin duygusal boyutu benlik saygısıdır. Birey, kendisinin kim olduğu ile ilgili belirli fikirlere sahip olmasıyla birlikte, belirli duygulara da sahiptir.

Böylece benlik saygısı, bireyin kendi benliğini beğenme ve değerli bulma derecesi olmaktadır (Adams, 1995).

Benlik saygısı, ergenlikte önem kazanmaktadır. Ergenlik döneminde görülebilen çeşitli sorunların ortaya çıkmasında, ruh sağlığının bir göstergesi olan kimlik gelişiminde, benlik saygısının önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir (Çuhadaroglu vd., 2004).

...Rosenberg'e göre benlik saygısı, kişinin kendisine karşı geliştirdiği olumlu ve olumsuz tutumlardır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde benlik gelişimini büyük ölçüde tamamlamaktadır. Tamamlanan benlik ile beraber ulaşılan değerlilik yargısı bireyin benliğe duyduğu saygıyı ifade ederken, benliğe ilişkin değerlendirmelerin sonucu ise benlik saygısı düzeyinin artması ya da azalması durumunda belirleyicisi olmaktadır. Rosenberg'e göre kişinin kendi benliğine dair yaptığı değerlendirmelerde; kendisine karşı olumlu bir tutum benimsiyorsa benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içerisindeyse benlik saygısının düşük olması beklenmektedir (Rosenberg, 1965).

Rosenberg (1965)'e göre yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı vardır.

1. *Yüksek benlik saygısı:* Yüksek benlik saygısına sahip kişiler kendilerini yeterli derecede iyi olarak görürler. Kişi kendisini olduğu gibi kabul etmekle birlikte kendisine karşı saygı duymaktadır. Kendisinin değerli bir birey olduğunu düşünür. Ancak bu durum kişinin başkalarından üstün görmesi ya da hayranlık beklemesi olarak yorumlanmamalıdır. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler kapasitelerinin, yeteneklerinin ve eksikliklerinin farkındadırlar. Kendi sınırlarını bilirler ve sürekli bir değişim, gelişim peşinde olurlar.
2. *Düşük benlik saygısı:* Düşük benlik saygısına sahip kişiler kendi benliklerini beğenmezler, reddetme eğilimindedirler ve çekimser kalmaktadırlar. Genel olarak tatmin olmama durumu hakimdir. Düşük benlik saygısına sahip kişiler, yüksek benlik saygısına sahip kişilere göre kendilerine karşı daha az güvene ve saygıya sahiptir. Genellikle kendi kapasitelerinin ve yeteneklerini göremezler.

Sullivan'a göre ergenlik dönemi başarılı bir şekilde geçirilip sonlandırılırsa, birey dönem sonundan her türlü koşul karşısında yeterli benlik saygısına sahip olarak çıkmaktadır (Aliyev vd., 2017). Benlik saygısı, başkalarına karşı saygıyı ve kişisel özellikleri toplumsal düzene uyumlu şekilde, kişisel

girişimciliği de beraberinde getirmektedir. Eğer ergenlik döneminde benlik saygısı düşük bir şekilde geliştirilirse ileriki zamanlarda bireyin kendi benliğini kabul etmemesine, içe kapanma ve saldırganlık gibi davranışlarına yol açabilmektedir (Satılmış vd., 1989).

William James'e göre (1980, aktaran Saygın, 2008), bireyin başarmak istediği ile başarabildikleri arasındaki fark ne kadar düşük ise benlik saygısı o kadar yüksek olacaktır.

Adler, benlik saygısını aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçiş olarak görür. Bireyin doğum sırası ve aile içindeki konumunun benlik saygısının üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır (Adler, 2012). Adler'e göre insanlar bir takım eksiklik ve aşağılık duyguları ile doğar. Bunlar bireyin gelişimi için önemli bir motivasyon kaynağıdır. Birey eksikliklerini gidermek için çaba gösterir ancak bu eksiklikleri gideremezse aşağılık kompleksine kapılır ve düşük bir benlik saygısına sahip olur (Mischel, 1993). Adler (2014)'e göre; aile içindeki davranışlar ve tutumlar, sosyal ilişkilerde reddedilme, sosyal iletişimsizlik, kronik hastalıklar, noksanlık gibi etmenler benlik saygısı üzerinde etkilidir.

Kohut (1971), benlik saygısının gelişiminde üç ana etkene değinmiştir. Bunlar; başkalarının saygısı, yeterlilik ve kendilik (kişinin başkalarının saygısı ve yeterliliklerini kendisine göre değerlendirmesi)'tir. Kohut'a göre benlik saygısının ilk temelleri, çocuk ilk doğduğunda çocuğun bakımını üstlenen yani anne veya baba yerine geçen kişinin kendisine gösterdiği ilgi ve bu ilgiye uygun bir ilişkiyle bağlantılı olarak atılır (Kohut, 1983).

Benlik saygısı, insanların toplum içerisinde var olma çabaları ile kendilerini değerli hissetme oranlarına göre kendiliklerine yönelttikleri olumlu ve olumsuz tutumlardır (Baumeister vd., 2003).

Coopersmith (1974) benlik kavramının değerlendirici tarafını benlik saygısı olarak ele almıştır. Coopersmith'e göre benlik saygısı, bireylerin kendilerini değerli, başarılı, önemli ve yetenekli görme derecelerini ifade eder. Benlik saygısının yüksek olması, kişinin kendisine ve hayatına karşı olumlu, tutarlı biçimde yaklaşmasını, çevresindekilerle iletişiminin daha güvenli hale gelmesini ifade eder. Benlik saygısının düşük olması ise, bireyin kendisine karşı olumsuz bir tutum içerisinde olmasını, önemsiz ve değersiz hissetmesini ifade eder. Genellikle düşük benlik saygısı, sosyal ilişkilerde zayıflık, yakınlık kurmada zorluğu beraberinde getirir.

Erikson benlik konusunda anne ve çocuk arasındaki iletişimin önemli olduğunu vurgulamıştır. Ergenlik döneminde ergen benliğini yoğun bir şekilde düzenleme çabası içerisinde. Erikson'a göre ergenlik döneminde kimlik arayışı vardır ve bu kimlik arayışında ergen yeni savunma mekanizmaları geliştirir ve kendine özgü denemeler yapar. Bu denemelerin sonucunda iç ve dış baskıların üstesinden gelmek için yollar arar. Böylece ergen, neler yapıp neler yapamayacağını dair gerçekçi bir benlik saygısı geliştirir (Maşrabacı, 1994).

Yavuzer (2005)'e göre düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri şu şekildedir:

1. Görev ve denemelerden kaçınır.
2. Ufak bir hayal kırıklığı bile görevinden veya denemesinden vazgeçmesine sebep olur.
3. Başarısızlık veya kaybetme durumlarına inandığında yalan söyler.
4. Olaylar karşısında başkalarını suçlarlar.
5. Sosyal anlamda geri çekilir, arkadaşlıklarında azalma vardır.
6. Kendine yönelik eleştirileri vardır.
7. Dışardan gelen övgü ve eleştirileri kabullenmede zorluk yaşarlar.
8. Saygısız davranış ve tavırları benimserler.
9. Evde ya çok yardımcı olurlar ya da hiç olmazlar.

Yavuzer (1993)'e göre yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri şu şekildedir:

1. İkili ilişkilerde veya çoklu gruplarda daha toleranslı olurlar.
2. Bağımsız bir şekilde hareket ederler.
3. Daha sağlıklıdırlar.
4. Grup çalışmalarında etkileşimleri daha çoktur.
5. Hayata karşı daha anlamlı bir bakış açıları vardır.
6. Kaygı düzeyleri ve depresif halleri daha azdır.
7. İş hayatında başarı ve yarışı severler, bağımsızlığa önem verirler.

Tartışma

Yapılan araştırmalar sonucunda ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin ergenlerdeki benlik saygısı üzerindeki etkisiyle ilgili birçok araştırma olduğu söylenebilir. Bu bölümde özellikle benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalara bakılacaktır. Bireyin duygusal durumuna, stresle mücadelesine ve genel yaşam zorluklarına karşı uyum sağlmasına kadar benlik saygısı önemli rol oynamaktadır. (Lazarević vd., 2017).

Olca Atıcı (2019)'nın yaptığı araştırmaya göre akranları ile ilişkileri iyi olan, ebeveynlerinden gördükleri kabul ve denetimi daha olumlu ise ergenin benlik saygısı yüksek olmaktadır. Duygusal olarak güvensiz olan, ebeveynleri arasındaki çatışmayı olumsuz değerlendiren bir ergenin ise benlik saygısının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısının yüksek ve düşük olması açısından cinsiyet faktörüne bakıldığında ise, erkek cinsiyetli ergenlerin benlik saygısının, kız cinsiyetli ergenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ebeveyn tutumları ve benlik saygısı arasındaki korelasyona bakıldığında ise pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Yani yüksek benlik saygısına sahip olan ergenlerin, ebeveynlerinden daha çok kabul ve ilgi görme ve değerlendirme eğilimi vardır. Ebeveyn tutumları olumlu oldukça, ergenlerin benlik saygısının da artacağı belirtilmiştir. Akran ilişkileri açısından değerlendirildiğinde ise, ergenlerin akran ilişkileri olumlu yönde arttıkça, benlik saygısı da artmaktadır. Pérez-Fuentes ve ark. (2019)'nun yaptığı araştırma sonuçları da bunu destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveyn-çocuk ilişkisinde ebeveynleriyle en çok iletişim kuran, olumlu etkiler alan ve özerklikleri ve mizahı desteklenen ergenlerin benlik saygısı yüksek çıkarken; ebeveynleriyle ilişkileri az olan ergenlerin benlik saygısı düşük çıkmıştır. Aynı zamanda araştırma sonucunda, benlik saygısı yüksek olan ergenlerin yaşam doyumunun daha yüksek çıktığı da saptanmıştır. Kaya (2017); ergenlerde benlik saygısının yüksek olması, ebeveynleriyle bağlanma puanlarının doğru orantılı olarak yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Karaman (2019) ise yaptığı çalışmada ebeveyn tutumlarının, 21-25 yaş aralığındaki bireylerde benlik saygıları üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre 21-25 yaş aralığındaki bireylerin benlik saygısı, ebeveyn tutumlarına göre değişiklik göstermektedir. Benlik saygısı ve demokratik tutum arasında pozitif yönde bir sonuç bulunmuşken, otoriter ve koruyucu tutum ile benlik saygısı arasında herhangi bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Özetle, demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarında benlik saygısı daha yüksek görülürken; aile içindeki fiziksel ve duygusal şiddet etkenlerinin de

katılımcıların benlik saygısını düşürdüğü ve olumsuz yönde etkilediği de görülmüştür.

Yılmaz (2018)'ın yaptığı çalışmada ebeveyn tutumlarının ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, baskıcı-otoriter ebeveyn tutumu ve benlik saygısı arasında negatif yönde doğrusal bir ilişki bulunurken, koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu arasında da negatif yönde doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Usta (2017)'nin yaptığı çalışmada ise ergenlik dönemindeki bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve bireyin benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya göre benlik saygısı, ailenin ilgisine, gelir durumuna, eğitim durumuna, annenin mesleğine ve ergenin cinsiyetine bağlı olarak değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda bu çalışmanın istatistiksel analiz sonuçları ise kız ve erkek ergenlerde benlik saygısıyla ilişkili bir farklılık olmadığına işaret etmiştir. Yılmaz (2020)'in yaptığı çalışmaya göre, ergenlerin benlik saygıları arttıkça, problem çözme becerilerinin de arttığı saptanmıştır.

Dinç (2019) yaptığı çalışmada benlik saygısını çocuk sıralamasına göre incelemiştir. Bu incelemenin sonucuna göre, bireyin kaçınıcı çocuk olduğu durumu ile benlik saygısı ortalamalarının arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Psikolojik yardım alma ile benlik saygısı arasında yaptığı incelemede ise, psikolojik yardım almayanların benlik saygısı puanlarının ortalamalarının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bir diğer sonuç, erkeklerin benlik saygısının kızların benlik saygısına göre daha yüksek olduğudur.

Görmüş (2021) benlik saygısının yüksek olmasının güvenli bağlanma stiline sahip olmasıyla ilişkili sonuçlar bulmuştur. Aynı zamanda benlik saygısıyla ilgili yaptığı çalışmaya göre kız ergenlerin, erkek ergenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu saptamıştır. Mohammad Beigi Ali ve ark. (2022)'nin yaptığı çalışmada bu sonucu destekler niteliktedir. Bu çalışmanın da sonucuna göre, kadınların ortalama benlik saygısı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Lotfi ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada, erkek çocuğun benlik saygısının düşük olmasının nedenleri incelendiğinde, annelerin daha çok erkek çocukları üzerinde korumacı ve müdahaleci tutumlar sergilediği nedeninden kaynaklı olduğu saptanmıştır. Banstola ve arkadaşlarının (2020) cinsiyet sonuçları ise bu bahsedilen çalışmalardan farklı bir sonuca ulaşmıştır. Banstola ve arkadaşlarının yaptığı çalışma sonucuna göre erkek ergenlerin benlik saygısı kız ergenlere göre daha yüksektir.

Yakupoglu (2019)'un 14-18 yaş aralığındaki ergenler ile yaptığı araştırma sonuçlarında; ergenlerin çoğunlukla olumlu benlik algısına sahip olduğu görülmüştür. Tüzün ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışma sonuçlarına göre, benlik puanları yüksek olan kişilerin kişilerarası ilişkilerde yakınlaşmakta zorluk çekmediğini, başkalarına bağımlı olmadığını temsil ederken; benlik puanı düşük olan kişilerin ise ilişki kurmada zorluk çektiği ve başkalarına bağımlı olduğunu ifade etmektedir. Bu sonuca göre, kişinin başkalarını güvenilir görmesi, kendi benliğini değerli algılama eğilimindedir. Aydın (2019)'un araştırmasında ise, ergenlerin benlik saygısının olumlu yönde artışı için annenin öğrenim düzeyinin yüksek olması da etkilidir. Baba öğrenim değişkenine göre, ergenlerin benlik saygısında herhangi bir farklılık görülmemiştir. Özetle benlik saygısının artışı konusunda, annenin öğrenim düzeyinin babanın öğrenim düzeyinden daha fazla etkili olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda ergenlerin benlik saygılarında, kardeş sayısındaki farklılıkta herhangi bir değişim göstermemiştir. Cinsiyet farklılıklarının benlik saygısı üzerindeki etkisine bakıldığında ise, ergenlerin benlik saygısının düşük ya da yüksek olmasında cinsiyet farklılıklarının bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yersel (2019)'in yaptığı çalışma sonuçlarına göre, ergenlerin benlik saygısı puanı arttıkça sosyal olma puanının da pozitif yönde arttığı saptanırken, çocukluk çağı narsisizm puanları yükselirken benlik saygısı puanlarının azaldığı saptanmıştır. Aynı zamanda araştırmada, benlik saygısı puanı arttıkça ergenin akademik puanının arttığı yönünde de ilişki saptanmıştır. Biter (2021) çalışmasında ise, benlik saygısının yaşın artmasıyla birlikte arttığını düşündürmektedir. Araştırma sonuçlarına göre yüksek benlik saygısına sahip kişilerin, kendilerine ve çevrelerine değer verirler, problemleri karşısında daha güçlü bir duruş sergilerler ve sosyal ilişkilerinde daha anlayışlıdır.

İmanoğlu (2021) yaptığı çalışmada benlik saygısını, öz-şefkatin öz sevecenlik alt boyutunda belirleyici olarak görebileceğimizi belirtmiştir. Öz-sevecenliği ise bireyin kendisine karşı sevecen bir tutumda olması ve ilgiye değer görmesi olarak aktarmıştır.

2. Bağlanma Stilleri

Bağlanma kuramına göre, bireyin bakımını veren kişiler ile yani ebeveynleri ile olan ilişkileri benlik gelişimi üzerinde etkilidir (Demir, 2015).

Ainsworth bağlanma örüntülerini, düşük ve yüksek stresli koşullar içinde ve çevreyi keşfetme arasındaki dengeyle incelemiştir. Bu incelemeye göre Ainsworth üç tür bağlanma örüntüsü belirlemiştir. Bunlar; güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanmadır (Ainsworth, 1979).

1. *Güvenli Bağlanma:* Güvenli bağlanmaya sahip bebekler, ebeveyni yanında olmadığında da onların ihtiyaçlarını karşılayacaklarına, ulaşılabilir olduklarına dair içsel modele sahiptirler. Annenin yanlarından ayrılışına tepki gösterirler ancak anne yanlarına geri döndüğünde etkileşime açık haldedirler. Annelerini güvenli alan olarak görürler ve çevreyi keşfederler. Güvenli bağlanan bebeklerde anneyle daha yakın fiziksel temasta buldukları, işbirlikçi oldukları ve daha az öfkeli oldukları gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1979).
2. *Kaygılı-kararsız bağlanma:* Kaygılı-kararsız bağlanmaya sahip bebekler ise annesi tarafından sinyallerine tutarsız geri dönütler alır. Genelde anneler ulaşamaz veya tepkisizdir. Böylelikle bebekler hem kaygılı hem de kızcındır (Hazan ve Shaver, 1987). Bebekler başkaları tarafından sakinleştirilemez ve genellikle tanık olmadıkları durumlara karşı korku duymaktadırlar (Burger, 2006).
3. *Kaçınan bağlanma:* Kaçınan bağlanmaya sahip bebekler, anneleri kendi alanlarından çıktığında herhangi bir tepki vermemekte, anne kendi alanına girdiğinde de uzak ve duygusal anlamda tepkisiz kalmaktadır (Ainsworth, 1979).

Bowlby bağlanmayı, bebeğe ilk bakım vereni yani anneyi, birincil bağlanma figürü olarak açıklamıştır (Bowlby, 2018). Bowlby'e göre bağlanma kuramı, çocuklar ve ebeveynlerin arasındaki ilişkide duygusal kısmın önemini içerir. Bowlby, temel bakım veren kişinin çocuğa güven duygusunu vermesini ve duygu düzenlemesinde destek olmasını savunmaktadır. Yapılan bu destek, çocuğun empati becerisini, duygusal becerisini, ikili ilişkilerini ve sosyal uyumunu şekillendirme de yardımcı olacaktır (Bowlby, 1969).

Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin benlik ve içsel çalışan modelini, erken dönem bağlanma tanımlarından destek alarak bir araya getirmişlerdir. Dörtlü bağlanma modeli tanımlamışlardır. Bunlar güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört sınıflandırma şeklindedir. Bu modele göre güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri olumlu benlik

modelini ifade ederken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ise olumsuz benlik modelini ifade etmektedir.

1. *Güvenli bağlanma*: Güvenli bağlanmada kişinin özgüveni yüksektir, başkalarına karşı güvenme daha rahat bir şekilde oluşur. Kişi kendisinin sevmeye değer olduğunu düşünür. Başkalarına karşı daha kabul eden bir yaklaşım sergiler, sıcak ve hassas olarak değerlendirilebilirler.
2. *Saplantılı bağlanma*: Saplantılı bağlanmaya sahip olan kişi, ebeveynlerine karşı tutarsız ve duyarsız bir tutum içerisinde. Genelde başkalarına karşı yakın ilişki kurma istekleri vardır ancak bu ilişki genelde yapışkan ilişki tarzındadır. Bu sebeple genelde saplantılı bağlanmaya sahip kişiler çevresindekileri kaçırabilmektedir (Bartholomew ve ark., 1991).
3. *Kayıtsız bağlanma*: Kayıtsız bağlanmaya sahip kişilerde, yüksek benlik saygısı ve başkalarına karşı olumsuz bir tutumda olmanın karışımı ile tanımlanmaktadır. Kayıtsız bağlanan kişiler, yakın ilişkilere karşıdır ve özerkliklerine büyük önem vermektedir. Başkalarına ihtiyaç duymayı reddederler (Bartholomew ve ark., 1991).
4. *Korkulu bağlanma*: Korkulu bağlanmaya sahip kişiler ise başkalarının güvenilmez olduklarını düşünürler, insanları reddederler, sevmeme duygularına sahiptirler. Diğer insanlara karşı yakın olmaktan rahatsızlık duyarlar ve başkalarına karşı güvenmekte ve bağımlı olmakta sıkıntı yaşarlar (Bartholomew ve ark., 1991).

Mohammad Beigi Ali ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışmanın sonucuna göre ergenlerin güvenli bağlanmanın en güvenilir kaynağı olarak babaları ve akranlarından çok, annelerine güvenme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Yapılan araştırmalar sonucunda bağlanma ile ilgili pek çok çalışmanın olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar sonucunda bağlanma türlerinin ergenler üzerinde birçok etkisinin olduğu söylenebilir.

Erken çocukluk döneminde ebeveynlerine ya da bakım verenine güvenli bağlanan kişiler olumlu benlik saygısına sahiptirler. Bu bireylerin özgüvenleri yüksektir, kendilerini severler, kişilerarası ilişkileri güven çerçevesindedir ve güçlüdürler. Saplantılı bağlanan kişiler ise olumsuz benlik saygısına sahiptirler. Bu kişilerde değersizlik duyguları vardır,

bağımlı kişilik özellikleri gösterirler ve kişilerarası ilişkilerde zorlayıcıdır (Berber Çelik, 2018).

Berber Çelik (2018) yaptığı çalışmada bağlanma türlerini, ergenlerde psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme açısından incelemiştir. Yapılan araştırmanın sonucuna göre güvenli bağlanma ile büyüyen bireylerde sosyal güvende hissetme ve memnuniyet düzeyleri yüksek bulunmuştur. Korkulu bağlanma ile büyüyen bireylerde ise, sosyal güvende olma ve memnuniyet düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özetle, güvenli ve korkulu bağlanmalar, ergenlerde sosyal güvende hissetme ve memnuniyet duygularını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özet olarak, bağlanma stillerinin; birçok davranışı olumlu ya da olumsuz etkilediği, benlik saygısı üzerindeki etkisinin olduğu ve sosyal güvende hissetme durumlarında etkili olduğu bulunmuştur.

Yersel (2019)'in çalışmasında ebeveyn tutumlarının, ergenlerin ebeveynlerine bağlanma durumlarıyla ve algıladıkları benlik saygısıyla ilişkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, ebeveyn ve çocuk arasındaki güvenli bağlanma, çocuğun benlik saygısını arttırdığını saptarken; korkulu ve saplantılı bağlanan çocuğun ise benlik saygısında düşüş olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanan ergenlerin, güvensiz bağlanan ergenlere göre benlik saygısı puanları daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet bazlı bakıldığında, erkek ergenlerin güvenli bağlanma puanları, kız ergenlerin güvenli bağlanma puanlarına göre yüksek bulunmuştur. Korkulu ve saplantılı bağlanma puanlarında ise kız ergenlerin erkek ergenlere göre puanı daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca ergenin korkulu bağlanma puanı arttıkça sosyal olma puanının azaldığı da saptanmıştır. Bu araştırma ile tutarlı olarak Yakupoğlu (2019)'un 14- 18 yaş aralığındaki ergenler ile yaptığı araştırma sonuçlarına göre; güvenli bağlanan ergenlerin daha olumlu bir benlik algısına sahip olduğu görülürken, saplantılı bağlanan ergenlerin ise daha olumsuz bir benlik algısına sahip olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna göre, en yüksek anlamlı ilişkinin, korkulu bağlanma ile olumsuz benlik algısı arasında olduğu saptanmıştır. Araştırmada bağlanma stilleri ve ergen cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak güvenli bağlanma ile ergenlerin cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılık görülmüş olup, bu farkın erkek cinsiyetindeki ergenlerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma da ise bu farkın kız cinsiyetindeki ergenlerin lehine olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre; kız ergenlerin erkek ergenlere göre daha çok korkulu bağlanma stiline

sahip oldukları görülmüştür. Yaş açısından incelendiğinde ise bağlanma türlerinden korkulu bağlanma stiline göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Dinç (2019) yaptığı araştırmada, bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu incelemeye göre, bireyin güvenli bağlanma puanları arttıkça benlik saygısı puanı da artacak; güvenli bağlanma puanları azaldıkça da benlik saygısı puanları azalacaktır. Saplantılı bağlanmada ise puan arttıkça benlik saygısı puanı azalacak, saplantılı bağlanma puanı azaldıkça benlik saygısı puanı da artacaktır. Kaya (2017)'nin araştırma sonuçlarında da ebeveynleriyle olumlu bağlanma gösteren ergenlerin benlik saygıları üzerinde olumlu etkisi bulunmuştur.

Biter (2021) yaptığı araştırma sonuçlarına göre, kişilerin güvenli bağlanma stili ile benlik saygısı arasında pozitif bir korelasyon vardır. Güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stili, cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Sosyoekonomik açıdan değerlendirildiğinde ise, kaygılı-kararsız bağlanan bireylerin alt sosyoekonomik düzeydeki bireylerde orta ve üst düzeye göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. 18-25 yaş aralığındaki kişilerin yaşları arttıkça, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma düzeyleri düşmüştür.

Onur (2023)'ün yaptığı çalışma sonuçlarına göre güvenli ve kaçınan bağlanma stillerinde cinsiyetlerine göre bir farklılık bulunmazken, kaygılı ve kararsız bağlanmada kadınların daha yatkın olduğu belirlenmiştir. Ebeveynlerin ilgisiz tutumuna sahip olan ergenlerin güvenli bağlanma seviyesi düşük, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma seviyesi daha yüksektir. Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) tarafından yapılan araştırma sonuçları da bunu destekler niteliktedir. Araştırmaya göre, öğrencilerin ebeveyn tutumlarına ilişkin algıların bağlanma yapılarını etkilediği, demokratik ve hoşgörülü ebeveyn tutumlarının bağlanmayı olumlu etkilediği belirtilmiştir. Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018)'in yaptığı çalışmadaki diğer sonuçlar ise, bağlanma stili ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye bakıldığında, ergenlerde kadınların daha çok kaygılı-kararsız bağlanma özelliklerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Kişilerde bağlanma özelliklerine bakıldığında ise, güvenli bağlanma sosyal ve duygusal ilişkiler üzerinde olumlu etkisi görülürken, saplantılı, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanmada olumsuz etkiler görülebilmektedir.

Del Giudice (2019) yaptığı araştırmada, bağlanma stilleri ve cinsiyet

farklılıklarına ilişkin sonuçlar bulmuştur. Bu sonuca göre, bağlanmanın çocukluk döneminden itibaren oluştuğu ve bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Aktaş (2020) sonuçlarına göre erkek ergenlerin, kız ergenlere göre babaya bağlanma oranları daha yüksek bulunmuştur. Anneye bağlanmada cinsiyet farkı incelendiğinde ise, kız ergenler ile erkek ergenler arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Çokparlamış (2018)'in yaptığı araştırma bunu destekler niteliktedir. Araştırma sonucuna göre, korkulu bağlanmada kadın katılımcıların puanları, erkek katılımcıların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Yine bu sonuç ile tutarlı olarak; Görmüş (2021) yaptığı araştırma da korkulu bağlanma stilinde kız ergenlerin, erkek ergenlere göre daha fazla olduğunu saptamıştır. Bunun sebebini kız ergenlerin, erkek ergenlere oranla daha fazla toplumsal yapıda yetiştirilme tarz ve tutumlarının farklılıklarından kaynaklandığını öngörmüştür. Güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenlerde daha yüksek benlik saygısı olduğunu da saptamıştır. Korkulu bağlanma stiline sahip ergenlerin ise daha çok duygusal sorunlar ile ilgili güçlük çektiği sonucuna ulaşılmıştır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip ergenlerin de akranlarıyla ilgili sıkıntılar yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tüzün ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışma sonuçlarına göre, ebeveynle kurulan güvenli bağlanma ilişkisi, kişide güvenlik duygusunu oluşturmada ve benliğini olumlu yönde etkilemektedir. Cacioppo ve arkadaşlarına (2019) göre de, kaygılı-kararsız bağlanan çocuklarda, ebeveynlerinden ayrılma söz konusu olduğunda ortaya öfke, kaygı ve stres gibi durumlar çıkar. Bu durumdan dolayı yabancı kişilerle iletişimi kabul etmemektedirler.

3. Ebeveyn Tutumları

Ebeveynler çocuklarına karşı birçok tutum geliştirebilmektedir. Bazı ebeveynler çocuklarına karşı ılımlı ve sevecen bir tutum sergilerken, bazı ebeveynler ise çocuğa karşı isteksiz ve baskıcıdır (Güneysu ve Bilir, 1988). Ebeveyn tutumları; çocukların davranışları ve tutumları üzerinde büyük ölçüde etkilidir (Yavuzer, 2005). Yapılan araştırma sonuçlarına göre, ebeveyn tutumları ile çocuğun davranışları ve psikolojik durumu arasında bir bağlantı bulunmaktadır (Steinberg, 2001).

Baumrind (1996) yaptığı faktör analiz çalışmalarına dayanarak, ebeveyn tutumlarının duyarlılık ve talepkarlık boyutlarına dikkat çekmiştir. Ebeveyn

duyarlılığı, ebeveynlerin çocuğun ihtiyaç ve isteklerine kabul edici, destekleyici bir tutum sergilemesidir. Ebeveyn talepkarlığı ise, ebeveynlerin çocuğundan sorumlu ve olgun davranışlar beklemesidir. Baumrind (1966) yaptığı çalışmalarda ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken benimsedikleri yaklaşımları üç temel gruba ayırmıştır. Bunlar; otoriter, demokratik ve izin verici- müsamahakar'dır.

1. *Otoriter Ebeveyn tutumu:* Baskıcı-otoriter tutumda, ebeveynin çocuk üzerindeki kontrolü yüksek olmasına karşın ilgi ve şefkette düşüktür (Yavuzer, 2003). Bu tutuma sahip ebeveynler, çocuklarının davranışlarını sıklıkla kısıtlamakta veya cezalandırmaktadır. Böylelikle çocuğun gelişiminde olumsuz yansımalar gözlemlenmektedir. Çocuk, yeni deneyimlere karşı uzak durmakta, kendisine çizilen sınırların dışına çıkamamakta, risk alamamaktadır (Cüceloğlu, 2006).
2. *Demokratik Ebeveyn Tutumu:* Demokratik ebeveynler çocuklarını yetiştirirken çözüm odaklı olurlar ve makul bir şekilde çocuğa danışmanlık yaparlar (Baumrind, 1966). Çocuğunu demokratik şekilde yetiştiren ebeveynler, çocuklarından uygun davranışlar beklerler. Çocuklarına karşı sabırlı, duyarlı, alakalı ve yapıcı bir tavır takınmaktadırlar. Bu tür ebeveynler, çocuklarının haklarına ve sınırlarına saygı duyarlar (Baumrind, 1968).
3. *İzin Verici-Müsamahakâr Ebeveyn Tutumu:* İzin verici ebeveynler genel olarak çocuklarına herhangi bir sınırlama getirmez. Çocuklarına karşı çok fazla özgürlük alanı bırakan yapıdadırlar. Bıraktıkları bu özgürlük alanını denetlemezler. Genel olarak çocuklarına karşı sevgi doludurlar ancak bu ebeveyn tutumunda çocuklar kendilerini çok fazla güvenme hissetmezler (Baumrind, 1968).

Alanyazın incelendiğinde, ebeveyn tutumlarının pek çok araştırmaya konu olduğunu söyleyebilmekteyiz. Günümüze kadar yapılan araştırma bulgularına göre; algılanan ebeveyn tutumlarının, ergenlerin benlik saygısı üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Karaman(2019)'nın yaptığı araştırma sonuçlarına göre, 21-25 yaş arasındaki bireylerin gelişimi ile ebeveynlerin tutumları ve aile içi iletişimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre bireyler, sağlıklı ve mutlu bir aile ortamında büyüdüyse ebeveynlerini daha demokratik bulurken, daha az otoriter olarak algılamaktadır. Sevgi ve

saygı ortamında büyüyen bireylerin, gelecekte kendilerine ve genel olarak insanlara karşı saygı duymayı öğreneceklerini, benlik saygılarının diğer kişilere göre daha yüksek olacağı düşünülmüştür.

Ebeveyn tutumlarının benlik saygısı üzerindeki etkilerine dair yapılmış birçok araştırma sonucu bulunmuştur. Örneğin, Yılmaz (2018)'in yaptığı araştırma sonuçlarına göre; demokratik ebeveyn tutumu arttıkça ergenlerin benlik saygısı da artmaktadır. Baskıcı-otoriter tutum ve koruyucu-istekçi tutum ile yetiştirilen ergenlerde ise benlik saygısı düşmektedir. Bu araştırmayı destekler nitelikteki araştırmalar şu şekildedir; Yersel (2019), anne ve baba tutumunu demokratik olarak nitelendiren ergenlerin, benlik saygı puanlarının anne ve baba tutumunu otoriter olarak algılayan ergenlere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. İmanoğlu (2021) ise, yaptığı analizler sonucunda, ergenlerin reddedici ve aşırı korumacı ebeveyn tutumuna maruz kalmalarının benlik saygısı üzerinde negatif yönde etkisi olduğunu aktarmıştır. Aydın (2019)'ın araştırma sonuçlarına göre de demokratik ebeveyn tutum puanları arttıkça, ergenin psikolojik iyi oluş puanlarının arttığını saptanmıştır. Otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumları arttıkça da psikolojik iyi oluş puanlarının azaldığı görülmüştür. Aynı zamanda kız ergenler, ebeveynlerinin tutumlarını otoriter olarak görürken; erkek ergenler ebeveyn tutumlarını demokratik ve koruyucu olarak görmektedirler. Ancak ebeveynlerin öğrenim düzeyinin artması, ergenlerde algılanan demokratik tutum puanlarını arttırırken, otoriter ve koruyucu puanlarını azaltmaktadır. Diğer bir sonuca göre ergenlerin benlik saygısı arttıkça psikolojik iyi oluşları da artmaktadır. Özetle, demokratik ebeveyn tutumu ve benlik saygısı, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu şekilde etkilerken, otoriter ebeveyn tutumları olumsuz şekilde etkilemektedir. Yılmaz (2020) ise, ergenlerin algıladığı demokratik ebeveyn tutumunun yükselmesiyle, benlik saygısı seviyesinin yükseldiğini; ergenlerin algıladığı koruyucu-istekçi ebeveyn tutumunun arttıkça, ergenlerin benlik saygısı seviyesinin düştüğünü; otoriter ebeveyn tutum puanları yükseldikçe de benlik saygısı seviyesi düştüğünü saptamıştır. Cankardaş (2019) da ebeveyn tutumları ve ergenlerin benlik saygısı arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu; reddedici ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun da benlik saygısını azalttığını saptamıştır. Aremu (2018) yaptığı araştırma sonucunda, otoriter veya esnek yapıdaki ebeveynlik tazına sahip ergenlerin benlik saygısının pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı şekilde; Queiroz ve arkadaşlarının (2020) araştırma sonuçları da ergenlerde benlik saygısı puanının yüksek olmasında, otoriter ve hoşgörülü ebeveyn tutumlarının

önemli olduğunu iletirken, otoriter ve ihmal edici ebeveynlik tutumuna göre daha yüksek puanlar aldıklarını da aktarmıştır. Kaya (2017)'nin yaptığı çalışma sonuçlarına göre, ergenin ebeveyn tutumunu demokratik ise benlik puanları yükselmektedir. Ebeveyn tutumu koruyucu istekçi veya otoriter ise benlik puan ortalamaları azalmaktadır. Yine bu çalışmalarla tutarlı olarak; Kayaalp ve arkadaşlarının (2018) yaptığı araştırma sonucuna göre demokratik ebeveyn tutumu artınca ergenin benlik saygısı da yükselmektedir. Ayrıca ebeveynlerin koruyucu ve otoriter tutumları arttıkça ergenlerin benlik saygılarında düşüş olduğu saptanmıştır. Curun (2018)'in yaptığı çalışmada; demokratik ebeveyn tutumları, benlik saygıları ile olumlu; otoriter ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumları ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Son olarak; Bayraktar ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada, aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip, olumsuz benlik puanları yüksek olan ergenlerin, reddedici ebeveyn tutumuna sahip, düşük olumsuz benlik grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

Tuzgöl Dost, Aytaç ve Kıbrıslıoğlu Uysal (2019)'ın yaptığı çalışma ebeveynlik tarzının ergenlerin benlik saygısını, kişisel gelişimini ve yaşam doyumunu ne ölçüde yordadığını incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, ebeveynlerin duygusal açıdan yoksun bırakıcı ebeveynlik tutumu, ergenlerde ruhsal gelişim açısından önemli görülmüştür. Sonuçlara göre babanın aşırı koruyucu, annenin duygusal bakımdan yoksun bırakıcı davranışlarının artması, üniversite öğrencilerinde nevrotik davranışları arttırmaktadır. Babanın duygusal açıdan yoksun bırakıcı, annenin aşırı koruyucu olması ise, üniversite öğrencilerinin dışadönüklüklerini azaltmaktadır. Babanın izin verici davranışları arttıkça öğrencilerin yumuşak başlılığını arttırırken, annenin izin verici olup hem annenin hem babanın duygusal bakımdan yoksun bırakması ise öğrencilerde yumuşak başlılığı azaltmaktadır. Annenin duygusal açıdan yoksun bırakması ve aşırı izin verici olması öğrencilerin sorumluluklarını azaltırken, babanın aşırı koruyucu ve annenin yoksun bırakması da öğrencilerde benlik saygısını azaltmaktadır. Genel olarak araştırmalara bakıldığında hem annenin hem de babanın duygusal açıdan yoksun bırakan ebeveynlik tutumları, çocuklarında düşük benlik algısı, olumsuz kişilik özellikleri ve düşük yaşam doyumuyla ilgili fazla ilişkili olduğu söylenebilir.

Demokratik tutuma sahip ebeveynler genellikle ergenlerin sevgi, ilgi, yakınlık gibi gelişimsel süreçteki gereksinimlerini karşılayabilmekte

ve sıcak ilişkiler kurabilmektedir. Bu durum ergenin benlik gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Otoriter veya koruyucu-istekçi tutuma sahip ebeveynler ise ergenlerin gelişimsel süreçteki gereksinimlerini yerine getirirler bile ergenin bireyselleşmesi konusunda, aşırı koruyucu, baskıcı, eleştirellerdir. Psikolojik olarak ve davranış açısından kontrollerinin yüksek olması, ergenlerin benlik gelişiminde sıkıntılar yaşamasına sebep olabilmektedir (Kaya, 2017).

Ebeveyn tutumlarının demokratik olması, çocuklarda psikososyal açıdan normal bir gelişim süreci yaşamasına yardımcı olur (Conrad vd., 2021) ve tutumların genel olarak demokratik ve hoşgörülü olması çocuklarda psikososyal açıdan normal gelişim süreçlerinin yaşanmasına katkı sağlar (Conrad vd., 2021). Bununla tutarlı olarak, Yörük Topuz ve Cihangir Çankaya (2022)'nin yaptığı ebeveyn tutumlarına ilişkin araştırmanın sonuçlarında da ebeveynlerden görülen kabul ve ilginin desteği çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin kabul edici tutumları, yakın ve sıcak ilişki kurmaları ergenlerin sorun çözme becerilerini arttırmakta ve koruyucu faktör olmaktadır. Bu tutuma sahip ebeveynler ergenlerin ihtiyaçlarına duyarlı, anlayışlı ve yardımsever bir taraftan yaklaşarak daha olumlu ve yakın bir ilişki kurarlar. Bu durum ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmaktadır. Bunları destekleyen bir diğer çalışma; Yılmaz (2020)'in ebeveyn tutumlarının, problem çözme becerileri üzerindeki etkisini de incelediği çalışmasıdır. Bu çalışmaya göre, öğrencilerin algıladığı demokratik ebeveyn tutumu arttıkça, ergenlerin problem çözme becerileri de artmaktadır. Koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu arttıkça, ergenlerin problem çözme becerileri azalmaktadır. Otoriter ebeveyn tutumu arttıkça da ergenlerin problem çözme becerileri azalmaktadır. Elden edilen sonuca göre, ergenlerin demokratik ebeveyn tutumu artarken, otoriter ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutum algısı azalmaktadır. Bozkurt (2020)'un yaptığı çalışmaya göre, otoriter bir tutumla büyüyen çocuklarda özgüven duygusu gelişmez ve dış otoritelere bağımlı, içe kapanık bireyler olabilmektedirler. Cankardaş (2019) yaptığı çalışmada, erkek bireylerin ebeveynlerinden genelde reddedici tutum görme düzeyleri yüksektir. Erkeklerin ebeveynlerinden duygusal sıcaklık görme düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Lim (2020)'in yaptığı çalışmaya göre, otoriter ve hoşgörülü ebeveyn tutumlarının önemli bir özelliği sıcaklık göstermektir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sıcaklık göstermesi de çocuklarda yüksek benlik saygısının önemli bir yordayıcısıdır.

Sonuç

Bağlanma stilleri ve ebeveyn tutumlarının ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisini inceleyen bu geleneksel derleme, bağlanma stilleri ve ebeveyn tutumlarının ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisine dair pek çok kanıt sunmaktadır. Yapılan çalışmalar, bağlanma stillerinin; benlik saygısı, sosyal güvende hissetme ve kişilerarası ilişkilerle ilişkili olduğunu gösterirken; güvenli bağlanma stiline olumlu benlik saygısı ve sağlam ilişkilerle ilişkili olduğu, saplantılı bağlanma stiline ise olumsuz benlik saygısı ve zorlayıcı ilişkilerle ilişkili olduğu görülmektedir. Ebeveyn tutumları, cinsiyet ve yaş gibi faktörlerin bağlanma stillerini etkileyebildiği ve bağlanmanın benlik saygısı üzerinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir.

Özellikle benlik saygısıyla ilgili yapılan araştırmalar, bireyin duygusal durumu, stresle başa çıkma becerisi ve genel yaşam zorluklarıyla uyum sağlaması gibi alanlarda benlik saygısının önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda yapılan çalışma sonuçlarına göre; ebeveyn tutumları ve bağlanma stilleri dışında, akran ilişkileri, sosyal medya kullanımı ve bireysel özellikler gibi faktörler, cinsiyet farklılığı, ergenlerin benlik saygısını şekillendirebilmektedir.

Bu çerçevede, bağlanma stillerinin ve ebeveyn tutumlarının ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisinin tespit edilmesine yönelik yapılan araştırmalar, psikoloji disiplini ve uygulamalarında çeşitli öneriler sunmaktadır. Bu öneriler; ebeveynlerin bilinçli olarak tutumlarını yönetmeleri, bağlanma ilişkilerinin güçlendirilmesi, ebeveynlerin ergenlere sınırlar koyması ve özerklik vermesi, olumlu geri bildirim sunması, destekleyici ortam sağlaması, empati ve anlayış göstermesi ve gerekli durumlarda profesyonel destek almalarıdır. Gelecekteki araştırmalarda ise uzun vadeli izleme, farklı kültürlerde araştırmalar yapmak, çoklu değişkenleri incelemek, nörolojik araştırmalar yapmak, biyolojik ve genetik faktörleri incelemek, teknoloji ve diğer dış etkilerin rolünü incelemek bu konuya daha kapsamlı bir bakış açısı sağlayacaktır.

Kaynakça

Adams, J.F. (1995). *Ergenliğı Anlamak*. Çev: B. Onur ve diğeri, İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.

Adler, A. (2014). *Yaşamın Anlamı*. Ankara: Tutku Yayınevi

Adler, J. M. (2012). *Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy*. Journal of Personality and Social Psychology, 102(2), 367–389. <https://doi.org/10.1037/a0025289>

Ainsworth, M. D. S. (1979). Attachment as Related to Mother-Infant Interaction. *Advances in the Study of Behavior*, 1–51. doi:10.1016/s0065-3454(08)60032-7

Aktaş, E. (2020). *Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aliyev, R. & Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.

Aremu, T. A., John-Akinola, Y. O., & Desmennu, A. T. (2018). *Relationship Between Parenting Styles and Adolescents' Self-Esteem*. *International Quarterly of Community Health Education*, 0272684X1881102. Doi: 10.1177/0272684X18811023

Arı, R., (2006). *Gelişim ve öğrenme*. 3. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Arıca, O. T. (1995). *Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Atkinson, R., Smith, E., Bem, D., Nolen, S. (1999). *Psikolojiye Giriş*, Çev: Alogan, Ankara: Akadaş Yayınları.

Avcı M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları, Atatürk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1): 39-64.

Aydın, E. (2019). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans

Tezi, Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bacanlı, H. (2004). *Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlama Psikolojisi*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı.

Banstola, R. S., Ogino, T., & Inoue, S. (2020). Impact of Parents' Knowledge about the Development of Self-Esteem in Adolescents and Their Parenting Practice on the Self-Esteem and Suicidal Behavior of Urban High School Students in Nepal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6039. doi: 10.3390/ijerph17176039

Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226- 244. doi:10.1037//0022-3514.61.2.226

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., ve Vohs, K. E. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.

Baumrind, D. (1966). *Effects of authoritative parental control on child behavior*, *Child Development*, 37(4), 887-907.

Baumrind, D. (1968). Authoritarian v.s. authoritative parental control. *Adolescence*, 3,255-272. Baumrind, D. (1996). The Discipline Controversy Visited. *Family Relations*, 45(4), 405-414.

Bayraktar, F., Sayıl, M., Kumru, A. (2009). Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akranla Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48 - 68.

Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (25), 27-40. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/38072/399356>

Biter, E. (2021). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin aile aidiyet düzeyinin bağlanma stilleri ve benlik saygısı bağlamında incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bowlby, J. (2018). *Bağlanma*, Çev: Tuğrul Veli Soylu, İstanbul: Pinhan

Yayıncılık. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol.1.Attoclement*. New York: Basic Books. Bowlby, J. (1969). *Attachement: Attachement and Loss*. London: Hogarth.

Bozkurt, B. (2020). *Çocukluk çağı travmalarının, anne baba tutumlarının ve bağlanma stillerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Burger, J. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

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. DOI:10.1007/s10826-019-01357-0

Cankardaş, S. (2019). Kadın ve Erkeklerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Benlik Saygısının Rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1), 79-97. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/46458/567925>

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. DOI: 10.1186/s12888-021-03098-1.

Coopersmith, S. (1974). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman. And Company.

Curun, F. ve Orçun Yücel, D. (2018). Ergenlerde ebeveyn tutumları ve duygusal zekâ ilişkisi: benlik saygısının aracı rolü / Parental attitudes and emotional intelligence in adolescences: the mediating role of self esteem. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(2), s. 579-603.

Cüceloğlu, D. (2006). *Başarıya Götüren Aile, Sınav Döneminde Ana babalık.*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D., 2011. *İnsan ve davranışı*. 21.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi. Ss, 428-429

Çetinkaya, N.E. (2022). *Ebeveynlerin sosyal problem çözme becerilerini belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme ve uygulama çalışması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çokparlamış, N. (2018). *Bağlanma stillerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Del Giudice, M. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1-5. DOI:10.1016/j.copsy.2018.02.004

Demir, İ. (2015). *Benlik, kimlik ve kişilik*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara

Derman O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*. 2008; 63:19-21.

Dinç, J. (2019). *Lise döneminde benlik saygısı ve bağlanma türleri*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Elkind, D. (1978). *The child's reality: Three developmental themes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Erikson, E. H., (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: W. Norton & Company Inc.

Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (1. Basım), Çev: T. Bedirhan Üstün ve Vedat. P., Sevinç Matbaası, Ankara.

Erkan, S., Kaya, A. (2005). *Grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları*. Ankara: Pagem A Yayıncılık.

Furnham, A. & Cheng, H. (2000). Perceived parental behavior, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35(10), 463-470. doi: 10.1007/s001270050265

Gallatin, J. (1995). *Ergenlik kuramları*. J.F. Adams (Ed) Ergenliği anlamak (49-80) (Çev. Nermin Çelen B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.

Geçtan, E., (1993). *Psikanaliz ve sonrası*. 5. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi. Gençtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası*. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

Görmüş, K. (2021). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile benlik saygısı, aile aidiyeti ve yaşadıkları güçlükler arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Güneysu, S. ve Bilir Ş. (1988). Üniversite gençlerinin kendini-kabul

düzeyine algılanan ana baba tutumlarının etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6(22):127-133.

Hazan, C., and Shaver, P.(1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

İmanoğlu, M. C. (2021). *Algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

James, W. (1950). The principles of psychology Volume I. Reprint Edition, *Dover Publications: Minel USA*, <http://www.public-library.uk/ebooks/50/61.pdf>

Jung, G. (2011). *Jung kilit fikirler*, Çev: K. Atalay, İstanbul: Optimist.

Karaman, A. (2019). *21-25 yaş arası gençlerde benlik saygısına etki eden ebeveyn tutumları*, Yüksek Lisans Tezi, Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kaya, Ş. (2017). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma örüntüsünün benlik saygısı ve yalnızlık ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaya, Y. (2017). *Ergenlerin benlik algıları, algıladıkları ebeveyn tutumları, ebeveyn ve akrana bağlanma durumları ve ebeveynlerinden beklentileri*, Doktora Tezi. İstanbul: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Kaya, Y. & Öz, F. (2020). Ergenlerin benlik algısı üzerinde algılanan ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin rolü: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, (11)2, 106-114. Doi: 10.14744/phd.2020.74429

Kayaalp, İ. & Gündüz, B. (2018). Ergenlerin Anne Baba Tutumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 514-536. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/39596/421134>

Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.

Kohut, H. (1983). *The Analysis of the Self*. International Universities Press: New York.

Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. (15. Basım). İstanbul, Altın Kitaplar.

Kula, N. (2001). *Kimlik ve din*. İstanbul: Ayışığı Yayınları.

Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayınevi.

Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih- Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10(0), 162-172.

Lazarević, L.B., Lazarević, D. & Orlić, A. (2017). Predictors of students' self-esteem: The importance of body self-perception and exercise. *Psihološka istraživanja*, 20(2), 239-254. Doi: 10.5937/PsIstra1702239L

Lim, Y. (2020). Self-esteem as a mediator in the longitudinal relationship between dysfunctional parenting and peer attachment in early adolescence. *Children and Youth Services Review*, 116, 105224. doi:10.1016/j.childyouth.2020.105224

Maşrabacı, T. S. (1994). *Hacettepe üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Mischel, W. (1993). *Introduction to Personality*, 5th Edition, Holt, Rinehart and Winston Inc.

Mohammad Beigi Ali, Sadeghi Zohreh, Babaei Mahsa. (2022). Prediction of self-esteem as it relates to parental and peer attachment among adolescents with a cultural perspective. *J Psychology and Mental Health Care*, 6(5): DOI: 10.31579/2637-8892/190

Muuss, R.E. (1988). *Theories of adolescence*. New York: McGraw-Hill.

Olca Atıcı, S. (2019). *İlk ergenlik döneminde benlik saygısının, evlilik çatışması, akran ilişkileri ve ebeveyn tutumu ile olan ilişkisinde, duygusal güvenliğin aracı rolü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Onur, T. (2023). *Ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Orçun Yücel, (2017). *Ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının benlik saygıları ve duygusal zekaları ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Palabıyıkoglu, R., (2000). *Kişilik gelişiminde temel kavramlar*. (2.Baskı). H.D. Özgüven (eds). Ankara: Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Antıp A.Ş. Tıp Kitapları ve Bilimsel Yayınları.

Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., Gázquez Linares, J. J., Oropesa Ruiz, N. F., Simón Márquez, M. del M., & Saracosti, M. (2019). Parenting Practices, Life Satisfaction, and the Role of Self-Esteem in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 4045. Doi: 10.3390/ijerph16204045

Rogers C.R., (1961). *On Becoming A Person*. Mariner Books: U.S.A, http://books.google.com.tr/books?id=FTEPV9IYQ5EC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

Rosenberg, M. (1986). *Self-concept from middle childhood through adolescence*. In J. Suls &

A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 2). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Santrock, J.W. (2012). *Ergenlik*. Çev: Didem M. S., Ankara: Nobel.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Steinberg, L. (2001). *Parent-child relationships*, In *Gale Encyclopedia of Childhood and Adolescence* (Vol. 6, pp. 2270-2276). Gale Group.

Şahin, Ş. ve Çövener Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5 (1), 42-49.

Şen, M. (2011). Türkiye’de ergen profili. *Aile ve Toplum Dergisi*, 27 (7), 89-102.

Şeremet, E. Ö. (2006). *Okul öncesi dönem çocuklarının (5-6 yaş) kendilik algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Şimşek, D. (2010). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ve ailesi yanında kalan ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin akran ilişkileri, sosyal destek*

alguları ve yaşam doyumlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Tepeli Temiz, Z., & Tarı Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles and psychological resilience in university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31:274-283. DOI:10.5350/DAJPN2018310305

Tuzgöl Dost, M. , Aytaç, M. & Kıbrıslıoğlu Uysal, N. (2019). Ebeveynlik Biçiminin Kişilik Özellikleri, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumunu Yordama Gücü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (71), 1146-1165. DOI:10.17755/esosder.472964

Tüzün, Z. ve Soygüt, G. (2017). Ergen Bağlanma Biçimlerinin Tematik Uyarılara Verilen Öyküsel Tepkiler Aracılığıyla Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(3), 181- 189.

Usta, H.K. (2017). *Ergenlerde benlik saygısının algılanan anne-baba tutumları ve olumsuz otomatik düşüncelerle yordanması: Samsun ili örneği*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yakupoglu, A.S. (2019). *Ergenlerde bağlanma stilleri ve benlik algılarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Yavuzer, H. (2003). *Ana Baba ve Çocuk*. 16.Baskı. Remzi Kitabevi: İstanbul Yavuzer,

H. (2005). *Ana-Baba ve Çocuk* (18. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2005). *Çocuk psikolojisi*. 28.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2005). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yersel, Z. (2019). *Çocuk ve ergenlerde anne-baba tutumu ve bağlanma durumunun algıladıkları benlik saygısı ve çocukluk çağı narsizmi ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, K. (2018). *Anne-baba tutumlarının ergenlerde benlik saygısına etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, N. (2020). *Lise öğrencilerinde anne baba tutumları ile benlik*

saygısı ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale: Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yörük Topuz, İ. & Cihangir Çankaya, Z. (2022). Özel Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcıları: Benlik Saygısı, Akran İlişkileri ve Ebeveyn Tutumları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 23 (2), 271-294. DOI:10.21565/ozelegitimdergisi.742426

Queiroz, P., Garcia, O. F., Garcia, F., Zacaes, J. J., & Camino, C. (2020). Self and Nature: Parental Socialization, Self-Esteem, and Environmental Values in Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3732. Doi:10.3390/ijerph17103732