

## Özerklik ve Ruh Sağlığına Etkisi

### *Autonomy and Its Effect on Mental Health*

Ümit Morsünbül

#### ÖZET

Ergenlik döneminde özerklik, ergenlerin ruh sağlığını etkileyen en önemli değişkenlerden biridir. Özerklik hakkında pek çok çalışma yapılmasına karşın özerklikle ilgili ortak bir tanımlama bulunmamaktadır. Özerklikle ilgili iki yaklaşımın literatüre büyük etkisinin olduğu görülmektedir. Bunlar kültürel psikoloji ile psikoanalitik yaklaşımın özerkliğe ilişkin açıklamaları (bağımsızlık olarak özerklik) ve Kendini Belirleme Kuramının (kendilik onayı olarak özerklik) özerklikle ilgili açıklamalarıdır. Bu çalışmada, özerklikle ilgili temel yaklaşımlar ve özerklikle ruh sağlığı arasındaki ilişkiler gözden geçirilmeye çalışılmıştır.

*Anahtar Sözcükler: Özerklik, ruh sağlığı*

#### ABSTRACT

Autonomy is one of the most important variable that influences adolescent's mental health. Though there have been many studies conducted on autonomy, there is no commonly accepted definition for it. Two approaches concerning autonomy have a dominant effect on studies. These are explanations of cultural psychology and psychoanalytic approach (autonomy as independent) and explanation of Self Determination Theory (autonomy as self endorsed functioning) about autonomy. This study aims to review main approaches related to autonomy and relations between autonomy and mental health.

*Keywords: Autonomy, mental health*

Ergenlik döneminde özerklik (autonomy) gelişimi önemli bir gelişim görevi olarak görülmektedir.[1] Özerklik kavramı pek çok biçimde tanımlanmış olsa da, özerkliğin yapılandırması ile ilgili kavramsallaştırmaların sınırlı olduğu görünmektedir.[2,3] Ergen gelişimi literatürüne bakıldığında özerkliğin bir çatı kavramı olarak çok yönlü kullanıldığı görülmektedir. Özerklik kavramı; ana babadan ayrılma

duygusunun gelişimi, bireyleşmenin sonucu, ergenin anne babasının ve arkadaşlarının baskılarına direnci, bağımsızlığın öznel duygusu, kendilik yönetimi ve karar vermede kendine güven ya da sosyal problem çözmede, politik ve ahlakla ilgili konularda akıl yürütmedeki bağımsızlık gibi çeşitli gelişim alanlarında kullanılmaktadır.[4]

Özerklik çeşitli biçimleri ile kişilerarası ilişkileri, kimlik duygusunu, psikolojik uyumu ve psikopatolojiyi etkilemektedir. Uygulamalı araştırmalar özerkliğin çocukların akademik performanslarını, yetişkinlerin iş memnuniyetini ve mesleki iş performanslarını etkilediğini göstermektedir.[5,6] Türkiye’de özerklik konusunda yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Türkiye’de özerklik konusundaki çalışmalar ya benlik kuramları bağlamında ya da duygusal özerklik yaklaşımının temel alınmasıyla yapılmıştır.[7-10] Özellikle özerklik konusunu Kendini Belirleme Kuramı (Self Determination Theory) bağlamında ele alan çalışmalar çok azdır. Bu çalışmada, ergenlik döneminde ergenlerin ruh sağlığına büyük etkisi olduğu düşünülen özerklikle ilgili literatür gözden geçirilmeye çalışılmıştır.

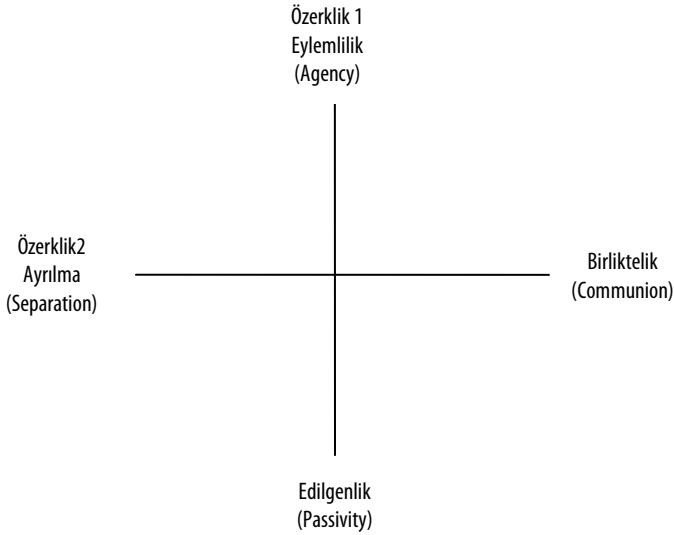
## Özerklik Kavramı

Özerklik kavramının kökeni politik bir yapı olarak eski Yunan siyasal tarihine dayanmaktadır. Bu kavram Yunan şehirlerinin yabancı kurallarından bağımsızlığını belirtmek için kullanılmıştır.[5] Özerk (autonomous) kavramı “öz” (auto=self) ve “erk” (nomous=ruling) sözcüklerinin yan yana gelmesinden oluşur. İki sözcüğün yan yana gelmesiyle de kendi kendini düzenleme, kendini yönetmeyi ifade etmektedir. Özerk kavramı, hürriyet, özgürlük, kendini tanımlama, kendini düzenleme, bağımsızlık gibi pek çok kavramla benzer anlamlı olarak kullanılmaktadır. Bu durum özerklik kavramının genel bir tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır. Kişilerin yaşamlarındaki önemine ve literatürdeki sık kullanımına karşın özerklik hakkında kuramsal bir ortaklıktan ve tanımlanmasında tutarlılıktan söz etmek pek mümkün görünmemektedir.[5]

## Özerkliğe Kuramsal Bakışlar

### Hmel ve Pincus’a göre Özerklik

Hmel ve Pincus özerklik konusundaki çalışmalarını üç grup altında değerlendirmişlerdir. Bunlar sırasıyla; “kendini yönetmek olarak özerklik”, “ayrılma olarak özerklik” ve “incinebilirlik olarak özerklik”tir.[5] Özerklikle ilgili bu yaklaşımlar şunlardır:



**Şekil. 1. Wiggins'in İki Ayrı Özerklik Yapıları [5]**

### **Kendi Kendini Yönetmek Olarak Özerklik (Autonomy as Self-Governance)**

Bu bakış açısından özerklik kendi kendini yönetmek olarak değerlendirilmektedir. Bakan, özerkliği açıklarken eylemlilik (agency) kavramını kullanmıştır. Bakan, eylemliliği bireyleşme için içsel baskı ve başkalarından ayrılma, çevreden bağımsızlaşma olarak tanımlamıştır.[5] Wiggins, Bakan'ın eylemlilikle ilgili tanımlarına dayanarak birbirinden tamamiyle farklı iki özerklik biçimini ortaya koymuştur.[11]

Şekil.1'de iki farklı özerklik biçimi gösterilmektedir. Birinci özerklik biçiminde, eylemliliğe karşı edilgenlik olmak üzere birbirine zıt iki ayrı uç bulunur. Bu özerklik türündeki eylemlilik aktif olarak eylemde bulunmayı, pasiflik boyutu ise dış baskılar nedeniyle eylemde bulunmayı ifade etmektedir. İkinci özerklik biçiminde ayrılmaya karşı birliktelik olmak üzere birbirine zıt iki ayrı uç bulunur. Bu özerklik biçiminde ayrılma başkalarından ayrı olmak, tek başına karar vermek olarak tanımlanırken; birliktelik, başkalarıyla birlikte olmak, kararlar alırken başka insanlarla birlikte karar almayı ifade etmektedir.[11]

Özerkliği kendini yönetmek olarak ele alan bir başka yaklaşım Kendini Belirleme Kuramı'dır (KBK). KBK özerkliği kendini yönetmek olarak

değerlendirir. Başka bir deyişle kişinin kararlarını herhangi bir dış baskı olmadan kendi iradesiyle almasını ifade etmektedir. [12]

Özerkliği kendini yönetmek olarak ele alan yaklaşımlar genel olarak değerlendirildiğinde özerkliğin temel belirleyicisinin bireyin yaşamında aktif olması, yaşamındaki kararları kendi iradesiyle vermesidir.

### **Ayrılma Olarak Özerklik (Autonomy as Separation)**

Özerkliğin kendi kendini yönetmek olarak ele alındığı yaklaşımda açıklandığı gibi, Bakan'ın özerklik kavramının bir yanını kendini yönetmek diğer yanını ise ayrılma oluşturur. Bakan'ın ayrılma olarak ifade ettiği özerklik yaklaşımında başkalarından ayrılma ve bireyleşme özerklik olarak tanımlanmaktadır. Özerkliğin bu tanımı kendini yönetmek ya da kişinin iradesinden değil de diğer insanlardan ayrılmaya, yalnız kalmaya vurgu yapar.[5]

Özerkliği ayrılma olarak ele alan araştırmacılardan biri de Murray'dır. Murray'ın kişilik kuramında özerklik yirmi psikojenik gereksinimden (psychogenic needs) biridir. Murray'a göre özerk olan bireyler kendi yollarında gitmek isterler ve yollarında giderken ya da kararlar alırken diğer insanlardan etkilenmezler. Murray özerkliği baskılardan ve etkilerden bağımsız olabilme ya da özgür yaşayabilme olarak tanımlamaktadır.[5] Ayrılma olarak özerklik yaklaşımında özerkliğin temel belirleyicisi bireylerin başkalarından ayrı olması, kararlarını diğerlerinden ayrı alınmasını ifade etmektedir.

### **İncinebilirlik Olarak Özerklik (Autonomy as Vulnerability)**

İncinebilirlik olarak özerklik yaklaşımı Beck'in depresyon bilişsel modeline dayanmaktadır. Bu modele göre özerklik bir kişilik yapısıdır. Yüksek özerklik düzeyine sahip bireyler depresif belirtiler göstermeye daha eğilimlidirler. Beck'e göre yüksek özerklik düzeyine sahip bireyler, özgürlüğe, başarıya, bireyleşmeye çok fazla yatırım yapmışlardır. Bu bireyler herhangi bir başarısızlık durumunda, ya da özerkliklerinin kısıtlandıklarını algıladıklarında depresif belirtilere karşı savunmasız olurlar.[5] İncinebilirlik olarak özerklik yaklaşımında üst düzeyde özerkliğin depresyon olasılığını artırdığı ileri sürülmektedir.

Hmel ve Pincus'un özerklik konusundaki ayrımlarına bakıldığında ilk özerklik biçimlerini ayırırken, kendi kendini yönetmeye, ayrılmaya ve özerkliğin bireyin ruh sağlığı açısından sonuçlarına odaklandıkları görülmektedir.[5] Bu yaklaşımlardan Bakan'ın eylemliliğin farklı biçimleri

olarak özerklik ayırımının ve KBK'nın özerklik hakkındaki önermelerinin literatürü çok fazla etkilediği söylenebilir.

### **Steinberg'e göre Özerklik**

Steinberg özerkliği üç ayrı biçimde değerlendirmiştir.[13,14] Bunlar sırasıyla duygusal özerklik (emotional autonomy), davranışsal özerklik (behavioral autonomy) ve son olarak da değer özerkliğidir (value autonomy).

Duygusal özerklik, bireylerin ailesiyle olan yakın ilişkilerindeki değişimlerle ilgili bağımsızlığı ifade eder. Ergenlik döneminin sonuna doğru, bireyler ana babalarına duygusal olarak çocukken olduklarından daha az bağımlıdırlar. İlk olarak, daha büyük ergenler genellikle üzüldüklerinde, kaygılandıklarında ya da yardıma gereksinim duyduklarında ana babalarına koşmazlar. İkinci olarak, ana babalarını her şeyi ya da çok güçlü kişiler olarak görmezler. Üçüncü olarak, ergenler genellikle ailenin dışındaki ilişkilerde çok fazla duygusal ilişkiye bağlanmışlardır. Son olarak da daha büyük ergenler ana babalarını yalnızca ana babası olarak değil normal insan olarak görebilirler ve onlarla bu yolla iletişime girebilirler.[4] Duygusal özerklik gelişimiyle ilgili çalışmalar duygusal özerkliğin ilk ergenlik döneminde başladığını ve genç yetişkinliğe kadar süren bir süreç olduğunu göstermektedir.[4] Duygusal özerklik dört alt boyuttan oluşur. Bunlar sırasıyla: 1.Ergenlerin ana babalarını idealleştirmekten vazgeçtikleri (de-idealize) dönem; 2.Ergenlerin ana babalarını insan olarak görebildikleri dönem; 3.Bağımlı olmama ya da ergenin ana babasına değil de kendine güvenme dönemi ve; 4.Ergenlerin ana babalarıyla ilişkileri içinde bireyleşmeyi hissetme dönemidir.[4] Noom'a göre duygusal özerklik ergenlerin ana baba ve akranlarının isteklerinin dışında kendi amaçlarını tanımlamalarında kendilerine güven duymaları ile kazanılabilir.[15]

Steinberg'in tanımladığı ikinci özerklik biçimi davranışsal özerkliktir.[13,14] Davranışsal özerklik, ergenlerin bağımsız kararlar alabilmesini ve onlara uyma derecesini gösterir. Davranışsal özerklik, karar verme becerisinin gelişmesiyle ilgilidir. Uygun ve gerçekçi davranabilmek için gerektiği zaman yardım istemek ve işbirliği yapmak davranışsal özerkliği ifade eder.

Steinberg'in tanımladığı son özerklik biçimi ise değer özerkliğidir.[13,14] Değer özerkliği, doğru ve yanlış ile neyin önemli olduğu ve olmadığıyla ilgili bir dizi ilkeye sahip olmayı ifade eder. Başka bir deyişle, ergenlerin ideolojik,

ahlaki, siyasi ve dinle ilgili konularda düşünceleri ve karar vermelerini gösterir.

### **Bilişsel Yaklaşımın göre Özerklik**

Bilişsel yaklaşımda araştırmacılar, özerklik konusunda karar vermenin önemi ve kontrol algısı üzerinde dururlar. Özerkliğin kazanılmasında, bilişsel yaklaşımın temel örneklerinden birisi Bandura'nın öz yeterlilik (self-efficacy) kuramıdır. Bandura'ya göre insanların yarar konusunda kendi kendilerine oluşturdukları inançlar, onların nasıl davranacaklarını, hedefe ulaşmak için sarf edecekleri çabayı ve hedefleri ile ilgili olumlu ya da olumsuz hislere kapılmalarını belirler. Öz yeterlilik hangi davranışın başlatıcı olacağı, amaçlara ulaşmak için insanların kendilerini ne kadar zorlayacakları ve ilk başta başaramadıkları zaman ne kadar süre devam edeceklerini etkilemektedir.[16]

Bilişsel yaklaşımın en önemli temsilcilerinden Piaget'e göre özerklik, bireyin ödül ve cezadan bağımsız olarak düşünebilmesi ve doğru ile yanlış ya da gerçek ile gerçek olmayan arasında tercih yapabilmesidir. Bu yaklaşımda özerklik, kişinin kendisini yönetebilmesidir.[16]

### **Noom'a göre Özerklik**

Noom özerkliği üç ayrı boyutta değerlendirmiştir.[17] Bunlar sırasıyla tutumsal, duygusal ve işlevsel özerkliktir. Duygusal özerklik (emotional autonomy) kişinin akranlarından ve ana babasından duygusal olarak bağımsızlaşmasını ya da akran baskısına direnç, kendine ve diğerlerine karşı sorumluluğu ifade etmektedir. Tutumsal özerklik (attitudinal autonomy) seçenekler oluşturmak, karar vermek olarak tanımlanır. Bu boyutla özerklik bilişsel bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Son olarak işlevsel özerklik ise bireyin amacına ulaşması için farklı yaklaşımlara başvurmasıdır. Kontrol algısı ve yeterlilik algısı arasında düzenleme yapmayı gerektiren işlevsel özerklik, bireyin hedefini gerçekleştirmede strateji geliştirme becerisini gösterir.[17]

Buraya kadar aktarılanlara genel olarak bakıldığında özerkliğin çeşitli alt boyutlara ayrıldığı görülmektedir. Bu ayrımlardan Steinberg ve Silverberg'in üçlü ayrımı en çok kabul edilen yaklaşımdır.[4] Bu üçlü ayrımda en fazla eleştiri duygusal özerklik boyutuna getirilmiştir. Ryan ve Lynch'e göre, Steinberg ve Silverberg tarafından geliştirilen "Duygusal Özerklik Ölçeği" duygusal özerklikten çok ergenlerin ana babalarından ayrışmasını ölçmektedir.[18] Onlara göre ayrışma (detachment) ana babadan ayrılma

(separation) anlamına gelebilir ve ergenlerdeki bağımsızlık ve özerklik gelişimini engelleyebilir.[4,18]

### **van Petegem'e göre Özerklik**

van Petegem ve arkadaşları özerklik ile ilgili ayrım yaparken ayrımın bir tarafına kültürel psikoloji ve psikoanalitik yaklaşımın özerkliğe ilişkin açıklamalarını (bağımsızlık olarak özerklik) diğer tarafa ise KBK'nın özerklikle ilgili açıklamalarını (kendilik onayı olarak özerklik) koymuştur.[19] Bu kuramlar aşağıda açıklanmıştır.

### **Bağımsızlık olarak Özerklik**

Özerkliği bağımsızlık olarak ele alan yaklaşımda, özerklik kişilerarası bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu anlamda bir kişi karar verirken tamamıyla başka kişilere bağlı olabilir ya da karar verirken tamamıyla başkalarından bağımsız olabilir.[14]

Ergenlik döneminde, ergenler çocukluğun tipik bağımlılığından yetişkinliğin tipik özerkliğine doğru bir hareket vardır. Literatürde bağımsızlık ve özerklik sözcükleri değişimli anlamlarda kullanılsa da bu sözcükler farklı anlamlara gelir. Bağımsızlık genellikle bireylerin kendi başlarına davranabilme kapasitesini gösterir.[14] Bağımsızlık olarak özerklik yaklaşımında özerklik, bağımsızlık ve diğerlerinden ayrı olmak biçiminde ele alınmaktadır. Bu yaklaşımın içeriğini kültürel psikolojinin ve psikoanalitik yaklaşımın özerklikle ilgili açıklamaları oluşturur.

### **Kültürel Psikolojiye göre Özerklik**

Kültürel psikoloji bağlamında özerklik daha çok benlik kurgusu (self construal) kavramı ile açıklanmıştır. Bu yönde çalışan araştırmacılar çalışmalarında özerklik kavramı yerine benlik kurgusu kavramını kullanmayı tercih etmişlerdir.[20,21] Kültürlerarası psikolojide, bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik kurgusu olarak iki boyutlu benlik kurgusu ortaya atılmıştır. Bu iki kutuplu bakış açısına göre, bir kültürde benlik kurgusu gelişimi ya bağımsızlık yönünde ya da ilişkisellik yönünde gelişir.[20] İki kutuplu bakış açısına göre, batılı toplumlarda ayrışık benlik kurgusunun, doğulu toplumlarda ise karşılıklı ilişkisel benlik kurgusunun daha yaygın olması beklenir.

Markus ve Kitiyama kişilerin algılama, duygu ve güdülenmesinin çeşitli yönlerini etkileyen iki farklı benlik kurgusu öne sürmüşlerdir. Bunlar ayrışık

ve ilişkisel benlik kurgularıdır.[20] Bağımsız benlik kurgusu, ayrışıklık kültürünün baskın olduğu toplumlarda daha çok görülür. Ayrışıklık kültürü kesin sınırlarla belirlenmiş ayrılmış benlik ilişkilerinin tanımlandığı ortamları, yani kültürel, ailesel ve kişilerarası ilişkiler düzenini içerir. Bu benlik tipinde başkalarının arasından sıyrılmak ve kendisini göstermek, farklı olmak, kendini ifade edebilmek, kişisel amaçları gerçekleştirmek önemlidir.[20] Karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ise ilişkililik kültürünün baskın olduğu toplumlarda daha çok görülür. Batı toplumları dışında birçok toplumda ayrışık benlik özelliklerine pek değer verilmez. İlişkili benlik yapısının baskın olduğu toplumlarda baskın olan değer, başkalarına uymak ve onlarla bağlılığı sürdürmektir.[20]

Bu benlik yapılarına ek olarak Kağıtçıbaşı bir benlik tipi daha, özerk ilişkisel benlik kurgusunu, önermiştir.[21,22] Bu benlik yapısı hem ilişkiselliği hem de özerkliği birlikte içinde barındırmaktadır. Bu tür benlik, toplulukçu kültüre sahip toplumların gelişmiş kentsel bölgelerinde, kuşaklararası maddi ilişkilerin azaldığı, buna karşılık duygusal bağlılıkların kaybolmadığı aile modelinde gelişmektedir.

Yukarıda aktarılan benlik yapıları bir toplumun bütününde aynı biçimde ortaya çıkmayabilir. Bir toplumda sadece ayrışık ya da sadece ilişkili benlik yapısı bulunmamaktadır. Toplumlar bunların hepsini belirli düzeylerde içinde barındırmaktadır. Ancak genellikle yaşanan toplumun kültürel yapısına bağlı olarak baskın bir benlik yapısı yaygındır.

Türkiye’de Kağıtçıbaşı’nın önerdiği benlik kurgularına dayanarak çalışmalar yapılmıştır.[7-9] Bu çalışmalar üç benlik kurgusunun da Türk toplumunda görülebileceği sonucuna varmıştır. Ercan’ın çalışmasında Türk toplumunda bireylerin tek bir benlik kurgusunda değil, benliğin üçlü (bireyci-ilişkisel-toplulukçu), ya da ikili (bireyci-ilişkisel ve ilişkisel-toplulukçu) bileşimleri ekseninde sınıflandırılabilceği saptanmıştır.[7] Özdemir ise, benlik kurgularının cinsiyete, yaşa göre farklılaşmadığını ancak benlik kurgularının ana babanın eğitim düzeyine göre farklılaştığını göstermiştir.[8] Uçar’ın çalışmasında sosyal sermaye ile benlik kurguları birbirleriyle ilişkilendirilmiştir.[9]

## **Psikoanalitik Yaklaşımın Özerklik**

Psikoanalitik yaklaşım, yaşamın erken dönemlerine odaklanarak ergenlik dönemini açıklamaya çalışır.[23] Psikoanalitik yaklaşımın kurucusu olan Freud daha çok çocukluk dönemine odaklanırken, kızı Anna Freud çocukluk



döneminin önemini göz önünde bulundurarak ergenlik döneminin de gelişimde önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Anna Freud'a göre, ergenler yaşamın ilk dönemleri olan çocukluğun yansıması olan odipal duygularla baş etmek için ana babadan uzaklaşırlar.[23,24]

Psikoanalitik yaklaşımın ergenlik döneminde özerklik konusuna yaklaşımı Anna Freud'la başlamasına karşın asıl önemli açıklamalar Peter Blos tarafından yapılmıştır. Blos ergenlik dönemini ikinci bireyleşme (second individuation) süreci olarak tanımlamıştır.[25] Blos'a göre birinci bireyleşme sürecinde annenin ya da bakıcının intrapsişik temsili içselleştirilmiştir. İkinci bireyleşme döneminde ergenin bu intrapsişik temsili dışa atmasını bundan kurtulması gerekmektedir. Bu durum sembiyotik zardan kurtulma olarak adlandırılmaktadır.[25] Ergenlik dönemine kadar ergenler ana babasının değerlerini içselleştirerek büyürler. Ergenlik dönemine geldiğinde ergen içselleştirdiği ana baba figüründen kurtulmaya çalışarak ayrı bir birey olmaya çalışır. Bu süreçte ana baba dışında kişileri aramaya başlarlar. Bireyleşme süreci sonucunda ergen kendisinin nasıl bir birey olduğu konularında farkındalık kazanmaya başlar. Ergen, kendisi ve başkaları arasında bir denge kurduğunda ikinci bireyleşme sürecini başarı ile tamamlamış olur. Blos'un bireyleşme süreci, kişinin ana babasından fiziksel olarak farklı olduğunu anlamasıyla başlayıp, kendisinin ve annesinin ayrı ayrı var olduğunu anlamasıyla sona ermektedir.[25] Özerklik açısından bakıldığında bu yaklaşımda özerklik bireyleşme olarak ele alınmaktadır. Bireyleşme sonucunda ergen ana babasından ayrıştığında ve onlardan ayrı olarak kararlar aldığı daha özerk bir duruma gelmektedir.

Bağımsızlık olarak özerklik yaklaşımı genel olarak değerlendirildiğinde özerkliğin ana babaya, başkalarına bağlı olmanın tersine başkalarından bağımsız olma işlevi olarak tanımlanmaktadır. Yukarıda aktarılanlara bakıldığında özerkliğin bu tanımlamasının dayanağı özellikle Blos'un ikinci bireyleşme yaklaşımına dayandırıldığı görülmektedir. İkinci bireyleşme süreciyle ergenlerin bağımsızlaşma gelişiminin gerçekleştiği görülmektedir.

### **Kendilik Onayı İşlevi Olarak Özerklik (Autonomy as Self Endorsed Functioning)**

Özerkliği kendilik onayı olarak ele alan yaklaşımda özerklik fenomenolojik bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşımda ergen karar verirken, karar vermesine neden olan güdü ne oranda içselse o oranda özerk olmaktadır.[26]

Kendilik onayı olarak özerklik yaklaşımı KBK tarafından ortaya konulmuştur. KBK, Deci ve Ryan tarafından geliştirilen ve kişilik ve güdülenme gelişimini açıklamak için kullanılan bir yaklaşımdır.[26,27] Bu yaklaşımda güdülenme ve kişilik kavramları açıklanırken insanın içsel kaynaklarının önemine odaklanılmıştır. Kültürel ve psikodinamik yaklaşımlarda özerklik bağımsızlık olarak, kişinin artan biçimde kendi kararlarını verme kapasitesi ve yaşam görevlerini ana babasından bağımsız olarak yönetmesi olarak görülmektedir. KBK kültürel ve psikodinamik yaklaşımların bakış açısının tersine, özerkliği bir davranışı iradeli olarak yapma duygusu (sense of volition) ya da kendilik onayı (self endorsement) olarak tanımlar. Bir başka deyişle özerklik kişinin kendi iradesiyle eylemlerini başlatmasını, sürdürmesini ve sonlandırmasını gösterir.[26-28]

KBK'ya göre bütün kültürlerdeki insanlar için üç temel psikolojik gereksinim vardır. Bu üç temel psikolojik gereksinim; özerklik (autonomy), ilişkisellik (relatedness) ve yeterlilik (competence) gereksinimleridir. Bu temel ihtiyaçlar bireylerin sosyal gelişimlerini yapılandırmalarında ve kişisel iyi oluşları için gereklidir. Özerklik, bireylerin iradeli olarak davranışlarda bulunması ve bu davranışlara kendilik onayı vermesidir. KBK'ya göre özerkliğin karşıtı bağımlılık (dependence) değildir. Özerkliğin karşıtı bireylerin davranışlarının başkaları tarafından kontrol edildiği heteronomidir (heteronomy). Yaklaşımda ele alınan ikinci psikolojik ihtiyaç ise ilişkiselliktir. İlişkisellik, başkalarının desteğine ve rehberliğine güven olarak tanımlanmaktadır. KBK'ya göre ilişkiselliğin karşıtı özerklik değildir. İlişkiselliğin karşıtı başkalarının desteğine, yardımına güvenememe durumu olarak tanımlanan bağımsızlıktır. Bir kişi özerk olarak başkalarına bağlı olabilir. Eğer karşısındakini destekleyici olarak algırsa karşısındakine ve karşısındakinin dikkatine, özenine güvenebilir. Yaklaşımda ele alınan son psikolojik ihtiyaç ise yeterliliktir. Yeterlilik, bireyin çevresiyle etkileşiminde etkili olduğu duygusunu hissetmesini göstermektedir.[26,27,29]

Güdülenme kavramı da KBK için önemli bir kavramdır. KBK'ya göre güdülenme enerjile, yönelimle, ısrarla ve eylemliliğin, niyetin her yönüyle ilgilidir. Bu kavramlar dikkatte alındığında güdülenme, bireylerin davranışlarını bir amaca ulaşmak için harekete geçiren ya da yönlendiren güç olarak tanımlanabilir. KBK üç tür güdülenme biçimi tanımlamaktadır. Bunlar sırasıyla; güdülenmenin olmaması (amotivation), dışsal güdülenme ve içsel güdülenmedir.[29] Güdülenmenin olmaması durumunda bireyler ya hiç eylemde bulunmamakta ya da niyet olmadan eylemleri yerine getirmektedir. Güdülenmenin olmaması, eylemlere değer vermemekten, eylemlerin istendik

sonuçlar üreteceği beklentisinin olmamasından, ya da eylemi yapacak yeterlilikte olmadığı hissinden kaynaklanmaktadır. İçsel güdülenme bireyin eylemi yalnızca içsel bir doyum sağladığından dolayı gerçekleştirildiğini göstermektedir. İçsel güdülenme kişinin yenilikleri aramak, öğrenmek, gelişmek için dışsal bir uyarana gerek olmadan içsel olarak eylemde bulunmasını ifade etmektedir. KBK'ya göre insanlar içsel güdülenme eğilimiyle dünyaya gelirler. Ancak içsel güdülenmenin sürdürülmesi sosyal çevreye bağlıdır. KBK içsel güdülenmenin azalmasını, artmasını ya da ortadan kalkmasını sağlayan nedenleri incelemektedir. KBK üç temel psikolojik gereksinimin karşılanması, içsel güdülenmeyi artırdığını ileri sürmektedir.[26,31] İçsel güdülenme, güdülenmenin en önemli biçimi olmasına karşın kendini belirleme güdülenmelerinden sadece biri değildir.[30] İçsel güdülenme, yalnızca eylemden doyum almak için, dışsal güdülenme belli bir sonucu elde etmek için gerçekleştirilmektedir. Bazı yaklaşımlar dışsal güdülenmenin özerk bir yapı olmadığını ortaya koyarken KBK dışsal güdülenmenin ne oranda iradeli olup olmamasına göre özerk olabileceğini ileri sürmektedir.[31,32] Örneğin kariyer edinmek için okuyan bir öğrenciyle ana babasının zorlamasıyla okuyan öğrenci dışsal bir güdülenmeyle hareket etmektedir. Her iki durumda da işten keyif sağlamak yerine yarar sağlamak ön plandadır. Ancak birinci durumda bireyin kendi istekliliği söz konusuken ikinci durumda zorlama söz konusudur. KBK'ya göre birinci durumda birey kendi isteğiyle eylemi gerçekleştirdiği için özerklik söz konusuken ikinci durumda zorlama olduğu için özerklik söz konusu değildir.[26]

Bu durumdaki dışsal güdülenmeyle ilgili önemli durum kişilerin bu güdülenmeyi nasıl edindikleri ve sürdürdükleri ile ilgilidir. Bir gruptan bir davranışı yapması istendiğinde, gruptan bazıları güdülenmenin olmaması nedeniyle istenen davranışı gerçekleştirmezken, bazıları zorlamayla ya da dış baskıyla bazıları da etkin katılımı bu davranışı gerçekleştirmektedirler. KBK'ya göre güdülenmedeki bu farklılık içselleştirme (internalization) ve bütünleştirme (integration) süreciyle ilgilidir. İçselleştirme ve bütünleştirme bireyin kendisini düzenleme aşamasında gerçekleşir. İçselleştirme, bireyin davranışının değerini ve ona ait düzenlemeyi içine almasını, onaylamasını göstermektedir. Bütünleştirme ise davranışa ait düzenlemenin bireyin kendilik kavramına aktarılmasını göstermektedir. KBK'ya göre bireyler davranışları ile ilgili düzenlemeleri içselleştirdikçe ve bunu kendiliğiyle bütünleştirdikçe yaptığı davranışı nedeniyle daha fazla özerklik hissi yaşarlar.[26,27,29]

KBK'nın dışsal güdülenmeyle ilgili temel noktası içselleştirme ve bütünleştirmedir. KBK bir davranışın düzenlenmesinin ne oranda

içselleştirildiği ya da iradeli yapıp yapılmadığına göre dört özerklik düzeyi tanımlamıştır. Bunlar sırasıyla; dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, özdeşimle düzenleme, bütünleştirilmiş düzenlemedir.[26,27] Bu terimleri kısaca şu şekilde tanımlayabiliriz;

*Dışsal düzenleme (externally regulation)*: Eylemlerin dışarıdan bir baskı nedeniyle gerçekleştirilmesini göstermektedir. Bu davranışlar dışsal istekleri gerçekleştirmek ya da ödül elde etmek için gerçekleştirilir. (Örneğin ergenin ana babasının kurallarına ceza almaktan korktuğu için uyması)

*İçe yansıtılmış düzenleme (introjected regulation)*: Davranışların suçluluk, utanç gibi içsel baskıdan kaynaklandığını göstermektedir. İçe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenlemeyle karşılaştırıldığında daha içsel bir görünüm sunmaktadır. (Örneğin ergenin ana babasının kurallarına suçluluk hissetmemek için uyması)

*Özdeşimle düzenleme (identified regulation)*: Eylemlerin kendilik onayı ile başlatılmasını ve eylemlerin, davranışın düzenlenmesinin kişisel değer ve anlamalar olarak kabul edilmesini göstermektedir. (Örneğin ergenin ana babasının kurallarına, kuralların önemini anladığı ve onayladığı için uyması)

*Bütünleştirilmiş düzenleme (integrated regulation)*: Özdeşimle düzenleme ile edinilenlerin tam olarak içselleştirilmesini göstermektedir. Bir başka ifadeyle davranışların kendilik onayı değerleri ve ilgileri ile bütünleşmesini göstermektedir.

Buraya kadar aktarılanlar doğrultusunda KBK'nın özerklik konusunda ortaya koydukları değerlendirildiğinde davranışların iradeli olarak düzenlenmesi özerkliği göstermektedir. Davranış düzenlemeleri istemli olduğunda yapılan eylem bireyler için anlamlı ve onların kişisel değerleriyle de uyumaktadır.[27]

## **Bağımsızlık Olarak Özerklik ve Kendilik Onayı Olarak Özerkliğin Birlikte İncelenmesi**

van Petegem ve arkadaşları iki ayrı özerklik bakış açısını karar verme özerkliği (davranışsal özerklik) üzerinden, farklı ölçme araçlarıyla ölçerek her iki özerklik yaklaşımının etkilerini birlikte incelemektedirler.[19] Bu yaklaşımla hem bağımsız/bağımlı karar vermenin etkileri, hem de bağımlı/bağımsız karar vermenin altında yatan güdüler birlikte incelenebilmektedir. Özerkliğin

bağımsızlık ve kendilik onayı olarak iki ayrı bakış açısının birlikte incelendiği yaklaşım aşağıda Şekil.2’de gösterilmiştir.

Bu yaklaşımda ilk boyutu bağımlılık (dependence) ve bağımsızlık (independence) oluştururken, diğer boyutu ise alınan kararın ne oranda iradeli olarak alındığı duygusu oluşturmaktadır. Bu yaklaşımla ortaya çıkan boyutlar sırasıyla; bağımsız karar verme, bağımlı/bağımsız özdeşimsel davranış düzenlemesi, bağımlı/bağımsız içe yansıtılmış davranış düzenlemesi, bağımlı/bağımsız dışsal davranış düzenlemesidir. Bu yaklaşımda KBK’nın ortaya koyduğu dördüncü davranış düzenlemesi olan bütünleştirilmiş davranış düzenlemesi ele alınmamıştır. Bunun nedeni van Petegem ve arkadaşları tarafından “Kendini Belirleme Ölçeğinin” uyarılama çalışmasında içselleştirilmiş düzenleme ile ilgili boyutlarının ölçekte çalışmamasından dolayı sadece üç davranış düzenlenmesi ele alınmıştır. [19]

### Kendilik Onayının Olması

B A Ğ I M L I L I K	Yapılan Bağımlılık	İradeli Olarak Yapılan Bağımsızlık	B A Ğ I M S I Z L I K
	Kontrol Edilen Bağımlılık	Kontrol Edilen Bağımsızlık	

### Kendilik Onayının Olmaması

**Şekil.2. Ergenlik Döneminde Bağımlılık/Bağımsızlık ve Kendilik Onayının Olması/ Olmamasına İlişkin Kuramsal Yaklaşım [19]**

Bağımlılık ve bağımsızlığı gösteren iki boyut (bağımlılık/bağımsızlık) ve bağımlı/bağımsız davranışta bulunmanın altında yatan güdülenmeleri gösteren üç boyut (dışsal düzenleme/içe yansıtılmış düzenleme/ özdeşimle düzenleme) bir araya getirildiğine yedi boyut ortaya çıkmaktadır.[19]

*Bağımsız karar verme (independent decision making):* Bağımsız karar verme boyutunda ergenler kararlarını kendi başlarına alırlar. Bu süreçte ana babanın etkisi düşüktür.

*Bağımsız özdeşimsel düzenleme (identified independence):* Bu boyutta bireyler bağımsız olarak davranışlarda bulunurlar. Yapılan davranışlar iradeli olarak yapılmaktadır.

*Bağımsız içe yansıtılmış düzenleme (introjected independence):* Bu boyutta bireyler bağımsız olarak davranışlarda bulunurlar. Bağımsız olarak davranış suçluluk ve utanç hissetmemek için yapılmaktadır.

*Bağımsız dışsal düzenleme (externally regulated independence):* Bu boyutta bireyler bağımsız olarak davranışlarda bulunurlar. Bağımsız olarak davranışta bulunmanın altında yatan neden dışsal kontroldür.

*Bağımlı özdeşimsel düzenleme (identified dependence):* Bu boyutta bireyler bağımlı olarak davranışlarda bulunurlar. Yapılan davranışlar iradeli olarak yapılmaktadır.

*Bağımlı içe yansıtılmış düzenleme (introjected dependence):* Bu boyutta bireyler bağımlı olarak davranışlarda bulunurlar. Bağımlı olarak davranış suçluluk ve utanç hissetmemek için yapılmaktadır.

*Bağımlı dışsal düzenleme (externally regulated dependence):* Bu boyutta bireyler bağımlı olarak davranışlarda bulunurlar. Bağımlı olarak davranışta bulunmanın altında yatan neden dışsal kontroldür.

Bağımsızlık boyutuna bir örnek olarak boş zamanını nasıl geçireceğine karar verecek bir ergeni düşünelim. Ergen bunu kendi isteğiyle kendi başına karar verebilir ya da boş zamanını nasıl geçireceği konusunda kendi başına karar vermeye zorlanabilir, çünkü ana babası yardım ya da öneri sağlamak konusunda ilgisiz olabilir. Bağımlılık boyutuna bir örnek verilirse üniversitede hangi programda okuyacağına karar vermeye çalışan bir ergen iradeli olarak, ana babasının düşüncelerine değer verdiği için onlara danışabilir. Tersi durumda ise ergen zorunluluk ve suçluluk hissettiği ya da dışsal baskıdan dolayı ana babasının kararlarını kabul etmek zorunda kalabilir.[19]

Buraya kadar aktarılanlar genel olarak değerlendirildiğinde araştırmacıların özerkliğe iki farklı biçimde yaklaştıkları görülmektedir. Bir yanda bağımsızlaşma ya da bireyleşme olarak özerklik, diğer yanda da davranışların iradeli olarak düzenlenip düzenlenmemesi olarak özerklik bulunmaktadır. Bağımsızlık olarak özerklik yaklaşımında ergenlerin özerkleşmesi için ailelerinden ayrılması, kararlarını kendi başına vermesi ve kendi yaşantısıyla ilgili daha fazla sorumluluk alması ifade edilmektedir. Bu yaklaşımda ana babaya bağımlılık özerkliğin karşıtı olarak görülmektedir. KBK'ya göre ise

özerklik iradeli olarak yapılan davranışlar olarak görülmektedir. Bu yaklaşımda ana babasından bağımsız olanlar gibi ana babasına bağımlı olanlar da belirli düzeylerde özerk olabilir. Burada özerkliği belirleyen temel faktör ergenlerin bağımlı/bağımsız olarak davranışlarını nasıl düzenledikleridir.[19,26]

## Ruh Sağlığı ve Özerklik İlişkisi

Ergenlikte özerklik duygusunun kazanılması önemli gelişimsel görevlerden biridir. Pek çok kuramcıya göre ergenlik yılları özerk işlevlerde bulunmanın arttığı yıllardır.[13,25] Özerklik duygusundaki bu artış ergenlerin uyumsal psikolojik işlevleri için temel oluşturmaktadır.

Daha önceki bölümlerde belirtildiği gibi ergenlik döneminde özerklik gelişimine iki farklı bakış yaygındır. Özerkliği bağımsız olarak ele alan bazı çalışmaların sonuçlarına göre bağımsız karar verme ergenlerin iyi oluşlarıyla olumlu olarak ilişkilirken bazı çalışmaların sonuçlarına göre ise olumsuz olarak ilişkilidir.[33-37]

Ergenlerin duygusal özerkliği ile ana babalarıyla olan ilişkilerinin incelendiği çalışmada, duygusal özerklikle ana baba arasındaki ilişkiler arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları duygusal özerklik düzeyi yüksek olan ergenlerin ana babaları ile ilişkilerinin zayıf olduğunu göstermiştir.[18]

Özerkliği iradeli davranış düzenlemesi olarak ele alan KBK'ya dayalı olarak yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, özerk davranış düzenlemesiyle ruh sağlığı arasında olumlu ilişki vardır.[29,38-40] Bu çalışmaların sonuçlarına göre yapılan davranışın yüksek düzeyde içselleştirilmesi ve davranışta kendilik onayının olması öznel iyi oluşu artırmaktadır. Özerk bireyler davranışlarını içsel olarak başlatılmış ve kendilik düzenlemesi olarak algıladıkları için benlik saygıları ve iyi oluş düzeyleri yüksek düzeydedir.[41]

Kins ve arkadaşları beliren yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarında iki ayrı özerklik boyutunu kullanmıştır. Beliren yetişkinlerin ana babasının yanında kalmaları bağımlılık, kalmamaları ise bağımsızlık olarak düşünülmüştür. Bu çalışmada beliren yetişkinlerin iradeli olarak mı yoksa baskı ve zorunluluktan dolayı mı ana babalarının yanında yaşamayı/yaşamamayı seçtikleri incelenmiş ve iradeli olarak ana babasının yaşama/yaşamama ile iyi oluş arasında yüksek olumlu ilişki bulunmuştur.[3]

Bağımsızlık ve iradeli davranış düzenlemesi olarak özerklik boyutlarının yan yana getirildiğinde bağımlı/bağımsız özdeşleşmiş davranış düzenleme

boyutlarının öznel iyi oluşla olumlu ilişkide olduğu görülmektedir. Bu boyutlardaki bireyler davranış düzenlemesinde etkin ve iradeli oldukları için ortaya koydukları davranışı içselleştirmişlerdir. Üst düzeyde içselleştirme de öznel iyi oluşu sağlamaktadır. Bağımlı/bağımsız dışsal düzenleme ve içe yansıtılmış davranış düzenleme boyutlarının öznel iyi oluşla ilişkisi olumsuz yöndedir. Bu boyutlardaki bireyler davranış düzenlemelerinde etkin ve iradeli olmadıkları için yaptıkları davranışları içselleştirme düzeyleri düşük orandadır. Bu nedenle öznel iyi oluş durumları da düşük düzeydedir.[19]

Öznel iyi oluş ve özerklik ilişkisi genel olarak değerlendirildiğinde araştırma sonuçlarının birbirinden farklılaştığı görülmektedir. van Petegem ve arkadaşlarına göre özerklik ve ruh sağlığı arasındaki yapılan çalışmaların sonuçlarındaki farklılık çalışmalarda özerklik kavramının farklı biçimlerde ele alınmasından kaynaklanmaktadır.[19]

## Sonuç

Özerklik, ergenlik döneminde bireylerin ruh sağlığını etkileyen en önemli değişkenlerden biridir. Bu önemine rağmen özerkliğin ruh sağlığını ne yönde etkilediği tartışmalı bir konudur. Bunun nedeni olarak da özerkliğin tanımlamasının araştırmalarda farklı biçimlerde yapılması gösterilmektedir.[19] Özerkliğe genel olarak bakıldığında iki özerklik yaklaşımının baskın olduğu görülmektedir. Bunlar psikoanalitik ve kültürel psikolojinin temellendirdiği başkalarından bağımsızlık olarak özerklik yaklaşımı ve KBK'yı temel alan kendilik onayı olarak özerklik yaklaşımıdır.

Özerkliğin ruh sağlığına etkisi açısından yapılan çalışmalara bakıldığında KBK bağlamında iradeli davranış düzenlemesi ruh sağlığını olumlu olarak etkilerken, bağımsızlık olarak özerklik yaklaşımında araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Her iki özerklik yaklaşımı da, özerkliği farklı biçimlerde ele aldığından, özerkliğin ruh sağlığına etkisi hakkında yapılacak çalışmalarda tarafından her iki özerklik yaklaşımının da etkisini birlikte incelenmesine olanak sağlayan modelin kullanılması özerkliğin etkisinin daha doğru biçimde değerlendirilmesini sağlayabilir.[19]

Her iki özerklik yaklaşımı birbirinden farklı olsa da birbirleriyle ilişkilidir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında bağımsız karar vermenin, bağımsız özdeşimsel davranış düzenlemesiyle olumlu, bağımlı özdeşimsel davranış düzenlemesiyle olumsuz olarak ilişkili olduğu görülmektedir. İki çalışmada, bağımsız özdeşimsel davranış düzenlemesinde bulunan ergenlerin daha yüksek düzeyde iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur. Bu sonuçlar ergenlerin



bağımsız karar verme düzeyinin artmasıyla, iradeli davranış düzenlemesinin de arttığını göstermektedir.[19,42] Ergenler bağımsızlaştıkça, karar vermelerinde iradeli davranış düzenlemesi ve psikolojik özgürlük düzeyleri artmaktadır.[3,19] Sonuç olarak ergenlerde, iradeli olarak davranış düzenlemesiyle, bağımsız karar vermenin olumlu olarak ilişkili olması, ergenlerin ayrışma-bireyleşme sürecini başarıyla tamamladıklarını göstermektedir.[19,43] Ana babaların ve ergenlerle çalışan uzmanların sağlıklı gelişim için ergenlerin, KBK'nın evrensel olduğunu ileri sürdüğü üç temel ihtiyacı (özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik) karşılayabilmeleri için onlara destek sağlamaları ve rehberlikte bulunmaları, ergenlerin daha sağlıklı gelişimlerine katkıda bulunacaktır.

## Kaynaklar

1. Shaffer DR. Social and Personality Development. Belmont, Wadsworth Publishing, 2008.
2. Beyers W, Goossens L, Vansant I, Mors E. A structural model of autonomy in middle and late adolescence: connectedness, separation, detachment and agency. *J Youth Adolesc* 2003; 32:351-365.
3. Kins E, Beyers W, Soenens B, Vansteenkiste M. Patterns of home leaving and subjective well-being in emerging adulthood: the role of motivational processes and parental autonomy support. *Dev Psychol* 2009; 45:1416-1429.
4. Steinberg L, Silverberg SB. The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Dev* 1986; 57:841-851.
5. Hmel BA, Pincus AL. The meaning of autonomy: on and beyond the interpersonal circumplex. *J Pers* 2002; 70: 277-310.
6. Garcia T, Pintrich PR. The effects of autonomy motivation and performance in the college classroom. *Contemp Educ Psychol* 1996; 21:477-486.
7. Ercan H. Genç yetişkinlerin aşk biçimleri ve benlik tipleri (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008.
8. Özdemir Y. Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin kültür ve aile bağlamında incelenmesi (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2009.
9. Uçar ME. Üniversite öğrencileri ve üniversiteden mezun olan bireylerin sosyal sermaye düzeylerinin benlik biçimleri ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2010.
10. Deniz M. Ergenlerde sır saklamanın duygusal, gelişimsel değişkenler açısından incelenmesi. (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2010.
11. Wiggins JS. Circumnavigating Dodge Morgan's interpersonal style. *J Pers* 1997; 65:1069-1086.

12. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, Plenum, 1985.
13. Steinberg L. *Adolescence*. New York, McGraw Hill, 2002.
14. Çok F. *Ergenlik*. Ankara, İmge Kitabevi, 2007.
15. Noom MJ, Dekovic M, Meeus W. Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *J Youth Adolesc* 2001; 30:577-595.
16. Kamii C. Toward autonomy: the importance of critical thinking and choice making. *School Psych Rev* 1991; 20:382-388.
17. Noom M. *Adolescent Autonomy: Characteristic and Correlates*. Delft, Eburon, 1999.
18. Ryan RM, Lynch JH. Emotional autonomy versus detachment: revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Dev* 1989; 60:340-356.
19. van Petegem S, Beyers W, Vansteenkiste M, Soenens B. On the association between adolescent autonomy and psychosocial functioning: examining decisional (in) dependence from a self-determination theory perspective. *Dev Psychol* 2012; 48:76-88.
20. Markus HR, Kitayama S. Culture and self: implication for cognition, emotion and motivation, *Psychol Rev* 1991; 98:224-253.
21. Kağıtçıbaşı Ç. Autonomy and relatedness in cultural context: implication for self and family. *J Cross Cult Psychol* 2005; 36:403-422.
22. Kağıtçıbaşı Ç. *Benlik, Aile ve İnsan Gelişim: Kültürel Psikoloji*. İstanbul, Koç Üniversitesi Yayınları, 2010.
23. Kroger J. *Identity in Adolescence: The Balance between Self and Other*. New York, Routledge, 1989.
24. Kroger J. Identity development during adolescence. In *Blackwell Handbook of Adolescence* (Eds GR Adams, MD Berzonsky):205-226. Malden, Blackwell Publishing, 2003.
25. Blos P. *The Adolescent Passage*. Madison, International University Press, 1979.
26. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol* 2000; 55:68-78.
27. Deci EL, Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq* 2000; 11:227-268.
28. Deci EL, Ryan RM. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Can Psychol* 2008, 49:14-23.
29. Chirkov VI, Ryan RM, Kim Y, Kaplan U. Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *J Pers Soc Psychol* 2003; 84:97-109.
30. Aynı Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum, 1985.
31. Ryan RM, Connell JP. Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *J Pers Soc Psychol* 1989; 57:749-761.
32. Vallerand RJ, Fortier MS, Gue, F. Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. *J Pers Soc Psychol* 1997; 72:1161-1176.

33. Hasebe Y, Nucci L, Nucci MS. Parental control of the personal domain and adolescent symptoms of psychopathology: a cross-national study in the United States and Japan. *Child Dev* 2004; 75:815-828.
34. Qin LL, Pomerantz EM, Wang Q. Are gains in decision-making autonomy during early adolescence beneficial for emotional functioning? The case of the United States and China. *Child Dev* 2009; 80:1705-1721.
35. Smetana JG, Campione-Barr N, Daddis C. Longitudinal development of family decision making: defining healthy behavioral autonomy for middle-class African American adolescents. *Child Dev* 2004; 75:1418-1434.
36. Dornbusch SM, Carlsmith JM, Bushwall SJ, Ritter PL, Leiderman H, Hastorf AH et al. Single parents, extended household, and the control of adolescents. *Child Dev* 1985; 56:326-341.
37. Dornbusch SM, Ritter PL, Mont-Reynaud R, Chen Z. Family decision-making and academic performance in a diverse high school population. *J Adolesc Res* 1990; 5:143-160.
38. Ryan RM, Deci EL, Grolnick WS, LaGuardia JG. The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In *Developmental Psychopathology Vol. 1: Theory and Methods* (Eds D Cicchetti, D Cohen):795-849. New Jersey, Wiley, 2006.
39. Vansteenkiste M, Lens W, Soenens B, Luyckx K. Autonomy and relatedness among Chinese sojourners and applicants: conflictual or independent predictors of well-being and adjustment? *Motiv Emot* 2006; 30:273-282.
40. Vansteenkiste M, Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being. In *Capabilities and Happiness* (Eds L. Bruni, F Comim, M Pugno):187-223. Oxford, Oxford University Press, 2008.
41. Luyckx K, Schwartz SJ, Soenens B, Vansteenkiste M, Goossens L. The path from identity commitments to adjustment: motivational underpinnings and mediating mechanisms. *J Couns Dev* 2010; 88:52-60.
42. Morsünbül Ü. Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.
43. Levy-Warren MH. I am, you are, and so we are: a current perspective on adolescent separation-individuation theory. *Adolesc Psychiatry* 1999; 24:3-24.

---

**Ümit Morsünbül**, Psk.Dr., Ankara Üniversitesi, Ankara

**Yazışma Adresi/Correspondence:** Ümit Morsünbül, Psk.Dr., Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Cebeci, Ankara, Turkey. E-mail: morsunbulumit@gmail.com

Yazar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.

The author reported no conflict of interest related to this article.

Çevrimiçi adresi / Available online at: [www.cappsy.org/archives/vol4/no2/](http://www.cappsy.org/archives/vol4/no2/)

Çevrimiçi yayım / Published online 22 Nisan/April 22, 2012; doi:10.5455/cap.20120416

---