

## Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Aynur Karabacak\*, Meva Demir\*\*

Makale Geliş Tarihi: 30/09/2016

Makale Kabul Tarihi: 28/12/2016

### Öz

*Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlikte bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin özerklik üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini 2015-2016 yılları arasında Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören 601 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin toplanmasında Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygusal Düzenleme Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Ölçeği ve Sosyotropi-Otonomi Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda özerklik ile bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme puanları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmanın diğer bir sonucunda bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerinin özerklik değişkeni üzerinde yordayıcı etkilere sahip olduğu saptanmıştır.*

**Anahtar Kelimeler:** Beliren yetişkinlik, özerklik, bağlanma, farkındalık, duygu düzenleme

## Examination of the Relationship Between Autonomy, Attachment Styles, Mindfulness and Emotion Regulation

### Abstract

*The aim of this study was to examine the predictive effect on the autonomy of attachment styles, mindfulness and emotion regulation in emerging adulthood. The sample of the research consisted of 601 students who continue their education at Atatürk University in 2015-2016 years. Mindfulness Scale, Emotion Regulation Questionnaire, Three Dimensional Attachment Styles Scale and Sociotropy-Autonomy Scale were used to collect data. Pearson correlation and multiple linear regression were used in the analysis of data. According to the findings of the research, in correlational analysis autonomy, attachment styles, mindfulness and emotion regulation were found positively and negative related to. Another result of the research attachment styles, mindfulness and emotion regulation were determined that predictor in significant level of autonomy.*

**Keywords:** Emerging adulthood, autonomy, attachment, mindfulness, emotion regulation.

\* Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Erzurum, Türkiye, [aynur.karabacak@atauni.edu.tr](mailto:aynur.karabacak@atauni.edu.tr)

\*\* Atatürk Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Erzurum, Türkiye, [meva.demir@atauni.edu.tr](mailto:meva.demir@atauni.edu.tr)

## Giriş

Bilinçli farkındalık, kişinin şu anda meydana gelen olaylara ve durumlara dikkatini vermesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığı, yaşanan olaylarda yer alan olumlu ve olumsuz durumları olduğu şekliyle kabul edip değerlendirmek ve onların farkında olmak şeklinde tanımlamışlardır. Kökeni Budizme dayanan bu kavram, herhangi bir yargılama yapmadan yalnızca şu anda olan durumlara odaklanma olarak ele alınmaktadır.

Bilinçli farkındalıkları yüksek olan bireyler kendi zihinsel aktivitelerinin farkındadırlar ve dikkatlerini kontrol edip, belirli bir yere odaklama ve dikkatlerini düzenleme konusunda da başarılı olmaktadır. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın hem anda olmayı hem de duyguların ve zihinsel performansın farkında olmayı ve onu kontrol edebilmeyi de içerdiği söylenebilir. Benzer şekilde bireylerin bilinçli farkındalığının yüksek olması duygularını düzenleme becerilerinin de yüksek olacağını akla getirmektedir. Çünkü duygu düzenleme becerilerini etkin olarak kullanan bireylerin duygularını anlama, tanıma, hissetme becerileri de yüksektir ve bu bireyler olumlu duyguları artırma, olumsuz duyguları da azaltma yeteneğine sahiptirler (Astin, 1997; Goodall, Trejnowska ve Darling, 2012; Hartman, 2010; Teper, Segal ve Inzlicht, 2013).

Teper, Segal ve Inzlicht (2013) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, yönetsel kontrol ve duygu düzenleme ilişkisi ele alınmıştır. Bu çalışmada ana odaklanmayı gerektiren bilinçli farkındalığın kişinin yönetici işlevlerini ve etkin bir duygu düzenleme becerilerini de geliştirdiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler, duyguların oluşum sürecinden önce de duyguları düzenleme becerisine sahiptirler. Turner'in (2014) çalışmasında da bilinçli farkındalık eğitiminin bireylerde kendini algılama ve duygu düzenleme becerisini artırdığı ortaya konmuştur.

Bilinçli farkındalık konusunda yapılan çalışmalarda; bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin pozitif duygular, iyimserlik (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010), akademik performans, sosyal beceriler (Beauchemin, Hutchins ve Patterson, 2008) ve duygusal düzenlemede (Broderick ve Metz, 2009) de daha iyi durumda oldukları görülmüştür. Farkındalık temelli yapılan terapilerde de özellikle bilişsel terapilerin de üzerinde durduğu maruz bırakma, dikkat düzenleme ve duygu düzenleme gibi konulara ağırlık verildiği göze çarpmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010a, 2010b). Bu açıdan ele alındığında bilinçli farkındalıkla duygu düzenleme arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenleme, bireyin amaçlarını gerçekleştirmede kendisi için yoğun ve geçici niteliği olan duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirmede kullandıkları içsel ve dışsal tepkilerden oluşmaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme, insanların duygularını yönetmek amacıyla yapmış oldukları aktif çabalardan oluşmaktadır (Koole, 2010). Dolayısıyla kişinin var olan duygularını

yönetebilmesi ve onları değiştirebilmesi için öncelikle duygularının farkında olması yani bilinçli farkındalığa sahip olması gerektiği düşünülmektedir.

Duygusal düzenleme ile ilişki kurulabilecek bir diğer değişkenin de bağlanma stilleri olduğu söylenebilir. Bağlanma davranışının işlevlerinden birinin, bebeğin özellikle rahatsızlık verici duygusal uyarılmalarını düzenlemesine yardımcı olma şeklinde olduğu ifade edilmektedir (Cassidy, 1994; Thompson, 1994). Çocuğun bağlanma figürüne olan yakınlığını korumak için ondan duygularını düzenlemesi beklenmektedir. Çocuk, pek çok duygusal tepki içinden kendi amacına ulaştıran ve bağlanma figürü ile yakınlığını korumasına yardımcı olacak duygusal tepkileri seçme eğilimi göstermektedir (Thompson, 1994). Bu açıdan değerlendirildiğinde bağlanma teorisi ile duygu düzenlemede yer alan bireysel farklılıkların oluşum süreci açıklanabilir (Yüksel, 2014).

Bireylerin duygularını düzenleme ihtiyacının yaşam boyunca devam edeceği söylenebilir. Bağlanmanın da hayat boyu devam eden bir süreç (Bowlby, 2005) olduğu ele alınacak olursa yetişkinlik döneminde de bağlanma biçimleri ile negatif duyguların düzenlenmesinin benzer şekilde ilişkili olacağı düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda kaygılı bağlanan bireylerin anlık negatif tepkilerinin daha yoğun olduğu gözlenmiştir (Carnelley, Israel ve Brennan, 2007; Collins ve Feeney, 2004; Gentzler, Kerns ve Keener, 2010). Bununla birlikte güvenli bağlanan bireylerin ise kaygılı ve kaçınmalı bağlananlara göre daha düşük düzeyde negatif duygular yaşadıkları ve daha yapıcı duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir (Cabral, Matos, Beyers ve Soenens, 2012; McCarthy, Moller ve Fauladi, 2001; Pietromonaco ve Feldman, 1997; Shaver ve Mikulincer, 2002). Dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerinin aktif şekilde kullanılabilmesi için bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olması gerektiği düşünülebilir.

Bağlanma stillerinin oluşum sürecinde kişinin ebeveynlerinin anahtar bir role sahip olduğu söylenebilir. Ebeveynler çocuğun ihtiyaçlarını duyarlı ve tutarlı bir şekilde giderdiklerinde çocuklar güvenli bağlanma stilini geliştirirken, duygusal ve fiziksel açıdan ihtiyaçları karşılanmayan çocuklar ise güvensiz bağlanma stillerini geliştirmektedir. Güvenli bağlanma stilini geliştiren çocuklar özgüven sahibi olup, daha özerk hale gelirken güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ise kendilerini daha az değerli gördüklerinden ve başkalarına daha az güvendiklerinden dolayı yetişkinlik döneminde kişiler arası ilişkiler, uyum ve özerklik konularında sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Bowlby, 2005; Cassidy, 1999; Hortaçsu, 2012). Bu kapsamda ele alındığında bağlanma sistemlerinin gelişiminin aynı zamanda özerklik gelişimi ile de ilişkili olduğu göze çarpmaktadır.

Bağlanma ilişkisinin temel kazanımının, çocuğun keşif davranışlarında (özerklik) temel bakım veren kişiyi güven temeli olarak alması olduğu söylenebilir. Çocuk bağlanma ihtiyacını karşıladığında ve bakımını üstlenen kişiye gerektiğinde ulaşabildiğinde çevreyi keşfetme arayışına girmektedir. Bağlanma kuramcıları bu

keşfetme davranışını özerkliğin ilk göstergesi olarak ele almakta ve bağlanma ile özerklik arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedirler (Bowlby, 2012).

Literatür taraması yapıldığında bilinçli farkındalık, duygusal düzenleme, bağlanma stilleri ve özerklik değişkenlerini birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bilinçli farkındalık ve bağlanma (Cordon, Brown ve Gibson, 2009; Jones, Welton, Oliver ve Thorburn, 2011; Ryan, Brown ve Creswell, 2007; Shaver, Lavy, Saron ve Mikulincer, 2007), bilinçli farkındalık ve duygusal düzenleme (Arch ve Craske, 2006; Goldin ve Gross, 2006; Hayes ve Feldman, 2004; Kumar, Feldman ve Hayes, 2008), bağlanma ve duygusal düzenleme (Cassidy, 1994; Contreras, Kems, Weimer, Gentzler ve Tomich, 2000; Cooper, Shaver ve Collins, 1998; Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming ve Gamble, 1993; Mikulincer ve Shaver, 2008), bağlanma ve özerklik (Allen, Marsh, McFarland, Mcelhaney, Land, Jodl ve Peck, 2002; Holmes, 1997; Lee ve Bell, 2003; Lynch, 2013; Marsh, McFarland, Allen, McElhaney ve Land, 2003; Noom, Dekovic ve Meeus, 1999) konularında çalışmalar olduğu gözlenmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde bağlanma stilleri, duyu düzenleme ve bilinçli farkındalığın özerklik gelişimi üzerinde etkili olabileceği ve elde edilen bulguların alana katkı getireceği düşünülerek bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlik döneminde bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duyu düzenlemenin özerklik üzerindeki etkisini incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık, duyu düzenleme ve özerklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duyu düzenleme özerkliğin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırma tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli genel olarak bir evrenin kendine has özelliklerini anlamak için yürütülen bir araştırma türüdür (Johnson ve Christensen, 2000). Bu modelin amacı nesnelere, kurumların, toplumların ve olayların doğasını ve özelliklerini belirlemektir (McMillan ve Schumacher, 2001). Bir başka ifade ile bu araştırmalarda bireylerin bir konu hakkındaki tutum, ilgi, yetenek ya da fikirleri saptanmakta ve genellikle daha büyük örneklemeler üzerinde gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

## Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılında Erzurum Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Hukuk Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve K. K. Eğitim Fakültesi'nde bahar yarıyılında öğrenim görmekte olan 19908 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise belirtilen evrenden evreni temsilen % 95 güvenilirlik ve % 5 hata payı ile seçilen 601 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini random yöntemi ile belirlenmiştir. Random yöntemi, katılımcılara araştırma sürecine eşit oranda katılmalarına olanak sağlamaktadır (Ekiz, 2013). Araştırmanın örneklemine ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

### *Araştırmanın Örneklemiyle İlgili Tanıtıcı Bilgiler*

Kişisel Bilgilerin Dağılımı (N=601)		N	%
Cinsiyet	Kadın	399	66.4
	Erkek	202	33.6
Fakülte	Edebiyat Fakültesi	81	13.5
	Hukuk Fakültesi	50	8.3
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	100	16.6
	K.K. Eğitim Fakültesi	370	61.6
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	141	23.5
	2. Sınıf	146	24.3
	3. Sınıf	136	22.6
	4. Sınıf	178	29.6

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sosyotropi-Otonomi Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

## Kişisel bilgi formu

Araştırmada öğrencilerin cinsiyet, yaş ve fakülte bilgilerini belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanan formdur.

## Bilinçli farkındalık ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş olup Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek günlük yaşamda yer alan anlık deneyimlerin farkında olma ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi belirlemeyi amaçlamaktadır. 6'lı likert tipinde olan ölçek 15 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin faktör yapısının geçerli bir model olduğunun belirlenmesi için açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör

analizlerinden yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri ki kare/sd=2.086, RMSEA=.06, RMS=.06, GFI=.93 ve AGFI=.91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi yönünde yapılan çalışma sonuçlarına göre iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu belirlenmiştir.

### **Sosyotropi otonomi ölçeği**

Beck, Epstein, Harrison ve Emery (1983) tarafından geliştirilen ve Şahin, Ulusoy ve Şahin (1993) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılan Sosyotropi Otonomi Ölçeği beşli likert tipinde ve öz yansıtmaya dayalı bilgi verme esasına dayanan 30 Sosyotropi 30 Otonomi özelliklerini ölçen 60 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda elde edilen iç tutarlılık katsayılarının Sosyotropi Ölçeği .89 ile .94 arasında değiştiği, Otonomi Ölçeği için .83 ile .95 arasında olduğu bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği sonuçlarına göre ise değerlerin Sosyotropi Ölçeği .65 ile .88 arasında değiştiği, Otonomi Ölçeği için .66 ile .75 arasında olduğu görülmüştür. Yapı geçerliğinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalarda faktör analizi sonuçlarına göre her alt boyutun üç alt faktöre ayrıldığı belirlenmiştir. Buna göre Sosyotropi Ölçeği onaylanma kaygısı, ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme olmak üzere üç alt faktöre ayrıldığı görülmüştür. Benzer şekilde Otonomi Ölçeğinin de kişisel başarı, yalnızlıktan hoşlanma ve özgürlük olmak üzere üç alt faktöre ayrıldığı tespit edilmiştir.

### **Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği**

Erzen (2015) tarafından geliştirilen ölçek, güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 18 maddeden oluşmakta ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliğinin belirlenmesi için yapılan çalışmalarda ölçeğin içerik, dil ve yapı geçerliğine bakılmıştır. İçerik ve dil geçerliği çalışmalarında uzmanların görüşünden yararlanmış ve Cohen Kappa uyuma indeksi kullanılarak dil ve anlam geçerliği için .87, içerik geçerliği için .72 uyuma indeksi puanları elde edilmiştir. Yapı geçerliği için doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizlerinden yararlanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizine göre güvenli, kaçınmalı ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç boyut ortaya çıkmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre elde edilen değerler modelin uyumlu olduğunu göstermiştir (GFI=.93, AGFI=.90, RMSEA=.05,  $\chi^2/sd=2.48$ , CFI=.90). Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısından yararlanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık katsayısının güvenli bağlanma stili için .69, kaçınan bağlanma stili için .80 ve kaygılı kararsız bağlanma stili için .71 olduğu görülmüştür.

### **Duygu düzenleme ölçeği**

John ve Gross (2004) tarafından geliştirilen ve Şarlak (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek bireylerin duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Ölçek 10 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bastırma ve yeniden değerlendirme ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçek maddelerinde en az bir tane olumlu (neşe ve sevinç) ve olumsuz duyguyu (kızmılık ve üzüntü) ölçecek şekilde maddeler bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında bu değerlerin ölçeğin yeniden değerlendirme alt boyutu için .64 ve bastırma alt boyutu için .60 olduğu görülmüştür.

### Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında verilerin toplanması için ilgili birimlerden gerekli izinler alınmış ve uygulama sürecine başlanmıştır. Araştırmaya gönüllü öğrencilerin katılımı sağlanmış olup araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere uygulama öncesi kısa açıklama yapılarak ölçeklere yanıt vermeleri istenmiştir.

Analiz sürecine geçilmeden önce veriler üzerinde parametrik analizleri gerçekleştirebilmek için ilk aşamada verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir. Bu süreçte histogram grafiğinden, mod, medyan, aritmetik ortalama değerlerinden, Mahalanobis uzaklık katsayısından ve z puanlarından yararlanılmıştır. Söz konusu aşamaların ardından analiz sürecine geçilmiştir. Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ile; bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin özerklik üzerindeki yordayıcı etkisi ise çoklu doğrusal regresyon analizi ile belirlenmiştir.

### Bulgular ve Yorum

#### Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygusal Düzenleme Arasındaki İlişkiler

Bireylerin özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygusal düzenlemeleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

*Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygusal Düzenleme Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular*

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Kişisel Başarı	r	1								
	p									
2. Özgürlük	r	.617	1							
	p	.000								
3. Yalnızlıktan Hoşlanma	r	.552	.579	1						
	p	.000	.000							
4. Güvenli	r	.227	.186	.177	1					

Bağlanma	p	.000	.000	.000					
	r	.082	.194	.175	.182	1			
5. Kaçınan Bağlanma	p	.046	.000	.000	.000				
	r	.170	.248	.188	.263	.604	1		
6. Kaygılı Kararsız Bağlanma	p	.000	.000	.000	.000	.000			
	r	.080	-.050	-.172	.126	-.160	-.172	1	
7. Bilinçli Farkındalık	p	.050	.216	.080	.002	.000	.000		
	r	.004	.109	.191	-.004	.257	.228	-.103	1
8. Bastırma	p	.920	.007	.000	.913	.000	.000	.012	
	r	.137	.126	.103	.175	-.027	.038	.125	.140
9. Yeniden Değerlendirme	p	.001	.002	.012	.000	.505	.349	.002	.001

Tablo 2’den özerklik ölçeğinin her bir alt boyutuna bakıldığında; kişisel başarı alt boyutu ile güvenli bağlanma ( $r = .227, p = .000$ ), kaçınan bağlanma ( $r = .082, p = .046$ ), kaygılı kararsız bağlanma ( $r = .170, p = .000$ ) ve duygusal düzenlemenin alt boyutlarından yeniden değerlendirme ( $r = .137, p = .001$ ) puanları arasında; özgürlük alt boyutu ile güvenli bağlanma ( $r = .186, p = .000$ ), kaçınan bağlanma ( $r = .194, p = .000$ ), kaygılı kararsız bağlanma ( $r = .248, p = .000$ ), bastırma ( $r = .109, p = .007$ ) ve yeniden değerlendirme ( $r = .126, p = .002$ ) puanları arasında; yalnızlıktan hoşlanma ile güvenli bağlanma ( $r = .177, p = .000$ ), kaçınan bağlanma ( $r = .175, p = .000$ ), kaygılı kararsız bağlanma ( $r = .188, p = .000$ ), bastırma ( $r = .191, p = .000$ ) ve yeniden değerlendirme ( $r = .103, p = .012$ ) puanları arasında pozitif yönde, düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Bağlanma stilleri ölçeğinin her bir alt boyutu incelendiğinde; güvenli bağlanma alt boyutu ile bilinçli farkındalık ( $r = .126, p = .002$ ) ve yeniden değerlendirme ( $r = .175, p = .000$ ) arasında; kaçınan bağlanma alt boyutu ile bilinçli farkındalık ( $r = -.160, p = .000$ ) ve bastırma ( $r = .257, p = .000$ ) arasında; kaygılı kararsız bağlanma alt boyutu ile bilinçli farkındalık ( $r = -.172, p = .000$ ) ve bastırma ( $r = .228, p = .000$ ) arasında negatif ve pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

Bilinçli farkındalık ile duygusal düzenleme ölçeğinin her bir alt boyutu arasındaki ilişkiye bakıldığında ise bilinçli farkındalık ile bastırma ( $r = -.103, p = .012$ ) ve yeniden değerlendirme ( $r = .125, p = .002$ ) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

### **Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygusal Düzenlemenin Özerkliği Yordama Gücü İle İlgili Bulgular**

Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygusal düzenlemenin özerkliğin her bir alt boyutunun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizine uygulanmıştır.



### **Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygusal düzenlemenin ‘kişisel başarı’ alt boyutunu yordama gücü ile ilgili bulgular**

Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygusal düzenlemenin kişisel başarı boyutu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3.  
*Kişisel Başarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata B	B	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	13.585	2.956	-	4.595	.000	-	-
Güvenli Bağlanma	.499	.128	.165	3.908	.000	.227	.158
Kaçınan Bağlanma	-.031	.081	-.019	-.385	.700	.082	-.016
Kaygılı Kararsız Bağlanma	.320	.106	.153	3.002	.003	.170	.122
Bilinçli Farkındalık	.044	.027	.067	1.637	.102	.080	.067
Bastırma	-.067	.088	-.032	-.768	.443	.004	-.032
Yeniden Değerlendirme	.176	.073	.098	2.403	.017	.137	.098

R= 0.284 R<sup>2</sup>= 0.081 F= 8.680 p= .000

Tablo 3 incelendiğinde güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, bilinçli farkındalık, bastırma ve yeniden değerlendirme değişkenlerinin birlikte kişisel başarı alt boyutundaki toplam varyansın yaklaşık %8’ini açıkladığı görülmektedir (R= 0.284, R<sup>2</sup>= 0.081, p<.05). Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin kişisel başarı üzerindeki görelî önem sırası; güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, yeniden değerlendirme, bilinçli farkındalık, bastırma ve kaçınan bağlanmadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve yeniden değerlendirme değişkenlerinin kişisel başarı üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Kaçınan bağlanma, bilinçli farkındalık ve bastırma anlamlı bir etkiye sahip değildir.

### **Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygusal düzenlemenin ‘özgürlük’ alt boyutunu yordama gücü ile ilgili bulgular**

Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygusal düzenlemenin özgürlük boyutu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4.  
*Özgürlüğün Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata B	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	15.320	2.701	-	5.672	.000	-	-
Güvenli Bağlanma	.334	.117	.120	2.864	.004	.186	.117
Kaçınan Bağlanma	.093	.074	.062	1.250	.212	.194	.051
Kaygılı Kararsız Bağlanma	.307	.097	.160	3.159	.002	.248	.129
Bilinçli Farkındalık	-.022	.024	-.036	-.894	.372	-.050	-.037
Bastırma	.076	.080	.039	.953	.341	.109	.039
Yeniden Değerlendirme	.164	.067	.099	2.451	.015	.126	.100

R= 0.305 R<sup>2</sup>= 0.093 F= 10.138 p= .000

Tablo 4 ele alındığında güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, bilinçli farkındalık, bastırma ve yeniden değerlendirme değişkenlerinin birlikte özgürlük alt boyutundaki toplam varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığı görülmektedir (R= 0.305, R<sup>2</sup>= 0.093, p< .05). Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin özgürlük üzerindeki görece önem sırası; kaygılı kararsız bağlanma, güvenli bağlanma, yeniden değerlendirme, kaçınan bağlanma, bastırma ve bilinçli farkındalıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise güvenli bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma ve yeniden değerlendirme değişkenlerinin özgürlük üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Kaçınan bağlanma, bilinçli farkındalık ve bastırma anlamlı bir etkiye sahip değildir.

### **Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygusal düzenlemenin ‘yalnızlıktan hoşlanma’ alt boyutunu yordama gücü ile ilgili bulgular**

Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygusal düzenlemenin yalnızlıktan hoşlanma boyutu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla uygulanan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5.  
*Yalnızlıktan Hoşlanmanın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata B	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	5.475	1.852	-	2.956	.003	-	-
Güvenli Bağlanma	.277	.080	.145	3.461	.001	.177	.141
Kaçınan Bağlanma	.065	.051	.064	1.276	.203	.175	.052

Kaygılı Kararsız Bağlanma	.085	.067	.065	1.276	.203	.188	.052
Bilinçli Farkındalık	-.025	.017	-.061	-1.505	.133	-.072	-.062
Bastırma	.192	.055	.145	3.498	.001	.191	.142
Yeniden Değerlendirme	.072	.046	.064	1.569	.117	.103	.064

R= 0.296 R<sup>2</sup>= 0.088 F= 9.518 p= .000

Tablo 5 ele alındığında güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, bilinçli farkındalık, bastırma ve yeniden değerlendirme değişkenlerinin birlikte yalnızlıktan hoşlanma alt boyutundaki toplam varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığı görülmektedir (R= 0.296, R<sup>2</sup>= 0.088, p< .05). Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin yalnızlıktan hoşlanma üzerindeki görece önem sırası; güvenli bağlanma, bastırma, kaygılı kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, yeniden değerlendirme ve bilinçli farkındalıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise güvenli bağlanma ve bastırma değişkenlerinin yalnızlıktan hoşlanma üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Kaçınan bağlanma, kaygılı kararsız bağlanma, bilinçli farkındalık ve yeniden değerlendirme anlamlı bir etkiye sahip değildir.

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Beliren yetişkinlik döneminde özerklik, bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada yapılan analizler sonucunda elde edilen ilk bulguya göre özerklik ve duygu düzenlemenin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ancak özerkliğin kişisel başarı alt boyutu ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu arasında anlamsız bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin geliştirmiş oldukları özerklik aracılığıyla yaşadıkları olumsuz duyguları yeniden değerlendirme ve değiştirme noktasında başarılı oldukları söylenebilir. Özerk olan bireyler çevrelerini kontrol etme noktasında çeşitli adımlar atmaktadırlar (Beck, Emery ve Shaw, 1983; Akt. Çakır, 2013). Dolayısıyla bireylerin duygularını yeniden değerlendirmeleri veya bazı durumlarda onları bastırabilmeleri, kendi hayatı üzerinde kontrol sağlama özelliği ile ilişkilendirilebilir.

İkinci Araştırma sonucunda elde edilen ikinci bulguya göre özerkliğin kişisel başarı, özgürlük ve yalnızlıktan hoşlanma alt boyutları ile güvenli, kaçınan ve kaygılı kararsız bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Buna göre, tüm gelişim dönemlerinde devam eden bağlanma sürecinde bireylerin güvenli bağlanabilmeleri onların özerk oluşları ile ilişkilendirilebilir. Nitekim özerkliğin gelişim sürecinde bağlanmanın etkisinin ele alındığı çalışmalarda, bireyin çevreyi keşfedebilmesi diğer bir deyişle özerk davranışları sergileyebilmesi için

temel bakım veren kişiyi güvenli bir üs olarak görmesi gerektiği ifade edilmektedir (Bowlby, 1988; Özdemir ve Çok, 2011). Araştırma sonucu elde edilen bu bulguyu literatürde destekleyen bazı araştırmalar bulunmaktadır (Allen, Marsh, McFarland, McElhaney, Land, Jodl ve Peck, 2002; Holmes, 1997; Lee ve Bell, 2003; Marsh, McFarland, Allen, McElhaney ve Land, 2003; Noom, Dekovic ve Meeus, 1999). Lynch (2013) yapmış olduğu çalışmasında özerklik, bağlanma ve duygusal esneklik arasındaki ilişkileri ele almıştır. Bununla birlikte daha özerk ergenlerin daha güvenli bağlanma stiline sahip oldukları ortaya konmuştur (Becker-Stoll ve ark. 2008, Lee ve Bell 2003).

Özerkliğin kişisel başarı alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre, bireylerin kişisel başarı elde edip kendilerini daha özerk hale getirebilmek için bilinçli farkındalıklarının yüksek olması gerektiği söylenebilir. Leigh ve Anderson (2013) yapmış oldukları çalışmalarında güvenli bağlanma ve özerkliğin bilinçli farkındalığı geliştirdiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca çocuklara özerk çevre şartlarının sağlanmasının onların bilinçli farkındalıkları için önemli olduğu belirtilmektedir (Ryan, 2005; Akt. Kocafe, 2013). Dolayısıyla bilinçli farkındalık ve özerkliğin karşılıklı olarak birbirini destekleyen özellikler olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre özerkliğin kişisel başarı alt boyutunu güvenli ve kaygılı kararsız bağlanma stili ile duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun yordadığı bulunmuştur. Özerkliğini kaybetme korkusu ile bireylerin yakın ilişkilerde bağlanmadan kaçındıkları gözlenmektedir (Allen, Horne ve Trinder, 1996). Dolayısıyla beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin de kişisel anlamda başarılı olup kendilerini özerk hissedebilmeleri için bağlanmaya ilişkin kaçınma yaşamaktan ziyade güvenli bağlanma yönünde adım attıkları düşünülebilir. Bununla birlikte kaygılı kararsız bağlanma stili de özerkliğin kişisel başarı alt boyutunu yordamaktadır. Akyüz ve Şendil (2014) tarafından yapılan çalışmada da yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutu olan kaygı ile davranışsal ve duygusal özerklik arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgusu araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Ayrıca kişisel başarıyı duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun da yordadığı görülmektedir. Duygularını yeniden değerlendiren bireylerin olumlu duygusal yaşantı deneyimleri bulunmakta ve kişiler arası etkileşimlerde meydana gelen olayların pozitif yönlerine odaklanabilmektedirler (Şarlak, 2008). Kişisel olarak kendini başarılı hissetmenin de olumlu bir özellik olduğu dikkate alındığında söz konusu bu başarının da kişinin duygularını yeniden değerlendirip düzenlemesine yardım edeceği ve kişiyi daha özerk hâle getireceği düşünülebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulguya göre özerkliğin özgürlük alt boyutunu güvenli ve kaygılı kararsız bağlanma stili ile ve duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun yordadığı görülmüştür. Güvenli bağlanan bireylerin kendilerine olan saygıları yüksektir, kendini değerli bulur ve aynı

zamanda da özerktir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987; Akt. Keskin, 2007). Bu açıdan ele alındığında özerkliğin özgürlük alt boyutunu güvenli bağlanmanın anlamlı düzeyde yordadığı bulgusu bireylerin güvenli bağlanmaları durumunun onların özgür olmalarına da olumlu olarak etki edeceği şeklinde yorumlanabilir. Özerkliğin özgürlük alt boyutunu kaygılı kararsız bağlanma stiline de anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulguyu Akyüz ve Şendil (2014) tarafından elde edilen kaygı ile duygusal ve davranışsal özerklik arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgusu desteklerken, Motzoi (2004) tarafından yapılan çalışmada elde edilen kaygılı ve kaçınılmalı bağlanmanın özerkliği olumsuz yordadığı bulgusu araştırma sonucunu desteklememektedir. Araştırma sonuçlarında görülen farklılaşma ölçme araçlarının niteliklerinden, araştırma grubuna dâhil olan bireylerin özelliklerinden ya da bağlanmanın incelendiği yaş grubundan kaynaklanıyor olabilir. Araştırma sonucunda özerkliğin özgürlük alt boyutunu duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun yordadığı ortaya konmuştur. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden özgür seçimler yapabilmeleri ve yapmış oldukları seçimlerin sorumluluklarını almaları beklenmektedir. Duygu düzenleme sürecinde ise bireylerden değiştirilmesi düşünülen durumun seçimi, dikkat ve değerlendirme süreçlerinden sonra duygu durumunun değiştirilmesi gerekmektedir (Gross, 1999). Bu bağlamda bireylerden duygularını yeniden değerlendirip değiştirebilmeleri için özgür seçimler yapabilmeleri diğer bir deyişle özerk olmaları gerektiği düşünülebilir.

Araştırmada özerkliğin yalnızlıktan hoşlanma alt boyutunu güvenli bağlanma ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin bağlanma sistemlerini geliştirebilmeleri için bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynler, ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde ise akranlar ve bir partnerle kurdukları ilişkiler önem kazanmaktadır. Bireylerin bağlanma stillerini geliştirip özerk hâle gelebilmeleri için de bağlanma figürlerini güvenli bir üs olarak görmeleri ve çevrelerini daha çok tanıyabilmeleri için bu figürlerden bağımsız hareket edebilmeleri de gerekmektedir (Crockenberg, Lyons-Ruth ve Dickstein, 1993). Dolayısıyla kendisini özgür hisseden ve yalnızlıktan da hoşlanan bir bireyin de özerklik konusunda ilk adımı atacağı ve güvenli olarak bağlandığı figürün de bunu destekleyeceği düşünülebilir. Yalnızlıktan hoşlanma alt boyutunun bir diğer anlamlı yordayıcısının da duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu olduğu belirlenmiştir. Buna göre bastırma şeklinde duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler duyguların ortaya çıkma ihtimaline karşı davranışsal süreçlerle tepkiyi değiştirme şeklinde gözlenmektedir (Gross ve John, 2004). Bununla birlikte bastırmayı kullanan bireylerde pozitif ve negatif duygusal süreçlerin sosyal etkileşim sürecinde diğer bireylerle paylaşılmadığı göze çarpmaktadır (Mesquita,1992; Akt. Şarlak, 2008). Bu açıdan değerlendirildiğinde bastırma şeklinde duygu düzenleme süreçlerini kullanan bireylerin sosyal paylaşımlarını sınırlı tuttuklarından dolayı bu bireylerin yalnızlıktan da hoşlanabilecekleri düşünülebilir.

Bu araştırma sonucunda güvenli bağlanmanın özerkliğin tüm alt boyutları üzerinde; kaygılı kararsız bağlanma ve yeniden değerlendirme değişkenlerinin kişisel başarı ile özgürlük alt boyutları üzerinde; bastırma değişkeninin ise yalnızlıktan hoşlanma alt boyutu üzerinde yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Bebeklik ve erken çocuklukta güvenli bağlanmanın kritik bir dönem olduğu düşünüldüğünden güvenli bağlanma ortamını yaratan dinamiklerin belirlenmesi gelecekte çocukların özerklik, yüksek farkındalık ve etkili duygu düzenleme stratejilerine sahip olmalarına yardımcı olabilir. Bu doğrultuda ebeveyn ya da ebeveyn adaylarına güvenli bağlanma kurabilme adına sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisiyle ilgili olgu sunumları grup oturumlarında örnek gösterilebilir. Bu yolla bireylerde farkındalık oluşumu sağlanabilir. Söz konusu oturumlarda Main ve Solomon'ın (1990) güvenli bağlanan çocukların akranları ile pozitif ilişkilere sahip oldukları, yüksek benlik saygısı hissettikleri ve yetişkinlik dönemine ulaştıklarında ise romantik ilişkilerden daha çok tatmin oldukları (akt. Cowie, 2012) hakkında bilgileri ebeveynlere aktarılabilir. Ayrıca çalışma grubunu oluşturan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemelerini engelleyen bilinçdışı dinamiklerinin belirlenmesi ile farkındalıkları artırılabilir. Dolayısıyla gelecekteki çalışmalarda söz konusu bilinçdışı materyallerin belirlenmesi için farklı değişkenlerin kullanılması düşünülebilir. Son olarak özerkliğin farklı boyutlarını ölçen farklı ölçekler kullanılabilir ya da deneysel bir çalışma ile özerkliği destekleyici çalışmalar ile araştırma tekrarlanabilir.

## Kaynakça

- Allen, N. B., de L Horne, D. J., & Trinder, J. (1996). Sociotropy, autonomy, and dysphoric emotional responses to specific classes of stress: A psychophysiological evaluation. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(1), 25.
- Allen, J. P., Marsh, P., McFarland, C., McElhaney, K. B., Land, D. J., Jodl, K. M., & Peck, S. (2002). Attachment and autonomy as predictors of the development of social skills and delinquency during midadolescence. *Journal of consulting and clinical psychology, 70*(1), 56.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy, 44*(12), 1849-1858.
- Astin, J. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy Psychosomatic, 66*, 97-106.
- Bartholomew, K., Horovitz, 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.
- Beauchemin, J., Hutchins, T.L. & Patterson, F. (2008) Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills and improve academic performance amongst adolescents with learning difficulties. *Complementary Health Practise Review, 13*, 34-45.

- Beck, A.T., Epstein, N., Harrison, R.P., & Emery, J. (1983). *Development of the sociotropy-autonomy scale: a measure of personality factors in psychopathology*. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Becker-Stoll, F., Fremmer-Bombik, E., Wartner, U., Zimmermann, P., & Grossmann, K. E. (2008). Is attachment at ages 1, 6 and 16 related to autonomy and relatedness behavior of adolescents in interaction towards their mothers?. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 372-380.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base: Clinical applications of attachment theory* (Vol. 393). Taylor & Francis.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: İstanbul. (orijinali 1988 yılında basılmıştır)
- Broderick, P.C. & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2 (1), 35-45.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W. & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation, and coping in Portuguese emerging adults: A test of mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 100-1012.
- Carnelley, K. B., Israel, S. & Brennan, K. A. (2007). The role of attachment in influencing reactions to manipulated feedback from romantic partners. *European Journal of Social Psychology*, 37, 968-986.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228-249.
- Cassidy, J. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Rough Guides.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2008). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Sage.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 363-383.
- Contreras, J. M., Kerns, K. A., Weimer, B. L., Gentzler, A. L., & Tomich, P. L. (2000). Emotion regulation as a mediator of associations between mother-child attachment and peer relationships in middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 111.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1380.
- Cowie, H. (2012). *From Birth To Sixteen*. Routledge, New York.

- Cordon, S. L., Brown, K. W., & Gibson, P. R. (2009). The role of mindfulness-based stress reduction on perceived stress: Preliminary evidence for the moderating role of attachment style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 258-269.
- Crockenberg, S., Lyons-Ruth, K., Dickstein, S. (1993). The family context of infant mental health: II. Infant development in multiple family relationships. In CH Zeanah (Ed) *Handbook of infant mental health* (pp. 38-55). New York Guilford Press,
- Çakır, Z. (2013). *Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çatak, P. D. & Ögel, K. (2010a). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.
- Çatak, P. D. & Ögel, K. (2010b). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Ekiz, D. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erzen, E. (2015). *Üç boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği*. XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde basılan bildiri, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Gentzler, A. L., Kerns, K. A. ve Keener, E. (2010). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and Emotion*, 34, 78-92.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2004). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hartman, T. (2010). *Mindfulness and well-being: testing for mediation and predictiveness* (Unpublished Masters Theses), Illinois, USA, Eastern Illinois University.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-262.
- Hazan, C., Shaver, P.(1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-24.
- Holmes, J. (1997). Attachment, autonomy, intimacy: Some clinical implications of attachment theory. *British Journal of Medical Psychology*, 70(3), 231-248.



- Hortaçsu, N. (2012). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge kitabevi.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thorburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 1066480711417234.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: A practical guide to mindfulness, meditation, and healing. *Nova York: Delacorte*.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keskin, G. (2007). *Ergenlerin ruhsal durumları ve ebeveyn tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış doktora tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child development*, 231-245.
- Kocaefe, T. (2013). *The relationship between autonomous parenting style, mindfulness level and psychological well-being*. (Yayınlanmamış doktora tezi), İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (pp. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.
- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734-744.
- Lee, J. M., & Bell, N. J. (2003). Individual differences in attachment–autonomy configurations: Linkages with substance use and youth competencies. *Journal of Adolescence*, 26(3), 347-361.
- Leigh, J., & Anderson, V. N. (2013). Secure attachment and autonomy orientation may foster mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 14(2), 265-283.
- Lynch, M. F. (2013). Attachment, autonomy, and emotional reliance: A multilevel model. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 301-312.
- Marsh, P., McFarland, F. C., Allen, J. P., McElhaney, K. B., & Land, D. (2003). Attachment, autonomy, and multifinality in adolescent internalizing and risky behavioral symptoms. *Development and Psychopathology*, 15(02), 451-467.
- McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001). Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (1984). *Research in education: A conceptual introduction*. Little, Brown.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd Ed., pp. 503-531). New York: Guilford Press.
- Noom, M. J., Deković, M., & Meeus, W. H. (1999). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: a double-edged sword?. *Journal of adolescence*, 22(6), 771-783.
- Özdemir, Y., & Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-162.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Pietromonaco, P. R. ve Feldman Barrett, L. (1997). Working models of attachment and daily social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1409- 1423.
- Ryan, R., M. (2005) The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics and treatment of borderline personality disorders. *Development and Psychopathology*, 17, 987-1006.
- Ryan, R. M., Brown, K. W. and Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry* 18, 177-182.
- Schonert-Reichl, K. A. & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1 (3), 137-151.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., and Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry*, 18, 264-271.
- Şahin, N. H., Ulusoy, M., & Şahin, N. (1992). Exploring the sociotropy- autonomy dimensions in a sample of Turkish psychiatric patients. *World Congress of Cognitive Therapy*, Haziran 17-21, Toronto, Canada.
- Şahin, N. H., Ulusoy, M., & Şahin, N. (1993). Exploring the sociotropy-autonomy dimensions in a sample of Turkish psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 49(6), 751-763.
- Şarлак, K. (2008). *Duygusal yaşantılarda ve duygusal düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Teper, R., Segal, Z. V. and Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control, *Association for Psychological Science*, 22, 6, 449-454.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.

Turner, K. (2014). Mindfulness skills training: a pilot study of changes in mindfulness, emotion regulation, and self-perception of aging in older participants, *Activities, Adaptation & Aging*, 38, 156–167.

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütüncü model arayışı*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

### **Extended Abstract**

Conscious awareness is defined as the process by which one draws attention to the events and situations that occur at this moment (Kabat-Zinn, 1990). Individuals with high conscious awareness are aware of their mental activities and are successful in controlling their attention and organizing their attention and attention. It can therefore be argued that conscious awareness includes not only being discontented, but also being aware of and controlling emotions and mental performance. Because the ability to understand, recognize and feel the emotions of individuals who use emotion regulation skills effectively is high and these individuals have the ability to increase positive emotions and reduce negative emotions (Astin, 1997; Goodall, Trejnowska & Darling, 2012; Hartman, 2010; Teper, Segal & Inzlicht, 2013). One can also say that attachment style is another variable that can be associated with emotional regulation. It is expressed that one of the functions of attachment behavior is to help organize the baby's particularly disturbing emotional stimulation (Cassidy, 1994; Thompson, 1994). It is expected that the child will regulate his / her feelings in order to preserve his / her closeness to the bonding figurative. The child tends to choose emotional reactions that will help him to achieve his goal for many emotional reactions and help preserve his closeness with the attachment figure (Thompson, 1994). It can be said that the need to regulate the emotions of individuals will continue throughout life. If attachment is also a lifelong process (Bowlby, 2005), it can be concluded that adolescent attachment styles and negative emotional regulation are similarly related. It has been observed that the immediate negative reactions of the anxious individuals are more intense in the studies made (Carnelley, Israel & Brennan, 2007, Collins & Feeney, 2004, Gentzler, Kerns & Keener, 2010). However, it has been determined that safe-connected individuals have lower levels of negative emotions and use more constructive emotional regulation strategies than those who are worried and avoidant (Cabral, Matos, Beyers & Soenens, 2012; McCarthy, Moller & Fauladi, 2001; Pietromonaco & Feldman, 1997; Shaver & Mikulincer, 2002). Therefore, in order for emotion regulation strategies to be used actively, it can be considered that individuals must have a secure attachment style. It can be said that the basic acquisition of the attachment relationship is based on the child's trust in the basic caregiver of the child's exploratory behavior (autonomy). When the child meets the need for attachment and can reach the person taking care of it when necessary, he or she is in search of the environment. Attachment theorists treat this discovery behavior as the

first indication of autonomy and note the link between attachment and autonomy (Bowlby, 2012). This research has been carried out with the idea that bonding styles, emotional regulation and conscious awareness may have an effect on the development of autonomy in the adulthood period, and that the findings obtained will contribute to the field. In this context, the main purpose of the research is to examine the influence of attachment styles, conscious awareness and emotional regulation on autonomy during adulthood.

The research was conducted in accordance with the screening model. The screening model is a type of research conducted to understand the unique characteristics of a universe in general (Johnson & Christensen, 2000). This model determines the nature and characteristics of the objects, institutions, societies, and events (McMillan & Schumacher, 2001). In other words, in these researches, individuals' attitudes, interests, talents or ideas about a subject are determined and generally performed on larger samples (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2012). The student's universe constitutes the students who are studying in the spring semester at Erzurum Atatürk University Faculty of Letters, Faculty of Law, Faculty of Economics and Administrative Sciences and K. K. Education Faculty in 2015-2016 academic year. The sample of the research consists of 601 undergraduate students selected from the specified class. The sample of the study was determined by the random method. The random method allows participants to participate equally in the research process (Ekiz, 2013). Mindfulness Scale, Emotion Regulation Questionnaire, Three Dimensional Attachment Styles Scale and Sociotropy-Autonomy Scale were used to collect data. Pearson correlation and multiple linear regression were used in the analysis of data.

According to the findings of the research, in correlational analysis autonomy, attachment styles, mindfulness and emotion regulation were found positively and negative related to. Another result of the research attachment styles, mindfulness and emotion regulation were determined that predictor in significant level of autonomy. As a result of this research, all subdimensions of autonomy of secure connections are examined; on the personal success and freedom subdivisions of the anxious unstable attachment and reevaluation variables; and the suppression variable was a predictive effect on the loneliness liking sub-dimension.

Determining the dynamics that create a secure attachment environment can be helpful for children in the future to have autonomy, high awareness, and effective emotional regulation strategies, since safe attachment is considered to be a critical period in infancy and early childhood. In this regard, case reports on healthy parental child relationship in order to establish safe attachment to parent or parental candidates can be shown in group sessions. In this way awareness formation can be achieved in the individuals. Information about parent and siblings can be conveyed to the parents about the fact that Main & Solomon (1990) have a positive relationship with their peers, that they have a high self-esteem and that they are more

satisfied with romantic relationships when they reach adulthood. It is also possible to increase their awareness by identifying the unconscious dynamics that inhibit the emotional regulation of individuals in adulthood that make up the working group. Therefore, in future studies, it may be possible to use different variables to determine the unconscious materials. Finally, different scales that measure different dimensions of autonomy can be used, or research can be repeated with experimental studies and autonomy-supporting studies.