

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM PSİKOLOJİSİ PROGRAMI

SİSTEMİK TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMININ
BELİREN YETİŞKİNLERİN ÖZERKLİK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUNA ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

EZGİ LİF

ANKARA
TEMMUZ, 2025



ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM PSİKOLOJİSİ PROGRAMI

SİSTEMİK TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMININ
BELİREN YETİŞKİNLERİN ÖZERKLİK VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUNA ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

EZGİ LİF

DANIŞMAN: PROF. DR. TÜLİN ŞENER

ANKARA
TEMMUZ, 2025

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Ezgi LİF adlı öğrencinin hazırladığı “Sistemik Temelli Müdahale Programının Beliren Yetişkinlerin Özerklik ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Eğitim Psikolojisi Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan	Prof. Dr. Serap NAZLI	
Üye	Prof. Dr. Tülin ŞENER	
Üye	Prof. Dr. Bülent GÜNDÜZ	
Üye	Prof. Dr. Celal Deha DOĞAN	
Üye	Prof. Dr. Nuray TAŞTAN	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....
Prof. Dr. Mehmet İkbal YETİŞİR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Ezgi LİF

ÖZET

SİSTEMİK TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMININ BELİREN YETİŞKİNLERİN ÖZERKLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUNA ETKİSİ

LİF, Ezgi

Doktora Tezi, Eğitim Psikolojisi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Tülin ŞENER

Temmuz, 2025, xiii + 163 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, sistemik yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen müdahale programının beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, deneysel desen kullanılarak yürütülmüş; deney, karşılaştırma ve kontrol grubu olmak üzere üç grup üzerinden yapılandırılmıştır. Katılımcılar 18–22 yaş aralığında, üniversite öğrencisi 80 bireyden oluşmaktadır. Müdahale programı deney grubuna sekiz oturum boyunca uygulanmış, karşılaştırma grubuna içerik bakımından benzer ancak sistemik öğeler içermeyen bir rehberlik programı sunulmuş, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Veriler, özerklik ve psikolojik iyi oluş ölçekleri ile toplanmış; Split-Plot (karma desenli) ANOVA analizleri ve Bonferroni post hoc testleri ile değerlendirilmiştir. Nicel analizlere ek olarak, deney grubundaki katılımcıların oturum sonu değerlendirme formlarından elde edilen nitel veriler içerik analizi ile incelenmiştir. Bulgular, sistemik müdahale programının özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Nicel sonuçlar deney grubunda anlamlı gelişim olduğunu ortaya koyarken, nitel veriler bu gelişimi yaşantısal düzeyde destekleyen tematik örüntüler sunmuştur. Araştırma bulguları, sistemik temelli grup müdahalelerinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelişimini desteklemede etkili bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: beliren yetişkinlik, özerklik, psikolojik iyi oluş, sistemik yaklaşım, müdahale, grup müdahalesi

ABSTRACT

THE EFFECT OF A SYSTEMIC-BASED INTERVENTION PROGRAM ON AUTONOMY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN EMERGING ADULTS

LİF, Ezgi

Dissertation, Department of Educational Psychology

Supervisor: Prof. Dr. Tülin ŞENER

July, 2025, xiii + 163 Pages

This study aims to examine the effects of a developmentally-oriented intervention program, grounded in systemic theory, on emerging adults' levels of autonomy and psychological well-being. Employing an experimental design, the study was conducted with three groups: experimental, comparison, and control. The sample consisted of 80 university students aged 18–22. The intervention was implemented over eight sessions for the experimental group, while the comparison group received a structurally similar psychoeducational program without systemic components, and no intervention was administered to the control group. Data were collected using autonomy and psychological well-being scales and analyzed through Split-Plot (mixed design) ANOVA and Bonferroni post hoc tests. In addition to quantitative analysis, qualitative data from the session evaluation forms completed by participants in the experimental group were analyzed using content analysis. The findings indicate that the systemic intervention was effective in enhancing both autonomy and psychological well-being. Quantitative results revealed significant improvements in the experimental group, and qualitative findings supported these improvements through lived, thematic experiences. The study demonstrates that systemic group interventions can serve as a valuable tool in promoting developmental outcomes during emerging adulthood.

Keywords: emerging adulthood, autonomy, psychological well-being, systemic approach, psychoeducation, group intervention

ÖNSÖZ

Bu çalışma, beliren yetişkinlik döneminde özerklik ve psikolojik iyi oluş gibi hayatın temel meseleleriyle yüzleşen genç yetişkinlerin hayatına anlamlı bir katkı sunabilme umuduyla, sistemik yaklaşıma dayalı bir müdahale programının etkilerini ortaya koymak amacıyla hazırlandı. Bu tez benim için yalnızca akademik bir proje değil; hayatımın en anlamlı ve duygusal dönemeçlerinden biri oldu.

Akademik kariyer yolculuğumun daha başındayken beklenmedik bir şekilde aramızdan ayrılan canım babama, beni yetiştirmek ve akademik bir kariyere adım atmam için temel donanımı elde edebilmem adına gösterdiği olağanüstü mücadele ve özveri için sonsuz minnettarım. Kendisini derin bir özlemle, sevgiyle ve saygıyla anıyorum.

Doktora tezimin yazım aşamasına başladığım ilk hafta hayatıma anlam katmak üzere geleceğini öğrendiğim biricik oğlum Çınar'a en büyük teşekkürlerimi sunuyorum. Onun hayatıma getirdiği eşsiz sevgi ve motivasyon sayesinde, tüm zorlukların üstesinden gelebilmeyi başardım. Kendisine yeterince ilgi ve zaman ayıramadığım, yorgunluktan ve uykusuzluktan bitkin düştüğüm her an için sabrı, varlığı ve anlayışıyla bana güç verdiği için minnettarım.

Her daim maddi ve manevi destekleriyle beni ayakta tutan, akademik çalışmalarına odaklanmamı sağlayan, sevgili annem başta olmak üzere tüm aileme minnettarım. Ayrıca hayatımın en stresli dönemlerinde bile bana sabır, sevgi ve anlayış gösteren Barış Can Çakır'a içten teşekkürlerimi sunarım.

Danışman hocam Prof. Dr. Tülin Şener'e, bu akademik serüvende bana gösterdiği anlayış, sabır ve içten rehberlik için gönülden teşekkür ederim. Onun tecrübesi, samimiyeti ve cesaretlendirmesi olmasa, bu yolculuk benim için çok daha zor olurdu. Tezimin uygulama sürecinde desteklerini esirgemeyen yükseköğretim kurumlarının yöneticilerine, akademik ve idari personele, araştırmamın gerçekleşmesi için gönüllü olarak katılan genç yetişkinlere içten teşekkür ederim.

Son olarak, bu çalışmanın beliren yetişkinlerin yaşamlarında küçük ama anlamlı bir iz bırakabilmesini, gelecekteki araştırmalara ilham kaynağı olmasını ve psikolojik danışmanlık alanında daha birçok yeniliğin başlangıcını oluşturmasını diliyorum. Sevgiyle, minnetle ve umutla...

Ankara, 2025

EZGİ LİF



Canım Oğlum Çınar'a ve Aileme...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR/SİMGELER	xiii
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	4
Önem.....	5
Sınırlılıklar	8
BÖLÜM 2.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	9
Beliren Yetişkinlik.....	9
Özerklik	17
Özerkliğe Gelişimsel Yaklaşımlar	23
Erken Çocukluk Dönemi.....	24
Ergenlik Dönemi	25
Yetişkinlik Dönemi	28
Kültürel Psikoloji Çerçevesinde Özerklik	31
Psikolojik İyi Oluş	33
Sistemik Yaklaşım	38
Sistemik Yaklaşımın Temel Varsayımları ve Kavramsal İlkeleri.....	38
Aile Sistemi: Yapılar, Roller ve İşlevsellik	42
Sistemik Aile Terapisi: Kuramsal Temeller	44
Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımı.....	46
Yapısal Aile Terapisi.....	48

Özerklik ve Psikolojik İyi Oluşun Sistemik Temelleri	49
İlgili Araştırmalar	52
BÖLÜM 3.....	69
YÖNTEM.....	69
Araştırma Modeli	69
Çalışma Grubu	69
Verilerin Toplanması	70
Veri Toplama Araçları	71
Kişisel Bilgi Formu	71
Yetişkinliğe Geçiş Özerklik Ölçeği (YGÖÖ)	71
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	72
Oturum Değerlendirme Formu.....	73
Uygulama Süreci.....	74
Hazırlık Aşaması.....	74
Programların Geliştirilmesi.....	75
Sistemik Yaklaşım Dayalı Müdahale Programının Geliştirilme ve Uygulama Süreci.....	75
Karşılaştırma Grubuna Uygulanan Rehberlik Programı	81
Yetişkinliğe Geçişte Özerklik Ölçeği Türkçe Uyarlama Çalışması.....	82
Pilot Uygulama.....	83
Müdahale Programları Uygulama Aşaması	84
Ön Test Uygulamaları	84
Programların Uygulanması.....	85
Son Test Uygulamaları.....	85
Etik Kurul Onayı ve Gönüllü Katılım.....	86
Verilerin Analizi	86
BÖLÜM 4.....	89
BULGULAR VE YORUMLAR	89
Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	89
Özerklik Değişkenlerine İlişkin Analitik Bulgular	93
Özerklik Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular	95
Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin Analitik Bulgular	97
Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular	99

BÖLÜM 5.....	103
TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	103
Tartışma	103
Özerklik Bulgularının Tartışılması	103
Psikolojik İyi Oluş Bulgularının Tartışılması	105
Katılımcı Deneyimlerine İlişkin Bulguların Tartışılması	107
Sonuç ve Öneriler	112
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	113
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	113
Politika Yapıcılara ve Kurumlara Yönelik Öneriler	114
Kültürel Uyum ve Gelecek Yönelimleri	114
KAYNAKLAR.....	115
EKLER	147
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	148
EK 2. Yetişkinliğe Geçişte Özerklik Ölçeği (YGÖÖ).....	149
EK 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	150
EK 4. Oturum Değerlendirme Formu	151
EK 5. Karşılaştırma Grubunda Uygulanan Rehberlik Programı	152
EK 6. Sistemik Temelli Müdahale Programı.....	155
EK 7. Etik Kurul Onayı	156
EK 8. Katılımcılar İçin Kullanılan Bilgilendirilmiş Onam Formu	157
EK 9. Kodlanmış Nitel Veri Ve Temsili Katılımcı İfadeleri	158
EK 10. Sistemik Temelli Müdahale Programı Uygulayıcı Rehberi	159
BENZERLİK BİLDİRİMİ	161
ÖZGEÇMİŞ.....	162

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. Sistemik Yaklaşım Dayalı müdahale Programın İçeriği	79
Tablo 2. Karşılaştırma Grubu için Yapılandırılan Program	82
Tablo 3. Katılımcıların Kayıtlı oldukları Fakülteler.....	90
Tablo 4. Katılımcıların Yaşadıkları Bölgelere Göre Dağılımı	90
Tablo 5. Katılımcıların Aile Yapısı ve Kardeş Sayısı Dağılımı	90
Tablo 6. Katılımcıların Özerkliklerine İlişkin Öz Değerlendirmeleri	91
Tablo 7. Çalışma Grubunun Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Dair Öz Değerlendirme Dağılımları.....	92
Tablo 8. Seçkisiz Atanmış Grupların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	92
Tablo 9. Özerklik Değişkenine İlişkin Betimsel İstatistikler	93
Tablo 10. Özerklik Değişkenine İlişkin Split-Plot (Karma Desenli) ANOVA Sonuçları	94
Tablo 11. Özerklik Değişkenine İlişkin İkili Karşılaştırma Sonuçları	95
Tablo 12. Özerklik Temalarına İlişkin Temsili Katılımcı İfadeleri.....	96
Tablo 13. Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin Betimsel İstatistikler	97
Tablo 14. Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin split-plot (karma desenli) ANOVA Sonuçları	98
Tablo 15. Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin İkili Karşılaştırma Sonuçları	98
Tablo 16. Psikolojik İyi Oluş Temalarına İlişkin Temsili Katılımcı İfadeleri	100

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1. Hazırlık Aşamasına Ait Uygulama Süreci	74
Şekil 2. Müdahale Uygulama Aşamasına Ait Uygulama Süreci.....	85



KISALTMALAR/SİMGELER

AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
APA	American Psychological Association
CFI	Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
EDTVA	Transition to Adulthood Autonomy Scale for Young People
GFI	Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)
IFI	Incremental Fit Index
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin (Örnekleme Yeterlilik Testi)
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
MTK	Madde Tepki Kuramı
NFI	Normed Fit Index
PDR	Psikolojik Danışma ve Rehberlik
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation
RFI	Relative Fit Index
SDT	Self-Determination Theory (Özyönetim Kuramı)
SRMR	Standardized Root Mean Square Residual
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TLI	Tucker-Lewis Index
YGÖÖ	Yetişkinliğe Geçişte Özerklik Ölçeği
PİO	Psikolojik İyi Oluş

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Son yıllarda, beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluş ve özerkliğinin desteklenmesine yönelik ilginin arttığı görülmektedir. Ergenlikten yetişkinliğe geçiş süreci; ilişkiler, eğitim ve kariyer seçimlerini kapsayan, yaşamın çeşitli alanlarında önemli değişimlerin yaşanabildiği bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Aile sistemi ise, bu dönemde özerklik ve psikolojik iyi oluşun gelişimini etkileyen temel sosyal yapılardan biri olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, aile dinamiklerini geliştirmeye ve beliren yetişkinlerin bireysel gelişim süreçlerini desteklemeye yönelik etkili müdahalelere gereksinim duyulmaktadır.

Problem

Beliren yetişkinlik, bireyin yalnızca yaşla eriştiği bir dönem değil; ilişkileri, kimlik arayışı ve yaşam planlarıyla şekillenen özgün bir gelişim evresi olarak tanımlanmaktadır. Bu dönem, bireyin geçmişten gelen aile ve kültürel etkilerle, geleceğe ilişkin bireysel hedefleri arasında denge kurmaya çalıştığı, hassas ve çok boyutlu bir geçiş süreci olabilir (Arnett, 2000, 2022). Bu süreçte, bağımsızlık kazanımının gecikmesi, ilişkilerde ayrışma zorlukları, toplumsal rollerin netleşmemesi ve duygusal iniş çıkışlar daha belirgin hâle gelebilir. Bireylerden, içsel motivasyonla hareket eden, psikolojik açıdan uyum sağlayabilen ve kişisel değerlere dayalı bir yaklaşım geliştirmeleri beklenmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Ancak bu tür bir gelişimin gerçekleşmesi, yalnızca bireysel çabalara değil; aynı zamanda aile yapısı, sosyoekonomik koşullar ve kültürel beklentiler gibi dışsal etkenlere de bağlıdır.

Özerklik, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını kendi içsel değerlerine göre yönlendirebilme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu kapasite, erken çocuklukta temellenmekle birlikte, özellikle beliren yetişkinlik döneminde duygusal ve ilişkisel ayrışma süreçleriyle daha görünür hâle gelir (Deci ve Ryan, 2008; Kağıtçıbaşı, 2005; Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Ancak toplulukçu değerlere sahip kültürel yapılar içinde, özellikle bireycilikten çok aile bütünlüğüne önem verilen ve aile bağlarının güçlü

olduğu Türkiye gibi toplumlarda, bu süreç yalnızca fiziksel ayrılıkla sınırlı kalmaz; aynı zamanda aile değerlerinden psikolojik olarak farklılaşmayı da içeren çok yönlü bir gelişim süreci olabilir. Bu tür bir ayrışma, bazı bireylerde suçluluk duygusu, aidiyet hissinde zedelenme, dışlanma kaygısı ya da ailevi beklentilerle çatışma gibi duygusal zorluklara neden olabilir (Kağıtçıbaşı, 2007; Bradshaw ve Ryan, basımda). Özerklik gelişiminin bu tür psikososyal engellerle karşılaşması, bireylerin akademik, mesleki ve ilişkisel seçimlerinde kararsızlık yaşama, dışarıdan onay bekleme ya da bağımlı ilişki biçimleri geliştirme eğilimiyle ilişkilendirilmektedir (Sheldon ve Niemiec, 2006; Ryan ve Deci, 2020; Demir ve Ceyhan, 2017).

Özerklikle yakından ilişkili kavramlardan biri olan psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamdan aldığı anlam, kişisel gelişim, çevresiyle başa çıkabilme becerisi, olumlu sosyal ilişkiler ve yaşamda amaç hissi gibi iç içe geçmiş çok yönlü boyutlar içermektedir (Ryff, 1989). Beliren yetişkinlik döneminde, bu alanlarda denge sağlamak, yaşanan geçiş süreçleri nedeniyle zaman zaman zorlaşabilir. Özellikle eğitim, kariyer, yakın ilişkiler ve yaşam tarzı tercihlerindeki belirsizlikler, bazı bireylerde yetişkinlik hissinin yeterince oluşmasını engelleyebilir (Arnett, 2007; Montgomery ve Arnett, 2015). Bu tür belirsizlikler, psikolojik iyi oluşun çeşitli boyutlarında dalgalanmalara yol açabilir. Türkiye bağlamında ise bu sürecin daha karmaşık ilerleyebileceği düşünülmektedir. Nitekim genç işsizlik oranının %22,6'ya ulaşması (TÜİK, 2024), birçok genç için ekonomik bağımsızlık sürecini geciktirmekte ve bu durum aileye maddi bağımlılığın sürmesine neden olabilmektedir. Bu da bazı bireylerde yaşam üzerindeki kontrol algısının azalmasına, öz-yeterlik hissinde düşüşe, gelecek beklentilerinde belirsizliğe ve depresif belirtilerin görülme riskinin artmasına yol açabilmektedir (Sironi, 2018; Swartz, Hamilton, O'Brien ve Grow, 2011).

Beliren yetişkinlik dönemi, yalnızca özerklik gelişimi açısından değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi bakımından da önemli bir evre olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde bireyler; kimlik oluşturma, belirsizlikle başa çıkma, sosyal ilişkileri sürdürme ve yaşam amacı geliştirme gibi çeşitli gelişimsel görevlerle karşılaşmaktadır. Ancak bu görevlerle baş edebilme kapasitesi yalnızca karar verme ya da bağımsızlaşma becerilerine bağlı değildir; aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, yaşamdan tatmin olma düzeyi, olumlu duygular yaşama kapasitesi ve hayata anlam katma gibi psikolojik iyi oluş göstergeleriyle de yakından ilişkilidir. Güncel çalışmalar, psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan beliren yetişkinlerin akademik motivasyonlarında azalma, yakın ilişkilerde sorunlar ve ruh sağlığı açısından çeşitli risklerle

karşılaştıkları ortaya koymaktadır (Diener, vd., 2010; Arnett, 2022). Bu nedenle, özerkliğin desteklenmesinin yanı sıra bireyin psikolojik iyi oluşunun da düzenli ve bütüncül şekilde değerlendirilmesi, bu döneme yönelik müdahale programlarının geliştirilmesinde dikkate alınmalıdır.

Özellikle toplulukçu değerlere sahip kültürlerde, özerklik ile ilişkisel bağlılık birbirine karşıt değil; bütünleşmesi gereken iki temel gelişimsel gereksinim olarak ele alınmalıdır (Kağıtçıbaşı, 2005). Ancak mevcut gelişim programlarının önemli bir kısmı, bu iki boyutu ya birbirinden bağımsız değerlendirmekte ya da yalnızca bireysel güçlenmeye odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, aile bağlarının güçlü olduğu ve aile normlarının birey üzerinde belirleyici rol oynadığı kültürel ortamlarda, genç bireylerin yaşadığı içsel çatışmalar karşısında sınırlı bir etki oluşturabilmektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, bir yandan yaşamlarını daha bağımsız bir şekilde yönlendirmek isterken, diğer yandan aile beklentileri, ekonomik bağımlılık ve kültürel normlara uyum sağlama baskısıyla karşı karşıya kalabilmektedir (Demir ve Ceyhan, 2017). Bu durum, bireylerin “ne tamamen bağımlı ne de tamamen bağımsız” oldukları, dolayısıyla hem özerklik gelişimi hem de psikolojik iyi oluş açısından çeşitli zorluklar yaşayabilecekleri bir sürece işaret etmektedir.

İlgili alanyazında, beliren yetişkinlik dönemine odaklanan sayısız çalışma mevcuttur. Arnett’in güncellenmiş kapsamlı derlemesi (2022), bu dönemin kültürlerarası benzerlik ve farklılıklarını kimlik gelişimi, ilişkiler ve bağımsızlaşma bağlamında derinlemesine incelemektedir. Son yıllarda Türkiye’de yapılan ampirik çalışmalar da bu genel çerçeveyi zenginleştirmektedir. Örneğin, Yeler ve arkadaşları (2021), Türkiye’deki beliren yetişkinlerde “çeyrek yaşam krizi” ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi ortaya koyarken, Cinalioğlu ve İşmen Gazioğlu (2022) sosyal destek, yalnızlık ve kardeş ilişkilerinin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Buna karşılık, bu çalışmaların çoğu tanımlayıcı ya da korelasyonel nitelikte olup, bireysel ya da ikili düzey değişkenlere (örn. bağlanma, duygu düzenleme, psikolojik ihtiyaçlar) odaklanmakta; aile sistemine ilişkin göstergeler çoğunlukla dolaylı ölçümlerle ele alınmakta veya yalnızca kuramsal tartışma düzeyinde anılmaktadır (örn. Sevinç ve Şener Kılınç, 2018; Eşici, 2021; Birgül, 2023). Bu eğilim, sistemin yapısal boyutlarını—duygusal ayrışma, sınırların geçirgenliği ve kuşaklararası aktarım örüntüleri gibi—doğrudan ölçen ve değişimi izleyen boylamsal ya da müdahale temelli çalışmaların görece sınırlı kaldığına işaret etmektedir. Bu nedenle, aile yapısındaki dönüşümlerle yetişkinliğe geçişin etkileşimini görünür kılan sosyodemografik ve politik bağlam

tartışmalarının (Furstenberg, 2010) ve klinik-sistemik kuramın ayrımlaşma ile sınır kavramlarına dayalı açıklamalarının (Bowen, 1978) uygulamalı araştırma tasarımlarına daha sistematik biçimde entegre edilmesinin yararlı olabileceği değerlendirilmektedir. Bu çalışma, literatürde işaret edilen bu gereksinime mütevazı bir katkı sunma amacıyla, beliren yetişkinlikte özerklik ve psikolojik iyi oluşu bireysel/dyadik belirleyicilerin ötesinde; bireyin aile sistemi içindeki konumu, duygusal ayrışma ve sınır düzeni bağlamında sistemik bir müdahale yaklaşımı çerçevesinde ele almayı amaçlamaktadır.

Bu doğrultuda geliştirilen müdahale programlarının yalnızca bireysel düzeyde değil; aynı zamanda üniversite temelli psikolojik danışma hizmetleri, gençlik politikaları ve kültürel açıdan duyarlı psikososyal yaklaşımlar çerçevesinde katkı sunma potansiyeli taşıdığı söylenebilir. Bu çalışma, gelişimsel açıdan kırılmalı bir geçiş dönemi olan beliren yetişkinlikte, bireylerin hem özerklik hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklemeye yönelik çok boyutlu bir müdahale gereksiniminden doğmuştur. Bireysel ve ilişkisel gereksinimlerin birbirinden bağımsız değil, sistemik bir bütünlük içinde ele alınması gerektiği varsayımından hareketle, bu tez kapsamında sistemik kuram temelli, yapılandırılmış ve etkililiği deneysel yöntemlerle test edilmiş bir müdahale programı geliştirilmiştir. Bu program, beliren yetişkinlerin hem içsel kaynaklarını güçlendirmeyi hem de ilişkisel çevreleriyle kurdukları etkileşim örüntülerini daha işlevsel hâle getirmeyi amaçlamaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, sistemik yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen bir gelişimsel müdahale programının, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Sistemik temelli gelişimsel müdahale programı, deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarındaki bireylerin özerklik düzeylerinde, zaman (ön test–son test) ve grup faktörlerine bağlı olarak anlamlı bir farklılığa yol açmakta mıdır?

1.1. Zaman açısından, tüm gruplarda bireylerin özerklik düzeylerinde anlamlı bir değişim var mıdır?

- 1.2. Grup açısından, deney, karşılaştırma ve kontrol grupları arasında genel özerklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 1.3. Zaman $\times$ grup etkileşimi açısından, özerklik düzeylerindeki değişim grup türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Sistemik temelli müdahale programı, deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarındaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde, zaman (ön test–son test) ve grup faktörlerine bağlı olarak anlamlı bir farklılığa yol açmakta mıdır?
 - 2.1. Zaman açısından, tüm gruplarda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişim var mıdır?
 - 2.2. Grup açısından, deney, karşılaştırma ve kontrol grupları arasında genel psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - 2.3. Zaman $\times$ grup etkileşimi açısından, psikolojik iyi oluş düzeylerindeki değişim grup türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Müdahale programına katılan bireylerin uygulama sürecine ilişkin deneyimleri nelerdir?

Önem

Son yıllarda Türkiye’de genç yetişkinliğe geçiş süreci, yalnızca bireysel gelişim açısından değil; aynı zamanda aile yapısı ve toplumsal dinamiklerdeki değişimlerle birlikte yeniden şekillenmektedir. Artan ekonomik güçlükler, eğitim süresinin uzaması, genç işsizlik oranlarının yüksekliği ve aileden ayrılma yaşının ileriye kayması, bireylerin özerklik kazanım sürecini hem geciktirmekte hem de daha karmaşık hâle getirmektedir (Atak, 2015; OECD, 2018). Bu durum, geleneksel aile değerlerinin etkisini sürdürdüğü ve kolektivist eğilimlerin öne çıktığı Türkiye gibi kültürel yapılarda daha belirgin şekilde hissedilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007). Genç bireyler, bir yandan kişisel kararlar alma, bireysel hedefler belirleme ve kimlik oluşturma yönünde çaba gösterirken; diğer yandan aile beklentileri, toplumsal normlar ve ilişkisel yapıları öne çıkaran kültürel çerçevelerle uyum sağlama zorunluluğu yaşamaktadır (Kagitcibasi ve Ataca, 2005; Soenens ve Vansteenkiste, 2010). Bu bağlamda, beliren yetişkinlik döneminde özerklik arayışı, bazı

bireylerde duygusal, davranışsal ve ilişkisel düzeyde zorlayıcı içsel çatışmalara ve psikolojik güçlükler yaşama riskine neden olabilmektedir (Arnett, 2000).

Mevcut alanyazın incelendiğinde, Türkiye’de beliren yetişkinlik sürecine özgü gelişimsel ihtiyaçlara odaklanan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Uluç, 2018; Yalçın ve Eryılmaz, 2019). Özellikle bu dönemde bireysel özerklik ile psikolojik iyi oluşu birlikte ele alan ve bu iki kavramı ilişkisel bağlamda değerlendiren sistemik müdahale modellerine oldukça az rastlanmaktadır (Miller vd.2011; Lebow, 2020). Ayrıca bireyin özerklik gelişimini yalnızca bireysel özelliklerle değil; aile içi ilişkiler ve kültürel çerçeveye birlikte çok boyutlu olarak ele alan yaklaşımlara olan ihtiyaç hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde devam etmektedir (Kagitcibasi, 2007; Bowen, 1978). Bu çalışma, söz konusu boşluğa katkı sunmayı amaçlamakta; sistemik aile terapisi yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan bir müdahale programı aracılığıyla, beliren yetişkin bireylerin özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklemeye yönelik bir model önermektedir. Program, bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını aile sistemi bağlamında ele alan bir perspektife dayanmaktadır (Minuchin, 1974; Nichols, 2020). Bu yaklaşımla, sadece bireysel davranış değişiklikleri değil; aynı zamanda aile işleyişinde olumlu dönüşümlerin desteklenmesi de hedeflenmektedir.

Alanyazında yer alan mevcut müdahale programlarının büyük bir kısmı, bireyin içsel kaynaklarını güçlendirmeye ve bireysel farkındalık kazandırmaya odaklanan yapılandırmalardan oluşmaktadır (Eryılmaz, 2011; Yalom ve Leszcz, 2005). Bu programlar çoğunlukla bireyin bireysel düzeydeki duygusal düzenleme, öz-yeterlik, stresle başa çıkma gibi becerilerini geliştirmeyi hedeflemekte; ancak bireyin içinde bulunduğu ilişkisel sistemlere, aile içi etkileşim kalıplarına ya da bağlamsal yapıların dinamiklerine yeterince yer vermemektedir (Lebow, 2020). Bu çalışma ise söz konusu yaklaşımlardan farklı olarak, bireysel işleyişin sistemik bağlamlar içinde şekillendiği varsayımıyla hareket etmekte ve hem bireyin özerklik gelişimini hem de psikolojik iyi oluş düzeyini, aile sistemiyle olan etkileşimi ve kültürel normlar çerçevesinde ele almaktadır). Bu yönüyle çalışma, klasik birey-merkezli müdahale programlarından ayrılmaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen modelin, beliren yetişkinlik dönemine yönelik çok katmanlı bir gelişimsel müdahale yaklaşımı sunabileceği ve hem kuramsal alanyazına hem de uygulamalı psikoloji alanlarına uyarlanabilir katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Özerklik gelişimini duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarıyla birlikte; ailevi ve kültürel bağlam içerisinde bütüncül biçimde ele alması, çalışmanın kuramsal düzeydeki önemini arttırdığı düşünülmektedir. (Kagitcibasi, 2007; Soenens ve

Vansteenkiste, 2010). Ayrıca, psikolojik danışmanlık ve eğitim psikolojisi alanlarında uygulanabilir, kanıta dayalı bir müdahale programı önermesi uygulama açısından da değer taşımaktadır (Eryılmaz, 2011; Arnett, 2014). Müdahale programının etkililiği yalnızca nicel ölçümlerle değil; katılımcıların süreç içinde paylaştıkları deneyimlerine dayalı nitel veriler aracılığıyla da değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu yaklaşım elde edilen bulguların yalnızca sayısal verilerle sınırlı kalmamasını sağlamış; katılımcıların kendi ifadeleriyle aktardıkları gözlemler, aile ilişkilerine dair algılarındaki değişim ve kişisel süreçlerine ilişkin değerlendirmeleri aracılığıyla daha kapsamlı bir bakış açısı sunulmasına olanak tanımıştır. (Creswell ve Plano Clark, 2018). Bu yönüyle çalışma, beliren yetişkinlik dönemine yönelik müdahale programlarının değerlendirilmesinde nicel ve nitel veri kaynaklarının birlikte kullanılmasına yönelik bir örnek sunmayı amaçlamaktadır. Bu metodolojik yaklaşımın, sürecin farklı boyutlarını anlamaya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Toplulukçu kültürel değerlerin etkili olduğu Türkiye gibi ülkelerde, özerklik ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesine yönelik sistemik bir bakış açısının hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulguları, gelişim psikolojisi, aile danışmanlığı ve yükseköğretim kurumlarındaki öğrenci destek hizmetleri gibi alanlara uyarlanabilecek müdahale programlarının geliştirilmesine yönelik bir temel oluşturabilir (OECD, 2018; Eryılmaz, 2011).

Geliştirilen program, genç yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarını desteklemeye, sosyal çevreyle daha uyumlu ilişkiler kurmalarına ve kültürel bağlam içinde daha dengeli bir benlik algısı geliştirmelerine katkı sağlayabilecek içerikler sunmayı hedeflemektedir. Programın, üniversitelerin psikolojik danışma birimleri, rehberlik ve araştırma merkezleri, gençlik merkezleri, belediyelere bağlı sosyal hizmet birimleri ve aile danışmanlık merkezleri gibi kurumlarda kullanılabilirliğinin tartışmaya açılabilmesi düşünülmektedir (Lebow, 2020). Bu çerçevede, grup temelli çalışmalar yürüten psikolojik danışmanlara uygulama alanı sağlayabilecek esnek bir yapı sunması ve genç bireylerin aile ilişkilerini desteklemeye yönelik uygulamalara katkı sunması da olasılıklar arasında değerlendirilebilir. Kanıta dayalı içeriği ve gelişimsel temellere dayanan yapısıyla, programın farklı kurumlara uyarlanabilirliği üzerine yapılacak yeni uygulamalar ve değerlendirmeler, alandaki bilgi birikimine katkı sağlayabilir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, Kilis ilinde yaşayan beliren yetişkin bireylerle sınırlıdır. Bu durum, örneklemin kültürel çeşitliliğini azaltabileceği gibi, elde edilen bulguların farklı sosyo-kültürel bağlamlara genellenebilirliğini de kısıtlayabilir.
2. Çalışma, beliren yetişkinlik dönemine odaklanmakla birlikte, veriler kısa süreli bir müdahale sürecine dayalı olarak toplanmıştır. Katılımcıların uzun vadeli gelişimsel değişimlerini izlemeye yönelik bir takip sürecinin bulunmaması, bulguların zamana yayılmış etkileri yansıtmasını sınırlamaktadır.
3. Araştırma, göçmen nüfus barındıran bir bölgede yürütülmüş olmasına rağmen yalnızca üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Bu nedenle farklı etnik, kültürel, cinsel ya da dini azınlık gruplardan bireylerin çalışmada yeterince temsil edilmemiş olması, örneklemin çeşitliliğini azaltmakta ve elde edilen sonuçların farklı toplumsal gruplara genellenmesini zorlaştırmaktadır.
4. Araştırma grubunun gönüllülük esasına göre belirlenmiş olması, katılımcıların genel popülasyondan bazı yönlerden farklı özellikler taşıma olasılığını artırmaktadır. Özellikle gönüllü bireylerin konuya yönelik ilgileri, müdahaleye açıklıkları ve motivasyon düzeyleri daha yüksek olabilir. Bu durum, bulguların yorumlanmasında dikkat edilmesi gereken metodolojik bir sınırlılıktır.
5. Ölçek uyarlama sürecinde yalnızca doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmış, açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılmamıştır. Bu nedenle ölçeğin faktör yapısına ilişkin keşfedici bilgiler elde edilememiştir. Ayrıca DFA'nın tek merkezli ve sınırlı bir örnekleme gerçekleştirilmiş olması, geçerlik bulgularının farklı kültürel ve bağlamsal ortamlara genellenebilirliğini sınırlandırabilir.
6. Araştırmada, bireylerin özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebilecek bireysel, ailesel ya da çevresel değişkenler (örneğin, aile içi çatışma, ekonomik stres, sosyal destek kaynakları) kontrol edilmemiştir. Bu değişkenlerin çalışma gruplarında eşit dağıldığı varsayılmış olmakla birlikte, müdahale sonuçlarına etkileri tamamen dışlanamamıştır.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde, araştırmanın odaklandığı konularla ilişkili temel kuramsal yaklaşımlar ve kavramsal çerçeve ele alınmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemine özgü gelişimsel özellikler, özerklik ve psikolojik iyi oluş kavramları üzerinden değerlendirilmektedir. Ayrıca sistemik yaklaşımın bu kavramlarla nasıl kesiştiği açıklanmakta ve ilgili alanyazında yer alan çalışmalara yer verilmektedir.

Beliren Yetişkinlik

Beliren yetişkinlik, Arnett (2000, 2022) tarafından 18 ila 29 yaş aralığını kapsayan, bireyin çeşitli gelişimsel görevlerle karşılaştığı, kimliğini oluşturma sürecinde olduğu ve yaşamına dair belirsizlikler yaşadığı özgün bir geçiş dönemi olarak tanımlanmıştır. Bu evre, bireylerin henüz geleneksel yetişkinlik rollerini üstlenmedikleri ancak ergenlikten de ayrıldıkları ara bir dönem niteliği taşımaktadır. Geleneksel gelişim kuramları, örneğin Erikson'un psikososyal gelişim modeli (1968) ve Levinson'un yaşam döngüsü kuramı (1974), bu dönemi genellikle geç ergenlik ya da erken yetişkinlik olarak ele almış ve yetişkinliğe geçişi evlilik, ebeveynlik ya da çalışma hayatına atılmak gibi kalıcı rollerle ilişkilendirmiştir. Ancak Arnett (2000; 2022), eğitim süresinin uzaması, iş güvencesinin azalması, bireyselleşme eğilimlerinin artması ve evlilik yaşının ileriye kayması gibi toplumsal değişimlerin, bu yaş aralığını geleneksel gelişim dönemleriyle açıklamakta yetersiz kaldığını ileri sürmektedir.

Schwartz, Côté ve Arnett (2005), beliren yetişkinliği yalnızca yaşla ilgili bir geçiş olarak değil; kimlik geliştirme, değer yönelimi oluşturma, ilişkisel bağlar kurma ve yaşam amacına yönelik bir yol haritası belirleme gibi çok yönlü gelişimsel görevleri içeren bir dönem olarak tanımlamaktadır. Bu görevler, bireyin bireysel olduğu kadar sosyal ve ilişkisel düzeyde de kendini yeniden tanımlamasını gerektirebilmektedir. Bu süreçte bireylerden hem içsel motivasyonla hareket edebilen hem de toplumsal beklentilerle başa çıkabilen esnek bir benlik yapısı geliştirmeleri beklenmektedir. Bu nedenle beliren yetişkinlik, bireyin özerklik ve psikolojik iyi oluş gibi temel psikososyal ihtiyaçlarını

yapılandırıldığı ve sınıadığı özgün bir gelişim evresi olarak değerdendirilmektedir (Arnett, 2022)

Bu bağlamda beliren yetişkinlik, yalnızca yaşla tanımlanan bir dönem değildir; bireyin özerklik kazanma, yön belirleme ve psikolojik iyi oluş gibi temel gelişim alanlarında değişim ve gelişim yaşadığı çok yönlü bir süreçtir. Bu dönemde birey, kalıcı yetişkinlik rollerine geçmeden önce kimlik oluşturma, karar verme ve yaşam hedeflerini şekillendirme gibi gelişimsel görevlerle karşılaşmaktadır. Eğitim süresinin uzaması, ekonomik bağımsızlığın gecikmesi, iş güvencesindeki belirsizlikler ve evlilik yaşının ileri yaşlara kayması gibi sosyoekonomik etkenler, bu dönemin seyrini etkileyen önemli unsurlar arasında sayılmaktadır (Montgomery ve Arnett, 2015).

Arnett (2000, 2004, 2022), beliren yetişkinlik dönemini beş temel boyut üzerinden kavramsallaştırmaktadır: kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine yönelme, geçiş hissi ve sınırsız olasılıklar. Kimlik arayışı, bireyin dünya görüşü, değerleri, ilişkileri ve kariyer planları gibi yaşam alanlarında farklı seçenekleri değerlendirerek kendine uygun bir yön belirlemeye çalışmasını ifade eder. Birey, bu süreçte artan bilişsel kapasitesinden yararlanarak yaşamına dair anlam oluşturma çabası içine girebilir. İstikrarsızlık boyutu ise özellikle eğitim, iş ve ilişkilerde yaşanan geçici durumların ve belirsizliklerin yarattığı kararsızlık ve yön­süzlük duygularını kapsar. Örneğin, eğitimden işe geçiş, mesleki belirsizlikler veya ilişkilerdeki dalgalanmalar, bu dönemi daha çalkantılı hâle getirebilir (Arnett, 2007). Nitekim Eurofound (2021) verileri, iş güvencesizliği ve geçici yaşam koşullarının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Kendine yönelme, bireyin yaşamına ilişkin kararları bağımsız biçimde alma, sorumluluk üstlenme ve kişisel hedeflere yönelme sürecini ifade eder (Arnett, 2004, 2022). Bu durum, bireyin kendi yaşam yolunu oluşturmaya olanak tanısa da zaman zaman yalnızlık ya da baskı hissiyle de ilişkili olabilir. Geçiş hissi, bireyin kendini ne tam olarak yetişkin ne de çocuk olarak tanımladığı, bir geçişte olma hissinin öne çıktığı bir deneyimdir (Arnett, 2007). Bu duygu, kimlik gelişimi ve psikolojik uyum açısından belirleyici olabilmektedir. Sınırsız olasılıklar boyutu ise beliren yetişkinlerin eğitim, kariyer ve sosyal yaşam gibi alanlarda pek çok seçeneğe sahip olduklarına inanma eğilimleriyle ilgilidir. Bu durum bireyde umut duygusunu artırabilir; ancak aynı zamanda karar verme güçlüğü, kararsızlık ve tatminsizlik gibi psikolojik zorlanmaları da beraberinde getirebilir (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik döneminde karşılaşılan gelişimsel görevler, alanyazında genellikle üç temel başlık altında sınıflandırılmaktadır: kimlik oluşumu, ilişkisel ayrışma ve yaşam yönelimi oluşturma (Côté, 2006; Schwartz, Côté ve Arnett, 2005; Meeus,

2011). Kimlik oluşumu, bireyin kim olduğu, neye değer verdiği ve nasıl bir yaşam sürmek istediğine ilişkin sorulara yanıt aradığı bir süreçtir ve bu süreçte genç bireyler değer sistemlerini, ilişkilerini ve kariyer hedeflerini yeniden yapılandırma eğilimindedirler (Erikson, 1968; Kroger, 2015). Bu yeniden yapılandırma süreci, genç bireylerin kendi değerleri doğrultusunda kararlar alma, ailelerinden ve sosyal çevrelerinden görece bağımsızlaşarak bireysel hedefler belirleme ve ilişkisel sınırlarını tanımlama gibi gelişimsel görevleri içermektedir. Bu bağlamda, kimlik oluşumu süreci yalnızca bireysel düzeyde değil; aynı zamanda aile içi roller, toplumsal beklentiler ve kültürel değerlerle etkileşim içinde şekillenmektedir. Bu çalışmada geliştirilen sistemik temelli müdahale programında, beliren yetişkinlerin kimlik gelişimini destekleyen bu çok boyutlu yapıyı göz önünde bulundurarak yapılandırılmış; bireylerin özerklik becerilerini güçlendirme, psikolojik iyi oluşlarını artırma ve ilişkisel çevreleriyle daha sağlıklı etkileşim kurmalarına katkı sunma hedefiyle tasarlanmıştır. Program kapsamında yer verilen oturumlar, katılımcıların kendi değerlerini tanımlamaları, sınırlarını fark etmeleri, karar verme süreçlerini gözden geçirmeleri ve duygusal farkındalık geliştirmeleri gibi kimlik gelişimiyle doğrudan ilişkili becerilerin desteklenmesini amaçlamaktadır.

Bu gelişimsel görevlerin gerçekleştirilmesi, belirli psikososyal becerilerin geliştirilmesini gerektirir. Örneğin, kimlik oluşumu için öz-farkındalık, değer netliği ve karar verme yetisi; ilişkisel ayrışma için duygusal düzenleme, sınır koyma ve çatışma yönetimi; yaşam yönelimi için ise hedef belirleme, plan yapma ve sorumluluk alma becerileri gereklidir. İlişkisel ayrışma, bireyin ailesi başta olmak üzere diğerlerinden duygusal ve bilişsel olarak farklılaşarak kendi benliğini oluşturma sürecidir (Bowen, 1978; Kağıtçıbaşı, 2005). Bu süreç, özellikle toplulukçu kültürlerde psikolojik özerklik ile ilişkisel bağlılık arasında denge kurma gerekliliğini ortaya koyar (Kagitcibasi, 2007). Yaşam yönelimi oluşturma ise bireyin akademik, mesleki ve sosyal hedefler belirleyerek yaşamına anlamlı bir yön verme çabalarını kapsamaktadır (Nurmi, 2004). Bu gelişimsel görevler, bireyin hem özerklik kapasitesi hem de psikolojik iyi oluş düzeyiyle doğrudan ilişkili olup; bireyin kendini gerçekleştirme, toplumsal çevreyle uyumlu bir benlik yapısı oluşturma ve yaşam doyumu geliştirmesi açısından kritik öneme sahiptir (Deci ve Ryan, 2008; Ryff, 1989; Arnett, 2022). Bu beceriler yalnızca bireysel psikolojik yeterlikler değil, aynı zamanda bireyin sistem içindeki rol ve işlevleriyle yakından bağlantılıdır. Bu nedenle beliren yetişkinlikte özerklik ve psikolojik iyi oluş gibi temel psikososyal ihtiyaçların gelişimi, bireyin bu görevleri ne ölçüde içselleştirip işlevsel biçimde yürütebildiğiyle doğrudan ilişkilidir (Deci ve Ryan, 2008; Ryff, 1989).

Gelişimsel görevler, bireyin yaşamında üstlendiği toplumsal roller üzerinden görünür hâle gelir. Bu roller arasında eş seçimi ve romantik ilişki kurma, kariyer yönelimi, ekonomik bağımsızlık, yalnız yaşama geçiş, evlilik ve ebeveynliğe hazırlık gibi süreçler yer alır (Arnett, 2000; Nurmi, 2004; Shanahan, 2000). Bu görevlerin yönü bireysel seçimlerden etkilense de, içinde bulunulan sistemsal ve kültürel koşullar belirleyici bir çerçeve oluşturur. Örneğin eş seçimi, romantik tercihten ibaret değildir; birçok bağlamda aile onayı, kültürel beklentiler ve sosyal çevre de devreye girer (Kağıtçıbaşı, 2005). Benzer biçimde kariyer yönelimleri bireysel potansiyel ve ilgilere dayanır; fakat aile beklentileri, ekonomik koşullar ve toplumsal normlar çoğu zaman kararların sınırlarını çizer (Furstenberg, 2010; Côté, 2006). Bu noktada bireyin gelişimsel süreçlerini anlamada yalnızca bireysel özelliklere değil, içinde bulunduğu sosyal sistemlere de odaklanmak önemlidir. Bronfenbrenner'ın (1979) ekolojik sistemler kuramı, bireyin yaşamı boyunca mikro (aile, akran, okul), mezo, ekzo ve makrosistemler gibi farklı düzeylerdeki bağlamsal yapılarla etkileşim içinde geliştiğini öne sürer. Bu çok katmanlı yapı, bireyin toplumsal rollerini hangi bağlamlarda üstlendiğini ve bu rollerin hangi çevresel koşullar altında biçimlendiğini kavramamıza yardımcı olur. Bununla birlikte, bağlamların varlığı kadar bu bağlamlar içindeki ilişkisel etkileşimlerin niteliği de sürecin seyrini belirler. Sistemik yaklaşım, gelişimi bireyin aile, akran, romantik ilişki ve kültürel sistemlerle kurduğu karşılıklı etkileşim ağları içinde okur (Becvar ve Becvar, 2013). Yaklaşım doğrusal nedensellikten çok döngüsel örüntülere vurgu yapar; birey sistemi etkilerken sistem de bireyin konumunu yeniden düzenler (Carr, 2015). Bu çerçevede beliren yetişkinlikte özerklik ve psikolojik iyi oluş, kişisel çaba ve eğilimlerin yanı sıra, içinde bulunulan sistemlerin sunduğu sınırlar, destekler ve ilişki biçimleriyle birlikte şekillenir.

Gelişimsel süreçlerin, bireyin içinde bulunduğu ilişkisel sistemlerle kurduğu çift yönlü etkileşimler aracılığıyla biçimlendiği görülmektedir. Bu etkileşim alanlarında, beliren yetişkin hem bireysel benlik gelişimini hem de ilişkisel bağlılıklarını çeşitli düzeylerde deneyimlemektedir (Bronfenbrenner, 1979; Bowen, 1978; Lerner, 2005). Gelişimsel sistemler kuramına göre birey, çevresiyle kurduğu dinamik ilişkiler yoluyla değişir ve aynı zamanda bu çevreyi de dönüştürür. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde bireyin aile, akran ve romantik ilişkiler gibi mikro sistemlerle kurduğu karşılıklı etkileşimler hem özerklik gelişimini hem de psikolojik iyi oluşunu önemli ölçüde etkilemektedir (Bronfenbrenner, 1979; Arnett, 2000; Lerner, 2005). Kimi bireyler sistemsal baskılar nedeniyle kendi değerlerini geri plana atarak sosyal uyumu tercih ederken, kimileri

bireysel kararlarını sürdürme çabası içinde aile bağlarında uzaklaşma ya da kopuşlar yaşayabilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007; Grotevant ve Cooper, 1986; Soenens ve Vansteenkiste, 2005). Psikolojik iyi oluş, içsel kaynaklar, sistemden görülen destek, sınır koyabilme ve ilişkisel esnekliğin bileşimi olarak şekillenir (Ryff, 1989; Walsh, 2016; Mancini ve Bowen, 2009). Benzer biçimde özerklik, bireysel kapasiteyle birlikte sistemin tanıdığı karar alma alanı ve ilişkinin denge düzeni tarafından belirlenen ilişkisel bir nitelik taşır (Deci ve Ryan, 2000; Bowen, 1978; Kağıtçıbaşı, 2007). Bowen'ın (1978) duygusal ayrılma ilkeleri ve Minuchin'in (1974) sınır yapısı modeli, bu sürecin sistemsel doğasını anlamada temel başvuru noktaları sunmaktadır (bkz. Sistemik Aile Terapisi Kuramları bölümü). Bu çalışmada, bireyin gelişimsel görevlerini gerçekleştirme sürecinde sistemik etmenlerin etkisine kuramsal düzeyde yer verilmiş; müdahale programı da bu çerçeveden yararlanılarak yapılandırılmıştır. Kültürler, bireyden beklenen gelişimsel görevleri, rol geçişlerini ve psikososyal yeterlikleri farklı biçimlerde tanımlar. Bireyci kültürlerde yetişkinliğe geçiş, erken özerklik kazanımı, bireysel başarı ve bağımsız karar alma gibi değerlerle ilişkilendirilirken; toplulukçu kültürlerde aile bağlarını sürdürme, sosyal normlara uyum ve kolektif kimlik vurgusu ön plandadır (Greenfield, 2009; Triandis, 1995). Örneğin, bireyci toplumlarda üniversiteye başlama ya da kendi evine çıkma gibi bireyselleşmeyi temsil eden adımlar, yetişkinliğe geçişin doğal göstergeleri sayılırken; toplulukçu kültürlerde evlilik, aile sorumluluğu üstlenme ve ebeveyn onayı alma gibi ilişki temelli geçişler daha çok önemsenir. Bu durum, beliren yetişkinin özerklik kapasitesini yalnızca bireysel yeterliklerle olduğu kadar ilişkisel ve bağlamsal bileşenlerle birlikte değerlendirmeyi de gerektirir (Kağıtçıbaşı, 2007).

Beliren yetişkinlik, Arnett'in (2000) önerdiği biçimiyle ergenlik ile tam yetişkinlik arasına yerleşen ve kimlik seçeneklerinin keşfi, yönelimlerde dalgalanma, göreceli bağımsızlık artışı ile "arada olma" hissi gibi ortak temalarla tanımlanan; ancak bağlama duyarlı bir gelişim evresidir. İzleyen karşılaştırmalı çalışmalar, bu evrenin kapsam ve anlamının ülkeler ve bölgeler arasında değiştiğini; kitlesel yükseköğretime katılımının artışı, işgücü piyasasındaki geçişlerin esnekleşmesi/prekaryalaşması ve aileden ayrılma-aile kurma zamanlamasındaki gecikmeler gibi yapısal dinamiklerin dönemi uzatıp çeşitlendirdiğini göstermektedir (Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014; ayrıca bkz. Furstenberg, 2010). Bu nedenle beliren yetişkinliği anlamaya dönük yaklaşımlar, bireysel özelliklerin yanı sıra aile süreçleri, kültürel değer yönelimleri ve kurumsal düzeneklere duyarlı, bağlamsal bir perspektifi gerektirir (Arnett, 2000; Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014).

Küreselleşme ve göç, beliren yetişkinliğin seyrini çoklu bağlamlarda yürüten bir kimliklenme ve uyum sürecine taşır; bu dönüşümü kavramsallaştırmada kültürleşme kuramı temel bir çerçeve sağlar. Berry'nin (1997) modeli, bireylerin benimseme-sürdürme eksenlerinde geliştirdiği stratejilerin (özellikle “bütünleşme”) psikososyal uyumla ilişkisini öngörür; çok ülkeyi kapsayan çalışmalar, bütünleşme yöneliminin daha elverişli uyum göstergeleriyle eşleştiğini göstermiştir (Phinney, Horenczyk, Liebkind ve Vedder, 2001; Ward ve Geeraert, 2016). Bu kuramsal çizgiyi, iki kültürü benlik içinde ne ölçüde uyumlu/çatışmalı olarak bütünleyebildiğini betimleyen *ikikültürlü kimlik bütünleşmesi* kavramı tamamlar; BII'nin yüksek oluşu yaşam doyumu ve iyi oluşla, düşüklüğü ise stres göstergeleriyle bağlantılıdır (Benet-Martínez ve Haritatos, 2005; Nguyen ve Benet-Martínez, 2013). Sosyal kimlik yaklaşımı, bu süreçte olumsuz bağlamsal girdilerin etkisini açıklar: algılanan ayrımcılık kimlik netliği ve öz-saygıyı zayıflatır, iyi oluş göstergelerini düşürür (Schmitt, Branscombe, Postmes ve Garcia, 2014). Aile düzeyinde, özerk-ilişkisel benlik kuramı göç ve çokkültürlülük koşullarında özerkliğin ilişkisel bağlılıkla birlikte yeniden düzenlendiğini; karar alanlarının aile beklentileri ve kültürel senaryolarla müzakere edilerek şekillendiğini öne sürer (Kağıtçıbaşı, 2007). Ampirik bulgular da bu ikili düzeni destekler: aile yükümlülüğü ve karşılıklılık normları kimi bağlamlarda akademik ve psikososyal uyumu güçlendirirken, kimi durumlarda özerklikle gerilim yaratabilir (Fuligni, 2001). Ek olarak, aile sistemleri kuramı, göçle artan kültürel/kurumsal talepler karşısında duygusal ayrışma ve sınır düzeninin bireyin uyum kapasitesiyle yakından ilintili olacağını öngörür (Bowen, 1978); çok kültürlü örneklemelerde ayrışma düzeyinin yüksekliği, çatışan normları düzenleme ve rol geçişlerini yönetme becerileriyle birlikte rapor edilmiştir (Phinney vd., 2001). Bu kuramsal ve ampirik bütünlük, beliren yetişkinlikte kimlik, aidiyet ve yaşam yönelimi kararlarının—okul/iş geçişleri, romantik ilişkiler, aileyle sınırların yeniden tanımlanması—ekolojik düzeyde (mikro–makro) eşzamanlı biçimde kurulduğunu; dolayısıyla özerklik ve psikolojik iyi oluşun incelenmesinde kültürleşme süreçleri, aidiyet deneyimleri ve aile sistemi dinamiklerine duyarlı, bağlamsal-sistemik bir yaklaşımın gerekliliğini ortaya koyar (Bronfenbrenner, 1979; Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014).

Dijitalleşme, beliren yetişkinlikte kimlik keşfi, ilişkisel etkileşim ve özerklik pratiklerini yeniden düzenleyen bir bağlam oluşturur; etkilerin yönü ve büyüklüğü ise kullanım biçimi, bireysel duyarlılıklar ve sosyal çevre koşullarıyla birlikte değişir. Kuramsal olarak, *medya etkilerinde farklı duyarlılık modeli (DSMM)* gençlerin kişisel

yatkınlıkları (ör. benlik saygısı, sosyal karşılaştırma eğilimi), gelişimsel ihtiyaçları ve sosyal bağlamları ile dijital kullanım türlerinin (pasif gözlem, etkin etkileşim, içerik üretimi) etkileşime girdiğini öngörür (Valkenburg ve Peter, 2011, 2013). Ampirik bulgular, pasif dolaşımın yukarı yönlü karşılaştırma ve kıskançlık mekanizmaları üzerinden öznel iyi oluştta kısa süreli olumsuz dalgalanmalarla ilişkilenebildiğini; özel/etkileşimli kullanımın ise sosyal bağlılık ve algılanan destekle daha olumlu ilişkilere sahip olabildiğini göstermektedir (Verduyn vd., 2017; Valkenburg ve ark., 2021). Gündelik ilişkiler düzeyinde, çevrimiçi ağların mevcut bağları sürdürmeye ve sosyal sermayeyi artırmaya katkı sunduğuna dair bulgular kadar (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007; Manago, Taylor ve Greenfield, 2012), akıllı telefonun fiziksel varlığının dahi yüz yüze etkileşimlerin yakınlığını zayıflatabildiğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Przybylski ve Weinstein, 2013). Bu çerçevede özerklik, fiziksel ayrışmanın ötesinde dijital görünürlük ve öz-düzenleme (zaman/dikkat yönetimi), algoritmik yönlendirmelere karşı seçim alanını koruma, mahremiyet ve sınır yönetimi gibi bileşenleri de kapsar. Postmodern bağlamın çoğalan seçenekleri bir yandan kimlik inşası ve kaynak erişimi için fırsatlar açarken, diğer yandan karar verme ve psikolojik tutarlılık üzerinde yük oluşturabilir (Bauman, 2001). Toparlarsak, dijitalleşme beliren yetişkinliğe hem olanak hem de risk getiren çift yönlü bir etki alanı sunar; psikolojik iyi oluş ve özerklik, bireysel eğilimlerin yanı sıra çevrimiçi-çevrimdışı sınırların nasıl kurulduğu, ilişkisel geri bildirim döngülerinin niteliği ve içinde bulunulan aile/akran normlarıyla birlikte şekillenir.

Türkiye’de beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin hem geleneksel aile yapılarının hem de modernleşme eğilimlerinin etkisiyle çift yönlü bir baskı altında gelişimsel görevleri yerine getirmeye çalıştıkları bir süreç olarak öne çıkmaktadır. Özellikle büyük şehirlerde bireyselleşme eğilimleri, eğitim olanakları ve kadınların toplumsal rollerdeki görünürlüğü artarken; kırsal ve muhafazakâr bölgelerde aile onayı, toplumsal normlar ve cinsiyet temelli roller belirleyici olabilmektedir (Imamoğlu, 2003; Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2005). Bu ikili yapı, beliren yetişkinlerin gelişimsel görevlerini yerine getirirken yaşadıkları gerilimleri artırmakta; bireysel kimlik inşası, romantik eş seçimi, evlilik ve ebeveynliğe geçişe ilişkin yönelimleri ile aileden ayrılarak özerklik kazanma süreçlerini karmaşıklştırmaktadır. Güncel bulgular da bu tabloyu desteklemektedir: kimlik statülerinin ergenlik ve beliren yetişkinlikte evlilik ve çocuk sahibi olmaya ilişkin tutum ve tercihlerle bağlantılı olduğu gösterilmiş; bağlamsal koşulların bu kararların zamanlaması ve anlamını etkilemeye devam ettiği rapor edilmiştir (Pehlivan ve Şener, 2024).

Türkiye’de, aile üyelerinin eğitim, eş seçimi, meslek tercihi ve özellikle evlilik zamanlamasına ilişkin etkisi gençlerin özerk karar alma süreçlerini bugün de anlamlı biçimde şekillendirmektedir. Son yıllardaki ampirik bulgular, algılanan ebeveyn denetimi/psikolojik kontrol ile beliren yetişkinlerin psikolojik uyumu arasında olumsuz ilişkiler bulunduğunu; özerklik destekleyici ebeveynlikten uzaklaşmanın bu ilişkiyi güçlendirebildiğini göstermektedir (Taşkın Sayıl vd., 2023; Alsancak-Akbulut ve Kömürcü-Akik, 2024). Türkiye’deki üniversite gençlerinde evlilik ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların hâlâ belirgin farklılıklar gösterdiğine dair bulgular da aile ve normatif beklentilerin karar süreçlerine dâhil olmayı sürdürdüğüne işaret eder (Sonkaya ve Öcal, 2024). Kimlik statülerinin ergenlikten beliren yetişkinliğe geçişte evlilik/çocuk sahibi olmaya yönelik yönelimlerle ilişki verdiği bulguları ise, kimlik inşası ile aile/ilişki kararlarının birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır (Pehlivan ve Şener, 2024). Bu bütünlük, Türkiye’de genç bireylerin kimlik, yakın ilişkiler ve aileden ayrışma süreçlerini yürütürken yalnızca bireysel eğilimlere değil; aile etkileri, cinsiyet rolleri ve ebeveynlik örüntüleri gibi ilişki-sistem öğelerine de duyarlı araştırma ve uygulamalara gereksinim olduğunu göstermektedir (Taşkın Sayıl vd., 2023; Alsancak-Akbulut ve Kömürcü-Akik, 2024; Sonkaya ve Öcal, 2024; Pehlivan ve Şener, 2024).

Yeni sosyal rollerin (örneğin romantik partnerlik, eş/ebeveyn olma, mesleki kimlik kazanma) üstlenilmesi sürecinde birey, sistem tarafından tanınma, desteklenme ya da reddedilme gibi tepkilerle karşılaşabilir. Bu durum bireyin benlik algısını, seçimlerinin geçerliliğini ve ilişki sınırlarını doğrudan etkileyebilir. Özellikle romantik ilişki kurma, eş seçimi ya da yalnız yaşama gibi özerklik göstergesi sayılabilecek tercihler, bazı aile yapılarında bireysel değil, “aile bütünlüğünü” ilgilendiren kararlar olarak görülmekte ve bireyin bu tercihlerde sistemle çatışması kaçınılmaz olabilmektedir (Imamoğlu, 2003). Dolayısıyla, Türkiye’de beliren yetişkinlik dönemi; bireyin içsel gelişimsel görevleri kadar, bu görevlerin aile ve toplumsal sınırlar içinde nasıl müzakere edildiğine bağlı olarak şekillenmektedir. Sınırların işleyişi, psikolojik iyi oluş ve özerklik kapasitesiyle ilişkili dinamikler doğurabilir; bu da kimi durumlarda gelişimsel desteğe duyulan gereksinimin daha belirginleştiğine işaret edebilir.

Uluslararası çalışmaların bulgularıyla uyumlu olarak, Türkiye koşullarında da beliren yetişkinlik; bireysel gelişim süreçlerinin aile yapıları, sosyal çevre, ekonomik koşullar ve kültürel normlarla kesiştiği çok katmanlı bir çizgide ilerlemektedir (Kağıtçıbaşı, 2007; Atak ve Çok, 2010; Doğan ve Cenkseven-Önder, 2017). Bu evrede birey, kimliğini kurma, yaşamını yapılandırma ve yeni sosyal rollere geçiş gibi görevleri

yerine getirirken karar alanını aile ilişkileri, cinsiyet rolleri, eğitim ve istihdam olanakları ile yerel normların sunduğu imkânlar ve sınırlılıklar doğrultusunda tanımlar. İlişkisel kaynakların güçlendiği durumlarda—örneğin algılanan sosyal desteğin ve yakın bağların yüksek olduğu örneklemelerde—psikolojik iyi oluş göstergelerinin daha elverişli seyrettiği rapor edilmiştir (Cinalioğlu ve İşmen Gazioğlu, 2022). Bu çerçevede Kağıtçıbaşı'nın özerk-ilişkisel benlik yaklaşımı ile kültürel bağlamda rehberlik/yönlendirme pratiklerine dair klasik tartışmalar güncelliğini korumakta; ancak son yıllardaki bulgular, bu pratiklerin gençlerin kararlarını nasıl yapılandığına ilişkin daha ayrıntılı bir tablo sunmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2005; Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014).

Diğer yandan, ebeveynlik örüntülerinde gözlenen psikolojik kontrol ve aşırı müdahale (helikopter ebeveynlik) genç yetişkinlerin uyum göstergeleriyle olumsuz ilişkilere sahipken; özerklik-destekleyici tutumlar daha koruyucu bir bağlamla ilişkilendirilmektedir (Taşkın-Sayıl ve Erdem, 2023; Alsancak-Akbulut ve Kömürcü-Akik, 2024). Toplumsal cinsiyet rolleri ve evliliğe ilişkin tutumlar karar süreçlerine yansımayı sürdürmekte; farklı alt gruplarda bu tutumların evlilikle ilgili beklentiler ve zamanlama üzerinde etkili olabildiği gösterilmektedir (Sonkaya ve Öcal, 2024). Kimlik boyutunda, statüler ile evlilik/çocuk sahibi olmaya yönelik yönelimler arasındaki ilişkiler, kimlik inşasının aile ve yakın ilişki kararlarıyla birlikte ele alınmasının yerinde olduğuna işaret etmektedir (Pehlivan ve Şener, 2024). İlişkisel düzeyde, Türkiye'de beliren yetişkinlerin romantik ilişki örüntüleri yerel normlarla kesişen bir çeşitlilik sergilerken; kendilik farklılaşmasının yüksekliği (Kaynaşmanın düşük, ben-duruşunun güçlü) olduğu bireylerde ilişki kalitesi daha yüksek bulunmuştu) ilişki kalitesiyle pozitif ilişki vermektedir (Uçar ve Demir, 2023; Sares ve Özgülük Üçok, 2025). Birlikte ele alındığında bu bulgular, Türkiye'de beliren yetişkinliğin seyrinin kişisel kaynaklarla birlikte ilişkisel ve yapısal koşullar tarafından biçimlendiğini; değerlendirme ve müdahale çalışmalarında bu çok düzeyli etkileşimlere duyarlı bir yaklaşımın uygun olabileceğini düşündürmektedir.

Özerklik

Özerklik, gelişim, sosyal ve kişilik psikolojisi gibi pek çok alt disiplinde ele alınan temel psikolojik ihtiyaçlardan biridir. Bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını dışsal

yönlendirmelerden bağımsız biçimde düzenleyebilmesi ve kendi değerlerine uygun şekilde seçimler yapabilmesi anlamına gelir (Serdiuk, Danyliuk ve Chaika, 2018). Bu yönüyle özerklik; özgür irade, kişisel sorumluluk, öz denetim ve bağımsız karar alma gibi kavramlarla ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2017). Ryan ve Deci'nin Özyönetim Kuramı'na (Self-Determination Theory) göre, Özerklik, bireyin davranışlarını serbestçe seçmesi ve bu seçimlerin kişisel değerleriyle uyum içinde olması olarak kavramsallaştırılır. Bu tür değer-uyumlu öz-yönelim, motivasyon ve psikolojik iyi oluşla ilişkili bulunmuştur (Sheldon ve Niemiec, 2006). Kuram, bireylerin psikolojik gelişim ve bütünleşmeye yönelik doğal bir eğilim taşıdığını ve özerkliğin, yeterlilik ve ilişki kurma ile birlikte bu eğilimin desteklenmesi için gerekli üç temel gereksinimden biri olduğunu vurgular (Deci ve Ryan, 2008).

Özerkliğin gelişebilmesi için bireyin irade hissi ve kişisel onaylama deneyimlemesi büyük önem taşır. Birey, eylemlerinin kendiliğinden başlatıldığını ve kişisel değerleriyle uyumlu olduğunu hissettiğinde özerk motivasyon geliştirme olasılığı artar (Ryan ve Deci, 2020; Guay, 2021). Bu tür motivasyon, bireyin performansı, kararlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyiyle olumlu şekilde ilişkilidir. Özyönetim Kuramı, özerkliği bireyin gönüllülük temelinde, içsel gerekçelerle hareket etmesi ve davranışlarını dışsal yönlendirmelerden bağımsız biçimde düzenlemesi olarak kavramsallaştırır. Bu yönüyle özerklik, eğitsel ortamlardan sağlık sistemine, ebeveynlikten spor psikolojisine kadar çok çeşitli alanlarda uygulama zemini bulmaktadır. Örneğin, öğretmenlerin özerklik desteği, öğrencilerin motivasyon ve akademik başarıyla anlamlı biçimde ilişkilidir (Jang, Reeve ve Deci, 2010; Okada, 2023); sağlık hizmetlerinde klinisyenlerin özerklik destekleyici tutumları ise hastaların özerk motivasyonunu ve tedaviye uyumunu güçlendirir, sağlık göstergelerinde iyileşmeyle ilişkilidir (Ng vd., 2012; Williams vd., 2004). Özyönetim Kuramı, özerkliği bireyin çevresiyle karşılıklı etkileşim içinde, eylemlerini gönüllülük temelinde benimsediği ve içsel motivasyonla bağlantılı bir psikolojik süreç olarak kavramsallaştırır. Ryan ve Deci (2000), özerkliği kişinin davranışlarını kendi değer ve amaçlarıyla özdeşleştirerek, dışsal talepleri anlamlı biçimde içselleştirme kapasitesi üzerinden açıklar.

Ryan ve Deci (2000), bu yaklaşım çerçevesinde bireyin davranışlarını ne zaman, nasıl ve hangi gerekçelerle gerçekleştirdiğini analiz etmeye yönelik işlevsel analiz modelini önermektedir. Bu model, bireyin öz düzenleme kapasitesi ile çevresel koşullar arasındaki etkileşimi merkeze alarak, özerkliğin yalnızca dıştan gözlemlenen

davranışlarla sınırlı olmadığını; aynı zamanda bireyin bu davranışlara atfettiği anlamlar doğrultusunda değerlendirilmesi gerektiğini vurgular.

Birçok etkenin birlikte değerlendirildiği özerklik kavramı, hümanistik psikolojideki anlayışla örtüşmektedir. Maslow (1943, 1968) ve Rogers (1980), bireyin doğuştan gelen bir kendini gerçekleştirme eğilimi taşıdığını, bu eğilimin bireyin kendi değerleriyle uyumlu biçimde yaşamasını gerektirdiğini savunmuştur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre özerklik, yalnızca seçim yapma özgürlüğü değil; aynı zamanda bireyin yaşamına anlam verebilme kapasitesidir. Bu kuramda yer alan beş temel ihtiyaç düzeyi; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, ait olma ve sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme, bireyin içsel gelişim basamaklarını yansıtır. Özellikle "saygı ihtiyacı" bireyin kendine güven duyması, kendi kararlarını alma ve başkaları tarafından saygı görme gereksinimini kapsar. En üst düzey olan kendini gerçekleştirme ise bireyin potansiyelini ortaya koyarak anlamlı, üretken ve doyum sağlayıcı bir yaşam sürdürebilmesini ifade eder. Bu çerçevede özerklik, içsel tutarlılık ve anlamla ilişkili, yönelimleri düzenleyen bir gelişimsel bileşen olarak konumlandırılır.

Hümanist psikolojinin çizdiği çerçeve, bireyin içsel kaynaklarına vurgu yaparken; Bandura (2001) gibi araştırmacılar bu süreci, bireyin yaşamını yönlendirme, karar alma ve çevresel koşulları etkileyebilme kapasitesi olan "eylemlilik" (agency) ile ilişkilendirmiştir. Eylemlilik, yalnızca seçim yapma değil; bu seçimleri hayata geçirebilme gücünü de içerir (Bandura, 2001).

Bu noktada özerklik, kişinin eylemlerini gönüllülük temelinde benimsediği, değerleriyle uyumlandırabildiği ve bu sürecin sosyal-yapısal koşullar tarafından kolaylaştırıldığı ya da sınırlandığı bağlamsal bir deneyim olarak ele alınır (Ryan ve Deci, 2020). Uluslararası kanıtlar, gereksinim/özerklik desteğinin akademik güdülenme ve başarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve eğitim ortamlarında Özyönetim kuramı temelli müdahalelerin özerklik deneyimini güçlendirebildiğini göstermektedir (Mammadov, 2023; Wang, Wang, vd., 2023; ayrıca gereksinim desteği/engellenmesine ilişkin güncel meta-analitik sentez için bkz. Howard vd., 2024). Aile süreçleri ve yakın çevreden gelen özerklik desteği, beliren yetişkinlerde öz-düzenleme ve iyi oluş göstergeleriyle bağlantılıdır; örneğin ebeveyn özerklik desteği ve psikolojik kontrolün, üniversite öğrencilerinin özerk düzenleme ile sorunlu çevrimiçi davranışları üzerinde farklı yönlerde etkileri rapor edilmiştir (Wei vd., 2022). Benzer biçimde, ebeveyn bağının kariyer arayışı öz-yeterliliğiyle boylamsal olarak ilişkili olduğu gösterilmiştir (Xie vd., 2025). Sosyal ve yapısal düzeyde, kadınların iş ve liderlik alanlarında karşılaştıkları

engellerin—kurumsal kültür, bakım yükü ve önyargılar gibi çok düzeyli etmenlerin—ilerlemeyi sınırlayabildiğine dair güncel derleme ve incelemeler mevcuttur (Adzahar, vd.,2023; Deshpande, 2023). Yardım arama davranışlarında ise uluslararası literatür, geleneksel erkeklik normlarıyla uyumun psikolojik yardım aramaya istekliliği zayıflatabildiğini; bu ilişkinin farklı örneklerde ve bağlamlarda tekrarlandığını göstermektedir (Staiger vd., 2020; Mokhwelepa vd., 2025). Bu veriler birlikte ele alındığında, özerklik ve eylemliliğin bireysel kapasitenin ötesinde; aile ilişkileri, toplumsal cinsiyet rolleri ve kurumsal-ekonomik düzeneklerle etkileşim içinde biçimlenen çok düzeyli süreçler olarak anlaşılması gerektiğine işaret eder.

Türkiye’de, beliren yetişkinlikte özerkliğin bireysel eğilimlerin yanı sıra; aile süreçleri ve toplumsal cinsiyet normlarıyla birlikte şekillendiği gözlenmektedir. Üniversite gençlerinde evliliğe ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların karar süreçlerine yansımayı sürdürmesi, özellikle kadınlarda aile onayı ve normatif beklentilerle uyumlu stratejilerin öne çıktığına işaret eder (Sonkaya ve Öcal, 2024). Erkeklerde ise geleneksel erkeklik normlarına uyumun, bireysel karar süreçlerini ve yardım arama davranışlarını etkileyebildiği görülmektedir. Güncel çalışmalar, erkeklerde toplumsal cinsiyet normlarının hem psikolojik yardım arama istekliliğini azalttığını hem de karar alma süreçlerinde bağımsız hareket etme eğilimini sınırlayabildiğini göstermektedir (Kim, 2023; Wagner, 2024; Sheikh, Payne-Cook, Lisk, Carter ve Brown, 2025). Özellikle maskülen cinsiyet rolü stresi, duygusal ifade ve sosyal destek arayışını kısıtlayan bir etki yaratmakta; bu durum, erkeklerin özerklik deneyimlerini hem aile ilişkileri hem de sosyal çevre bağlamında biçimlendirmektedir (Mokhwelepa, 2025).

Türkiye örneklerinde ebeveynlikte ‘nasıl’ faktörü belirleyici olduğu öne çıkmaktadır. Örneğin; kontrolcü–aşırı müdahaleci pratikler risk, özerklik destekleyici pratikler ise koruyucu bir desen verir (Taşkın-Sayıl ve Erdem, 2023; Alsancak-Akbulut ve Kömürcü-Akik, 2024). Bu desen, gençlerin karar alanını aile ilişkileri ve akran ağları içinde müzakere ettiğine işaret eder; özellikle özerklik desteğinin yüksek olduğu bağlamlarda iyi oluş göstergeleri daha elverişli görünmektedir (Taşkın-Sayıl ve Erdem, 2023; Alsancak-Akbulut ve Kömürcü-Akik, 2024). Kadın örneklerinde anne–baba kaynaklı özerklik desteğinin iyi oluşla bağlantısı da ayrıca gösterilmiştir (Wise, Erbahar ve Akınkoç, 2023). İlişkisel kaynaklar cephesinde, algılanan sosyal destek ve yalnızlığın psikolojik iyi oluşla anlamlı ilişkileri, gençlerin karar alanını aile–akran ağları içinde müzakere ettiğini düşündürmektedir (Cinalioğlu ve İşmen Gazioğlu, 2022). Birlikte ele alındığında bu bulgular, Türkiye’de beliren yetişkinlikte eylemlilik ve özerkliğin; aile

etkileri, cinsiyet normları ve kurumsal pratiklerin çizdiği olanak ve sınırlara duyarlı biçimde kurulduğunu göstermektedir.

Eylemlilik kavramının kültürel yönü, bireyin potansiyelini gerçekleştirme sürecinde yalnızca içsel motivasyon ve yeterlilikle değil; aynı zamanda sosyal çevrenin sunduğu olanaklar, engeller ve değer yargılarıyla birlikte ele alınmasını gerektirir (Markus ve Kitayama, 1991; Kağıtçıbaşı, 2007; Way, 2011). Kültürel psikoloji alanında, özerklik bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkinin niteliğine bağlı olarak gelişen bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bradshaw ve Ryan (baskıda), özerkliği yalnızca bireysel özgürlük ya da dışsal baskılardan kurtulma biçiminde yorumlamanın yetersiz olduğunu belirtmektedir. Onlara göre özerklik, öz düzenleme, içsel bütünlük, sorumluluk alma ve değer temelli seçimlerle şekillenen çok boyutlu bir psikolojik yapıdır. Özerklik kavramının kültürel yönü, Kağıtçıbaşı'nın (1996) özerk-ilişkisel benlik modeliyle de uyumludur. Bu modele göre birey hem ailesine bağlı kalabilir hem de kendi kararlarını alabilen bir özneye dönüşebilir. Toplulukçu kültürlerde bireyin aile bağlarını koruyarak özerklik geliştirebilmesini destekleyen bu yaklaşım, sistemik müdahale programları için anlamlı ve işlevsel bir kuramsal temel sunmaktadır. Bu çalışmada geliştirilen sistemik müdahale programında da özerklik yalnızca bireysel bir ayrışma olarak değil; ilişkisel bağları fark etme, değerlendirme ve bu bağlamda karar alma süreçleri olarak ele alınmıştır. Programdaki genogram, sınır çalışmaları ve karar üçgeni gibi uygulamalar, bireylerin yaşamlarını yönlendiren sistemleri anlamalarına ve bu sistemler içinde özerk biçimde hareket etmelerine destek olacak şekilde yapılandırılmıştır.

Güncel alanyazında, özerklik kavramının dijital yaşam ve teknolojik gelişmeler ışığında yeniden değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Geleneksel olarak bireyin seçim yapma özgürlüğü ve içsel motivasyonla ilişkilendirilen özerklik, artık dijital sistemler, algoritmalar ve teknolojik yönlendirmeler tarafından şekillendirilen çok katmanlı bir yapı hâline gelmiştir (Zuboff, 2019; Floridi, 2020). Özellikle sosyal medya platformları, bireyin neyi, ne zaman ve nasıl seçeceğini algoritmalar aracılığıyla belirleyerek, fark edilmeden yönlendirilmiş seçimler yapmasına neden olabilmektedir. Bu durum, özerklik deneyimini yalnızca içsel irade temelli bir süreç olmaktan çıkarıp, dışsal dijital sistemlerin etkisine açık hâle getirmektedir. Sosyal medya algoritmaları, bireyin bilgiye erişimini sınırlamakta ve aynı zamanda kimlik inşası süreçlerini yönlendirmektedir. Valkenburg ve Peter (2011), genç bireylerin sosyal medya deneyimlerinin benlik algısı ve karar verme stratejileri üzerinde belirleyici etkiler

yarattığını; özellikle beğeni, takipçi sayısı ve görünürlük gibi dışsal geri bildirim mekanizmalarının içsel yönelimli karar süreçlerini bastırabileceğini belirtmiştir.

Benzer biçimde, yapay zekâ destekli öneri sistemleri, bireylerin müzik tercihlerinden alışveriş davranışlarına, sosyal ilişkilerden siyasi yönelimlerine kadar geniş bir alanda karar verme süreçlerini etkileyebilmekte ve çoğu zaman bireyin karar destekçisi değil, karar belirleyicisi hâline gelmektedir (Eubanks, 2018). Bu süreçte bireyin öz-yönetim kapasitesi, giderek daha fazla dijital altyapılarla kuşatılmakta ve sınırlandırılmaktadır. Ayrıca, dijital yaşam alanlarında süreklilik gösteren "bağlı olma" hali, bireylerin içsel referans noktalarını dışsal etkileşim kalıplarıyla değiştirmesine neden olmakta; bu durum ise bilişsel ve duygusal özerklik gelişimini gölgeleyebilmektedir (Turkle, 2011). Özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için bu süreç, sürekli performans gösterme, karşılaştırılma ve denetlenme baskısı anlamına gelmektedir. Bu da özerk kararlar almaktan çok, onaylanma ve uyum sağlama yönündeki seçimleri teşvik edebilmektedir (Uhls vd., 2017).

Türkiye bağlamında yapılan güncel çalışmalar da benzer bir tabloyu ortaya koymaktadır. Özdemir ve Koç (2021), genç yetişkinlerin dijital platformlarda maruz kaldıkları toplumsal baskıların, bireysel ifade biçimlerini sınırladığını ve özerklik deneyimlerini kısıtladığını göstermektedir. Bu bağlamda, dijitalleşen dünyada özerkliğin yalnızca bireyin içsel motivasyonu ile değil; aynı zamanda teknolojik altyapıların ve kültürel normların etkisiyle şekillenen çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele alınması gerekmektedir.

Tüm bu gelişmeler, özerkliği yalnızca içsel motivasyon ve özgür seçimle açıklamanın yetersiz kaldığını; teknolojik, kültürel ve sistemik etkenlerin bireyin özneleşme süreçlerini doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Nitekim güncel alanyazında özerklik, bireyin yalnızca “kendine ait kararlar alması” olarak değil; aynı zamanda “bu kararların zeminini şekillendiren görünmez yapıları fark edebilmesi” ve bu yapılara karşı eleştirel bir farkındalık geliştirebilmesi olarak da tanımlanmaktadır (Bradshaw ve Ryan, 2024; O'Donnell vd., 2022). Bu bağlamda, bireyin özerklik kapasitesini yalnızca bireysel beceriler ya da bilişsel gelişim evreleriyle açıklamak yeterli olmamaktadır. Özellikle gelişimsel sürecin, bireyin içinde yer aldığı sistemlerle olan etkileşimi aracılığıyla şekillendiği anlayışı, sistemik bakış açısının temelini oluşturmaktadır. Sistemik kuramlar, bireyin psikolojik deneyimlerini yalnızca bireysel düzeyde değil; ilişkisel, yapısal ve bağlamsal dinamiklerle birlikte anlamlandırır. Bronfenbrenner'in (1979) ekolojik sistemler kuramı, bireyin gelişiminin iç içe geçmiş

sistemler ağı içinde gerçekleştiğini öne sürerek, mikro düzeyde aileden makro düzeyde kültürel değerlere kadar çok katmanlı bir analiz sunar. Bu anlayış, birey–sistem etkileşiminin dinamik ve karşılıklı olduğunu vurgulamakta; bireyin özerklik gibi gelişimsel yeterliklerini bu çok düzeyli bağlam içinde değerlendirmeyi gerekli kılmaktadır.

Bu çerçevede, aile sistemleri kuramları bireyin özerklik gelişimini açıklamak için işlevsel bir zemin sunar. Bowen’ın (1978) aile sistemleri kuramında, özerklik kavramı “kendilik farklılaşması” (differentiation of self) ile açıklanır. Yüksek düzeyde farklılaşmış birey, duygusal yakınlık ile bireysel yönelim arasında sağlıklı bir denge kurabilir; aile sisteminden kopmadan düşünsel ve duygusal sınırlarını koruyarak karar alabilir. Minuchin’in (1974) yapısal aile terapisi modeli ise özerkliği, sistemdeki sınırların işlevselliğiyle ilişkilendirir. Katı ya da aşırı geçirgen sınırlar bireyselleşmeyi engellerken; sağlıklı sınırlar hem aidiyet duygusunu hem de bireysel karar almayı destekler. Özerklik kavramı, bu çalışmada yalnızca bireysel yeterlik ya da karar alma özgürlüğü değil; aynı zamanda sistem içindeki roller, sınırlar ve ilişkisel örüntülerle bütünleşik bir gelişimsel yeterlik olarak değerlendirilmektedir. Sistemik müdahale programı da bu anlayış doğrultusunda yapılandırılmış; bireyin özerklik kazanımı, duygusal ayırma kapasitesi, ilişkisel sınırları tanıma becerisi ve sistemle sağlıklı etkileşim kurabilme yeterliği temelinde ele alınmıştır.

Özerkliğe Gelişimsel Yaklaşımlar

Gelişim psikolojisi alanyazınında bireyin gelişimi, yaşam döngüsü modeli (life-span development) çerçevesinde, doğumdan yaşlılığa uzanan bütüncül ve süreklilik taşıyan bir süreç olarak ele alınmaktadır (Baltes, 1987). Bu model, gelişimi yalnızca çocukluk ve ergenlikle sınırlı tutmak yerine, her bir yaşam evresinin kendine özgü gelişimsel görevler, kazanımlar ve zorluklar içerdiğini varsayar (Havighurst, 1972). Her dönemde birey, biyolojik değişimler, sosyal roller, kültürel beklentiler ve çevresel koşullar doğrultusunda yeni uyum stratejileri geliştirir. Bu bağlamda gelişim hem bireyin içsel potansiyellerine hem de içinde bulunduğu bağlamsal sistemlerle etkileşimine bağlı olarak süregelen bir dönüşüm olarak değerlendirilir.

Bu yaşam boyu gelişim bakış açısında özerklik, farklı evrelerde değişen biçim ve işlevlerle karşımıza çıkan temel bir psikolojik yeterlik olarak konumlanmaktadır (Baltes,

1987; Bornstein, 2017; Lerner, 2018; Ryan ve Deci, 2000). Erken çocukluktan başlayarak yaşamın ileri dönemlerine kadar, bireyin kendi benliğini oluşturma, sınırlarını belirleme ve yaşamını yönlendirme kapasitesi çeşitli gelişimsel görevlerle iç içe geçer (Havighurst, 1972; Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

Bu çerçevede özerklik, dışsal denetimden ayrışmanın ötesinde, bireyin toplumsal, ailesel ve kültürel bağlam içinde kendi yönünü bulduğu ve sürdürülebilir biçimde özneleştiği bir süreç olarak kavramsallaştırılır (Kagıtcıbası, 2007; Ryan ve Deci, 2000). Gelişimsel yaklaşım ise özerkliği, yaşam döngüsü boyunca yeniden tanımlanan ve edinilen, bağlamsal koşullarla birlikte biçimlenen çok boyutlu bir yapı olarak ele alır (Bornstein, 2017; Lerner, 2018).

Erken Çocukluk Dönemi

Erken çocukluk dönemi, özerklik gelişiminin ilk basamaklarının atıldığı kritik bir gelişimsel evredir. Mahler'in (1975) ayrılma–bireyleşme kuramına göre çocuk, yaşamın ilk yıllarında bakım vereniyle kurduğu simbiyotik ilişkiden farklılaşarak kendi benliğini oluşturmaya başlar. Bu süreç, simbiyozdan ayrışma ve uygulama aşamalarına kadar ilerleyen bir gelişimsel izlek içinde değerlendirilir. Özellikle uygulama evresinde çocuğun hareket özgürlüğü kazanması, çevreyle etkileşimini artırarak benliğini ayrı bir yapı olarak deneyimlemesine olanak sağlar (Schore ve Schore, 2008). Bu dönemde bakım verenin duyarlılığı ve çocuğun bireyleşme çabalarına verdiği destek, özerklik gelişimi açısından belirleyicidir. Güvenli bağlanma, çocuğun öz-düzenleme becerilerini, duygusal farkındalığını ve karar alma kapasitesini geliştirerek özerkliğin psikolojik zeminini güçlendirir (Cassidy ve Shaver, 2016; Thompson, 2008). Bu noktada Bowlby'nin (1988) bağlanma kuramı, güvenli bağlanmanın hem ayrışmayı hem de ilişkilenemeyi kolaylaştırıcı rolünü vurgulayarak sürece tamamlayıcı bir perspektif sunar. Erikson (1963) ise bu dönemi, çocuğun girişimcilik ve suçluluk duyguları arasında bir denge kurmaya çalıştığı kritik bir gelişimsel dönem olarak tanımlar. Bu dengeyi kurabilen çocuklar hem kendi kararlarının sorumluluğunu üstlenebilir hem de sağlıklı bir benlik değeri geliştirebilirler.

Bununla birlikte, erken çocuklukta gelişimi yalnızca bireysel dinamiklerle sınırlı değildir. Sistemik yaklaşıma göre, çocuğun özerklik kazanımı aile sistemi içindeki etkileşim örüntüleriyle birlikte değerlendirilmelidir. Minuchin'in (1974) yapısal aile

terapisi kuramı, benlik gelişimini ailenin sınır yapılarıyla ilişkilendirir. Katı ya da belirsiz sınır yapıları çocuğun bireyleşme sürecini sekteye uğratabilirken, açık ve işlevsel sınırlarla yapılandırılmış aile sistemleri çocuğun hem bağımsızlık hem de aidiyet ihtiyaçlarını aynı anda deneyimlemesine imkân tanır. Bu bağlamda, bakım verenin çocuğun bireyleşme çabalarına gösterdiği tepkiler, yalnızca bağlanma kalitesini değil, çocuğun aile sistemi içindeki ilişkisel konumunu da şekillendirir. Öte yandan, erken çocuklukta özerklik gelişimi kültürel bağlamdan da bağımsız düşünülemez. Türkiye gibi toplulukçu eğilimlerin baskın olduğu kültürlerde, erken yaşta bireyleşme çabaları çoğu zaman “itaat”, “saygı” ve “aileye bağlılık” gibi değerlerle dengelenmeye çalışılır. Bu değerler, bakım verenin çocuk üzerindeki denetim ve destek dengesini nasıl kurduğunu ve çocuğun özerklik girişimlerinin nasıl karşılandığını belirleyen önemli kültürel filtrelerdir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Sonuç olarak, erken çocuklukta özerklik gelişimi yalnızca bireysel bir yeterlik değil; bağlanma örüntüleri, aile sisteminin yapısı ve içinde bulunulan kültürel değerler çerçevesinde çok katmanlı olarak şekillenen bir süreçtir. Bu dönemde kazanılan deneyimler, bireyin yaşam döngüsü boyunca göstereceği özerklik kapasitesinin temelini oluşturur.

Ergenlik Dönemi

Çocukluktan ergenliğe geçiş süreci, yalnızca fizyolojik olgunlaşma ve cinsel gelişimle sınırlı kalmaz; aynı zamanda bireyin psikolojik olarak ayrılmaya başladığı, bilişsel kapasitesinde artışların görüldüğü ve kimlik arayışlarının belirginleştiği bir dönemdir (Steinberg, 2014; Lerner ve Steinberg, 2009; Arnett, 1999; Blos, 1979). Bu çok boyutlu dönüşüm hem bireyin içsel dünyasında hem de aile içi ilişkilerde yeniden yapılanma gerektirir; bu nedenle ergenlik dönemi hem ergen bireyler hem de ebeveynleri açısından zaman zaman zorlayıcı, ancak gelişimsel olarak son derece kritik bir evre olarak değerlendirilir (Eccles ve Gootman, 2002).

Blos’un (1967) “ikinci ayrılma-bireyleşme” kuramı, ergenlikteki özerklik gelişimini açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunar. Bu kurama göre ergen birey, çocuklukta oluşturduğu ebeveyn imgelerinden kademeli olarak uzaklaşarak kendine özgü bir kimlik inşa etmeye çalışır. Ergenlik, içselleştirilmiş ebeveyn temsilleriyle bireyin kendilik algısı arasında bir ayrımın yaşandığı, duygusal açıdan yoğun bir geçiş dönemidir.

Birey bu süreçte, hem ailesiyle olan yakın bağları sürdürme hem de kendi sınırlarını belirleme çabası içindedir (Crittenden, 1990; Steinberg, 2014). Blos (1967), bu dönemin bireyde içe dönüklük, duygusal dalgalanma ve benlik hassasiyeti gibi yaşantılarla seyredebildiğini; çocukluk kimliğinin kaybına bağlı bir yas süreciyle ve geçici bir benlik kırılabilirliğiyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda, özerklik gelişiminin önemli bir bileşeni olarak duygusal özerklik ön plana çıkmaktadır. Duygusal özerklik, ergenin duygularını başkalarının onayına ihtiyaç duymadan düzenleyebilmesi, kararlarını alırken kendi içsel ölçütlerine dayanabilmesi ve ilişkilerinde karşılıklı saygı ve denge kurabilmesi anlamına gelmektedir (Steinberg ve Silverberg, 1986; Ryan ve Lynch, 1989). Bu becerilere sahip bireyler hem akran ilişkilerinde hem de kişisel karar süreçlerinde daha dengeli ve uyumlu davranışlar sergileyebilir (Lamborn ve Steinberg, 1993; Beyers vd., 2005).

Steinberg'in (2014) özerklik modeli, ergenlik döneminde gelişen duygusal özerkliğin yanı sıra, bilişsel ve davranışsal özerkliğin de gelişimsel açıdan kritik olduğunu ortaya koyar. Bilişsel özerklik, bireyin kendi düşüncelerini oluşturabilme, otoriteyi sorgulayabilme ve bağımsız fikirler geliştirebilme kapasitesine işaret ederken; davranışsal özerklik, bireyin seçim yapabilmesi, aldığı kararların sorumluluğunu üstlenebilmesi ve sosyal ortamlarda bağımsız hareket edebilmesiyle ilgilidir (Steinberg ve Silverberg, 1986; Smetana, 2011). Bu özerklik alanlarının gelişimi, ergenin yalnızca içsel olgunlaşmasına değil; aynı zamanda içinde bulunduğu sosyal çevreden aldığı duygusal destek, güven ilişkileri ve bireysel inisiyatif tanıyan fırsatlarla da doğrudan ilişkilidir (Arnett, 2022; Soenens ve Vansteenkiste, 2005). Örneğin, karar alma süreçlerinde ebeveynin ergenin görüşlerini dikkate alması, bilişsel özerkliği desteklerken; günlük sorumlulukların kademeli olarak ergene devredilmesi davranışsal özerkliğin gelişimini kolaylaştırmaktadır. Bu bilgiler ışığında, bireyin özerklik kapasitesinin yalnızca bireysel yeterliklerle değil; içinde yer aldığı ilişkisel ve yapısal sistemlerle kurduğu etkileşimler yoluyla da biçimlendiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, ergenlik döneminde özerklik gelişimini anlamak için bireyi çevreleyen aile, akran ve kültürel bağlamları birlikte değerlendiren sistemik bir yaklaşıma gereksinim duyulmaktadır.

Sistemik yaklaşım, bireyin gelişimsel süreçlerini yalnızca içsel özellikler ya da bireysel yeterlikler üzerinden değil; bireyin içinde yer aldığı çok katmanlı ve karşılıklı etkileşim hâlindeki ilişkisel sistemler aracılığıyla ele alır. Birey yaşamı boyunca aile, akran grubu, okul çevresi ve kültürel yapı gibi çeşitli sistemlerin parçası olarak konumlanır ve bu sistemlerle kurduğu karşılıklı ilişkiler yoluyla psikososyal gelişimini

sürdürür. Bir başka deyişle, bireyin gelişimi, mikrosistemden makrosisteme uzanan çok katmanlı yapılar arasında gerçekleşen dinamik etkileşimlerle şekillenir (Bronfenbrenner, 1979). Sistemik düşünme doğrusal değil, döngüsel bir nedensellik anlayışına dayanır: bireyin davranışları, yalnızca içinde bulunduğu sistemin bir sonucu değil; aynı zamanda bu sistemin yeniden biçimlenmesinde etkin bir girdidir (Becvar ve Becvar, 2013). Bu nedenle özerklik, yalnızca bireysel bir yeterlik olarak değil; bireyin yer aldığı sistemin ayrılmışmayı tolere etme ve destekleme kapasitesi ile birlikte değerlendirilmesi gereken bağlamsal bir gelişim alanıdır. Sistemik açıdan bakıldığında, özerkliğin gelişimi; sistemin sınır yapıları, rol dağılımı ve iletişim kalıplarıyla doğrudan ilişkili çok düzeyli bir süreçtir. Bu çerçevede, özerkliği destekleyen ebeveyn tutumları—özellikle duygusal açıdan sıcak ve destekleyici ilişkiler—ergenin psikolojik olgunluğu, akademik başarısı ve öznel iyi oluş düzeyi üzerinde olumlu etkiler yaratabilir (Ryan ve Deci, 2000; Steinberg, 2014). Ebeveynin çocuğa sunduğu özerklik desteği, aile içi sınırların esnekliği, rollerin işlevselliği ve iletişim kalıplarının niteliğiyle doğrudan ilişkilidir; bu nedenle bireysel bir tutumdan çok sistemik bir örüntü olarak ele alınmalıdır (Grych ve Fincham, 1990; Titelman, 2014). Özellikle bireyselliğe alan tanıyan ancak duygusal bağlılığı sürdüren, esnek sınırlarla ayrılmışmayı teşvik eden aile yapıları, özerklik gelişimini sistem düzeyinde destekleyici bir zemin sunar (Olson, 2000; Luyckx, Soenens, Goossens ve Vansteenkiste, 2007). Bu sistemik yapı, bireyin hem kendilik algısını geliştirmesine hem de ilişkisel bağlarını sağlıklı biçimde sürdürebilmesine olanak tanır. Bu noktada, bireyin gelişimsel sürecinde en erken ve etkili mikrosistem olan aile sistemi, özerklik gelişiminin yapısal ve duygusal boyutlarını şekillendiren temel bağlam olarak ön plana çıkar.

Sistemik aile kuramları, ergenliği bireysel gelişimin yanında ailenin yeniden yapılanma süreci olarak ele alır. Özerklik gelişimi bu dönüşümün merkezinde konumlanır. Aile Sistemleri Kuramı'na göre ergenin özerkleşmesi, kendilik ayrılmışması düzeyiyle yakından ilişkilidir; ayrılmışma düşük olduğunda aile içi duygusal yoğunluk karşısında tepkiselliği artırarak bağımsızlaşma sürecinde kararsızlık ile suçluluk gibi güçlüklerin yaşanmasına yol açabilir (Bowen, 1978). Ayrıca, ergenin bireyselleşme çabaları, aile içinde üçgenleşme örüntülerini tetikleyebilir; bu durumda birey, ebeveyn çatışmalarında arabulucu rolüne itilerek gelişimsel görevlerini ertelemek zorunda kalabilir (Titelman, 2014). Yapısal Aile Terapisi yaklaşımında ise özerklik, ailenin sınır yapıları ve alt sistemleri içindeki esneklik düzeyiyle ilişkilendirilir (Minuchin, 1974). Katı sınırlar ergenin bağ kurma kapasitesini, geçirgen sınırlar ise bireyselleşme sürecini sekteye uğratabilir; buna karşın esnek ve işlevsel sınırlar hem bağlılığı hem de ayrılmayı

aynı anda destekleyerek sağlıklı bir özerklik gelişimine zemin hazırlar (Minuchin, 1974; Goldenberg ve Goldenberg, 2013).

Akran ilişkileri, aileyle birlikte ergenlikte özerklik gelişiminde temel bir rol oynar. Blos'un (1979) vurguladığı üzere, ergen bireyler aile dışında yeni sosyal roller deneme, kişisel sınırlarını gözlemleme ve farklı kimlik ifadeleri geliştirme fırsatını akran gruplarında bulurlar. Bu süreç, bireyin hem özerklik hem de ilişkisel bağlılık yaşantılarını aynı anda deneyimleyebileceği bir sosyal alan yaratır. Sistemik bakış açısına göre akran grupları, bireyin etkileşim ağını oluşturan sosyal sistemin bütünleyici öğelerindendir. Özellikle aile sisteminden duygusal olarak ayrılaşmaya başlayan bireyler için, akran ilişkileri yeni bağlanma alanları ve gelişimsel deneyimler sunarak, birey–aile sisteminden birey–sosyal sistem etkileşimine geçişin önemli bir parçası hâline gelir (Steinberg ve Morris, 2001; Luthar ve Burack, 2000).

Son olarak, ergenlik döneminde kimlik yapılandırma sürecinin kültürel bağlam içinde şekillendiği de göz ardı edilmemelidir. Türkiye gibi toplulukçu eğilimlerin yüksek olduğu kültürlerde, ergenin özerklik talepleri sıklıkla “aileye sadakat”, “büyük sözü dinleme” ya da “toplumsal onur” gibi normlarla sınırlandırılabilir (Kağıtçıbaşı, 2005; Kağıtçıbaşı, 2012). Bu bağlamda bireyin özerklik gelişimi, ilişkisel bağlılıkla sürekli bir denge içinde ilerlemek zorundadır. Ancak bu denge her zaman simetrik veya gelişimsel açıdan destekleyici olmayabilir. Özellikle aile yapısının içe kapanık, rollerin sabit, sınırların geçirgen olduğu durumlarda, ergenin bireyselleşme çabaları sistemin bütünlüğünü tehdit edici olarak algılanabilir (Olson, 2000). Oysa sağlıklı sistemik işleyiş, bireyin farklılaşmasına olanak tanırken duygusal bağları da sürdürebilen esnek sınırlarla olanaklıdır (Bowen, 1978; Minuchin, 1974). Bu nedenle özerklik gelişimi, yalnızca bireyin içsel motivasyonlarıyla açıklanamaz; kültürel normlar, aile içi iletişim örüntüleri ve sosyal çevre ile sürekli etkileşim içinde şekillenen çok katmanlı ve bağlamsal bir süreçtir (Soenens ve Vansteenkiste, 2010; Luyckx vd. 2011). Bu çalışmada geliştirilen müdahale programı da bu bütüncül perspektifi benimseyerek, özerkliği bireysel değil; sistemik ve kültürel düzeyde kavramsallaştırmaktadır.

Yetişkinlik Dönemi

Yetişkinlikte özerklik, yalnızca aileden duygusal olarak ayrılmak ya da bağımsız kararlar almakla sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin yaşamını kendi değerleri

doğrultusunda yönlendirebilme, sorumluluk üstlenebilme ve uzun vadeli kararlar alarak bu kararların gereklerini sürdürebilme kapasitesini içerir (Kagitcibasi, 2007; Arnett, 2014). Bu gelişimsel dönemde özerklik, seçim yapma becerisinin ötesinde, yapılan seçimlerin sonuçlarını yönetebilme, karşılaşılan zorluklarla baş edebilme ve psikolojik dayanıklılık geliştirme süreçleriyle bütünleşir (Ryan ve Deci, 2000; Beyers vd., 2005). Özerk yetişkin bireyler, iş yaşamı, romantik ilişkiler, ebeveynlik rolleri ve diğer yaşam görevlerinde kendi içsel değerlerine dayalı biçimde hareket edebilir; bu süreçte dışsal baskılardan görece bağımsız kalırken, toplumsal bağlamla uyum içinde varlıklarını sürdürebilirler (Soenens ve Vansteenkiste, 2010; Luyckx vd., 2011). Dolayısıyla yetişkinlikte özerklik, bireysel irade ve sorumluluğun yanı sıra, bağlamsal farkındalık ve sürdürülebilir öz-yönetim becerilerinin gelişimini de kapsayan çok boyutlu bir yeterlik alanı olarak değerlendirilmelidir. Bradshaw'ın (1990) yetişkinlikte özerklikle ilişkili olarak geliştirdiği içsel yapılandırma modeli, bireyin çocukluk döneminde deneyimlediği duygusal ihmallerin ve ilişkisel kırılmaların, yetişkinlikte özerk karar alma becerisi üzerinde kalıcı izler bırakabileceğini öne sürmektedir. Özellikle duygusal ayrışmayı tamamlayamamış bireylerde, içselleştirilmiş eleştirel ebeveyn sesi, bireysel sınırların netleşmesini engelleyebilir. Bu yapı, bireyin yaşamında tekrar eden eylemsizlik, kararsızlık ya da aşırı uyum örüntülerine yol açabilir; kişi, kendi yaşamını yönlendirmekte zorlanabilir ve çoğu zaman dışsal otoritelere ya da sosyal beklentilere göre hareket etmeyi tercih edebilir. Allen, Hauser ve Borman-Spurrell (1996), duygusal olarak ebeveyninden sağlıklı biçimde ayrışabilmiş ergenlerin, erken yetişkinlikte daha yüksek düzeyde özerklik ve ilişki doyumu bildirdiklerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Soenens ve Vansteenkiste (2005), çocuklukta otoriter ve duygusal olarak mesafeli ebeveyn tutumlarının, ergenlik ve erken yetişkinlikte özerk motivasyonu olumsuz etkilediğini göstermiştir.

Bununla birlikte, yetişkinlik döneminde özerklik yalnızca bireysel yeterlik kazanımıyla açıklanamaz; bireyin içinde bulunduğu çeşitli sosyal sistemlerle kurduğu ilişkiler içinde biçimlenir. Yetişkin birey artık yalnızca aile çevresinin değil; iş yaşamı, romantik ilişkiler, ebeveynlik rolleri, sosyal çevre ve kültürel yapılar gibi birçok etkileşim alanının aktif bir üyesidir. Bu durum, özerkliğin hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde farklı bir biçimde ele alınmasını gerektirir. Ekolojik Sistemler Kuramı'na göre gelişim, mikrodan makroya uzanan çoklu sistem katmanlarının (aile–akran–okul, bu çevreler arası ilişkiler, dolaylı kurumlar ve kültürel düzenekler) etkileşim içinde örgütlenmesiyle biçimlenir. (Bronfenbrenner, 1986). Yetişkin birey, bu sistemler arasında giderek artan

bir sorumluluk ve rol çeşitliliğiyle hareket eder. Örneğin, bireyin ebeveynlik deneyimi, hem kendi aile sisteminden taşıdığı değerlerle hem de içinde bulunduğu sosyal ve kültürel beklentilerle şekillenir.

Sistemik düşünce, bu ilişkileri doğrusal bir nedensellik yerine döngüsel etkileşimlerle açıklar (Becvar ve Becvar, 2013). Bu bakış açısına göre yetişkinlikte özerklik, sadece bireysel karar alma becerisi değil; aynı zamanda sistemler arası geçişlerde istikrar sağlayabilme, ilişkilerde sınır koyabilme ve birey olarak süreklilik gösterebilme kapasitesidir. Bu bağlamsal sistem etkileşimleri içinde, özellikle aile sistemi, bireyin özerklik gelişimi açısından hâlâ temel bir referans noktası oluşturmaya devam eder. Bowen'ın (1978) , yetişkin bireylerde görülen duygusal kopukluk (“cut-off”) ya da aşırı birleşme (“fusion”) örüntülerinin, sağlıklı ilişki kurmayı zorlaştırabileceğini belirtir (Titelman, 2014; Nichols ve Davis, 2020). Benzer biçimde, Minuchin'in (1974), bireyin özerklik sürecini, aile sistemindeki rollerin esnekliği ve sınırların niteliğiyle ilişkilendirerek değerlendirir. Katı roller veya geçirgen sınırlar, yetişkin bireyin özerk hareket etmesini engelleyebilirken; esnek ve işlevsel sınırlar, bireyin hem bağılılık hem de ayrışma süreçlerini dengelemesine olanak tanır. Bu bağlamda yetişkinlikte özerklik, sistemin ayrımlaşmaya izin verebilme kapasitesiyle yakından ilişkilidir.

Yetişkinlik döneminde bireyin özerklik gelişimi, yalnızca aile sistemi içindeki dinamiklerle değil; aynı zamanda içinde bulunduğu kültürel bağlamın sunduğu olanaklar ve sınırlamalarla da şekillenir. Bu dönemde, bireyin iş, eş seçimi, evlilik ve ebeveynlik gibi yaşam kararlarında aktif rol üstlenmesi beklenir (Arnett, 2000; Erikson, 1968; Kağıtçıbaşı, 2005). Romantik ilişkiler, evlilik ve aile kurma; bireysel arzularla birlikte “ne derler?” ve aile onayı gibi içselleştirilmiş kültürel normların etkisi altında biçimlenir. (Kağıtçıbaşı, 2005; Goodwin, 1999). Bu noktada, birey çoğu zaman kendi sınırlarını korumak ile ilişkisel uyumu sürdürmek arasında denge kurmak zorunda kalır (Rudy ve Grusec, 2006). Kağıtçıbaşı'nın (1996;2005) geliştirdiği “özerk-ilişkisel benlik” modeli, bu ikilemi kuramsal bir çerçevede anlamlandırmaya yardımcı olur. Model, bireyin hem sosyal bağlarını koruyabildiği hem de kendi değerleri doğrultusunda yaşamını yönlendirebildiği bir benlik yapısını tanımlar. Yetişkin birey, bu yapıda hem “ayrılabilme” hem de “birlikte kalabilme” becerilerini geliştirir. Türkiye gibi kolektivist değerlere sahip kültürlerde, bu denge kurma süreci daha belirginleşir. Özellikle eş seçimi, evlenme yaşı, partnerin ailesiyle ilişkiler gibi alanlarda, bireysel özerklik sıklıkla toplumsal ve ailevi beklentilerle çakışabilir. Bu nedenle kültürel normlar, özerkliği dış ilişkilerden benlik düzeyine uzanan bir eksenle biçimlendirebilir. . Kağıtçıbaşı ve

Ataca'nın (2005) Türkiye bağlamında yürüttüğü çalışmalar, özerklik ve bağlılık eğilimlerinin aynı anda gelişebildiğini ve bunun psikolojik iyi oluşu artırdığını göstermiştir. Benzer şekilde Rudy ve Grusec (2006), özerkliği destekleyen aile ortamlarının bireyin karar alma becerilerini geliştirdiğini, ancak ilişkisel bağlılığın da kültürel uyum ve sosyal destek algısını güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, özerkliğin sağlıklı ilişki ağları içinde benliğin ayrışmasını destekleyen bir süreç olarak anlaşılabilirliğini düşündürmektedir.

Kültürel Psikoloji Çerçevesinde Özerklik

Kültürel psikoloji alanında özerklik, bireyin sosyal, kültürel ve tarihsel bağlamlarıyla etkileşim içinde şekillenen ilişkisel bir yapı olarak değerlendirilir; kişisel özelliğe indirgenmez (Kagitcibasi, 2005; Markus ve Kitayama, 1991). Bu yaklaşıma göre, bireylerin özerkliğe dair algıları ve bu algıyı hayata geçirme biçimleri, büyük ölçüde içinde bulundukları kültürün değer sistemleri, sosyalleşme süreçleri ve toplumsal roller tarafından biçimlenmektedir. Özellikle toplulukçu kültürlerde özerklik, bireysel tercihlere indirgenmeyen; ilişkisel sorumluluklar ve sosyal bağlılıklarla dengelenen bir gelişim alanı olarak görülür. (Rothbaum, Pott, Azuma, Miyake ve Weisz, 2000). Dolayısıyla özerklik, bağlamsal olarak örgütlenen ve sosyal ilişkiler içinde anlam kazanan, çok katmanlı bir psikososyal yapılanma olarak ele alınmalıdır; bireyleşme bu ilişkisel zemin üzerinde gerçekleşir (Chirkov, 2011; Tamis-LeMonda vd., 2008).

Bu bağlamda, kültürel psikoloji yaklaşımı, özerkliği birey-çevre etkileşimi içinde anlamlandırır; bireyin kendi değerleri doğrultusunda hareket etme kapasitesini, sosyal ilişkiler ve kültürel normlarla sürekli etkileşim hâlinde gelişen bir yeterlik alanı olarak kavramsallaştırır. Bu noktada, farklı kültürlerde yürütülen ampirik çalışmalar, özerkliğin deneyimlenme biçiminin kültürel farklılıklar gösterse de gelişimsel olarak evrensel bir psikolojik ihtiyaç olduğunu destekleyen bulgular sunmaktadır. Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan'ın (2003) yürüttüğü kültürlerarası bir araştırma, özerklik deneyiminin yalnızca Batı toplumlarına özgü olmadığını, Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde de bireyin özerkliğe duyduğu psikolojik gereksinimin benzer şekilde var olduğunu ortaya koymuştur. ABD, Kore, Rusya ve Türkiye'den katılımcılarla yürütülen bu çalışmada, özerkliğin yanı sıra yeterlilik ve ilişkilene gibi temel psikolojik gereksinimlerin her birinin, bireyin iyi oluş düzeyiyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuç,

özerkliğin kültürel bağlama göre biçimlense de gelişimsel olarak evrensel bir ihtiyaç olduğunu desteklemektedir. Deci ve Ryan (2000) da benzer şekilde, bireyin kendi değerleri doğrultusunda karar verebilme becerisinin tüm kültürlerde temel bir psikolojik gereksinim olduğunu vurgulamaktadır. Ancak bu ihtiyacın nasıl karşılandığı, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel bağlama göre farklılık gösterebilir. Örneğin, toplulukçu kültürlerde bireyler genellikle özerkliklerini sosyal sorumlulukla birlikte ele alır ve bireysel kararlarını ilişkisel uyumu gözeterek şekillendirir. Bu da gösteriyor ki özerklik, bireyin çevresiyle çatışmadan, sosyal bağları koparmadan da geliştirilebilir bir kapasitedir. Van Petegem ve arkadaşlarının (2015) araştırması ise, otoriteye dayalı kültürel yapılarda bile içselleştirilmiş özerkliğin mümkün olduğunu ve bu durumun psikolojik iyi oluş ile akademik motivasyon üzerinde olumlu etkileri bulunduğunu göstermiştir. Bu bulgu, özerkliğin bireysel sınırları koruma, kültürel duyarlılık geliştirme ve sosyal bağlama uyum sağlama becerilerinin bileşiminde şekillendiğini göstermektedir.

Kültürel psikoloji alanındaki güncel araştırmalar da özerkliğin evrensel gereksinim boyutuna dikkat çekerken, bu gereksinimin nasıl karşılandığına ilişkin bağlamsal farkları daha ayrıntılı biçimde ortaya koymaktadır. Örneğin, Gjerde (2022), farklı kültürel sistemlerde bireylerin özerklik deneyimlerini benlik gelişimiyle ilişkili olarak ele alırken, bu deneyimin yalnızca bireyin içsel kaynaklarıyla değil; çevresel destek, sosyal onay ve kültürel anlam sistemleriyle birlikte şekillendiğini savunmaktadır. Chen ve Wang (2023) ise, Asya kültürlerinde bireylerin "ilişki içi özerklik" geliştirme eğiliminde olduğunu ve bu formun bireysel psikolojik iyi oluş üzerinde oldukça olumlu etkileri olduğunu bulgulamıştır. Bu araştırmalar, özerkliğin biçimi kültürel olarak farklılık gösterse de bireyin yaşamını yönlendirme ihtiyacının gelişimsel olarak evrensel bir yön taşıdığını desteklemektedir.

Kültürel psikoloji yaklaşımı birey-sistem ilişkisini yalnızca geleneksel bağlamlarla sınırlamaz. Son yıllarda dijitalleşme ile birlikte, bireyin özerklik deneyimi dijital sistemlerin sunduğu yeni ilişki biçimleri içinde de yeniden yapılanmaktadır. Dijital kültür, bireylerin düşünce tarzlarını, iletişim kalıplarını ve kendilik sunumlarını etkileyen, hız, etkileşim ve görünürlük odaklı bir yaşam tarzı sunmaktadır (Floridi, 2016; Valkenburg ve Peter, 2011). Bu ortamda bireyler, özellikle genç yetişkinlik döneminde hem kendilerini ifade etme hem de sosyal onay alma arasında sürekli bir denge kurma çabası içine girmektedir. Bu durum, özerkliğin bireysel tercih olarak yaşanmasından çok, algoritmaların yönlendirdiği, sosyal ağ yapılarının çerçevelediği ve görünürlük baskısının şekillendirdiği bir süreç hâlini almasına yol açmaktadır (boyd, 2014; Bucher, 2018).

Bu bağlamda sistemik bakış, dijital kültürü bireyin içinde yer aldığı yeni bir sosyal sistem olarak ele alır; özerklik deneyiminin aile, okul ve toplum gibi klasik yapılarla **birlikte** dijital platformlarla kurulan ilişkiler tarafından da biçimlendirildiğini vurgular (Livingstone ve Sefton-Green, 2016). Dijital sistemlerde birey, bilgiye erişmenin yanı sıra yönlendirilen, izlenen ve karar alma süreçlerinde algoritmik önceliklerin etkisine açık bir aktördür. Bu nedenle, dijital kültürde özerklik, bireyin kendilik algısı, sosyal ilişkilerle kurduğu denge ve bilgiye erişim becerisiyle birlikte, dijital sistemlerle kurduğu etkileşimin niteliği tarafından da belirlenmektedir (Turkle, 2011).

Özerklik ile ilgili sunulan bu kuramsal ve kavramsal çerçeve, bu çalışma kapsamında geliştirilen sistemik temelli müdahale programının içeriklerine doğrudan yansıtılmıştır. Özellikle Kağıtçıbaşı'nın (1996,2005) özerk-ilişkisel benlik modeli ve İmamoğlu'nun (1998,2003) çift yönelimli benlik yaklaşımı, bireyin hem ilişkisel bağlılık hem de kişisel sınırlar doğrultusunda gelişim göstermesine olanak tanıyan bir müdahale yapısını biçimlendirmiştir. Programda yer alan oturumlar, bireyin kendi değerlerini fark etmesi, kültürel normlarla ilişkisini sorgulaması ve ilişkisel bağlılık içinde özerk kararlar alabilmesi yönünde yapılandırılmış; bireyselleşme ve ilişkisel dengeyi aynı anda destekleyen tekniklerle bütünleştirilmiştir. Örneğin, “Bağlamsal Benliğini Tanıma” ve “İlişkilerde Sınır ve Denge” temalı oturumlarda, katılımcıların kültürel rollerini fark etmeleri, ailevi beklentilerle bireysel hedefleri arasında denge kurabilmeleri ve bu süreçte öznel kontrol duygularını güçlendirmeleri hedeflenmiştir. Bu bağlamda, özerkliğin yalnızca bireysel değil, kültürel olarak anlamlı ve ilişkisel olarak sürdürülebilir bir özellik olarak ele alınması hem kuramsal düzlemde hem de uygulama düzeyinde programın özgün katkılarından biri olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını yalnızca anlık mutluluk ya da dışsal başarı ölçütlerine göre değil; içsel deneyimlerinin niteliği, yaşamındaki anlam ve ilişkisel doyum gibi daha derin boyutlar üzerinden değerlendirebilme kapasitesine işaret eden çok katmanlı bir yapıdır (Ryff, 1989; Keyes, 2002). Kavramsal çerçeve, bireysel refahı; benlik farkındalığı, yaşam yönelimi ve çevreyle kurulan etkileşimlerle birlikte ele alan bütüncül bir işleyişe dayanır.

Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeli, bireyin yaşamını çok boyutlu ve bütüncül bir biçimde değerlendirmesine olanak tanıyan altı temel boyuttan oluşmaktadır: öz-kabul, kişisel gelişim, çevresel hâkimiyet, olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve özerklik. Öz-kabul, bireyin geçmiş deneyimlerini yargılamadan kabullenmesi ve benliğini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmesi anlamına gelir. Kişisel gelişim boyutu ise bireyin potansiyelini gerçekleştirme, öğrenmeye açıklık ve yeni deneyimlere açık kalma kapasitesini ifade eder. Çevresel hâkimiyet, bireyin yaşamını yönetebilme, hedeflerine ulaşabilecek çevresel koşulları oluşturabilme becerisidir. Olumlu ilişkiler boyutu, bireyin güvene dayalı, destekleyici ve doyum verici sosyal ilişkiler kurabilme becerisini kapsar. Yaşam amacı, bireyin geleceğe yönelik yönelimi, değerleri doğrultusunda anlamlı hedefler belirleyebilmesiyle ilgilidir. Son olarak özerklik boyutu, bireyin kendi değerleri doğrultusunda karar alabilme ve dışsal yönlendirmelerden bağımsız hareket edebilme kapasitesine işaret eder.

Psikolojik iyi oluş, yaşam boyu gelişimsel bakış açısı ile ele alındığında, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı gelişimsel görevler, psikolojik iyi oluşun farklı boyutlarını farklı dönemlerde daha belirgin hâle getirebilir. Özellikle Ryff'in (1989) tanımladığı psikolojik iyi oluş yapısında yer alan altı boyut —öz-kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim— bireyin gelişimsel ihtiyaçlarına paralel olarak çeşitli dönemlerde ön plana çıkmaktadır. Erken çocukluk döneminde, bireyin temel güven duygusunu geliştirmesi, sağlıklı bir öz-kabul ve olumlu ilişkiler yapısının temelini oluşturur. Erikson'un (1963) psiko-sosyal gelişim kuramına göre bu dönemde gelişen temel güven, benlik değerinin ve başkalarıyla kurulan ilişkilerin niteliğini etkiler. Güvenli bağlanma, ileriki dönemlerde sosyal uyum ve psikolojik iyi oluş açısından koruyucu bir faktör olarak görülmektedir (Bowlby, 1988; Sroufe, 2005). Ergenlik döneminde, kimlik gelişimi, bireyselleşme ve sosyal aidiyet arayışı ön plana çıkar. Bu gelişimsel süreçte özerklik, kişisel gelişim ve öz-kabul boyutları daha belirgin hâle gelir. Marcia'nın (1980) kimlik statüleri modelinde de vurgulandığı gibi, birey bu dönemde kendi değerlerini keşfederek benlik bütünlüğü oluşturmaya çalışır. Ryff ve Keyes (1995), ergenlikte psikolojik iyi oluşun özellikle özerklik ve kişisel gelişim boyutlarıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Beliren yetişkinlik döneminde, birey iş yaşamı, partner seçimi, aileden ayrılma ve bağımsız yaşam kurma gibi görevlerle karşı karşıya kalır (Arnett, 2000). Bu bağlamda çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutları daha baskın hâle gelir. Bu dönem, bireyin geçmişten devraldığı ilişkisel temsilleri yeniden yapılandığı ve geleceğe yönelik kararlar aldığı bir geçiş evresidir.

(Montgomery ve Arnett, 2015). Weigold, Weigold ve Russell (2013), beliren yetişkinlikte yaşam amacı ve çevresel hâkimiyetin psikolojik iyi oluş açısından güçlü yordayıcılar olduğunu ortaya koymuştur. Yetişkinliğin ilerleyen evrelerinde, bireyin yaşamı değerlendirme, geçmişle barışma, anlam duygusunu sürdürme gibi temalar öne çıkar. Bu süreçte yaşam amacı, öz-kabul ve olumlu ilişkiler boyutları yeniden yapılanabilir. Ryff (2014), ileri yetişkinlik döneminde yaşam amacı duygusunun sürdürülmesinin hem ruhsal sağlık hem de bilişsel işlevsellik açısından önemini vurgulamaktadır. Böylece Ryff'in modeli (1989), bireyin yalnızca olumlu duygular yaşamasını değil; aynı zamanda yaşamını anlamlı, bütüncül ve işlevsel biçimde yapılandırabilmesini sağlayan gelişimsel bir yol haritası sunmaktadır.

Son beş yılda yapılan uluslararası araştırmalar, Ryff'in (1989) altı boyutlu psikolojik iyi oluş modeline ilişkin geçerliliği pekiştirmekte ve bu boyutların farklı gelişim evrelerinde değişen önemini ortaya koymaktadır. Örneğin, Stoddard ve arkadaşları (2019), beliren yetişkinler arasında yaşam amacı (purpose in life) ve çevresel hâkimiyet (mastery) boyutlarının daha iyi algılanan fiziksel sağlık ve problemleri madde kullanımının azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bir meta-analiz de Ryff ölçeğini kullanan müdahale programlarının özellikle çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve öz-kabul boyutlarında anlamlı iyileşmeler sağladığını bildirmektedir (van Dierendonck ve Lam, 2023). Kùltürlerarası düzeyde yapılan son analizler (Nguyen vd., 2023), toplulukçu ve bireyci toplumlarda psikolojik iyi oluşu deneyimlenme biçimindeki farklılıkları yeniden doğrulamış; ilişkisel uyum ve aidiyet toplulukçu bağlamlarda daha belirleyici bulunmuştur. Ayrıca, yaşamın geç evrelerinde yaşam amacı ve pozitif ilişkiler boyutlarının bilişsel direnç ve duygusal dengeyle korelasyonuna dair veriler artmaktadır (Saito ve Li, 2024). Benzer biçimde Türkiye'de de son yıllarda yapılan çalışmalar psikolojik iyi oluşun kültürel ve gelişimsel temellerini genişletmektedir. Örneğin, Yılmaz ve Çiftçi Houghton (2024), üniversite öğrencilerinde sosyalleşme alanlarına duyulan memnuniyetin aidiyet hissi aracılığıyla psikolojik iyi oluşu yordadığını bulmuştur. Deniz (2024) tarafından yürütölen bir çalışmada, lise öğrencilerinin yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutlarını içeren psikolojik iyi oluş düzeylerinin, olumlu düşünme becerileriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, Türkiye örneklemelerinde aidiyet ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili olduğuna dair bulgular mevcuttur; örneğin okul aidiyeti arttıkça ergenlerde psikolojik iyi oluş güçlenmektedir (Arslan ve Allen, 2021). Benzer biçimde, üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş düzeyleriyle anlamlı ve olumlu ilişkiler

göstermektedir (Cobo-Rendón, López-Ángulo, Pérez-Villalobos, ve Díaz-Mujica, 2020). Bu bulgular, modellen kapatılan kuramsal çerçeveye birlikte, psikolojik iyi oluşun yalnızca bireyin içsel dinamikleriyle değil; sosyal bağlantılar, kültürel eğilimler ve geçiş dönemleriyle birlikte şekillenen gelişimsel bir yapı olduğunu göstermektedir.

Tüm bu gelişimsel süreçler göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik iyi oluşun sabit bir yapı olmadığı; bireyin içinde bulunduğu gelişimsel evreyle birlikte şekillenen, çevresel koşullarla etkileşim içinde gelişen dinamik bir yapı olduğu görülmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Sistemik yaklaşım ise bireyin iyi oluşunu sadece bireysel psikolojik süreçlerle değil; aynı zamanda içinde yer aldığı sosyal sistemlerle olan karşılıklı ilişkiler bağlamında anlamlandırmayı önerir (Becvar ve Becvar, 2013). Bu çerçevede bireyin yaşam amacı oluşturma ya da çevresel hâkimiyet geliştirme süreçleri, yalnızca içsel motivasyonlarla değil; aynı zamanda aile, okul, kültür ve sosyal çevrenin sunduğu fırsat ve kısıtlamalarla birlikte ele alınmalıdır. Sistemik perspektife göre psikolojik iyi oluş, bireyin farklı sistemler arasındaki geçişleri istikrarlı biçimde yönetebilmesi, ilişkilerde sınır koyabilmesi ve benliğini koruyarak toplumsal rollerini yerine getirebilmesiyle mümkündür. Bu bağlamda Bronfenbrenner'in (1986) Ekolojik Sistemler Kuramı, bireyin sadece yakın çevresiyle değil; aynı zamanda dolaylı sistemler (örneğin medya, politika), kültürel normlar ve değerlerle sürekli bir etkileşim hâlinde olduğunu vurgular. Yetişkin birey için bu çok katmanlı sistem yapısı içinde psikolojik iyi oluş; duygusal düzenleme, sorumluluk alma, değer temelli seçim yapma ve ilişkisel uyum kurabilme becerileriyle biçimlenir. Aile mikrosistemi içinde psikolojik iyi oluşu belirleyen önemli yapılardan biri bireyin aile sisteminden duygusal olarak ayrışma ve bireysel benliğini kurma sürecidir. Duygusal ayrılaşma düzeyi, bireyin hem özerklik geliştirmesi hem de ilişkisel bağlılığı sürdürebilmesi açısından kritik önemdedir. Duygusal olarak ayrışamayan bireyler, ilişkilerde ya duygusal kopuş (cut-off) ya da özverili uyum (fusion) gibi işlevsiz örüntüler geliştirebilir. Bu da yaşam doyumunu ve ilişkisel iyi oluşu olumsuz etkileyebilir (Bowen, 1978). Ailenin sınır yapısı ve alt sistemler arası ilişkiler de psikolojik iyi oluşu şekillendirmektedir. Aşırı geçirgen ya da katı aile yapılarında birey, kendi gelişimsel ihtiyaçlarını tanımlamakta ve karşılamakta zorlanabilir (Minuchin, 1974). Ancak sistemlerin bireyi etkilediği kadar, bireyin bu sistemleri nasıl deneyimlediği ve anlamlandırdığı da önemlidir. Özellikle toplulukçu kültürlerde, bireyin psikolojik iyi oluşu, yalnızca kendi içsel değerlerini hayata geçirmesiyle değil; aynı zamanda aileye, topluma ve kültürel normlara uygun yaşamasıyla da ilişkilidir (Kağıtçıbaşı, 2005; Imamoğlu, 2003).

Türkiye gibi bağlamsal ilişkilerin güçlü olduğu kültürel yapılarda birey, kendi yaşam yönelimini oluştururken aynı zamanda aile içindeki rollerini ve sosyal yükümlülüklerini sürdürme çabası içerisinde. Bu çaba, bireyin anlamlı bir yaşam kurma ve kendini gerçekleştirme süreçlerinde hem destekleyici hem de sınırlayıcı bir rol oynayabilir. Bu bağlamda Kağıtçıbaşı'nın (2005) "özerk-ilişkisel benlik" modeli, psikolojik iyi oluşun bireysel özerklik ile ilişkisel bağlılık arasında kurulacak dengeyle mümkün olabileceğini öne sürer. Ancak bu denge, soyut bir benlik yapısından çok, somut yaşam bağlamlarında kurulur. Özellikle yetişkinlik döneminde bu yapı, eş seçimi, romantik ilişkiler, evlilik ve ebeveynlik gibi yaşam alanlarında aktif olarak görünür hâle gelir. Bu alanlarda bireyin hem kendi değerlerini gözetmesi hem de toplumsal normlara uyum sağlaması beklenir. Dolayısıyla kültürel bağlam, psikolojik iyi oluşun yalnızca bireysel yönelimlerle değil, sosyal kabul, aidiyet ve rollerle birlikte şekillendiği çok yönlü bir alan oluşturur. Günümüzde dijitalleşme, küreselleşme ve artan kültürlerarası geçiş deneyimleri, psikolojik iyi oluşu çok daha karmaşık ve çok boyutlu hâle getirmiştir. Özellikle sosyal medya gibi platformlar, bireyin kendilik ifadesi, sosyal karşılaştırma ve aidiyet ihtiyaçlarını aynı anda tetiklemekte; bu da bireyin hem öz-farkındalık hem de sosyal denge kurma becerilerini zorlamaktadır (Floridi, 2016; Valkenburg ve Peter, 2011). Bu yeni bağlamlar, iyi oluşun hem bireysel psikoloji hem de teknolojik-sistemsel yapılar üzerinden yeniden düşünülmesini gerekli kılar.

Psikolojik iyi oluş kavramının kuramsal ve bağlamsal temelleri doğrultusunda geliştirilen sistemik temelli müdahale programı, psikolojik iyi oluşu yalnızca bireysel bir hedef değil; sosyal sistemlerle uyum içinde sürdürülebilir bir yapı olarak ele almıştır. Programda yer alan "Yaşam Değerleri ve Anlam Arayışı", "Bağlamsal Benliği Tanıma" ve "Özerklik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Bağ" temalı oturumlar, Ryff'in (1989) modeliyle örtüşen şekilde yapılandırılmıştır. Bu oturumlar, katılımcıların gelişimsel, ilişkisel ve kültürel düzeylerde farkındalık kazanmalarını desteklemeyi hedeflemiştir. Müdahale sürecine katılan bireylerin öz-farkındalıklarında, ilişkisel denge kurma becerilerinde ve yaşam anlamı üretme kapasitelerinde olumlu yönde gelişmeler gözlenmiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını anlamlı ve dengeli bir biçimde yönlendirebilmesini sağlayan; gelişimsel süreçler, ilişkisel sistemler, kültürel normlar ve teknolojik bağlamların karşılıklı etkileşimiyle şekillenen bütüncül bir yapıdır.

Sistemik Yaklaşım

Bireyin gelişimsel süreçlerini yalnızca içsel özellikleri üzerinden değil; bu süreçleri şekillendiren ilişkisel, yapısal ve bağlamsal etkenlerle birlikte ele alan sistemik yaklaşım, psikolojik danışma ve gelişimsel müdahale çalışmalarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Goldenberg ve Goldenberg, 2013; Nichols, 2013). Bu yaklaşıma göre birey, bir sistemin parçası olarak sürekli bir etkileşim ve dönüşüm içindedir; özellikle aile sistemi, bireyin özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirleyen en temel ilişkisel yapı olarak öne çıkar. Bu bölümde, sistemik yaklaşımın kuramsal temelleri, aile sistemi içindeki yapılar ve ilişkisel dinamikler, özerklik ve psikolojik iyi oluşla olan ilişkisi ve beliren yetişkinlik dönemine özgü sistemik dönüşüm süreçleri ele alınacaktır. Ayrıca bu kuramsal çerçevenin, bu çalışmada geliştirilen müdahale programına nasıl entegre edildiği, programın dayandığı iki temel sistemik kuram (Bowen ve Minuchin) aracılığıyla detaylandırılarak sunulacaktır.

Sistemik Yaklaşımın Temel Varsayımları ve Kavramsal İlkeleri

Sistemik yaklaşım, bireyin psikolojik işleyişini yalnızca içsel dinamiklerle açıklamak yerine, bireyin içinde yer aldığı ilişkisel, yapısal ve bağlamsal sistemler aracılığıyla anlamlandırmayı hedefleyen bütüncül bir paradigma sunar (Becvar ve Becvar, 2013; Goldenberg ve Goldenberg, 2013). Bu kuramsal çerçeve, bireyin gelişimsel süreçlerini değerlendirirken bireyi tekil bir özne olarak değil; daha geniş ilişkisel ve sosyal ağların bir parçası olarak konumlandırır (Goldenberg ve Goldenberg, 2013; Nichols, 2013). Sistemik düşünce, bireysel davranışların, duyguların ve işlevselliğin bireyin ait olduğu sistemlerin yapısı, iletişim örüntüleri ve etkileşim biçimleriyle karşılıklı biçimde şekillendiğini ileri sürer. Bu yönüyle, sistemik yaklaşım birey-merkezli psikoloji paradigmalarından ontolojik ve epistemolojik olarak ayrılır.

Sistemik yaklaşımın temelini oluşturan ilkelerden biri olan bütüncüllük, bireyin yalnızca psikolojik özellikleriyle değil; içinde bulunduğu ilişkisel sistemler aracılığıyla değerlendirilmesini gerekli kılar (Nichols, 2013). Bu bakış açısına göre birey, izole bir varlık olarak değil; aile, arkadaş çevresi, kültürel yapı, eğitim ortamı gibi sistemlerle sürekli ve karşılıklı etkileşim içinde olan bir unsur olarak ele alınır (Goldenberg ve Goldenberg, 2013). Dolayısıyla bireyin davranışları, duygusal tepkileri ya da karar alma biçimleri, yalnızca içsel süreçlerin değil; aynı zamanda çevresel yapılarla kurulan

ilişkilerin ortak bir ürünüdür. Örneğin, bir genç yetişkinin üniversite seçim sürecinde yaşadığı kararsızlık yalnızca özgüven eksikliğiyle değil; ailesinin beklentileri, ekonomik koşullar, arkadaşlarının yönlendirmeleri ve kültürel değerlerle de şekilleniyor olabilir. Bu durum, bireysel bir davranış gibi görünen bir kararın arkasında çok katmanlı bir sistemik etkileşim ağı olduğunu gösterir. Sistemik bakış, bireyin bu kararını değerlendirirken yalnızca içsel özelliklerine değil; içinde bulunduğu sosyal bağlamın nasıl yapılandığına, hangi sınırlar içinde karar verdiğine ve bu kararın sistemde nasıl bir denge yarattığına odaklanır (Becvar ve Becvar, 2013). Ayrıca, sistemdeki her bir unsurun değişimi, diğer unsurları da etkiler. Örneğin bir ailede genç bireyin özerklik kazanma çabası, sadece bireyin değil; ailenin tüm üyelerinin rollerini, sınırlarını ve ilişkisel dinamiklerini yeniden düzenlemeye zorlayabilir. Bu bağlamda sistemik bütüncülük, bireyi değerlendirirken aynı zamanda sistemin tarihsel örüntülerini, dönüşüm kapasitesini ve denge arayışlarını da göz önünde bulundurmaya gerektirir.

Sistemik düşüncenin ikinci temel ilkesi olan karşılıklı etkileşim, birey ile sistem arasındaki ilişkiyi tek yönlü ve doğrusal bir nedensellik yerine, çift yönlü ve çok katmanlı bir etkileşim olarak ele alır (Goldenberg ve Goldenberg, 2013). Bu anlayışa göre, bireyin tutum ve davranışları yalnızca kişisel özelliklerine dayanmaz; aynı zamanda sistemin diğer üyelerinin tepkileri, rolleri ve iletişim kalıplarıyla şekillenir. Öte yandan bireyin değişen tutumu da sistemin genel dinamiklerini etkiler. Bu etkileşim döngüsel bir süreçtir ve birey-sistem ilişkisini sürekli olarak yeniden yapılandırır. Örneğin, bir ergenin bağımsızlık talepleri, ebeveynlerin kontrol davranışlarını tetikleyebilir; bu kontrol davranışları ise ergenin daha fazla direnç göstermesine neden olarak döngüsel bir örüntü yaratır (Kuczynski, Navara ve Boiger, 2011). Bu kuramsal yapı içinde “sistem” kavramı yalnızca bir topluluğu değil, aynı zamanda dinamik sınırları, hiyerarşileri, roller arası ilişkileri ve belirli kuralları olan bütünsel bir organizasyonu ifade eder. Aile gibi sosyal sistemler, üyelerinin bireysel özelliklerinden bağımsız olarak kendine özgü işleyiş kalıplarına sahiptir. Birey ile sistem arasındaki etkileşim bu nedenle tek yönlü değildir; birey sistemin yapısından etkilenirken, aynı zamanda bu yapıyı dönüştürme potansiyeline de sahiptir (Goldenberg ve Goldenberg, 2013). Bu karşılıklı yapı, özellikle gelişimsel süreçlerin yalnızca bireyin içsel kaynaklarına atfedilmesini yetersiz kılar; bireyin yer aldığı sistemlerin yapısal ve duygusal örüntüleri, gelişimsel çıktılar üzerinde belirleyici bir rol oynar.

Bu noktada sistemik yaklaşımın üçüncü ilkesi olan döngüsel nedensellik devreye girer. Döngüsel nedensellik, bireylerin davranışlarını ve sistemdeki değişimleri doğrusal

bir neden-sonuç zinciriyle değil; karşılıklı olarak birbirini etkileyen etkileşim döngüleriyle açıklar (Nichols, 2013). Bu ilkeye göre, herhangi bir sistemsel sorunun “sebebi” tek bir kişide aranmaz; aksine, sorunun sistem içinde nasıl üretildiği ve sürdürüldüğü analiz edilir. Örneğin, okulda başarısızlık yaşayan bir öğrencinin durumu yalnızca bireysel motivasyon eksikliğiyle değil; aile içi iletişim kalıpları, öğretmen beklentileri ve akran ilişkileriyle birlikte ele alınmalıdır. Belki de öğrenci, ebeveynleri arasındaki çatışmalara karşılık olarak geri çekilerek okul başarısızlığını bir “sessiz protesto” biçiminde kullanmaktadır. Bu durumda, başarısızlık yalnızca sonuç değil, aynı zamanda sistem içindeki daha derin bir işleyişin parçasıdır. Bu bakış açısı, bireyin davranışlarını yalnızca kendisine ait değil; sistemin ürettiği ve yeniden üretmeye devam ettiği döngülerin bir çıktısı olarak kavramamıza olanak tanır.

Sistemik yaklaşımın psikolojik işleyişe getirdiği bir diğer yenilik, bireyin yalnızca “içsel” değil, “ilişkisel” bir özne olarak değerlendirilmesini zorunlu kılmasıdır. Örneğin kaygı, sistemik paradigmalarda bireyin eksik düzenleme becerilerinin bir sonucu değil; çoğu zaman sistem içindeki işlevsel dengesizliklerin dışavurumu olarak ele alınır. Ailedeki sınır sorunları, açık olmayan roller, kuşaklararası aktarımlar gibi örüntüler, bireyin iç dünyasında yaşadığı çatışmalara zemin hazırlayabilir (Nichols, 2013; Scabini ve Manzi, 2011). Bu anlayışa göre, bireyin psikolojik işleyişini dönüştürmek için yalnızca bireyle değil; onun bağlamsal yerleşikliğiyle birlikte çalışan sistemlerle de müdahale etmek gereklidir.

Burada bağlam kavramının sistemik paradigmadaki işlevi özel olarak ele alınmalıdır. “Bağlam”, bireyin psikolojik işleyişini şekillendiren sosyal, ilişkisel, kültürel ve tarihsel tüm yapıları kapsayan çok katmanlı bir çerçevedir. Bağlam, yalnızca fiziksel çevre ya da sosyal ilişkiler ağı değil; aynı zamanda toplumsal normlar, değerler sistemi, kültürel kodlar, kuşaklararası aktarım örüntüleri ve yapısal hiyerarşiler gibi mikro ve makro düzeydeki belirleyicileri içerir (Bronfenbrenner, 1979; Neal ve Neal, 2013). Kültür bu bağlamın bir parçasıdır; bireyin yaşadığı ruhsal güçlükleri ya da gelişimsel geçişleri şekillendiren üst yapı sistemlerini ifade eder. Bu nedenle sistemik yaklaşımda bağlam ve kültür ayrımı kuramsal olarak yapılmakla birlikte, uygulamada iç içe geçmiş çok düzeyli etkileşim alanları olarak değerlendirilir.

Sistemik kuram, bireyin ilişkisel örüntülerini değerlendirmek için üç temel yöntemsel araçtan faydalanır: döngüsel nedensellik, hipotez kurma ve yeniden çerçeveleme. Döngüsel nedensellik, hipotez oluşturma ve yeniden çerçeveleme. Bu ilkeler, bireysel sorunları yalnızca içsel dinamikler üzerinden değil; bireyin içinde yer

aldığı ilişkisel sistemler üzerinden anlamaya ve dönüştürmeye yönelik araçlar sunar (Goldenberg ve Goldenberg, 2013; Nichols, 2013). Döngüsel nedensellik, bireyin davranışlarının doğrusal bir neden-sonuç zincirinin ürünü olmadığı, aksine sistemin diğer üyeleriyle tekrarlayan karşılıklı etkileşim döngüleri içinde üretildiği varsayımına dayanır. Örneğin, ergenin ev içindeki öfke patlamaları yalnızca bireysel bir dürtü kontrol sorunu değil; ailedeki bastırılmış çatışmaların dışavurumu veya sistemdeki gerginliğin taşıyıcısı olarak anlaşılabilir (Becvar ve Becvar, 2013). Bu bakış açısı, sistemdeki her bireyin yalnızca tepki veren değil, aynı zamanda döngüyü sürdüren bir unsur olduğunu kabul eder. Hipotez oluşturma, sistemik yaklaşımda tanı koymanın yerine geçen bir işlev görür. Danışman ya da araştırmacı, gözlemlediği örüntüler doğrultusunda sistemin işleyişine dair geçici varsayımlar geliştirir. Bu hipotezler sabit gerçekler değil; sürekli gözlemlenen veriler ışığında test edilen ve yeniden şekillendirilen açıklamalardır. Cecchin (1987), sistemik danışmanın “merak” pozisyonunda kalmasını ve kesin yargılardan kaçınarak açıklamaların geçiciliğini korumasını vurgular. Bu yaklaşım, esnek düşünceyi ve çoklu bakış açısını destekler. Yeniden çerçeveleme (reframing), bireyin ya da sistemin yaşadığı bir durumu daha işlevsel ya da nötr bir dille yeniden anlamlandırmayı içerir. Bu teknik, probleme yüklenen anlamı dönüştürerek yeni bir bakış açısı geliştirmeyi amaçlar. Örneğin, bir bireyin aşırı kontrol davranışı, ilk bakışta otoriter bir kişilik özelliği gibi görünebilirken; sistemik bir gözle bakıldığında, aile içinde kontrolsüzlük ve belirsizlik ortamında sistemi dengelemeye yönelik bir işlevsel yanıt olarak anlaşılabilir. Yeniden çerçeveleme, bireyin yargılanmadan, anlamlandırılarak görülmesini ve değişim için daha geniş bir zemin hazırlanmasını sağlar (Watzlawick, Weakland ve Fisch, 1974). Bu teknik ilkeler, sistemik düşüncenin hem değerlendirme hem de müdahale aşamasında bireyi sistemin bir parçası olarak görmesini ve bireysel davranışları ilişkisel bağlamlarıyla birlikte kavramasını mümkün kılar.

Tüm bu ilkeler birlikte ele alındığında, sistemik yaklaşım bireyi hem kendi iç dinamikleri hem de yer aldığı sistemlerin çok katmanlı yapıları üzerinden anlamaya çalışan bütüncül bir düşünce çerçevesi sunar. Bu kuramsal temel, bu çalışmada geliştirilen müdahale programının yapı taşını oluşturmakta; bireyin özerklik ve psikolojik iyi oluş süreçlerini sadece bireysel değil, aynı zamanda ilişkisel ve bağlamsal dinamikler içinde ele alan bir anlayışı yansıtmaktadır.

Aile Sistemi: Yapılar, Roller ve İşlevsellik

Sistemik yaklaşım, bireyin psikolojik gelişimini anlamada en temel bağlamlardan biri olarak aile sistemini ele alır. Aile, yalnızca bireylerin biyolojik ya da yasal birlikteliğiyle oluşan bir topluluk değil; aynı zamanda yapı, işlev ve etkileşim örüntülerine sahip, kendi iç bütünlüğü olan organize bir sistemdir (Goldenberg ve Goldenberg, 2013; Nichols, 2013). Bu sistem; alt sistemler, sınırlar, roller, kurallar ve hiyerarşik düzenlemeler yoluyla işlev kazanır ve üyeler arası ilişkiler aracılığıyla sürekli yeniden yapılır. Sistemik kuramlar, bu yapıların bireyin özerklik kapasitesi ve psikolojik iyi oluşunun biçimlenmesinde dönüştürücü etkileri olduğunu ileri sürer (Minuchin, 1974; Bowen, 1978). Sistemik düşünceye göre birey, içinde yaşadığı sistemin yalnızca bir parçası değil; aynı zamanda bu sistemi dönüştüren aktif bir öznedir. Özerklik, psikolojik iyi oluş ve benlik yapılanması gibi süreçler, sistemdeki ilişkiler yoluyla biçimlenir (Scabini ve Manzi, 2011). Örneğin, ergenin özerklik arayışı, sistemde kontrol ihtiyacını tetikleyebilir; bu da ergenin daha fazla sınır koyma çabasıyla karşılık bulur. Bu etkileşim döngüleri, sistemin genel yapısında dönüşüm yaratabilir (Kuczynski, Navara ve Boiger, 2011).

Sağlıklı işleyen aile sistemlerinde sınırlar esnek ama nettir; roller yaş ve gelişim düzeyine uygun biçimde dağılır, duygusal bağlılık ile bireyselleşme arasında bir denge kurulur. Ebeveyn-çocuk alt sistemi içinde, çocukların ihtiyaçlarına duyarlı ama özerkliğe izin veren ebeveynlik tutumları sergilenir. Hiyerarşi açıktır, ancak katı değil işlevseldir; iletişim açık ve çift yönlüdür (Minuchin, 1974). Bu tür aile yapıları, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyerek öz-kabul, çevresel hâkimiyet, olumlu ilişkiler ve yaşam amacı gibi Ryff'in (1989) boyutlarında gelişime katkı sağlar. İşlevsiz aile sistemlerinde ise sınırlar ya aşırı geçirgendir (rollerin belirsizleştiği, mahremiyetin ihlal edildiği durumlar) ya da aşırı katıdır (duygusal kopukluk ve otoriter yapı). Roller karışabilir; örneğin çocuk ebeveyn rolüne sokulabilir ya da birey aile içi hiyerarşide yetersiz destek görebilir. İletişim ya bastırılmış ya da çatışmalıdır. Bu örüntüler, bireyin bireyselleşmesini zorlaştırır ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkiler (Olson, Russell ve Sprenkle, 2003; Bowen, 1978). Kontrolcü, müdahaleci ya da duygusal olarak mesafeli ebeveynlik biçimleri, bireyin benlik gelişimini baskılayabilir, yaşam amacı oluşturma, olumlu ilişkiler kurma ya da kişisel gelişim gibi alanlarda gerilim yaratabilir.

Sistem, bireyin içinde yaşadığı ve doğrudan ilişki kurduğu yapısal ve dinamik birimleri ifade eder. Örneğin aile, bireyin gelişiminde en temel mikro sistemlerden biridir.

Bu sistem; üyeler arası roller, sınırlar, kurallar, hiyerarşiler ve iletişim örüntüleriyle işleyen bir yapıdır (Goldenberg ve Goldenberg, 2013; Nichols, 2013). Sistemik düşüncede birey, yalnızca sistemin bir parçası değil; aynı zamanda sistemin dönüşümüne katkı sunan aktif bir özne olarak değerlendirilir. Bireyin davranışları, sistemin genel işleyişinden etkilenirken; aynı zamanda bireyin bu sisteme verdiği tepkiler de sistemin yapısını dönüştürür (Cusinato ve L'Abate, 2008). Özellikle aile gibi birincil sistemler içinde yaşanan karşılıklı etkileşim, bireyin özerklik gelişimi, benlik yapılanması ve psikolojik iyi oluş düzeyini doğrudan etkileyen bir işlev görür (Scabini ve Manzi, 2011).

Bağlam, bireyin içinde yer aldığı sistemleri de kapsayan, daha geniş ilişkisel ve yapısal çevreyi tanımlar. Bronfenbrenner'in (1979) ekolojik sistemler kuramı, bu çok düzeyli bağlamsal yapıyı kavramsallaştırmada önemli bir çerçeve sunar. Bu kurama göre birey, iç içe geçmiş çeşitli sistem düzeylerinde gelişir: mikrosistem (ör. aile), mezosistem (mikrosistemler arası ilişkiler), ekzosistem (dolaylı etkiler yaratan sosyal yapılar), makrosistem (kültürel değerler ve toplumsal normlar) ve kronosistem (zaman içindeki değişim ve tarihsel olaylar). Bağlam; bireyin yaşadığı fiziksel çevre, ekonomik koşullar, toplumsal roller, eğitim olanakları, tarihsel süreçler ve kuşaklararası ilişkiler gibi çok çeşitli katmanları içeren dinamik bir bütündür (Bronfenbrenner ve Morris, 2006; Neal ve Neal, 2013). Sistemik yaklaşıma göre bağlam, bireyin yalnızca çevresini değil; bu çevreyle kurduğu karşılıklı ilişkileri de içerir ve psikolojik işleyiş bu etkileşim içinde şekillenir.

Kültür ise bağlamın normatif boyutunu oluşturan, bireyin sosyal dünyasını anlamlandırmasında rehberlik eden değerler, inançlar ve davranış örüntüleridir. Kültür, yalnızca bireyin düşünce ve davranışlarını değil; aynı zamanda aile içi rollerin algılanma biçimlerini, sınırların tanımlanışını ve bireyselleşme süreçlerini de şekillendirir (Kağıtçıbaşı, 2005; Chao, 2011). Kültürel yapı, bireyin sistem içindeki konumunu belirleyen inanç sistemleri ve sosyal normlar aracılığıyla, psikolojik işleyişin temel referans çerçevesini oluşturur. Örneğin, birey odaklı kültürlerde özerklik, bireysel başarı ve kişisel bağımsızlıkla tanımlanırken; toplulukçu kültürlerde özerklik daha çok ilişkisel sorumluluk, aileye saygı ve kolektif değerlerle bütünleşik biçimde ele alınır (Kagitcibasi, 2005; Keller, 2012).

Bu üç kavram birlikte düşünüldüğünde, bireyin psikolojik deneyimleri yalnızca bireysel özelliklerin değil; sistemlerin yapısı, bağlamın sunduğu olanaklar ve kültürel normların etkileşimiyle biçimlenmektedir. Sistemik düşüncenin döngüsel nedensellik ilkesi, bireyin sistemdeki davranışlarının karşı tepkiler yaratarak yeni bir etkileşim

döngüsü oluşturduğunu savunur. Örneğin, bir gencin özerklik talebi, aile sisteminde kontrolcü tepkiler doğurabilir; bu durum gencin daha fazla sınır koyma çabasıyla karşılık bulur ve etkileşim örüntüsü yeniden şekillenir (Kuczynski, Navara ve Boiger, 2011). Bu tür etkileşim döngüleri, yalnızca bireysel düzeyde değil; sistemin genel yapısında da dönüşüm yaratır. Dolayısıyla bireysel değişim ile sistemsel yeniden yapılanma eş zamanlı ve karşılıklı biçimde işler.

Sistem–bağlam–kültür üçgeni, bireyin psikolojik işleyişini çok katmanlı ve ilişkisel bir bakışla ele almayı sağlar. Bu çok katmanlı yapı, bireyin gelişimsel süreçlerinin yalnızca içsel dinamiklerle değil; bağlamın sunduğu olanaklar, sistemin işleyiş biçimi ve kültürel değerlerle karşılıklı etkileşim içinde şekillendiğini göstermektedir. Özellikle ergenlikten yetişkinliğe geçişte, bireyin özerklik ihtiyacı, benlik gelişimi ve psikolojik iyi oluşu; bu üç düzlemin etkileşimiyle biçimlenen hassas bir dengeye bağlıdır. Bu noktada, özerklik ve psikolojik iyi oluş gibi gelişimsel hedeflerin yalnızca bireysel yeterlilik ya da motivasyonlarla açıklanması yetersiz kalmaktadır. Aksine, bu süreçlerin arkasında yer alan sistemik örüntülerin, ilişkisel bağlılık biçimlerinin ve bağlamsal dinamiklerin bütüncül biçimde incelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle, bir sonraki bölümde özerklik ve psikolojik iyi oluşun sistemik temelleri ele alınarak, bu yapıların birey–sistem etkileşimi bağlamında nasıl anlam kazandığı açıklanmaktadır

Sistemik Aile Terapisi: Kuramsal Temeller

Sistemik aile terapisi, bireyin psikolojik işleyişini ve gelişimsel süreçlerini yalnızca bireysel etkenlerle değil, bireyin içinde yer aldığı ilişkisel sistemlerin yapısal ve işlevsel dinamikleriyle birlikte ele alan çok katmanlı bir yaklaşımdır (Goldenberg ve Goldenberg, 2013; Nichols, 2013). Bu yaklaşım, bireyin yaşadığı sorunları bireysel patolojilerden çok, sistem içindeki işlevsel dengesizlikler, sınır ihlalleri, rol belirsizlikleri ve kuşaklararası aktarım süreçleri gibi ilişkisel örüntülerle açıklar. Sistemik aile terapisinin gelişimi, 20. yüzyılın ortalarında genel sistem teorisi, iletişim kuramı ve sibernetik gibi alanların etkisiyle şekillenmiş; zamanla farklı teorik perspektiflerin katkısıyla zenginleşmiştir (Becvar ve Becvar, 2018).

Postmodern sistemik yaklaşımlar, örneğin çözüm odaklı kısa süreli terapi (de Shazer ve Berg, 1997), anlatı terapisi (White ve Epston, 1990) ve iş birliğine dayalı

diyalogik terapi (Anderson ve Goolishian, 1992), bireyin yaşantılarını sabit bir gerçeklik olarak değil, dilsel temsiller ve sosyal olarak inşa edilen anlatılar aracılığıyla anlamlandırır. Bu kuramlar, özellikle bireyin öyküsünü yeniden yapılandırma, alternatif anlatılar oluşturma ve danışanla işbirliği temelinde müdahale süreçleri geliştirme üzerinde durur. Örneğin, anlatı terapisinde bireyin yaşadığı sorunun kendisi değil, sorunun kişinin yaşamına nasıl yerleştiği, nasıl anlamlandırıldığı ve hangi bağlamsal yapılarla beslendiği önemli hale gelir (White, 2007). Bu bakış, sistem içindeki işlevsel bozuklukları değil; bireyin anlatılarındaki alternatif bakışları merkeze alır.

Öte yandan stratejik terapi (Haley, 1976) ve yapısal aile terapisi (Minuchin, 1974) gibi klasik sistemik yaklaşımlar, aile sistemini daha çok yapısal hiyerarşi, rol dağılımı, sınırlar ve alt sistemler üzerinden anlamlandırır. Stratejik terapi, bireylerin davranışlarını sistem içindeki iletişim örüntülerinin bir çıktısı olarak görür ve semptomları sistemin dengeyi koruma çabası olarak kavramsallaştırır (Watzlawick, Weakland ve Fisch, 1974). Terapötik müdahale, stratejik görevler ve semptom-preskripsiyonları üzerinden sistemin yeniden organize edilmesini hedefler. Bu yaklaşımda döngüsel nedensellik temel alınır, ancak müdahale daha yönlendirici ve terapistin aktif kontrolü altındadır.

Minuchin'in (1974) yapısal aile terapisi kuramı ise özellikle sınırlar, roller ve hiyerarşi kavramları üzerinden işlevsel bir sistem yapısını tanımlar. Minuchin (1974), sağlıklı bir aile sisteminin, esnek ama net sınırlarla tanımlanan alt sistemlere sahip olması gerektiğini; bu yapıların bozulmasının bireysel işlevselliği sekteye uğratacağını savunur. Müdahale sürecinde, terapist doğrudan sisteme dâhil olur; alt sistemleri yeniden yapılandırır, sınır ihlallerine müdahale eder ve hiyerarşik yapıyı onarmaya çalışır. Bu yaklaşım, özellikle gelişimsel geçiş dönemlerinde sistemin yeniden yapılanmasına odaklanması bakımından beliren yetişkinlik sürecine ilişkin psikoeğitsel müdahalelerde önemli bir uygulama zeminidir (Goldenberg ve Goldenberg, 2013).

Bowen'ın (1978) aile sistemleri kuramı ise duygusal ayrımlaşma, kuşaklararası aktarım, üçgenleşme ve aile sisteminin duygusal tonu gibi yapılar aracılığıyla bireyin sistemle ilişkisini anlamlandırır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Bu kurama göre birey, ailesinden psikolojik olarak ne kadar farklılaşabilmişse, o ölçüde işlevsel bir benlik yapısı geliştirebilir. Bowen kuramı, bireyin içsel çatışmalarını geçmiş nesillerden devralınan çözülmemiş sorunlar ve düşük ayrımlaşma düzeyleriyle açıklar. Terapötik süreçte amaç, bireyin ailesiyle olan duygusal bağlarını daha açık, bilinçli ve ayrılmış bir şekilde yeniden kurmasını sağlamaktır. Bu bağlamda özerklik, bireyin ailesiyle bağlarını

koparmadan, duygusal bütünlüğünü sürdürebilecek bir mesafe geliştirmesi olarak tanımlanır.

Bu çalışmada geliştirilen müdahale programı, sistemik aile terapisinin birçok yaklaşımından beslenmekle birlikte, kuramsal temelini özellikle Bowen'ın aile sistemleri kuramı (1978) ile Minuchin'in yapısal aile terapisi modelinden (1974) almaktadır. Bu iki kuramın temel alınmasının başlıca nedeni, bireyin içsel dünyasından çok, aile içi yapılar, roller, sınırlar ve kuşaklararası ilişki örüntüleri üzerine yoğunlaşmalarıdır (Bowen, 1978; Minuchin, 1974). Bu yaklaşımlar, bireyin psikolojik iyi oluş ve özerklik gelişimini, içinde yer aldığı sistemin dinamikleri ile birlikte ele alır; bu yönüyle özellikle toplulukçu kültürel bağlamlarda daha açıklayıcı ve müdahale edilebilir yapılar sunar. Kilis ili örneğine dayanan bu programda, katılımcıların büyük çoğunluğunun geniş aile yapısı içinde yaşaması, kuşaklararası etkileşimin belirgin olması ve bireyselleşme süreçlerinin aile onayı ve bağlılığı ekseninde şekillenmesi, Bowen (1978) ve Minuchin'in (1974) kuramsal çerçevelerini uygulama açısından daha işlevsel kılmaktadır. Özellikle yapısal aile terapisinin sınır tanımlama, rol ayırma ve hiyerarşik yapıyı yeniden düzenleme gibi teknikleri ve Bowen'ın (1978) duygusal ayırma, üçgenleşme ve kuşaklararası aktarım gibi kavramları, bu müdahale programının sistemik içeriğiyle bütünleşik bir yapı oluşturmasını sağlamıştır. Bu nedenle program, yalnızca kuramsal dayanaklara değil; aynı zamanda bağlamsal uyuma da önem verilerek yapılandırılmıştır.

Bowen Aile Sistemleri Yaklaşımı

Bowen aile sistemleri yaklaşımı, bireyin özerklik düzeyi, duygusal tepkileri ve genel psikososyal işlevselliğini şekillendiren, kuşaktan kuşağa aktarılan etkileşimsel süreçlere odaklanmaktadır (Crossno, 2011). Bu yaklaşım, bireysel sorunların çoğu zaman ailenin duygusal işleyişinden kaynaklandığını savunur. Bowen'a (1978) göre, aile sisteminde yaşanan olumsuz etkileşim örüntüleri, bireyde farkında olunmaksızın kronik bir kaygıya yol açmakta; bu kaygı da bireyin davranışları, ilişkileri ve karar alma süreçleri üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır (Papero, 1983).

Kuramın merkezinde yer alan *benliğin ayrılaşması* kavramı, bireyin stresli durumlarda düşüncelerini duygularından ayırt edebilme ve ilişkiler içinde özerkliğini koruyarak sağlıklı sınırlar oluşturabilme kapasitesini ifade eder (Lampis, Cataudella, Busonera ve Soru, 2021). Bu süreç, özellikle beliren yetişkinlik döneminde bireyin kendi

değerlerini geliştirmesi, aile baskısından ayrışması ve yeni ilişkisel roller tanımlaması açısından önem taşır. Ayrışma düzeyi yüksek bireyler, kendi benliğini sürdürebilirken başkalarıyla duygusal bağ kurabilir; düşük düzeyde ayrışma ise aşırı uyumlanma ya da ilişki kopukluğu ile kendini gösterebilir (Skowron ve Friedlander, 1998).

Duygusal füzyon, yani ayrışmamama, bireyin başkalarının beklentilerine aşırı duyarlılık geliştirmesiyle birlikte, kişisel sınırların belirsizleşmesine yol açar (Ross ve Murdock, 2014). Bu durum, karar verme süreçlerinde içsel tutarlılığın bozulmasına, kişilerarası ilişkilerde ise gerilimli ve savrulmalı bir örüntüye neden olabilir. Ayrışmanın gelişimi çoğunlukla ebeveynlerle kurulan ilişkilerde şekillenir; ebeveynlerin kendi ayrışma düzeyleri ise hem ebeveyn-ebeveyn ilişkisini hem de ebeveyn-çocuk iletişimini doğrudan etkiler (Papero, 1983).

Bowen'ın öne çıkardığı bir diğer kavram olan *üçgenleşme*, aile içi çatışmaların yönetilmesinde başvurulmuş bir savunma mekanizmasıdır. Gerilim yaşayan iki aile üyesi, bu çatışmayı dolaylı biçimde çözebilmek amacıyla üçüncü bir kişiyi sisteme dahil eder (Johnson ve Brock, 2000). Örneğin ebeveynler, çift ilişkilerindeki sorunları çocuk üzerinden dolaylı olarak yönetmeye çalıştıklarında, çocuk duygusal yüklenme yaşayabilir. Bu tür üçgen yapılar kısa vadede çatışmaları bastırır da uzun vadede ilişkisel işlevselliği zayıflatır (Cepukiene, 2021).

Aile yansıtma süreci, ebeveynlerin kendi kaygılarını ve duygusal yüklerini çocuklarına aktardığı bir mekanizma olarak tanımlanır (Kerr, 1981; Huang ve Rohlfsing Pryor, 2019). Bu durumda çocuklar, ebeveynlerinin çözülmemiş duygusal meselelerinin taşıyıcısı hâline gelir ve sıklıkla kaygı, davranış sorunları veya düşük benlik saygısı gibi semptomlar geliştirebilir. Bowen, bu aktarımın bilinç dışı yollarla ve kuşaklar arası örüntülerle devam ettiğini vurgular.

Bowen (1978) yaklaşımında, özerklik yalnızca bireysel bir kazanım değil, ilişkisel bağlamda gelişen bir yeterlik olarak ele alınır. Benliğin ayrışması düzeyi, bireyin hem duygusal bağımlılıktan uzak durmasını hem de başkalarıyla yakınlık kurabilmesini mümkün kılar (Crossno, 2011). Bu çerçevede, ayrışma düzeyi düşük bireyler başkalarının beklentileriyle kendi değerlerini ayırt etmekte zorlanır ve bu durum özerklik duygusunun zayıflamasına, içsel çatışmalara ve psikolojik esneklik kaybına neden olabilir. Buna karşın, yüksek ayrışma düzeyine sahip bireyler hem kişisel sınırlarını koruyabilir hem de ilişkisel bağlılıklarını sürdürebilir; bu da psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri olan duygusal denge, yaşam amacı ve öz yeterlik gibi alanları destekler (Murdock ve Gore, 2004).

Sonuç olarak Bowen (1978), bireyin yalnızca bireysel bir özne olarak değil, ilişkiler içinde tanımlanan bir benlik olarak anlaşılması gerektiğini savunur. Özerklik ve ilişkisel bağlılık arasındaki dengeyi kurabilen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu; bu dengenin ise çoğunlukla aile sisteminin duygusal yapısıyla şekillendiği belirtilmektedir.

Yapısal Aile Terapisi

Minuchin'in (1974) geliştirdiği Yapısal Aile Terapisi modeli, aile sisteminin iç örgütlenmesini, alt sistemler arasındaki sınırları ve etkileşim kalıplarını merkeze alan bir yaklaşımdır. Bu modele göre ailenin sağlıklı işleyebilmesi, aile üyeleri arasında net, esnek ve işlevsel sınırların bulunmasına bağlıdır. Minuchin (1974), özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bireyin gelişimsel ihtiyaçlarının sağlıklı biçimde karşılanabilmesi için, aile içi sınırların belirgin olması gerektiğini vurgular. Anne-baba ve çocuk alt sistemlerinin sağlıklı biçimde ayrılması hem özerklik gelişimi hem de ilişkisel düzen açısından kritik önemdedir (Minuchin ve Fishman, 1981; Nichols, 2013).

Yapısal aile yaklaşımı (Minuchin, 1974); katı, geçirgen ve belirsiz sınırlar olmak üzere üç tür *sınır* tanımlar. Katı sınırlar bireyler arasında mesafeyi artırarak duygusal kopukluk yaratırken; geçirgen veya belirsiz sınırlar bireylerin işlevsel sınırlar kurmalarını engeller ve rolleri bulanıklaştırır (Gladding, 2012). Özellikle belirsiz sınırların hâkim olduğu ailelerde, çocukların ebeveyn rolünü üstlendiği veya ebeveynlerin çocuklara aşırı bağımlı hâle geldiği gözlemlenebilir. Minuchin (1974), bu tür yapılarda bireylerin özerklik kazanmakta zorlandığını ve ilişkisel rollerde karmaşa yaşandığını belirtmektedir.

Bu modelin bir diğer temel kavramı olan *koalisyon*, aile üyeleri arasında oluşan güç birliği ya da ittifak biçimindeki yapıları ifade eder. Özellikle nesiller arası koalisyonlar, bir çocuğun ebeveynlerden biriyle ittifak kurarak diğer ebeveyne karşı konumlanması gibi dinamikleri içerebilir. Bu tür yapılanmalar, bireyin gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanmasını zorlaştırmakta ve aile içi güç dengelerinde bozulmalara yol açabilmektedir (Colapinto, 2019; Nelson ve Utesch, 1990). Minuchin (1974), bu tür işlevsiz yapıları tanımlamanın ve yeniden yapılandırmanın terapötik sürecin temel hedeflerinden biri olduğunu vurgular.

Yapısal aile yaklaşımına göre (Minuchin, 1974), işlevsel aile yapıları, esnek sınırlar, açık iletişim ve işlevsel rol paylaşımı yoluyla bireysel gelişimi destekler. Buna

karşılık, işlevsel olmayan aileler, rollerin net olmadığı, sınırların ya çok geçirgen ya da çok katı olduğu, hiyerarşik dengenin bozulduğu yapılardır. Bu ailelerde yaşanan stres durumlarında sınırlar daha da katılaşarak bireylerin gelişimsel ilerlemesini kısıtlayabilir (McAdams III, Foster, Dotson-Blake ve Brendel, 2009). Oysa yapısal olarak esnek ve dengeli aile sistemleri hem bireysel özerkliğe hem de ilişkisel bütünlüğe olanak tanır.

Minuchin (1974), özellikle özerklik gelişimini aile içi sınırlar ve yapısal düzenlemeler bağlamında ele almaktadır. Bireylerin kendi rollerini tanımlayabildiği, sınırların net ama geçirgen olduğu sistemler, psikolojik iyi oluşun ve sağlıklı bireyselleşmenin gelişmesine zemin hazırlar. Aile içi yapıların yeniden düzenlenmesi, yalnızca bireyin gelişimini değil; aynı zamanda tüm aile sisteminin uyum kapasitesini artırmakta ve ilişkisel işlevselliği güçlendirmektedir (Minuchin ve Fishman, 1981).

Özerklik ve Psikolojik İyi Oluşun Sistemik Temelleri

Özerklik ve psikolojik iyi oluş, psikolojik danışma ve gelişimsel rehberlik alanlarında sıklıkla birbirinden bağımsız kavramsal çerçeveler içinde ele alınan iki önemli yapıdır. Ancak çağdaş alanyazında bu yapıların yalnızca bireysel psikolojik özellikler olarak değil; aynı zamanda gelişimsel, ilişkisel, sistemik ve kültürel etkileşimler çerçevesinde karşılıklı biçimde şekillendiği öne sürülmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Kagitcibasi, 2005). Bu nedenle söz konusu yapıların birlikte değerlendirilmesi, bireyin yaşamındaki psikolojik işlevselliği daha bütüncül bir şekilde kavramayı mümkün kılmaktadır.

Geleneksel psikolojik kuramlar, bireyin özerkliğini kendi kararlarını alma ve dışsal yönlendirmelerden bağımsız davranabilme kapasitesiyle, psikolojik iyi oluşunu ise genellikle öznel mutluluk ve yaşam doyumu gibi bireysel değerlendirme ölçütleriyle tanımlamıştır (Deci ve Ryan, 1985; Diener, 1984; Seligman, 2002). Bu bakış açısı, bireyin içinde bulunduğu sosyal sistemler ve kültürel bağlamlar gibi çok katmanlı çevresel etkenleri büyük ölçüde dışarıda bırakmaktadır. Sistemik kuramlar ise bireyin gelişimini çevresiyle karşılıklı etkileşim içinde ele alır ve bu çerçevede bireysel yapılar ile bağlamsal örüntülerin iç içe geçmişliğine dikkat çeker (Goldenberg ve Goldenberg, 2013; Nichols, 2013). Bu anlayış, Bronfenbrenner'ın (1979) ekolojik sistem kuramıyla daha açık hâle gelir. Bu kurama göre bireyin gelişimi, mikro düzeydeki yakın çevresi (örneğin aile ve akran grubu), bu sistemler arası ilişkilerden oluşan mezzo sistem (örneğin

aile–okul etkileşimi), bireyin içinde bulunmadığı fakat dolaylı etkiler yaratan dış sistem (örneğin ebeveynin iş yaşamı) ve makro düzeydeki kültürel değer sistemleri gibi çok katmanlı bir çevresel yapı içinde gerçekleşir. Kurama sonradan eklenen krono sistem ise, bu etkileşimlerin zaman içinde nasıl değiştiğini anlamayı sağlar (Bronfenbrenner ve Morris, 2006). Her bir sistem düzeyindeki değişkenler, bireyin gelişimsel süreçleri ve psikolojik yapıları üzerinde anlamlı etkiler yaratmaktadır. Örneğin çocukluk döneminde mikro sistemdeki güvenli bağlanma örüntüleri, hem temel güven duygusunu hem de ileriki yaşlarda gelişecek olan özerklik kapasitesini ve psikolojik iyi oluşun öz-kabul gibi boyutlarını şekillendirir (Bowlby, 1969; Erikson, 1963).

Gelişimsel süreçler, özerklik ve psikolojik iyi oluşun birlikte biçimlenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Ergenlik döneminde kimlik oluşumu, bireyleşme çabaları ve akran ilişkileri gibi gelişimsel görevler, bireyin benliğini tanıma, değer oluşturma ve dışsal beklentilere karşı bireysel yönelim geliştirme süreçlerini içerir (Kroger, 2007). Bu süreçler yalnızca özerkliği değil; yaşam amacı ve kişisel gelişim gibi iyi oluşun temel boyutlarını da yapılandırır. Beliren yetişkinlik dönemi ise bu gelişimsel birikimlerin sınandığı, bireyin hem bireyselleşme hem de ilişkisel bağılıklarını sürdürme gerekliliğiyle karşı karşıya kaldığı karmaşık bir geçiş evresidir (Arnett, 2000). Bu bağlamda özerklik, yalnızca bireysel bir karar verme becerisi değil; aynı zamanda duygusal ayrışma, sınır koyma ve sistem içinde konum belirleme kapasitesini içerir (Bowen, 1978). Psikolojik iyi oluş ise, yalnızca olumlu duygu durumu değil; bu yeniden yapılanma sürecinde bireyin kendilik algısını sürdürebilme, anlam üretebilme ve ilişkisel doyum sağlayabilme kapasitesidir.

Gelişimsel bağlam, özerklik ve psikolojik iyi oluşun biçimlenmesinde temel bir rol oynar. Bu iki yapı, bireyin yaşam döngüsü boyunca farklı gelişimsel görevlerle karşı karşıya kaldığı her evrede, sosyal sistemlerle kurduğu ilişkiler yoluyla şekillenir. Örneğin, çocuklukta bakım verenle kurulan güvenli bağlanma, öz-kabul ve duygusal düzenleme gibi psikolojik iyi oluş bileşenlerinin temelini oluştururken; bu dönemde aile sisteminde gözlenen sınırlar ve iletişim örüntüleri bireyin ileriki yıllarda göstereceği özerklik düzeyiyle doğrudan ilişkilidir (Bowlby, 1969; Erikson, 1963). Ergenlikte ise kimlik gelişimi ve bireyselleşme çabaları ön plana çıkmakta; bu süreçte bireyin sosyal çevreyle ilişkisi, özerk karar alma becerilerini ve kişisel gelişim alanındaki psikolojik iyi oluşunu etkilemektedir (Kroger, 2007). Beliren yetişkinlik dönemi, bu gelişimsel sürekliliğin kritik bir kavşağıdır. Birey, bir yandan aile sisteminden ayrılarak kendi sınırlarını çizerken; diğer yandan toplumsal roller üstlenerek yeni ilişkisel sorumluluklar

edinir (Arnett, 2000). Bu geçiş evresi, özerklik ve psikolojik iyi oluşun yalnızca bireysel değil, ilişkisel ve bağlamsal süreçlerle şekillendiğı bir dönemi temsil eder. Dolayısıyla, gelişimsel ilerleyiş yalnızca bireyin içsel kapasitesiyle değil; sistemlerin yeniden yapılanma esnekliğıyle de yakından ilişkilidir (Bowen, 1978; Minuchin, 1974).

Geliştirilen müdahale programında bu gelişimsel dinamikler ve sistemik etkileşimler doğrudan yapılandırılmış oturumlar aracılığıyla ele alınmıştır. Programın her bir oturumu, bireyin gelişimsel olarak karşılaştığı görevleri sistemik bağlamda anlamlandırmasını destekleyecek biçimde tasarlanmıştır. Örneğın “Bağlamsal Benliğı Tanıma” oturumunda bireylerin erken dönem aile deneyimleriyle güncel ilişkisel kalıplar arasındaki bağlantıları fark etmeleri sağlanmış; “Sınırları Fark Etme” oturumunda ise hem ailesel rollerin hem de ilişkisel konumların yeniden tanımlanmasına alan açılmıştır. Ayrıca, “Değerler ve Anlam Arayışı” gibi oturumlar, psikolojik iyi oluşun yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz-kabul gibi boyutlarını gelişimsel süreklilik içinde ele almıştır.

Sistemik ilkeler ve teknikler de müdahale programının uygulama aşamasında bütüncül bir şekilde yapılandırılmıştır. Döngüsel nedensellik ilkesiyle bireylerin sistem içi etkileşim kalıplarını fark etmeleri sağlanmış, hipotez oluşturma süreçleriyle ilişkisel dinamiklere dair alternatif bakış açıları geliştirilmiştir. Yeniden çerçeveleme teknikleri, yaşantıların işlevsel anlamlarla yeniden değerlendirilmesine katkı sunmuştur. Sınır analiziyle aile içi roller ve ilişkisel pozisyonlar tanımlanmış; duygusal ayrışma çalışmalarıyla bireylerin kendi benlik sınırlarını tanımları desteklenmiştir. Genogram, karar üçgeni ve sınır haritası gibi araçlarla katılımcıların sistem içindeki konumlarını görselleştirmeleri ve farkındalık kazanmaları sağlanmıştır. Bu uygulamalar sayesinde yalnızca bireyin özerklik kapasitesi değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş düzeyi de sistem içi farkındalık ve ilişki örüntülerinin düzenlenmesi yoluyla desteklenmiştir.

Bowen’ın (1978) aile sistemleri kuramı, bireyin ailesinden duygusal olarak ayrışmasının ve yüksek düzeyde kendilik farklılaşması geliştirmesinin hem özerklik hem de psikolojik iyi oluş açısından temel belirleyiciler olduğunu öne sürer. Bu süreç, bireyin yalnızca kendi duygusal sınırlarını değil; aynı zamanda sistemin işleyişini ve kuşaklararası aktarım örüntülerini fark edebilmesini de gerektirir. Minuchin’in (1974) yapısal aile terapisi kuramı ise bireyin özerkleşme sürecinin, işlevsel sınırlar, rollerin esnekliğı ve alt sistemlerin dengesine bağlı olarak şekillendiğini savunur. Örneğın aile sisteminde sınırlar bulanık ya da aşırı katı olduğunda, bireyin hem kendilik gelişimi hem de ilişkisel işlevselliğı olumsuz etkilenebilir. Bu iki kuram, özerklik ve psikolojik iyi oluşun hem birey hem de sistem düzeyinde karşılıklı olarak biçimlendiğini ortaya koyar.

Toplulukçu kültürlerde özerklik, bireysel bağımsızlık anlamında değil; ilişki içinde kendini var edebilme, bağlılık sürdürme ve kişisel değerlerle sosyal beklentiler arasında denge kurabilme becerisi olarak tanımlanır (Kagıtcıbası, 2005; Imamoğlu, 2003). Psikolojik iyi oluş da benzer biçimde, bireyin yalnızca öznel memnuniyet düzeyiyle değil; sosyal rollerindeki işlevsellik, toplumsal normlara uygunluk ve anlam üretme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle, bu çalışmada özerklik ve psikolojik iyi oluş birlikte ele alınmış; her iki yapının sistemik kökenleri, gelişimsel biçimlenişi ve kültürel bağlamdaki yeri bütüncül bir yapı içinde değerlendirilmiştir.

Çalışmada geliştirilen sistemik temelli müdahale programı, bireyin sistem içindeki konumunu fark etmesine, ilişkisel örüntülerini tanımasına ve kendi yaşam yönelimini yapılandırmasına katkı sunacak biçimde tasarlanmıştır. Genogram, karar üçgeni, sınır haritaları ve yeniden çerçeveleme gibi teknikler, bireyin hem duygusal ayırma kapasitesini hem de iyi oluş kaynaklarını deneyimsel biçimde fark etmesini sağlamıştır. Programın tüm oturumları, özerklik ve psikolojik iyi oluşun karşılıklı olarak nasıl desteklenebileceğine odaklanmış, katılımcıların bireysel ve ilişkisel düzeylerde güçlenmesine olanak tanımıştır.

Sonuç olarak, özerklik ve psikolojik iyi oluş, bireyin sabit içsel özelliklerinden ziyade, çok katmanlı sistemlerle kurduğu etkileşimler doğrultusunda biçimlenen, yeniden yapılandırılabilir psikolojik yapılardır. Bu yapılar gelişimsel olarak birlikte örülmekte, sistemik bağlamda karşılıklı olarak pekişmekte ve kültürel normlarla uyum hâlinde şekillenmektedir. Bu nedenle psikolojik danışma ve müdahale programlarında bu iki yapının birlikte ve bütüncül bir çerçevede ele alınması, bireyin yaşam kalitesine anlamlı katkılar sunabilecek bir yaklaşımı temsil etmektedir.

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, çalışmanın temel değişkenleri olan özerklik ve psikolojik iyi oluş kavramları kuramsal temelleri ve ampirik bulguları çerçevesinde sistematik bir biçimde ele alınmaktadır. İlk olarak, her bir değişken için uluslararası alanyazın incelenmekte; ardından Türkiye bağlamında yürütülmüş çalışmalar aktarılmaktadır. Devamında, özerklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler uluslararası ve ulusal düzeyde karşılaştırmalı biçimde sunulmaktadır. Bu ilişkilerin anlaşılmasında etkili olan sistemik ve bağlamsal belirleyiciler — aile süreçleri, toplumsal cinsiyet normları, dijitalleşme, göç

ve çokkültürlülük — ayrı alt başlıklar halinde değerlendirilmektedir. Bölüm, kullanılan ölçme–değerlendirme araçlarına dair kısa yöntemsel notlar ve literatürdeki boşlukların özeti ile tamamlanmakta; son olarak çalışmanın özgün konumlanması ve temel beklentiler ortaya konmaktadır.

Araştırmanın temel değişkenlerinden biri olan özerkliğe yönelik güncel çalışmalar, özerklik desteğinin motivasyon, uyum ve psikolojik iyi oluşla tutarlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu noktada, özellikle çok ülkeli araştırmalar ve meta-analitik bulgular, ihtiyaç/özerklik desteğinin akademik güdülenme ve performansı güçlendirdiğini (Deci, Olafsen ve Ryan, 2017; Okada, 2023) ve eğitim temelli müdahalelerde bu etkinin anlamlı ve kalıcı olabildiğini ortaya koymaktadır (Wang, Wang, vd., 2023). Benzer şekilde, özerklik ihtiyacının farklı kültürlerde de psikolojik uyumla bağlantı verdiği (Ryan ve Deci, 2020; Howard vd., 2024) ve aile bağlamında özerklik desteği ile kontrolün çevrimiçi/dijital davranışlar ve öz-düzenleme üzerinde ayırışan sonuçlar ürettiği saptanmıştır (Wei vd., 2022). Bu bulgular, özerklik deneyiminin evrensel bir gereksinime dayandığını ancak bağlama duyarlı biçimde yaşandığını göstermektedir. Uluslararası yazında öne çıkan bu desen, kavramın hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu genel çerçeveden hareketle, şimdi Türkiye bağlamına odaklanmak, kavramın yerel kültürel dinamikler içindeki görünümünü anlamak açısından önemlidir.

Türkiye’de yakın dönem bulguları, ebeveynlikte psikolojik kontrol ve “aşırı müdahalenin” risk faktörü; özerklik-destekleyici tutumların ise koruyucu bir desen verdiğini göstermektedir (Taşkın-Sayıl ve Erdem, 2023; Alsancak-Akbulut ve Kömürcü-Akik, 2024). Yerel uyarılma çalışmaları, özerkliğin özellikle karar alma ve duygusal ayırışma boyutlarının, aile–kültür etkileşimi içinde özgün biçimlerde yapılandığını ortaya koymuştur. Örneğin, Tatar, Bildik, Yektaş, Hamidi ve Özmen’in (2016) Steinberg ve Silverberg’in (1986) Duygusal Özerklik Ölçeği’ni Türkçeye uyarladıkları çalışmada, ergenlerde özerklik gelişiminin hem ilişkisel hem de kültürel bağlamda farklı biçimlerde ortaya çıktığı gösterilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek ve yalnızlık gibi ilişkisel göstergelerin iyi oluşla birlikte seyrettiği (Cinalioğlu ve İşmen Gazioğlu, 2022) ve kadın örneklemelerinde ebeveyn özerklik desteğinin iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Wise, Erbahar ve Akınkoç, 2023). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, Türkiye’de özerklik deneyiminin uluslararası desenle genel olarak uyumlu olmakla birlikte, özellikle ilişkisel ve kültürel bağlamlarda özgün biçimde

örüldüğü söylenebilir. Bu durum, ilerleyen bölümlerde ele alınacak olan psikolojik iyi oluş ile özerklik ilişkisini anlamada önemli bir bağlamsal zemin sunmaktadır.

Çalışmanın diğer temel değişkeni olan psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını anlamlı, doyumlu ve amaçlı bir şekilde sürdürebilme kapasitesini ifade eden çok boyutlu bir yapıdır. Ryff'in (1989) çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli, bireysel gelişimi öz-farkındalık, özerklik, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel ustalık ve olumlu ilişkiler gibi alt boyutlar üzerinden değerlendirmektedir. Bu model üzerine yapılan uluslararası araştırmalar, psikolojik iyi oluşun yalnızca mutluluk ya da olumlu duygulanımla sınırlı bir yapı olmadığını; bireyin yaşamındaki işlevselliği, ilişkilerdeki tatmini ve anlam arayışını da kapsadığını göstermektedir (Keyes, 2002; Diener vd., 2010).

Kültürlerarası çalışmalarda, psikolojik iyi oluşun deneyimlenme biçiminin bireyci ve toplulukçu kültürlerde farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Buna göre, bireyci kültürlerde bireysel başarı ve kişisel tatmin; toplulukçu kültürlerde ise ilişkisel uyum ve ailevi bağlılıklar daha belirleyici olmaktadır (Joshano, 2014; Uchida vd., 2004). Keyes, Shmotkin ve Ryff'in (2012) çok kültürlü örneklem üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, psikolojik iyi oluşun yapısal bileşenlerinin sosyoekonomik düzeye ve gelişimsel bağlama göre değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Benzer biçimde, Joshano ve Weijers'in (2014) kültürlerarası karşılaştırmalı bulguları, bireyci kültürlerde psikolojik iyi oluşun daha çok bireysel başarı ve öz-yeterlik üzerinden, toplulukçu kültürlerde ise sosyal uyum ve anlam arayışı üzerinden deneyimlendiğini ortaya koymuştur. Ryff ve Singer'ın (2008) uzunlamasına çalışması ise psikolojik iyi oluşun yaşam döngüsü boyunca farklı gelişimsel biçimlerde ortaya çıktığını; özellikle yaşam amacı, çevresel ustalık ve kişisel gelişim boyutlarının bireyin yaşı ve yaşam bağlamına göre değiştiğini göstermektedir. Bu uluslararası bulgular, psikolojik iyi oluşun yalnızca bireyin içsel kaynaklarıyla değil; aynı zamanda toplumsal konumu, ilişkisel çevresi ve kültürel değerleriyle de şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu genel çerçeveden hareketle, Türkiye'de yürütülmüş araştırmalara geçmek, kavramın yerel kültürel bağlamdaki özgün yansımalarını anlamak açısından önemlidir.

Türkiye'deki çalışmalar, psikolojik iyi oluşun özellikle aile ilişkileri, toplumsal beklentiler ve bireyin sosyal destek sistemleriyle yakın ilişkili olduğunu göstermektedir. Telef'in (2013) Türk kültürüne uyarladığı psikolojik iyi oluş ölçeği, bireylerin sosyal çevreyle kurdukları ilişkilerin bu yapı üzerinde ne denli belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Yalçın ve Malkoç'un (2015) bulguları, sosyal destek ve öz-anlayışın psikolojik iyi oluş üzerindeki aracılık rolüne dikkat çekmektedir. Kararımak ve Siviş'in

(2011) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve öz-anlayış gibi kişisel özelliklerin psikolojik iyi oluşu hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkilediği belirlenmiştir.

Gelişimsel bağlamda, Uzun ve Kurtuluş'un (2025) ergenlerle gerçekleştirdiği araştırma, umut ile okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin önemine dikkat çekmektedir. Bu çalışmada, ergen bireylerin geleceğe dair beklentilerinin olumlu olması ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin de anlamlı biçimde artış gösterdiği ortaya konmuştur; umut düzeylerindeki artışın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olduğu belirlenmiştir. Yılmaz (2023)'ın çalışması, genç yetişkinlerde sosyal destek algısının ve yaşam amacının psikolojik iyi oluşun güçlü yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Sarıcaoğlu ve Arslan (2013) üniversite öğrencilerinde duygusal farkındalık ve yaşam amacı düzeylerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığını ve bu ilişkinin öz-anlayış ile güçlendiğini bulgulamıştır. Benzer şekilde, Karcı ve Topkaya (2023), ergenlerde ebeveyn kabulü ve öğretmen desteğinin psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve özellikle baba kabulünün belirleyici olduğunu saptamıştır. Özkan'ın (2021) araştırması ise psikolojik dayanıklılığın ve umut düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olduğunu; ayrıca psikoeğitim uygulamalarının bu süreçte etkili bir müdahale aracı olabileceğini göstermiştir. Iraz, Arıbaş ve Özşahin'in (2021) bulguları da Türk gençlerinde olumlu sosyal davranışların psikolojik iyi oluşla istatistiksel olarak anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin sosyal destek ile güçlendiğini ortaya koymuştur. Tüm bu bulgular, Türkiye'de psikolojik iyi oluşun yalnızca bireysel kaynaklarla değil; aynı zamanda sosyal ilişkiler, eğitim ortamları ve toplumsal aidiyet duygusu aracılığıyla inşa edildiğini göstermektedir. Dolayısıyla, gelişimsel destek çabalarının kültürel bağlama duyarlı biçimde yapılandırılması gerektiği açıktır. Bu durum, ilerleyen bölümde ele alınacak özerklik–psikolojik iyi oluş ilişkisinin Türkiye bağlamında yorumlanması açısından kritik bir temel sunmaktadır.

Özerklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, gelişimsel psikoloji ve kültürel psikoloji alanyazınında giderek artan bir ilgiyle ele alınmaktadır. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde bireylerin özerk davranabilme becerilerinin, yaşamlarının anlamlılığı, doyumu ve duygusal denge düzeyleriyle doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Dijital teknolojilerin gündelik yaşamın merkezine yerleşmesiyle birlikte, özerklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki bu ilişki yeni boyutlar kazanmıştır. Zimmer-Gembeck ve Skinner (2018), çevrim içi kimlik ifadesi, dijital mahremiyet ve

karar verme bağlamında bireyin özerk davranabilme düzeyinin hem sosyal ilişkilerdeki doyum hem de öznel iyi oluş üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymuştur.

Kültürel psikoloji perspektifiyle yürütülen araştırmalar, bireyin özerkliğinin yalnızca kişisel bir eğilim olmadığını, aynı zamanda içinde yetiştiği kültürel yapı tarafından biçimlendirilen bir yaşantı olduğunu göstermektedir. Benlik yapısının sosyal bağlamla kurduğu etkileşimleri temel alan bu yaklaşım, özerkliğin hem bir gelişimsel görev hem de bir bağlamsal uyum stratejisi olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır (Kagitcibasi, 2012; Greenfield, 2009). Son yıllarda yapılan uluslararası çalışmalar da bu ilişkiyi ampirik düzlemde desteklemektedir. Örneğin, Weinstein, Przybylski ve Ryan (2012), farklı kültürlerden katılımcılarla yürüttükleri araştırmada, bireylerin özerklik deneyimlerinin yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Yu, Levesque-Bristol ve Maeda'nın (2018) çok kültürlü araştırması ise, özerklik destekli öğrenme ortamlarının bireylerin öz-düzenleme becerilerini artırarak psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiğini göstermiştir. Tüm bu bulgular, özerklik desteğinin evrensel bir psikolojik ihtiyaç olarak bireylerin içsel motivasyonunu ve işlevsel iyi oluşunu desteklediğini ortaya koymaktadır.

Bu genel çerçeveden hareketle, Türkiye’de yürütülen araştırmalara odaklanmak, özerklik–psikolojik iyi oluş ilişkisinin kültürel ve ilişkisel boyutlarını anlamak açısından önemlidir. Türkiye’deki bulgular, bu ilişkinin yalnızca bireysel yeterliklerle değil; aynı zamanda sosyal bağlamla kurulan etkileşimlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Sevim (2021), beliren yetişkinlerin anlam arayışı ve kimlik karmaşası gibi içsel süreçlerle başa çıkabilmesinde özerk hareket edebilmenin psikolojik iyilik hâlini destekleyici bir rol oynadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Aslan ve Dönmez’in araştırması (2013), bu dönemde bireylerin toplumsal beklentilerle kişisel idealleri arasında sıkıştığını ve özerklik deneyiminin bu çatışmada düzenleyici bir kaynak işlevi gördüğünü ileri sürmüştür. Türkiye’de yapılan diğer araştırmalar, sosyal medyada bireysel ifade özgürlüğü ile toplumsal denetim arasındaki dengenin, genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Sağlam, 2023). Hem niteliksel hem de niceliksel bulgular, genç bireylerin aileleriyle sınır düzenleme becerileri, karar alma süreçleri ve duygusal ayrışmaları gibi faktörlerin psikolojik iyi oluşu destekleyen temel özerklik davranışları olduğunu göstermektedir (Yıldırım ve Demir, 2019; Yörükoğlu ve Demir, 2020). Bu sonuçları destekleyen ampirik veriler de mevcuttur. Örneğin, Kurt ve Demir (2021), üniversite öğrencilerinin algıladıkları özerklik düzeylerinin yaşam doyumunu ve öz-yeterlik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu

bulgulamıştır. Yalçın ve Malkoç (2015), karar verme özerkliğinin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan ve dolaylı etkiler yarattığını; sosyal destek algısının bu ilişkiyi anlamlı biçimde pekiştirdiğini göstermiştir. Tüm bu bulgular, Türkiye’de özerkliğin gelişimsel olarak desteklenmesinin yalnızca bireysel karar mekanizmalarının güçlendirilmesiyle değil; aynı zamanda bireyin sosyal çevresinden algıladığı destekle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlam, ilerleyen bölümlerde sistemik yaklaşım çerçevesinde sunulacak aile, akran ve kültürel bağlamın özerklik–psikolojik iyi oluş ilişkisine katkılarının yorumlanması açısından önemli bir temel sağlamaktadır.

Sistemik yaklaşım, bireyin yalnızca bağımsız bir özne olarak değil, çok katmanlı ilişkisel bir ağın parçası olarak ele alınması gerektiğini savunur. Bu perspektif, bireyin gelişimsel özelliklerinin, içinde bulunduğu aile sisteminin yapısı, işleyişi ve etkileşim örüntüleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgular. Özellikle Bowen’ın (1978) “duygusal ayrışma” kavramı ve Minuchin’in (1974) yapısal aile terapisi modeli, bireyin özerklik gelişimini aile sistemindeki sınır düzenlemeleri, roller ve üçgenleşme dinamikleri çerçevesinde açıklamaktadır.

Son on beş yılda gerçekleştirilen uluslararası araştırmalar, bireyin psikolojik iyi oluşunu belirleyen unsurların yalnızca bireysel değişkenlerle sınırlı olmadığını; aile içi ilişki örüntülerinin, duygusal iklimin ve sistemik yapıların bu süreçte doğrudan belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim aile işlevselliği ile psikolojik iyi oluş ve duygusal zekâ arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler saptanmış; olgun ve dengeli aile yapılarının genç bireylerde hem duygusal hem de bilişsel dayanıklılığı desteklediği gösterilmiştir (Martínez-Pampliega, Iraurgi, Galíndez, ve Sanz, 2017). Hindistan’da yürütülen kültürlerarası bir çalışmada, aile uyumunun yalnızca genel iyi oluş üzerinde değil, aynı zamanda özerklik, çevresel ustalık ve kişisel gelişim gibi psikolojik iyi oluşun alt boyutlarında da anlamlı etkiler yarattığı; buna karşılık, aile içi çatışmaların bu boyutlarda düşüşe yol açtığı bildirilmiştir (Kumar ve Dixit, 2014). Sistemik temelli müdahaleler de bu bulguları destekler niteliktedir. Yurt dışında gerçekleştirilen çok boyutlu aile terapisi (Multidimensional Family Therapy, MDFT) uygulamaları, adolesan ve genç yetişkinlerde kabul edilebilir, etkili ve özerklik–iyi oluş süreçlerini destekleyici bir yaklaşım olarak tanımlanmıştır (Dakof, Henderson, Rowe, ve Liddle, 2018).

Benzer şekilde, meta-analitik ve sistematik derleme çalışmaları, genç bireylere yönelik sistemik müdahalelerin aile üyeleri arasındaki iletişim kalitesini, sınır netliğini ve etkileşim döngülerini güçlendirerek psikolojik işlevsellikte anlamlı gelişmeler sağladığını ortaya koymaktadır (Carr, 2015;2025). Özellikle genç yetişkinlik döneminde aileyle

sürdürülen duygusal bağlılığın, özerklikle dengeli bir şekilde yapılandırılmasının, psikolojik iyi oluşun sürdürülebilirliği açısından kritik önemde olduğu vurgulanmaktadır (Olson ve Gorall, 2011).

Örneğin, Lampis, Cataudella, Busonera ve Skowron (2017), üniversite öğrencilerinde duygusal ayrışma düzeyinin yüksek olmasının daha düşük stres düzeyi ve daha yüksek psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Kouros ve Garber'in (2014) boylamsal araştırması, ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş sürecinde anne-baba ilişkilerinin kalitesinin, bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ve akademik başarılarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Functional Family Therapy (FFT) gibi sistemik müdahalelerin, davranışsal sorun yaşayan genç bireylerde duygusal denge, benlik algısı ve psikolojik işlevsellik üzerinde olumlu etkiler yarattığı kanıtlanmıştır (Littell, vd., 2023).

Bu veriler, sistemik müdahalelerin yalnızca semptom odaklı değil; aynı zamanda gelişimsel ve ilişkisel olarak dönüştürücü etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Türkiye'de de sistemik perspektifi esas alan çalışmalar giderek artmaktadır. Kağıtçıbaşı'nın (1996) özerk-ilişkisel benlik modeli, bu bağlamda hem kuramsal hem de uygulamalı birçok araştırmaya zemin hazırlamıştır. Aile dinamiklerinin bireyin ayrışma ve sorumluluk alma süreçleriyle olan ilişkisi, özellikle üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda da doğrulanmıştır (Sert ve Uçar, 2019; Yörükoğlu ve Demir, 2020).

Bu çalışmalar, geleneksel bağlamda büyüyen genç yetişkinlerin aileden ayrışma sürecinde yaşadıkları gerilimlerin psikolojik iyi oluş ve özerklik gelişimi üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Türkiye bağlamındaki bulgular, bireyin gelişimsel özelliklerinin yalnızca içsel dinamiklerle değil; aile içi rol beklentileri, bağlılık düzeyleri ve kültürel normlarla birlikte şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, sistemik yaklaşım bireyin içsel özelliklerinden ziyade ilişkisel bağlamına odaklanarak hem özerklik hem de psikolojik iyi oluşun daha bütüncül biçimde anlaşılmasına olanak sağlar. Son yıllarda Türkiye'de yapılan ampirik araştırmalar bu kuramsal çerçeveyi destekler niteliktedir. Kılınç (2021), ergenlerde aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu; aile içi doyumun yükselmesinin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Yılmaz (2024) ise beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde stresle başa çıkma biçimlerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde ilişkili olduğunu, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha işlevsel başa çıkma stratejileri kullandığını bulgulamıştır. Tüm bu bulgular, sistemik öğelerin yalnızca aile terapisi bağlamında değil; gelişimsel destek

programlarında da temel alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bu durum, ilerleyen tartışma bölümünde, geliştirilen müdahale programının sistemik temelleriyle nasıl örtüştüğünü ve katılımcıların özerklik ile psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağladığını değerlendirmek açısından kritik bir arka plan sunmaktadır.

Beliren yetişkinlik, bireyin ergenlikten tam anlamıyla bağımsız bir yetişkin kimliğine geçiş yaptığı; kimlik oluşumu, anlam arayışı, özerklik kazanımı ve ilişkisel yapılanma gibi gelişimsel görevlerle yoğun biçimde karşılaştığı özgül bir dönemdir (Arnett, 2000). Bu evre, bireyin yaşamı üzerinde daha fazla söz sahibi olma arzusuyla birlikte; aile, akran ve kültürel normlar gibi dışsal etkenlerle güçlü bir etkileşim içinde olduğu karmaşık bir gelişimsel bağlamı ifade etmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, beliren yetişkinlik döneminde özerklik ile psikolojik iyi oluş arasında çift yönlü ve dinamik bir etkileşimin var olduğunu göstermektedir (Melendro, Campos, Rodríguez-Bravo ve Arroyo Resino, 2020). Gelişimsel psikoloji perspektifinden bakıldığında, bireyin potansiyeli yalnızca içsel özelliklerle değil; çevresiyle kurduğu çok katmanlı ilişkiler ağı içinde değerlendirilmektedir.

Kültürel psikoloji ekseninde yapılan çalışmalar, beliren yetişkinlik döneminin içeriği ve bu döneme atfedilen gelişimsel görevlerin, kültürler arasında anlamlı farklılıklar taşıdığını ortaya koymuştur (Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014). Bireyci kültürlerde bireysel başarı, bağımsızlık ve kişisel hedefler ön planda tutulurken; toplulukçu kültürlerde aileye karşı sorumluluklar, ilişkisel bağlılık ve grup uyumu öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, Arnett, Žukauskienė ve Sugimura (2014), Litvanya ve Japonya’da yürüttükleri araştırmada, kimlik oluşumu ve özerklik kazanımının her iki kültürde de psikolojik iyi oluşla anlamlı ilişkili olduğunu; ancak gelişimsel görevlerin öncelik sırasının kültürel beklentilere göre değiştiğini bulgulamıştır. Benzer şekilde Chen ve arkadaşları (2015), Çinli üniversite öğrencilerinde aileden ayrışma ve karar alma süreçlerinin hem bireysel başarı hem de ilişkisel bağlılıkla paralel ilerlediğini; bu dengenin psikolojik iyi oluşun belirleyici unsurlarından biri olduğunu ortaya koymuştur. Schwartz ve arkadaşlarının (2013) çok kültürlü araştırması ise, beliren yetişkinlerin kimlik statülerinin yaşadıkları ülkenin bireycilik-toplulukçuluk düzeyiyle ilişkili olduğunu; bunun da öznel iyi oluş ve sosyal uyum göstergelerini etkilediğini göstermiştir.

Türkiye’de yürütülen çalışmalar, bu dönemin karmaşık ve bağlamsal doğasını daha görünür kılmaktadır. Örneğin, Çelik ve Odacı (2016), güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Buna paralel olarak, Demirtaş ve Dönmez (2022), aile

ilişkilerinin niteliğinin genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve gelecek beklentileri üzerinde önemli yordayıcılar arasında yer aldığını rapor etmiştir. Türkiye bağlamında özerklik, yalnızca bireysel karar alma kapasitesi değil; aynı zamanda aile onayı, akran desteği ve toplumsal normlarla dengelenen ilişkisel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Kağıtcıbaşı, 2005). Demirtaş-Zorbaz ve Gençtanırım (2016), üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı ve kontrol odağının yanı sıra algılanan sosyal destek düzeyiyle de anlamlı ilişkili olduğunu; Çivitci ve Çivitci'nin (2017) çalışması ise psikolojik ihtiyaç doyumu ve anlam arayışının öznel iyi oluşun güçlü yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Demirtaş-Zorbaz ve Gençtanırım (2016), üniversite öğrencilerinde karar verme özerkliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olduğunda daha güçlü olduğunu bulgulamış; Yıldırım ve Ergene'nin (2018) araştırması ise aile içi sınır düzenlemeleri ve duygusal ayırışmanın, genç yetişkinlerin benlik gelişimi ve özerklik kazanımı üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Beliren yetişkinlikte özerklik ve psikolojik iyi oluş, toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel normlar ve sosyal beklentilerle yoğun biçimde etkileşim hâlinindedir. Özellikle kadın bireylerde özerklik deneyimi, ataerkil değerler ve geleneksel cinsiyet rolleriyle çatışma yaşayabilmekte; bu durum öz-yeterlik algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşmalara yol açabilmektedir (Çelik ve Gündoğdu, 2018). Üniversite öğrencilerinde özerklik düzeylerinin ve ilişkisel doyumun birlikte ele alındığında hem akademik motivasyon hem de benlik saygısı üzerinde olumlu etkiler yarattığı gösterilmiştir (Yıldırım ve Demir, 2019). Yalçın ve Malkoç'un (2015) araştırması, ailesel sıcaklık, duygusal destek ve ilişki kalitesinin beliren yetişkinlerde iyi oluşun güçlü yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Tüm bu bulgular, özerklik ve psikolojik iyi oluşun kültürel bağlamdan bağımsız düşünölemeyeceğini; geliştirilecek müdahale programlarının bağlamsal ve kültürel duyarlılıkla yapılandırılması gerektiğini açıkça göstermektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin özerklik gelişimi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, yalnızca ilişkisel bağlamlarla değil; aynı zamanda bireyin kendi davranışlarını ve duygularını düzenleyebilme kapasitesiyle de yakından ilişkilidir. Bu noktada, öz-yönetim becerileri gelişimsel bir anahtar işlevi görmekte ve hem kişisel sorumluluk alımını hem de anlamlı yaşam hedeflerine yönelmeyi kolaylaştırmaktadır. Özyönetim, bireyin hedef odaklı davranışlarını planlama, düzenleme ve değerlendirme süreçlerini içeren; özellikle gelişimsel geçiş dönemlerinde bireysel işlevsellik açısından kritik rol oynayan bir kapasite olarak tanımlanmaktadır (Zimmerman, 2000). Bu kapasite, beliren

yetişkinlikte yaşam sorumluluğunu üstlenebilme, hedeflere yönelme ve psikolojik esenliği sürdürme açısından merkezi bir öneme sahiptir. Arnett (2014), bu dönemde yaşanan rol belirsizliklerinin kontrol algısını zayıflatabileceğini; bu nedenle öz-yönetim becerilerinin özerklik deneyimini ve psikolojik dayanıklılığı desteklediğini vurgulamaktadır.

Uluslararası bulgular, öz-yönetim becerilerinin gelişimsel işlevsellik açısından geniş bir yelpazede etkili olduğunu göstermektedir. Gestsdóttir ve arkadaşları (2012), Amerika, Almanya ve İzlanda'da yürüttükleri çok kültürlü araştırmada, öz-düzenleme becerilerinin hem akademik başarı hem de psikolojik iyi oluşla anlamlı ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Wrosch ve Scheier (2003), bireylerin ulaşamayan hedefleri bırakma ve yeni hedefler belirleme gibi öz-düzenleyici stratejilerinin yaşam doyumu ve pozitif duygulanımı artırdığını, stres düzeyini ise azalttığını ortaya koymuştur. Daha güncel olarak, Zhou ve arkadaşları (2022), öz-düzenleme becerilerinin öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkilerini incelemiş; bu becerilerin benlik algısı ve duygusal düzenleme düzeyleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Restubog ve arkadaşları (2020) ise COVID-19 pandemisinin yarattığı belirsizlik ortamında, öz-düzenleme stratejilerinin genç yetişkinlerin stres düzeylerini dengelemelerine ve psikolojik iyilik hâllerini korumalarına yardımcı olduğunu saptamıştır. Gestsdóttir ve Lerner'in (2008) çalışmaları, öz-yönetimin yalnızca akademik veya davranışsal yeterliklerle sınırlı olmayıp, öz yeterlik ve anlam duygusu gibi içsel göstergeleri de desteklediğini ortaya koymuştur. Bai ve arkadaşları (2023) ise öz-düzenleme becerilerinin bireysel başarıya ek olarak ilişkisel doyum ve öznel iyi oluşla da güçlü bir bağlantı taşıdığını raporlamıştır.

Türkiye'de yürütülen çalışmalar da uluslararası verilerle uyumlu bir tablo çizmektedir. Ateş ve arkadaşları (2024), üniversite öğrencilerinde öz-düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Aydın ve Kuzucu (2020), öz-yönetim becerileri güçlü bireylerin stresle başa çıkma, kişilerarası ilişkilerde denge kurma ve duygusal regülasyon düzeylerinde daha işlevsel örüntüler sergilediğini belirtmiştir. Demirtaş ve Gündüz (2022), içsel motivasyon, hedef belirleme ve öz değerlendirme becerilerinin, özellikle üniversiteye geçiş sürecinde psikolojik sağlık ve öz yeterlik algısıyla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. İşmen ve Yavuz (2022), üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Aydın ve Kuzucu (2020), planlı davranış kuramı çerçevesinde öz-yönetim becerilerinin gelecek planlaması ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemiş; bu becerilerin hem öz yeterlik algısını hem de psikolojik

iyilik hâlini güçlendirdiğini bulgulamıştır. Akın ve Akın (2015), öz farkındalık, duygusal kontrol ve öz-düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, Türkiye çerçevesinde öz-yönetimin belirsizliklerle baş etme, karar verme süreçlerini düzenleme ve yaşam doyumu elde etme süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Öz-yönetim becerilerinin gelişimi, bireyin kendi yaşamı üzerinde kontrol kurma, hedef belirleme ve duygusal düzenleme kapasiteleriyle doğrudan ilişkili olmakla birlikte; bu süreç, erken dönem bağlanma deneyimleri ve sosyal çevre etkileşimleriyle de yakından bağlantılıdır. Güvenli bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri bu bağlamda dikkat çekicidir. Örneğin, Cao ve arkadaşları (2021), güvenli bağlanma örüntüsünün düşük yalnızlık ve yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Mikulincer ve Shaver (2016), bağlanma kaygısı ve kaçınanlığın ilişkisel tatmin, duygusal yakınlık ve öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtmiştir. Girme ve arkadaşları (2017) ise stresli geçiş dönemlerinde güvenli bağlanmanın ilişkisel destek alma kapasitesini artırdığını ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini raporlamıştır.

Türkiye’deki araştırmalar da bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında örtüşen bulgular sunmaktadır. Temiz (2017), üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerini yaşam doyumu ve benlik saygısı ile ilişkili bulmuştur. Ayrıca, Ger (2021), anne-baba kabulü ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı işlevi olduğunu göstermiştir. Bu veriler, bağlanma örüntülerinin beliren yetişkinlikte özerklik ve psikolojik iyi oluş gelişimini etkileyen kritik etkileşimsel bağlamlar sunduğunu desteklemektedir.

Öz-yönetim ve bağlanma ilişkilerine dair bulgular, bireyin kendilik gelişimini şekillendiren ilişkisel dinamikleri ortaya koyarken, romantik ilişkiler bu sürecin gelişimsel ve bağlamsal açıdan kritik bir bileşeni olarak öne çıkmaktadır. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin psikolojik işlevsellik üzerindeki rolü hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde ele alınmakta ve giderek artan bir şekilde disiplinler arası araştırmalara konu olmaktadır. Son yıllarda yapılan çalışmalar, beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerin psikolojik iyi oluş üzerinde belirgin etkileri olduğunu göstermektedir. Camirand ve arkadaşları (2022), en yakın arkadaşlık ilişkileri ile romantik ilişkilerin ayrı ayrı ama aynı zamanda birlikte psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı katkı sağladığını göstermiştir. Özsaygı, yalnızlık ve depresyon gibi göstergeler incelenmiş ve romantik ilişkide çatışma yüksek olduğunda bile yakın arkadaşlık

samimiyetinin özsaygıyı koruduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Cao ve arkadaşlarının (2021) Çinli üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırma, romantik ilişkilerde empati, ilişkinin istikrarı ve iletişim kalitesinin genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Ayrıca, Teoh, Hashim ve Bono (2024) Malezya örneğinde yaptıkları çalışmada, öz-şefkatin romantik ilişki doyumu aracılığıyla psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını ortaya koymuştur. Romantik ilişkilerin genel kalitesine dair geniş ölçekli bir incelemede ise Collins ve arkadaşları (2020), ilişkinin duygusal yakınlık ve bağlılık düzeyi arttıkça bireysel refah ve psikolojik uyumun güçlendiğini bulgulamıştır.

Türkiye’de yapılan araştırmalar, romantik ilişkilerin psikolojik iyi oluşta oynadığı kritik rolü kültürel bağlam açısından da ortaya koymaktadır. Yalçın ve Malkoç (2015), genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, romantik ilişki doyumunun yaşam doyumu ve öz-anlayış düzeyleriyle pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Genç ve Kaya (2017), güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkilerde çatışmaları daha sağlıklı çözdüğünü ve daha yüksek ilişki memnuniyeti yaşadıklarını göstermiştir. Kızılkaya (2020) genç yetişkinlerde bağlanma stili ile çatışma çözümü ve ilişkiye bağlılık arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koyarken, Yıldız (2023) bağlanma stilinin duygusal ifade ve ilişki kalitesi üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. Ayrıca Çetinkaya-Yıldız (2025), güven eksikliğinin romantik ilişkilerde duygusal yıpranma ve güvenin düşüklüğüyle ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, bağlanma stillerinin beliren yetişkinlik periodundaki psikolojik iyi oluş ve özerklikte kritik bir etkileşimsel bağlam sunduğunu göstermektedir.

Bağlanma örüntüleri ve romantik ilişkiler bir arada ele alındığında, gelişimsel bir kavram olarak ilişkisel özerklik, bireyin hem bireysel farklılıklarını koruyarak hem de ilişkisel bağlarını sürdürebilmesini sağlayan denge kapasitesini ifade etmektedir. Özellikle toplulukçu kültürlerde özerklik, yalnızca bireysel karar alabilme kapasitesi değil; aynı zamanda sosyal sorumluluk bilinci ve bağlılıkla birlikte şekillenen bir yapı olarak görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2005; Markus ve Kitayama, 1991). Bireyin başkalarından ayrışmadan bağımsız davranabilmesi, yani ilişkisel bağlam içinde özerk hareket edebilmesi, psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir. Lynch ve arkadaşları (2005), ilişkisel özerkliğin sosyal destek ve duygusal doyum gibi değişkenlerle yakından ilişkili olduğunu; bireyin hem bağlılık hem de bireysellik ihtiyaçlarını dengede tutabilmesinin gelişimsel açıdan koruyucu işlev taşıdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Bao ve arkadaşları (2015), Çinli üniversite

öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, özerklik ve ilişkisel yakınlık düzeylerinin birlikte yüksek olmasının psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu saptamıştır.

Türkiye bağlamında yapılan araştırmalar da ilişkisel özerkliğin kültürel geçerliliğini ve gelişimsel önemini desteklemektedir. Türkiye’ye özgü ve ‘aile bağlamında özerklik ile sosyal onay arzusunun dengeleyen’ yapıda bir ölçek şu anda literatürde mevcut değildir. Ancak ergenlerde duygusal özerklik üzerine yapılandırılmış ve geçerliği gösterilmiş “Duygusal Özerklik Ölçeği” mevcuttur (Deniz, Çok ve Duyan, 2013), bu bağlamda bir başlangıç noktası sunabilir.”. Yıldırım ve Demir (2019) ise üniversite öğrencilerinde özerklik düzeyleri ile ilişkisel bağları sürdürme becerileri birlikte ele alındığında, akademik doyum ve benlik saygısının anlamlı biçimde yükseldiğini göstermiştir. Bu bulgular, ilişkisel özerkliğin yalnızca teorik bir kavram değil; günlük yaşamda bireylerin karşılaştığı ikili dengeleme süreçlerini anlamak açısından da pratik bir çerçeve sunduğunu ortaya koymaktadır.

Son on beş yılda yapılan araştırmalar, aile sistemi bağlamında özerklik gelişimini inceleyen çalışmaların yalnızca yapısal dinamiklere odaklanmakla kalmayıp, mikro düzeydeki çağdaş ilişki temalarını da ele aldığını göstermektedir. Özellikle psikolojik kontrol (Soenens ve Vansteenkiste, 2010), helikopter ebeveynlik (Schiffrin vd., 2014; Padilla-Walker ve Nelson, 2012), ebeveyn onayı ihtiyacı (Assor ve Tal, 2012) ve duygusal ayrışma (Manzi vd., 2012) gibi faktörlerin, akademik ve mesleki özerklikle ilişkisi giderek daha yoğun biçimde incelenmektedir. Psikolojik kontrol, gençlerin özerklik gelişimini engelleyerek içsel çatışma ve düşük öz-yeterlik duygusuna yol açabilmekte; benzer biçimde helikopter ebeveynlik, genç yetişkinlerin bağımsız karar alma becerilerini, öz-yeterliklerini ve psikolojik uyumlarını sistematik olarak zayıflatabilmektedir (Schiffrin vd., 2014; Padilla-Walker ve Nelson, 2012). Ayrıca, ebeveyn onayı ihtiyacının yüksek olması, bireylerin öz-belirleme düzeylerini ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmekte; buna karşılık, duygusal ayrışmayı başaran bireyler kariyer planlaması, bağımsız yaşam düzenlemesi ve öz-sorumluluk alma gibi alanlarda daha yüksek başarı gösterebilmektedir (Manzi vd., 2012). Türkiye’deki araştırmalar da uluslararası eğilimlerle uyum göstermektedir. Camadan ve Karataş (2020), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlıkla öz-yeterlik arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler bulmuştur. Helikopter ebeveynlik konusuna değinen Filiz ve Doğan (2023), yetişkinlik geçişinde bu ebeveynlik stiline özerklik üzerinde sınırlayıcı etkilerini ortaya koymuştur. Türkkal (2024) tarafından yürütülen araştırma, ebeveyn tutumlarındaki onay ihtiyacının bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve özerklik

algısı üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermiştir. Ayrıca, Akyıldız (2024), üniversite öğrencilerinde bilişsel ayrışma ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, sıkıntıya dayanma becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, bireyin hem içsel ayrışma hem de belirsizlik yönetimi kapasitesinin, özerklik ve psikolojik iyi oluş açısından koruyucu bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Tüm bu bulgular, aile sisteminde gelişen mikro-dinamiklerin beliren yetişkinlerin özerklik ve iyi oluş süreçlerinde kritik rol oynadığını vurgulamaktadır.

Aile sistemi yalnızca bireyin duygusal ve işlevsel gelişimine değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerinin ilk öğrenildiği ve yeniden üretildiği bir bağlam olarak da işlev görmektedir. Bu nedenle, özerklik ve psikolojik iyi oluş gibi gelişimsel göstergeler, bireyin aile sistemindeki cinsiyet temelli beklentilerden bağımsız düşünülemez. Connell (2012) bu bağlamda kuramsal altyapıyı destekler ve toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili güç dinamiklerini ele alır. Uluslararası alanyazında, özellikle kadınların özerklik arzusunun toplumsal rollerle çelişmesi sonucu psikolojik çatışma ve yaşam doyumunda düşüş yaşadığına işaret eden bulgular mevcuttur. Örneğin, Küçükhayrat (2023), Empower B2 ders kitabındaki toplumsal cinsiyet temsillerinin kaynağında yer aldığı atypical normları ortaya koyarken ayrıca uygulanan bir cinsiyet rolleri eğitim programının kadın öğrencilerde ataerkil mesajlara karşı direnç geliştirdiğini göstermesi, normatif çerçevenin etkisini vurgular. Tüm bu bulgular, Türkiye bağlamında romantik ilişkileri aşan aile içi, toplumsal ve eğitimsel bağlamların bireysel psikolojik iyi oluş üzerinde çok katmanlı etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Kültürel bağlam ise özerklik deneyimini ve psikolojik iyi oluş düzeyini şekillendiren bir diğer temel belirleyicidir. Bireyci kültürlerde özerklik, bağımsız karar alma ve kişisel hedeflere yönelimle tanımlanırken; toplulukçu kültürlerde daha çok ilişkisel sorumluluk ve sosyal uyum çerçevesinde anlam kazanmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991; Chirkov vd., 2003). Öz-belirleme kuramı çerçevesinde yürütülen araştırmalar, özerkliğin evrensel bir psikolojik ihtiyaç olduğunu ancak bu ihtiyacın doyum biçimlerinin kültüre göre değiştiğini göstermektedir (Ryan ve Deci, 2017). Bu doğrultuda, De Leersnyder ve arkadaşları (2015) duyguların kültürel uyumunun psikolojik iyi oluşa katkısı üzerine çalışmış; kültürel bağlama duyarlı duygusal tepkilerle iyi oluş arasında "evrensellik ama çeşitlilik" ilişkisi ortaya konmuştur. Kolektivist değerlere yüksek bağlılık gösteren bireylerin sosyal destek ağlarını etkin kullandıkları ve bu sayede daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine eriştikleri, Gao ve arkadaşlarının (2022) COVID-19 dönemindeki bulgularında net biçimde görülmüştür. Türkiye

bağlamında ise Kağıtcıbaşı'nın (2005) özerk-ilişkisel benlik modeli, özerkliğin ilişkiler içinde kurulduğunu ve iyi oluşun sosyal uyumla birlikte geliştiğini güçlü biçimde açıklamaktadır.

İlgili araştırmaların genel değerlendirmesi, özerkliğin evrensel bir gereksinim olmakla birlikte Türkiye'de özellikle ilişkisel ve kültürel bağlam içinde özgün biçimde şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, özerkliğin psikolojik iyi oluşla bağlantısının yalnızca bireysel özellikler (örneğin öz-yönetim becerileri) üzerinden değil; aynı zamanda aile ve romantik ilişkiler gibi yakın bağlar ile toplumsal cinsiyet rolleri ve dijital etkileşim ortamları gibi daha geniş bağlamsal etmenler üzerinden örüldüğü görülmektedir. Bununla birlikte, mevcut çalışmaların önemli bir kısmı kesitsel verilere ve öz-bildirim temelli ölçümlere dayandığından, bu çok düzeyli etkileşimlerin nasıl işlediğine dair bütüncül kanıtlar sınırlıdır. Bu durum, beliren yetişkinlik döneminde özerkliği hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde destekleyen ve kültürel bağlamı dikkate alan müdahale programlarının önemine işaret etmektedir.

Son yıllarda özerklik ve psikolojik iyi oluş konularında yapılan çalışmaların sayısında artış olmakla birlikte, bu araştırmaların büyük bir bölümü bireysel düzeyde yoğunlaşmakta; bireyin içinde bulunduğu ilişkisel, kültürel ve sistemik bağlamlar ise daha sınırlı şekilde ele alınmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminin çok boyutlu gelişimsel özellikleri dikkate alındığında, bu döneme ilişkin ihtiyaçların yalnızca bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda aile sistemi, toplumsal cinsiyet rolleri, romantik ilişkiler ve sosyal destek ağları gibi ilişkisel yapılarla etkileşim içinde şekillendiği görülmektedir. Ancak bu çok katmanlı etkileşimleri bütüncül bir bakışla inceleyen, bağlamsal duyarlılığı yüksek ve sistemik temelli müdahale modellerine dayanan araştırmaların sayısı sınırlıdır.

Uluslararası alanyazın, özerklik ve psikolojik iyi oluşun gelişimsel süreçlerle bağlantılı olduğunu ve bu yapıların sosyal bağlamlar, aile sistemleri ile kültürel normlar çerçevesinde farklı biçimlerde deneyimlenebildiğini göstermektedir. Bununla birlikte, toplulukçu değerlere sahip kültürlerde kavramların anlamı ve yaşantılanma biçimlerini inceleyen çalışmalar görece azdır. Türkiye bağlamında ise mevcut araştırmaların çoğu betimsel düzeyde kalmakta; özerklik ve psikolojik iyi oluşu birlikte ele alan, sistemik yaklaşım temelli ve uygulamaya dönük çalışmalar sınırlı sayıdadır. Ayrıca, aile sistemine odaklanan kuramsal yaklaşımların bu değişkenlerle ilişkilendirilerek uygulama boyutuna taşındığı örnekler de azdır.

Bu alışma, söz konusu sınırlılıkları dikkate alarak, sistemik yaklaşıma dayalı bir m programı geliştirmekte ve bu programın beliren yetişkinlik döneminde özerklik ve psikolojik iyi oluşu desteklemedeki rolünü incelemektedir. Araştırma, programın etkilerini nicel ve nitel yöntemlerle değerlendirmekte; elde edilen bulguların kuramsal ve uygulamalı alanyazın açısından tartışılmasına katkı sunmayı amaçlamaktadır.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu araştırma kapsamında geliştirilen müdahale programının etkililiği hem nicel hem nitel veriler bir arada kullanılarak değerlendirilmiştir. Süreç, etik ilkelere uygun biçimde yürütülmüş; uygulama öncesinde gerçekleştirilen pilot çalışma ile programın içerik, süre ve stratejileri gözden geçirilmiştir. Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama araçları, geliştirilen sistemik temelli müdahale programının yapısı ve uygulanışı ile veri analiz süreci sistematik biçimde açıklanmaktadır.

Araştırma Modeli

Bu çalışma, eş zamanlı dönüşümlü karma desen (convergent-parallel design) kapsamında yapılandırılmıştır. Bu bağlamda, araştırmada hem nicel hem de nitel veri toplama ve analiz süreçleri eş zamanlı olarak yürütülmüş; bulgular karşılıklı olarak açıklanarak yorumlanmıştır. Nicel bölümde, ön test–son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmış ve bu desen aracılığıyla geliştirilen programın etkililiği istatistiksel yöntemlerle değerlendirilmiştir. Nitel bölümde ise, deney grubundaki katılımcıların her oturum sonrası doldurdıkları yapılandırılmış deney günlüğü formlarından elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir.

Bu bütüncül yöntemsel yapı, yalnızca nicel değişkenlerdeki farklılıkları ölçmekle kalmamış, aynı zamanda sürece ilişkin katılımcı deneyimlerinden elde edilen nitel veriler aracılığıyla programın işleyiş dinamiklerini daha derinlemesine anlamayı mümkün kılmıştır. Böylece, araştırmanın etkililiği hem sonuçlara hem sürece dayalı çok boyutlu bir çerçevede değerlendirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Kilis 7 Aralık Üniversitesi bünyesinde öğrenim gören ve yaşları 18–22 arasında değişen toplam 80 beliren yetişkin oluşturmaktadır.

Katılımcılar, gönüllülük esasına göre belirlenmiş olup, benzer gelişimsel özellikler gösteren ve kültürel açıdan homojen özellikler taşıyan bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmada, katılımcılar seçkisiz atama yöntemi ile üç gruba ayrılmıştır: deney grubu ($n = 30$), karşılaştırma grubu ($n = 25$) ve kontrol grubu ($n = 25$). Bu dağılım, uygulama sürecinin sistematik biçimde yürütülmesini sağlamak amacıyla, gönüllülük koşulları ve araştırma protokolü doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, aile yapısı ve psikososyal geçmişi gibi demografik özelliklerine ilişkin ayrıntılı betimsel bulgular, tezde yer alan “Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular” başlığı altında sunulmuştur (Bkz. Bölüm 4).

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada, ön test–son test kontrol gruplu deneysel desen temel alınarak veri toplama süreci yapılandırılmıştır. Katılımcılar, deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarına seçkisiz atama yöntemiyle yerleştirilmiş; bu gruplar üzerinden nicel ve nitel veriler sistematik biçimde toplanmıştır.

Araştırmanın başlangıcında, tüm gruplardaki katılımcılara veri toplama araçları uygulanarak ön test verileri elde edilmiştir. Bu aşamada hem özerklik hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmeye yönelik ölçekler kullanılmış; aynı zamanda kişisel bilgi formları aracılığıyla demografik ve bağlamsal veriler toplanmıştır. Ön test uygulamasının ardından, yalnızca deney grubuna sistemik yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen sekiz oturumluk sistemik temelli müdahale programı uygulanmıştır. Her oturum sonrasında, deney grubundaki katılımcılardan yapılandırılmış oturum değerlendirme formları yoluyla nitel veri toplanmıştır. Bu formlar aracılığıyla katılımcıların süreç boyunca yaşadıkları deneyimlere, duygusal tepkilere ve kazanımlara ilişkin içgörü sağlanması amaçlanmıştır. Karşılaştırma grubuna ise, özerklik gelişimini desteklemeye yönelik yapılandırılmış alternatif bir rehberlik programı sunulmuş; kontrol grubuna herhangi bir müdahale uygulanmamıştır. Tüm gruplara, programların tamamlanmasının ardından aynı veri toplama araçları tekrar uygulanarak son test verileri elde edilmiştir.

Bu süreç sonunda, her bir grubun ön test–son test verileri karşılaştırılarak, sistemik temelli müdahale programının etkililiği nicel düzeyde değerlendirilmiş; ayrıca

deney grubunun nitel geribildirimleri, programın nasıl ve neden işe yaradığını anlamaya yönelik olarak tematik analiz yoluyla çözümlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada hem nicel hem de nitel verilerin toplanabilmesi amacıyla dört farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu araçlar; katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek, özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek ve program sürecine ilişkin deneyimlerini anlamak amacıyla yapılandırılmıştır. Kullanılan her ölçme aracı, araştırmanın kuramsal temelleriyle uyumlu olacak şekilde seçilmiş ve geçerlik–güvenirlik özellikleri dikkate alınarak uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik özelliklerini, aile yapılarını ve öznel değerlendirmelerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm gibi temel değişkenlerin yanı sıra aile yapısı, kardeş sayısı, ebeveyn durumu, ekonomik bağımsızlık, yaşanan bölge ve psikolojik destek alma durumları gibi psikososyal faktörleri içeren sorular yer almaktadır. Ayrıca katılımcılardan özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini 1 ila 5 arasında derecelendirmeleri istenerek, öz değerlendirme verileri elde edilmiştir. Form, bireylerin içinde bulundukları bağlamsal koşulların analizine olanak tanıyan bütüncül bir çerçeve sunmuştur. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu örneği EK-1’de yer almaktadır.

Yetişkinliğe Geçiş Özerklik Ölçeği (YGÖÖ)

Özerklik düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılan bu ölçek, Bernal Romero, Melendro ve Charry (2020) tarafından geliştirilen *Transition to Adulthood Autonomy Scale for Young People (TAAS)*’in Türkçeye uyarlanmış versiyonudur. Ölçek 19 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır: (1) öz-yeterlik, (2) eleştirel düşünme, (3) bağlamsal farkındalık ve (4) sosyo-politik katılım. Ölçeğin İspanya ve Kolombiya örneklemelerinde

yapılan geçerlik–güvenirlik analizleri olumlu sonuçlar vermiştir ($\alpha = .85-.86$; KMO = .80–.83).

Bu tez kapsamında yürütülen ön uyarlama süreci sonunda, ölçeğin Türkçe versiyonu doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiş (CFI = .917; RMSEA = .083) ve Cronbach alfa katsayısı .919 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin örneklemle uyumlu olduğunu göstermektedir. YGÖÖ'nün çok boyutlu yapısı, çalışmanın sistemik ve bağlamsal kuramsal temeliyle örtüşmekte; kolektivist kültürel bağlamlarda özerklik gelişimini değerlendirmek açısından işlevsel bir araç sunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formuna ve uygulama örneğine EK–2'de yer verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener vd., (2010) tarafından psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmada kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin araştırma örnekleme yapısal uygunluğunu değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Sekiz maddelik tek faktörlü modelin test edilmesi sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde, $\chi^2(20) = 27.10$, $p = .132$; RMSEA = .0667 (90% CI [.000–.125]), CFI = .499 ve TLI = .299 değerlerine ulaşılmıştır. RMSEA değerinin .08'in altında olması, modelin yaklaşık uyum düzeyinin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Ancak, CFI ve TLI değerlerinin .90'ın altında kalması, modelin örneklem üzerinde sınırlı düzeyde yapı geçerliği sunduğuna işaret etmektedir. Bu durum, çalışmanın örneklem grubunun yaş, gönüllülük temelli katılım ve homojenlik özelliklerinden kaynaklanabilecek sınırlılıklarla ilişkilendirilebilir. Ayrıca, madde bazında elde edilen düşük faktör yükleri ve negatif korelasyonlar da bu uyum düşüklüğünü desteklemektedir. Önceki çalışmalar (Telef, 2011; Telef, 2013) bu ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymakla birlikte, mevcut

örneklemede elde edilen sonuçlar, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin faktör yapısının farklı örneklemelerle yeniden test edilmesinin önemli olduğunu göstermektedir

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek, iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da bireyin genel psikolojik kaynaklarına ilişkin anlamlı bir göstergedir (Diener vd. 2010). Bu yönüyle çalışmanın psikolojik iyi oluş değişkenini bütüncül olarak değerlendirme amacıyla örtüşmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama formu ve bu çalışmada kullanılan uygulama örneği EK-3'te sunulmuştur.

Oturum Değerlendirme Formu

Sistemik temelli müdahale programına katılan deney grubu üyelerinden, her oturumun sonunda yapılandırılmış bir değerlendirme formu doldurmaları istenmiştir. Bu uygulama ile yalnızca program sürecine ilişkin nitel veriler toplanmakla kalmamış; aynı zamanda katılımcıların deneyimlerini yapılandırarak farkındalık geliştirmeleri de desteklenmiştir. Oturum değerlendirme formu, katılımcıların her oturum sonunda öğrendikleri bilgileri, hissettikleri duyguları ve yaşamlarına transfer etmeyi planladıkları içerikleri ifade etmelerine olanak sağlamıştır.

Bu yöntem, nitel veri analizine temel sağlamasının yanı sıra katılımcıların aktif katılımını teşvik etmiş; öz-yansıtma becerilerini geliştirmelerine, öğrenme transferini kolaylaştırmalarına ve psikolojik farkındalıklarını artırmalarına katkı sunmuştur. Alanyazında benzer yapılandırılmış günlüklerin, bireylerin terapötik sürece katılımını artırdığı, içgörü düzeyini geliştirdiği ve süreci daha anlamlı hâle getirdiği bildirilmektedir (Bolger, Davis ve Rafaeli, 2003; Schön, 1983).

Form kapsamında katılımcılara şu sorular yöneltilmiştir:

- Bugünkü oturumda neler öğrendiniz?
- Oturum sırasında ve sonrasında neler hissettiniz?
- Öğrendiklerinizi günlük hayatınıza nasıl uygulamayı planlıyorsunuz?
- Oturum sırasında sizi en çok etkileyen veya düşündüren şey neydi?

Katılımcılardan elde edilen bu açık uçlu veriler içerik analizi ve tematik analiz yöntemleriyle çözümlenmiş; böylece programın etkililiğine ilişkin derinlemesine değerlendirme yapılabilmektedir. Bu çalışmada kullanılan Oturum Değerlendirme Formu örneği EK-4’te sunulmuştur.

Uygulama Süreci

Bu araştırmada, sistemik temelli müdahale programının uygulanma süreci iki ana aşamada ele alınmıştır: (1) Hazırlık Aşaması, (2) Uygulama Aşaması. Hazırlık aşaması, programın bilimsel temellerle yapılandırılmasını ve uygulama öncesi gerekli düzenlemelerin yapılmasını kapsamaktadır. Uygulama aşamasında ise geliştirilen müdahale programı deney grubuna uygulanmış, programın etkililiği çok boyutlu veri toplama araçlarıyla değerlendirilmiştir.



Şekil 1. Hazırlık Aşamasına Ait Uygulama Süreci

Hazırlık Aşaması

Bu bölümde, araştırmanın müdahale programları uygulama sürecine geçilmeden önce gerçekleştirilen hazırlık adımları açıklanmıştır. Araştırmanın hazırlık aşaması üç temel adımdan oluşmaktadır: sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının geliştirilmesi, çalışma kapsamında kullanılacak özerklik ölçeğinin Türkçe uyarlamasının gerçekleştirilmesi ve geliştirilen programın pilot uygulamasının yapılması. Bu adımlar, hem programın bilimsel geçerliliğini ve uygulanabilirliğini artırmak hem de araştırma sürecine kuramsal ve yöntemsel bütünlük kazandırmak amacıyla planlı bir şekilde yürütülmüştür.

Programların Geliştirilmesi

Araştırmanın temel bileşeni olan sistemik temelli müdahale programı, sistemik yaklaşım ilkeleri doğrultusunda geliştirilmiştir. Deney grubuna uygulanacak müdahale programı ve karşılaştırma grubuna sunulacak standart müdahale programı ayrı ayrı yapılandırılmış; her iki program da hedef kitlenin gelişimsel özellikleri, kültürel bağlam ve mevcut alanyazın dikkate alınarak oluşturulmuştur.

Sistemik Yaklaşım Dayalı Müdahale Programının Geliştirilme ve Uygulama Süreci. Bu çalışma kapsamında geliştirilen sistemik temelli müdahale programı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özerklik düzeylerini ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla sistemik yaklaşım temelinde yapılandırılmıştır. Program geliştirme süreci, Sidek'in (2002) önerdiği beş aşamalı müdahale programı geliştirme modeline dayandırılmıştır. Bu modelin aşamaları sırasıyla: (1) ihtiyaç analizi, (2) hedeflerin belirlenmesi, (3) içerik ve stratejilerin yapılandırılması, (4) programın uygulanması ve (5) değerlendirme sürecidir. Her bir aşama, çalışmanın bağlamına ve hedef kitlenin özelliklerine uygun şekilde uyarlanarak gerçekleştirilmiştir.

1. Aşama: İhtiyaç Analizi: Programın geliştirilmesinde ilk adım, beliren yetişkinlik dönemine özgü gelişimsel görevler ve karşılaşılan zorlukların belirlenmesine yönelik ihtiyaç analizidir. Bu aşamada yalnızca kuramsal alanyazın taraması yapılmamış; aynı zamanda araştırmacının alanda yürüttüğü bireysel görüşmeler, danışmanlık süreçleri ve gözlemsel deneyimlerinden elde ettiği veriler doğrultusunda belirli temalar ortaya çıkarılmıştır. Özellikle beliren yetişkin bireylerin, özerklikle ilişkili sınır koyma, duygusal ayrışma, aile ilişkilerinde çatışma yönetimi ve kimlik bütünlüğü oluşturma gibi konularda yoğun güçlük yaşadıkları gözlenmiştir. Gözlemsel bulgular, bu bireylerin hem psikolojik iyi oluş düzeylerinde düşüş hem de bireyleşme süreçlerinde tıkanma yaşadıklarını göstermektedir. Bu ön bulgular, alanyazınla desteklenerek hedef kitlenin sistemik müdahale gereksinimi ortaya konmuştur.

2. Aşama: Hedeflerin Belirlenmesi: İhtiyaç analizi doğrultusunda geliştirilen programın genel amacı, beliren yetişkin bireylerin özerklik kapasitelerini artırmak ve psikolojik iyi oluş düzeylerini güçlendirmektir. Bu doğrultuda program, aşağıda yer alan iki temel boyut etrafında yapılandırılmıştır:

Özerklik Boyutu Kazanımlarına ilişkin katılımcıların aşağıdaki yeterlik alanlarında gelişim göstermeleri hedeflenmiştir:

- Aile içindeki rollerini yeniden yapılandırabilme
- Kişisel sınır koyma ve sürdürme becerisi
- Duygusal ayırma ve bireyleşme
- Bağımsız karar alabilme ve sorumluluk üstlenme
- Değer temelli seçimler yapma ve yaşamı yönlendirme

Psikolojik İyi Oluş Boyutu Kazanımlarına yönelik ise katılımcıların aşağıdaki alanlarda güçlenmeleri amaçlanmıştır:

- Duygusal farkındalık ve içgörü geliştirme
- Stresle başa çıkma ve öz-düzenleme becerileri
- Benlik bütünlüğü ve kimlik tutarlılığı
- Sosyal bağlılık ve ilişkisel doyum
- Yaşamda anlam bulma ve umut düzeyini artırma

3. Aşama: İçeriğin ve Stratejilerin Yapılandırılması: Program içeriği, belirlenen hedef kazanımlara ve sistemik yaklaşıma dayalı çok düzeyli müdahale ilkelerine uygun olarak yapılandırılmıştır. Bu bağlamda içerik yalnızca bilgi aktarımına değil, aynı zamanda katılımcıların öz farkındalık geliştirmelerine, aile içi dinamikleri analiz edebilmelerine ve ilişkisel örüntüleri dönüştürebilecek beceriler edinmelerine yönelik olarak kurgulanmıştır. Program, bireysel ve ilişkisel özerklik gelişimi ile psikolojik iyi oluşu desteklemeye odaklanmış sekiz haftalık oturumlardan oluşmaktadır.

Her oturum, belirli bir kazanımı hedeflemekte ve bu kazanıma uygun deneyimsel etkinlikler, yansıtıcı uygulamalar, grup içi paylaşım alanları ve sistemik analiz teknikleri içermektedir. Özerkliğe yönelik hedefler arasında kişisel sınırları fark etme ve belirleyebilme, aile içindeki rollerin yeniden tanımlanması, duygusal ayırma becerilerinin geliştirilmesi, üçgenleşme ve koalisyonlara dair farkındalık kazanılması, bağımsız karar alma ve sorumluluk üstlenme becerilerinin güçlendirilmesi yer almaktadır. Psikolojik iyi oluş hedefleri ise benlik farkındalığının artırılması, ilişkilerde denge kurma becerileri, aile içi iletişim kalitesinin artırılması, destek sistemlerinin tanınması ve uzun vadeli gelişim hedeflerinin yapılandırılmasını kapsamaktadır.

İlk oturumda sistemik aile yaklaşımı tanıtılarak bireyin gelişimi üzerindeki etkileri ele alınmış, bireyin aile içindeki konumunu fark etmesi ve sistemsel bütünlük içerisinde kendi işlevini analiz edebilmesi hedeflenmiştir. Bu oturumda genogram çalışması, sistem dinamiklerini anlamaya yönelik metafor çalışmaları ve grup içi kısa yansıtıcı uygulamalar gerçekleştirilmiştir.

İkinci oturumda katılımcılar aile içindeki rollerini ve sorumluluklarını tanımlamış; kişisel sınırları belirleme ve bu sınırları koruma becerileri üzerine yapılandırılmış etkinliklere katılmışlardır. Bu oturum, özellikle bireysel özerklik kapasitesinin gelişimsel temellerini fark etme ve sınırların hem bireysel hem ilişkisel düzeyde işlevini anlamaya yönelik olarak yapılandırılmıştır.

Üçüncü oturumda kuşaklararası etkileşim örüntüleri ve aktarımlar üzerinde durulmuş, bu örüntülerin bireydeki kimlik gelişimiyle nasıl ilişkili olduğu tartışılmıştır. Katılımcılar, ailelerinde tekrar eden kalıpları fark etmeye yönelik yapılandırılmış analizlere katılmış; bu farkındalığı kendi yaşam deneyimleriyle bağdaştırmaya teşvik edilmiştir.

Dördüncü oturum, duygusal ayırma kavramı çerçevesinde planlanmıştır. Bowen'ın aile sistemleri yaklaşımı temel alınarak bireylerin hem ailelerine bağlılıklarını koruyup hem de bireysel farklılıklarını sürdürebilme becerileri üzerine çalışılmıştır. Oturum kapsamında duygu düzenleme çalışmaları, içgörü temelli grup paylaşımları ve vaka analizleri gerçekleştirilmiştir.

Beşinci oturum, etkili iletişim becerileri ve sağlıklı sınır koyma stratejileri üzerine yapılandırılmıştır. Katılımcılar, iletişim örüntülerini analiz etmiş; rolleri, duyguları ve ihtiyaçları net şekilde ifade edebilmeye yönelik egzersizlerle desteklenmiştir. Ayrıca grup dinamiği içinde empatik dinleme ve kendini ifade etme uygulamalarına yer verilmiştir.

Altıncı oturumda üçgenleşme, koalisyon ve ittifaklar gibi sistem içi yapılar ele alınmış; aile içindeki örtük gerilimlerin nasıl kurumsallaştığı üzerine çözümlemeler yapılmıştır. Bu oturumda yapılandırılmış senaryo çalışmaları ve rol canlandırmaları yoluyla ailedeki çatışmalı ilişkilerin yönetimine dair stratejiler geliştirilmiştir.

Yedinci oturum, özerklik geliştirme hedefinin doğrudan ele alındığı bir yapıdadır. Katılımcılar bağımsız karar alma, sorumluluk üstlenme ve uzun vadeli hedef belirleme gibi becerileri deneyimsel etkinliklerle çalışmış; kendi kararlarını nasıl içsel motivasyonla temellendirebileceklerine dair farkındalık kazanmışlardır.

Sekizinci ve son oturum ise genel değerlendirme, program çıktılarının gözden geçirilmesi ve sürdürülebilir gelişim planlarının yapılandırılmasına ayrılmıştır. Katılımcılar, sekiz haftalık süreçte elde ettikleri kazanımları gözden geçirmiş; programdan sonra nasıl bir gelişim rotası izlemeleri gerektiğine dair kişisel planlamalar yapmışlardır. Ayrıca grup içinde karşılıklı geribildirimler alınarak hem bireysel hem ilişkisel düzeyde farkındalık süreci tamamlanmıştır.

Programın tüm içeriği sistemik kuramsal yaklaşımlarla bütünleştirilmiş, kültürel bağlamla uyumlu ve gelişimsel olarak beliren yetişkinlik döneminin özgün ihtiyaçlarına göre yapılandırılmıştır. Kullanılan her etkinlik ve teknik, teorik altyapı ile bütünlük içinde seçilmiş; yalnızca bilişsel değil, duygusal ve davranışsal öğrenme hedeflerini de kapsayacak şekilde planlanmıştır.

Deney grubuna uygulanan program bu şekilde yapılandırılmış ve yukarıdaki tabloda özetlenmiştir. Araştırmanın karşılaştırma grubunda ise, katılımcılara klasik rehberlik etkinliklerinden oluşan alternatif bir program sunulmuştur. Aşağıda Tablo 1’de bu programın içeriği yer almaktadır.



Tablo 1

Sistemik Yaklaşım Dayalı müdahale Programın İçeriği

Oturum	Amaç	Kazanım	Öğrenme Çıktısı	Kuramsal Temel	Uygulama Etkinlikleri
1. Oturum	Aile sisteminin birey üzerindeki etkisini kavratmak	Katılımcı, aile sisteminin bireysel gelişimle ilişkisini fark eder	Katılımcı, aile dinamiklerini tanımlar	Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı, Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	Sistemik aile sunumu, grup tartışması, aile haritası oluşturma
2. Oturum	Rollerin farkına varılması ve sınırların değerlendirilmesi	Katılımcı, kendi ailesindeki rollerini analiz eder	Katılımcı, kişisel sınırları tanımlayabilir	Minuchin'in Yapısal Aile Kuramı, Özerk-İlişkisel Benlik Modeli	Rol analizi, sınır çemberi etkinliği, bireysel yansıtma
3. Oturum	Kuşaklararası örüntülerin ve kimlik gelişiminin fark edilmesi	Katılımcı, aktarılan kalıpların kendi kimliği üzerindeki etkilerini tanımlar	Katılımcı, kimlik gelişiminde ailesel etkileri analiz eder	Erikson'un Kimlik Kuramı, Genogram Tekniği	Genogram çalışması, yazılı anlatım, vaka çözümleme
4. Oturum	Duygusal ayrışmanın tanımlanması ve aileden bireyselleşmenin anlaşılması	Katılımcı, duygusal ayrışma kavramını kavrar	Katılımcı, bireysel sınırlarını belirler	Bowen'ın Duygusal Ayrışma Modeli	Duygusal ayrışma formu, küçük grup çalışması, metaforla anlatım
5. Oturum	Etkili iletişim ve sağlıklı sınır koyma becerilerinin geliştirilmesi	Katılımcı, çatışma çözme ve sağlıklı iletişim tekniklerini uygular	Katılımcı, sınır ihlallerini tanır ve sınır koyma becerilerini geliştirir	İletişim Kuramları, Davranışçı Yaklaşım	İletişim engelleri analizi, canlandırma, yansıtıcı konuşma egzersizi
6. Oturum	Üçgenleşme ve koalisyonların aile içi etkilerini değerlendirmek	Katılımcı, üçgenleşme ve koalisyonları tanımlar	Katılımcı, sağlıklı ilişki kalıplarını fark eder	Bowen ve Minuchin'in Sistemik Dinamik Kuramları	İlişki haritası oluşturma, vaka çözümleme, rol oyunu
7. Oturum	Bağımsız karar alma ve özerklik pratiğini güçlendirme	Katılımcı, bireysel karar alma süreçlerini içselleştirir	Katılımcı, özerklik düzeyini tanımlar ve geliştirir	Ryan ve Deci'nin Öz-Belirleme Kuramı, Bradshaw ve Ryan'ın Özyönetim Modeli	Karar verme simülasyonu, içsel değerler analizi, bireysel planlama
8. Oturum	Program çıktılarının değerlendirilmesi ve uzun vadeli hedeflerin yapılandırılması	Katılımcı, program sürecini bütüncül olarak değerlendirir	Katılımcı, kişisel gelişim hedefleri belirler	Yansıtıcı Öğrenme Yaklaşımı	Yazılı değerlendirme, gelişim günlüğü, grup paylaşımı

Not. Müdahale programı, sistemik kuramlar temelinde yapılandırılmış 8 oturumdan oluşmaktadır.

4. *Aşama: Programın Uygulanması (Pilot Uygulama)*: Hazırlanan program, benzer özelliklere sahip bir örneklem grubuyla sekiz hafta süresince pilot olarak uygulanmıştır. Oturumlar, haftalık düzenli zaman aralıklarıyla gerçekleştirilmiş ve her oturum yaklaşık 90–120 dakika sürmüştür. Süreç boyunca katılımcıların deneyimlerine yönelik yarı yapılandırılmış değerlendirme formları toplanmış, gözlemler kayıt altına alınmış ve uygulama süreci nitel olarak izlenmiştir. Bu gözlemler doğrultusunda; oturumların zaman planlaması yeniden düzenlenmiş, bazı etkinliklerin içeriği hedef kitleye daha uygun hale getirilmiştir. Özellikle 3. ve 5. oturumlarda kullanılan vaka örnekleri ve görsel materyaller güncellenmiştir.

5. *Aşama: Değerlendirme ve Revizyon*: Programın geçerliği ve uygulanabilirliği, uzman görüşleri ile pilot uygulama verileri temelinde değerlendirilmiştir. İçerik geçerliği analizinde, psikoloji, eğitim bilimleri ve ölçme-değerlendirme alanlarında uzmanlaşmış üç uzmandan görüş alınmıştır. Ayrıca pilot uygulama sürecinde kullanılan deneyim günlüğü formu aracılığıyla, katılımcıların öznel deneyimlerine ilişkin veriler toplanmıştır. Bu veriler, içerik ve tematik analiz yöntemleriyle incelenmiş; programın etkililiğine yönelik nitel bulgular elde edilmiştir. Elde edilen veriler, programın yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda aile içi işlevsellik, ilişkisel denge ve benlik farkındalığı gibi alanlarda da olumlu katkılar sunduğuna işaret etmektedir.

Bu çalışma kapsamında geliştirilen müdahale, yapılandırılmış bir sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programıdır. Program, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmak amacıyla sistemik aile kuramları temelinde kurgulanmıştır. Her oturum, kuramsal çerçeveye dayalı amaç ve kazanımlarla yapılandırılmış; deneyimsel öğrenmeyi destekleyen etkinliklerin yanı sıra döngüsel nedensellik, hipotez üretme ve yeniden çerçeveleme gibi sistemik teknikler entegre edilmiştir. Sekiz oturumdan oluşan program yapısı, hem kuramsal çerçeveye dayalı bir bütünlük sunmakta hem de uygulama düzeyinde yönlendirici bir içerik sağlamaktadır. Program, yalnızca bilişsel farkındalığı değil, aynı zamanda davranışsal ve ilişkisel alanlardaki gelişimi de desteklemeyi hedefleyen bir yapıdadır. Uygulayıcı Rehberinde ayrıntılı olarak sunulan program (Bkz. Ek-10), grup çalışması biçiminde uygulanmak üzere geliştirilmiş ve beliren yetişkinlerin özerklik ile psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklemeye yönelik sistemik temelli bir müdahale yaklaşımı olarak yapılandırılmıştır.

Programın hedef kitlesini oluşturan katılımcı grubunun özellikleri de gelişimsel uyum açısından programın niteliğiyle bütünlük göstermektedir. Katılımcılar 18–22 yaş

aralığında yer almakta olup, bu yaş grubu gelişimsel olarak aynı dönemi (beliren yetişkinlik) temsil etmektedir. Arnett (2000), bu dönemi bireylerin kimlik inşası, özerklik kazanımı ve aileden ayrışma gibi ortak psikososyal görevleri deneyimlediği geçişsel bir evre olarak tanımlar. Bu bağlamda yaş grubu grup içi hiyerarşi ya da uygulama işlevselliği açısından herhangi bir sorun oluşturmamış; aksine grup dinamiğini zenginleştiren çoklu perspektif ve gelişimsel karşılaştırma olanakları sunmuştur.

Karşılaştırma Grubuna Uygulanan Rehberlik Programı. Karşılaştırma grubuna uygulanan program, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özerklik gelişimlerini desteklemeye yönelik olarak yapılandırılmış sekiz haftalık bir grup rehberliği sürecidir. Bu program, alanyazında özerklik gelişimine odaklanan çeşitli rehberlik uygulamalarından hareketle, doğrudan alıntı yapılmaksızın sentezlenmiş; içerik ve yöntem açısından mevcut uygulamalar temel alınarak yapılandırılmıştır.

Her hafta belirli bir tema çerçevesinde yapılandırılan oturumlarda bireysel farkındalık çalışmaları, grup tartışmaları, rol oynama ve yapılandırılmış etkinlikler uygulanmıştır. Oturumlar haftada bir kez, 90 dakika süreyle gerçekleştirilmiş; programın hedefleri arasında sağlıklı sınır koyma, bağımsız karar alma, problem çözme ve duygusal farkındalık gibi temel özerklik becerilerinin desteklenmesi yer almıştır.

Karşılaştırma grubuna uygulanan sekiz oturumluk rehberlik programının içeriği aşağıdaki tablo 2’de özetlenmiştir. Program, temel yaşam becerileri, kişisel farkındalık ve özerklik gelişimi gibi alanlarda yapılandırılmış etkinliklerden oluşmaktadır. Her oturumda, bireysel ve grup etkinlikleriyle desteklenen tematik çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

Program içeriği, ekte sunulan “Karşılaştırma Grubu Rehberlik Programı” dosyasında ayrıntılı biçimde yapılandırılmıştır (Bkz. EK-5).

Tablo 2

Karşılaştırma Grubu için Yapılandırılan Program

Oturum	Tema	Hedef Davranış / Kazanım	Kullanılan Etkinlik Türü
1. Oturum	Kendini tanıma	Kişisel farkındalık kazanma	Tanışma, benlik tanıma çalışmaları
2. Oturum	Duygular	Temel duyguları tanıma ve ifade edebilme	Duygu kartları, grup paylaşımı
3. Oturum	Karar verme	Problem çözme ve bağımsız karar alma becerisi	Durum analizi çalışmaları
4. Oturum	Sınırlar	Sınır koyma becerisi geliştirme	Rol canlandırma
5. Oturum	İletişim	Etkili iletişim becerilerini tanıma	Etkileşim oyunları
6. Oturum	Aile ilişkileri	Aile içi rolleri tanıma	Aile genogramı (basitleştirilmiş)
7. Oturum	Gelecek planı	Kısa ve uzun vadeli hedef belirleme	Gelecek mektubu
8. Oturum	Değerlendirme	Programdan kazanımların gözden geçirilmesi	Yansıtıcı grup çalışması

Not: Deney grubuna uygulanan sistemik müdahaleden farklı olarak, gelişimsel içeriklere dayalı klasik grup rehberliği oturumlarından oluşmaktadır.

Yetişkinliğe Geçişte Özerklik Ölçeği Türkçe Uyarlama Çalışması. Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özerklik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Yetişkinliğe Geçişte Özerklik Ölçeği (YGÖÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal İspanyolca formu, “Escala de Desarrollo de la Autonomía en la Transición a la Vida Adulta (EDATVA)” adıyla Bernal Romero ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiş olup, bireyin özerklik düzeyini çok boyutlu olarak değerlendirmeyi hedeflemektedir.

YGÖÖ ölçeği; öz-yeterlik, eleştirel düşünme, bağlamsal farkındalık ve sosyo-politik katılım olmak üzere dört temel boyutu kapsamakta, özerkliği yalnızca bireysel bağımsızlık olarak değil, ilişkisel ve toplumsal bir gelişim süreci olarak ele almaktadır. Bu yönüyle YGÖÖ, özellikle kolektivist kültürel bağlamlarda özerklik ile ilişkisellik arasındaki dengeyi değerlendirmek açısından güçlü bir ölçme aracı niteliği taşımaktadır. Ölçeğin bu çok boyutlu yapısı, çalışmanın kuramsal çerçevesiyle örtüşmekte ve sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının hedeflediği gelişim alanlarını doğrudan ölçmeye olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda YGÖÖ, çalışmanın amacına uygunluğu, kuramsal uyumu ve kültürel geçerlik potansiyeli göz önünde bulundurularak tercih edilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanma süreci bu tez kapsamında gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında çift yönlü çeviri, uzman görüşleri, geri çeviri ve ön uygulama gibi temel adımlar izlenmiş; ardından doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonuçları, ölçeğin orijinal dört faktörlü yapısıyla Türkçe formunun model uyumunun yeterli düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (CFI = .917, RMSEA = .083). Ölçeğin iç tutarlılığı yüksek bulunmuş ve Cronbach alfa katsayısı .919 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin ön kanıtlar sunmaktadır.

Bununla birlikte ölçek, yalnızca Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde öğrenim gören 175 üniversite öğrencisinden oluşan sınırlı ve homojen bir örneklem grubuyla test edilmiştir. Ayrıca, elde edilen veriler üzerinden yalnızca doğrulayıcı analizler yürütülmüş, kapsamlı kültürel uyarlama ve psikometrik inceleme çalışmaları henüz tamamlanmamıştır.

Pilot Uygulama. Pilot uygulama, deneysel bir çalışmanın esas uygulamasına başlamadan önce yürütülen küçük çaplı bir ön çalışmadır. Bu pilot uygulama ile amaçlanan şey, uygulamadaki olası sorunları önceden fark etmek, kullanılan ölçme araçlarını test etmek ve süreçteki aksaklıkları gidermektir.

Pilot uygulama için öncelikle uygulama yapılacak gruba benzer özellikler taşıyan katılımcılar belirlenmiştir. Bu doğrultuda Kilis 7 Aralık Üniversitesi Kilisli Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi ilköğretim matematik ve fen bilgisi öğretmenliği bölümü 1. Sınıf öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Katılımcılar 11 kadın ve 2 erkek olmak üzere toplam 13 kişidir. Katılımcılara, müdahale öncesinde yetişkinliğe geçiş sürecinde özerklik ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçekleri uygulanmıştır. Sonrasında geliştirilen müdahale programı haftada 2 kere olmak üzere 4 haftalık bir süre zarfında uygulanmıştır. Uygulama sırasında katılımcıların yeterince aktif olmadığı, etkileşim seviyesinin düşük olduğu gözlenmiştir. Bu sorunu çözmek için, uygulamaya soru-cevap etkinlikleri gibi yöntemler eklenmiştir.

Pilot uygulama sürecinde elde edilen geri bildirimler ve araştırmacı gözlemleri doğrultusunda programın içerik ve akışında çeşitli revizyonlar yapılmıştır. Özellikle 3. ve 5. oturumlarda kullanılan vaka örnekleri ve görsel materyaller, katılımcılar tarafından soyut ve karmaşık bulunduğu için daha anlaşılır, yaşantısal ve kültürel olarak bağlama uygun örneklerle güncellenmiştir. Ayrıca bazı oturumların süresi, etkinliklerin yoğunluğu nedeniyle yeniden yapılandırılmış; 2. ve 6. oturumlardaki grup çalışmaları bölünerek

daha sade ve odaklı hale getirilmiştir. Katılımcılardan gelen geri bildirimlerde, kavramların daha somutlaştırılmasına ihtiyaç duyulduğu ifade edildiğinden, rol canlandırma ve metafor temelli uygulamaların sayısı artırılmıştır. Bununla birlikte, duygusal ayrımlaşma ve sınır koyma temalarını ele alan bölümlerde kullanılan tekniklerin sıralaması yeniden düzenlenmiş; bazı etkinlikler bir sonraki oturuma kaydırılarak tematik bütünlük güçlendirilmiştir. Bu düzenlemeler sonucunda, program hem uygulama akışı açısından daha dengeli hale getirilmiş hem de hedef kazanımlara yönelik etkililiği artırılmıştır.

Tüm bu süreçlerin sonunda, ihtiyaç analizine dayalı hedefler belirlenmiş, teorik temellere uygun içerik yapılandırılmış ve pilot uygulama aracılığıyla gerekli düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Böylece programın kuramsal bütünlüğü ve pratik uygulanabilirliği sağlanmış; içerik, etkinlik ve süre bakımından hedef kitleye uygun hâle getirilmiştir. Hazırlık aşamasının bu bütüncül ve sistematik ilerleyişi sonucunda, artık geliştirilen programın esas uygulama sürecine geçilmeye hazır olduğu değerlendirilmiştir. Bundan sonraki bölümde, programın deney grubuyla yürütülen ana uygulama süreci detaylı şekilde ele alınacaktır.

Müdahale Programları Uygulama Aşaması

Araştırmanın ikinci aşamasında, deney ve karşılaştırma gruplarına müdahale programları uygulanırken kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahale uygulanmamış, yalnızca ön test ve son test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Böylece araştırmada, müdahale programlarının etkisi doğal değişimlerden ve dışsal faktörlerden ayırt edilebilir biçimde analiz edilebilmiştir. Çalışma başlamadan önce, katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, süresi ve olası etkileri hakkında yazılı ve sözlü bilgilendirme yapılmıştır. Her bir katılımcıya araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı, istedikleri zaman çekilme hakları olduğu ve kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı açıkça ifade edilmiştir. Bu süreçte, tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınarak etik ilkelere uygunluk sağlanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu örneği EK-6'da sunulmuştur.

Ön Test Uygulamaları. Deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarına yönelik olarak tüm ölçekler araştırmanın başlangıcında uygulanmış; böylece katılımcıların başlangıç

düzeyleri ölçülmüştür. Elde edilen ön test verileri, son test sonuçlarıyla karşılaştırmalı analizlere imkân verecek biçimde yapılandırılmıştır.

Programların Uygulanması. Deney grubuna sistemik temelli müdahale programı, karşılaştırma grubuna ise standart içerikli rehberlik programı olmak üzere her iki grup için sekizer oturumdan oluşan müdahaleler gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale uygulanmamıştır. Müdahale süreci boyunca deney grubundan her oturum sonrasında deney günlüğü formu aracılığıyla nitel veriler toplanmıştır.

Son Test Uygulamaları. Müdahale süreci tamamlandıktan sonra, tüm gruplara aynı ölçme araçları tekrar uygulanarak son test verileri elde edilmiştir. Bu veriler, programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla ön test verileriyle karşılaştırılarak analiz edilmiştir.



Şekil 2. Müdahale Uygulama Aşamasına Ait Uygulama Süreci

2 aşamalı ve toplam altı basamaklı yapı hem teorik dayanaklara uygunluğu hem de uygulama sahasındaki karşılığını gözeterek geliştirilmiş sistematik bir süreçtir. Hazırlık aşaması, uygulamanın bilimsel temellerinin sağlamlaştırılmasını; uygulama aşaması ise programın etkilerinin güvenilir biçimde ölçülmesini mümkün kılmıştır. Böylece araştırma, yalnızca sonuç odaklı değil, aynı zamanda süreç odaklı bir yapı kazanmıştır. Programın nicel ve nitel bulgularla bütünleşen değerlendirme yaklaşımı, elde edilen verilerin çok boyutlu ve bağlamsal bir perspektifle analiz edilmesini sağlamıştır.

Etik Kurul Onayı ve Gönüllü Katılım

Bu araştırma, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu tarafından etik açıdan değerlendirilmiş ve ilgili onay alınmıştır (Bkz. EK-7). Araştırma sürecinde yer alan tüm katılımcılara çalışmanın amacı, kapsamı, süresi ve olası etkileri hakkında detaylı bilgilendirme yapılmış; kişisel verilerin gizliliği korunmuş ve araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Katılımcılardan yazılı onam alınmış olup, bu sürece ilişkin “Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu” EK-8’de sunulmuştur. Araştırma süreci, Helsinki Bildirgesi ve Türkiye Bilimsel Araştırma Etik İlkeleri çerçevesinde yürütülmüştür.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının beliren yetişkin bireylerin özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla karma yöntem yaklaşımı benimsenmiştir. Elde edilen nicel ve nitel veriler, birbirini tamamlayıcı şekilde analiz edilmiş ve yorumlanmıştır.

Nicel veri analiz süreci, ilk olarak katılımcıların demografik özelliklerinin betimlenmesiyle başlamıştır. Cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, aile yapısı, ebeveyn eğitim düzeyi ve psikolojik destek alma geçmişi gibi değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları hesaplanarak örneklemin temel özellikleri ortaya konmuştur. Bu bulgular, tez çalışmasının “Bulgular” bölümünde ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Nicel analizlerde, JAMOVİ 2.4.8 istatistik yazılımı kullanılmıştır. Araştırma modeli gereği, gruplar arası ön test ve son test puan farkları analiz edilerek müdahale programının etkililiği test edilmiştir. Öncelikle verilerin normallik dağılımları incelenmiş; parametrik test koşullarını sağlayan durumlarda İki Yönlü Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi (split-plot ANOVA). Normallik varsayımının karşılanmadığı analizlerde ise Wilcoxon işaretli sıralar testi gibi non-parametrik teknikler tercih edilmiştir. Anlamlı sonuç elde edilen karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltmeli post-hoc testler uygulanarak farkın hangi gruplar arasında ve hangi yönlü olduğu belirlenmiştir. Etki büyüklüğü değerleri (η^2 , Cohen’s d) hesaplanarak programın pratik etkisi de değerlendirilmiştir.

Araştırmada kullanılan Yetişkinliğe Geçişte Özerklik Ölçeği (YGÖÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin çalışmanın örneklemine uygunluğu için Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Bu analizler, her iki ölçeğin de örneklem

üzerinde faktör yapısını koruduğunu ve yeterli model uyumu sağladığını göstermiştir. DFA sonuçları tez çalışmasının “Bulgular” bölümünde detaylı olarak sunulmuştur.

Nitel veriler, deney grubundaki katılımcıların her oturum sonrasında doldurdıkları Oturum Değerlendirme Formları (Bkz. EK–9) aracılığıyla toplanmıştır. Bu açık uçlu form yanıtları, tematik analiz yöntemi ile çözümlenmiştir. Kodlama süreci, Braun ve Clarke (2006) tarafından önerilen altı aşamalı tematik analiz döngüsü izlenerek yürütülmüş; öncelikle veriler tekrarlı biçimde okunmuş, ardından anlamlı kodlar oluşturulmuş ve bu kodlar temalar altında organize edilmiştir.

Nitel analiz süreci, katılımcı deneyimlerine dair derinlemesine bağlamsal içgörüler sunmayı amaçlamış; nicel bulgularla bütünleştirilerek programın etki mekanizmalarına yönelik çok boyutlu bir anlayış geliştirilmiştir. Ancak analiz tek bir araştırmacı tarafından yürütülmüş, ikincil kodlayıcıya dayalı güvenilirlik çalışması yapılmamıştır. Bu durum, araştırmacının alana hâkimiyeti sayesinde içgörülerin zenginliğini artırmış olmakla birlikte, yorumların öznel etkilerden tamamen arındırılmamış olabileceği bir sınırlılık olarak dikkate alınmıştır.

Sonuç olarak bu analiz süreci, sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının hem bilişsel–duygusal hem de davranışsal etkilerini çok yönlü olarak değerlendirmiş; özerklik ve psikolojik iyi oluşun farklı boyutlarına ilişkin değişimi hem istatistiksel kanıtlarla hem de katılımcı deneyimlerine dayalı anlatımlarla ortaya koymuştur. Bulgular, kuramsal çerçeveye ilişkilendirilmiş; yorumlar, programın sistemik etkilerini açıklayıcı biçimde yapılandırılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen üç temel araştırma sorusuna ilişkin nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. Analiz sürecinde özerklik ve psikolojik iyi oluş değişkenleri için deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarındaki bireylerin zaman içinde gösterdiği değişimler incelenmiş; split-plot (karma desenli) varyans analizleri ile destekleyici post hoc karşılaştırmalar gerçekleştirilmiştir. Her değişken için öncelikle betimsel bulgular sunulmuş, ardından çok faktörlü varyans analizleri ve ikili karşılaştırma sonuçları raporlanmıştır. Nitel bulgular ise her değişkenin ardından, ilgili katılımcı ifadeleriyle tematik düzeyde yapılandırılmıştır.

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine ve öznel değerlendirmelerine ilişkin veriler bu bölümde sunulmaktadır. Katılımcılar, 18–22 yaş aralığında, Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 80 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların tümü, araştırma öncesinde bilgilendirilmiş onam formunu imzalamış ve kişisel veri işleme onayı vermiştir. Katılımcılar rastgele atama yöntemiyle deney (n=30), karşılaştırma (n=25) ve kontrol (n=25) gruplarına ayrılmıştır. Gruplar oluşturulurken cinsiyet, yaş, bölüm gibi temel değişkenlerin dengeli dağılımına özen gösterilmiştir.

Katılımcıların büyük bir bölümü kadın öğrencilerden (%71,3) oluşmaktadır. Bu durum, çalışmanın yürütüldüğü fakültelerin öğrenci profiliyle uyumludur. Kadın katılımcıların sayısal üstünlüğü, psikolojik değişkenlerin değerlendirilmesinde dikkate alınması gereken önemli bir bulgudur.

Katılımcıların öğrenim gördükleri fakültelere göre dağılımı Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Katılımcıların Kayıtlı oldukları Fakülteler

<i>Fakülte/Bölüm</i>	<i>Toplam</i>
Eğitim Fakültesi	70
İTBF	1
Spor Bilimleri	7
MYO	2

Veriler, katılımcıların büyük çoğunluğunun Eğitim Fakültesi öğrencisi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte farklı fakültelerden gelen öğrencilerin de araştırma kapsamında yer alması, verilerin akademik çeşitliliğe dayalı analizine imkân tanımıştır.

Katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre dağılımları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Yaşadıkları Bölgelere Göre Dağılımı

<i>Bölge</i>	<i>Frekans (n)</i>
Güneydoğu Anadolu	50
Akdeniz	22
Doğu Anadolu	2
Karadeniz	3
Ege	1
Suriye	1

Veriler, örneklemin büyük çoğunluğunun Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden geldiğini göstermektedir. Örneklemin bölgesel yoğunluğu, kültürel bağlamın anlaşılmasına katkı sunmaktadır. Kolektivist aile yapılarının öne çıktığı söz konusu bölgede, katılımcıların özerklik algıları sistemik çerçevede ele alınmıştır.

Katılımcıların aile yapıları ve kardeş sayıları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5

Katılımcıların Aile Yapısı ve Kardeş Sayısı Dağılımı

<i>Aile Yapısı</i>	<i>Kardeş Sayısı</i>
Çekirdek Aile 69	Tek çocuk 1
Geniş Aile 11	1 kardeş 4
	2 kardeş 9
	3 kardeş 19
	4 ve üzeri 47

Katılımcıların çoğunluğu çekirdek ailede yaşamaktadır. Bununla birlikte, önemli bir kısmının geniş aile yapısında yaşadığı görülmektedir. Kardeş sayısının dört ve üzeri olduğu bireylerin yüksek oranı, sosyal ilişkilerin ve sorumluluk paylaşımının yoğun olduğu gelişimsel bağlamlara işaret etmektedir.

Kişisel bilgi formundaki verilere göre, tüm katılımcılar “iki ebeveynin de öz olduğu” yanıtını vermiştir. Üvey ebeveyn bildirimi yapan katılımcı bulunmamaktadır. Bu durum, çalışmanın aile yapısı değişkenleri açısından oldukça homojen bir örnekleme sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların çoğu her iki ebeveyninin de hayatta olduğunu belirtmiştir. Üç katılımcı yalnızca annesinin hayatta olduğunu ifade etmiştir. Bu durum, ebeveyn kaybı gibi ailevi yeniden yapılanmaların örnekleme sınırlı düzeyde olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların özerklik düzeylerine ilişkin öz değerlendirmeleri, Kişisel Bilgi Formuna verdikleri yanıtlar temel alınarak derlenmiş ve Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Katılımcıların Özerkliklerine İlişkin Öz Değerlendirmeleri

<i>Derece</i>	<i>frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
1	10	%12.5
2	13	%16.2
3	34	%42.5
4	15	%18.8
5	8	%10.0

Katılımcıların çoğu (n=34, %42.5), özerklik düzeylerini orta düzeyde değerlendirmiştir. Bu, beliren yetişkinlik döneminin tipik özelliği olan bağımlılık ile bağımsızlık arasındaki denge arayışını yansıtmaktadır. Düşük özerklik algısı bildiren katılımcıların oranı da dikkate değer düzeydedir (%28.7). Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerine dair öznel değerlendirmeleri, kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlar temel alınarak derlenmiş ve Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Çalışma Grubunun Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Dair Öz Değerlendirme Dağılımları

<i>Derece</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
1	7	%8.8
2	9	%11.2
3	31	%38.8
4	22	%27.5
5	11	%13.8

Veriler, katılımcıların çoğunun psikolojik iyi oluş düzeylerini orta (%38.8) ve orta-üst (%27.5) düzeylerde değerlendirdiklerini göstermektedir. Bununla birlikte düşük iyi oluş bildiren katılımcıların oranı da %20'yi geçmektedir; bu durum, sistemik temelli müdahale programının gerekliliğini ve hedef grubun ihtiyaçlarını destekleyici bir veri sunmaktadır.

Araştırmada deney (n=30), karşılaştırma (n=25) ve kontrol (n=25) gruplarına katılımcılar seçkisiz atama yöntemiyle yerleştirilmiştir. Ancak, gruplar arasında cinsiyet dağılımında ciddi bir dengesizlik oluşmaması adına, atama sürecinde temel demografik özelliklerin (örneğin cinsiyet ve bölüm) benzer şekilde dağılmasına dikkat edilmiştir. Bu yöntem hem randomizasyon ilkesine bağlı kalmayı hem de karşılaştırılabilir gruplar oluşturmayı amaçlamıştır.

Tablo 8

Seçkisiz Atanmış Grupların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

<i>Değişken</i>	<i>R Deney (n=30)</i>	<i>R Karşılaştırma (n=25)</i>	<i>R Kontrol (n=25)</i>	<i>Toplam (N=80)</i>
Cinsiyet				
- Kadın	22 (73.3%)	18 (72.0%)	17 (68.0%)	57 (71.3%)
- Erkek	8 (26.7%)	7 (28.0%)	8 (32.0%)	23 (28.7%)
Yaş (Ort ± SS)	20.10 ± 1.19	20.08 ± 1.14	20.00 ± 1.21	20.06 ± 1.18

Not. R = Rastgele atanmış grup; Ort = Ortalama; SS = Standart sapma. Cinsiyet verileri frekans ve yüzde ile; yaş verileri ortalama ± standart sapma biçiminde sunulmuştur.

Tablo 8 verileri, deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarının temel demografik özellikler bakımından homojen olduğunu göstermektedir. Cinsiyet dağılımı gruplar arasında benzerlik göstermekte olup, örneklemin büyük bir kısmı kadındır (%71.3). Ayrıca yaş ortalamalarının birbirine oldukça yakın olması, gruplar arasında yaşa bağlı sistematik bir fark olmadığını göstermektedir. Bu durum, müdahale etkilerinin

demografik farklılıklardan bağımsız olarak değerlendirilebileceği anlamına gelmekte ve analizlerin içsel geçerliliğini güçlendirmektedir.

Özerklik Değişkenlerine İlişkin Analitik Bulgular

Sistemik yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen müdahale programının özerklik düzeyine etkisini değerlendirmek amacıyla, deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların ön test ve son test ölçümleri analiz edilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle her bir grubun özerklik düzeylerine ilişkin betimsel istatistiksel veriler değerlendirilmiş; ardından split-plot (karma desenli) varyans analizi ve ikili karşılaştırmalar gerçekleştirilerek müdahale programının etkisine ilişkin anlamlılık düzeyi ve etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Aşağıda ilgili değişkene ait betimsel bulgular sunulmaktadır.

Çalışmaya katılan deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarının özerklik puanlarına ilişkin ön test ve son test ölçümlerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Özerklik Değişkenine İlişkin Betimsel İstatistikler

<i>Grup</i>	<i>Zaman</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>
Deney (n = 30)	Ön Test	58.73	7.94
	Son Test	66.17	6.98
Karşılaştırma (n = 25)	Ön Test	59.28	6.87
	Son Test	60.32	7.18
Kontrol (n = 25)	Ön Test	58.32	7.43
	Son Test	58.24	7.66

Not. Ort. = Ortalama; SS = Standart sapma. Değerler, özerklik puanlarının grup ve zamana göre dağılımını göstermektedir.

Ortalama puanlar, deney grubunda özerklik düzeylerinin son testte daha yüksek olduğunu göstermektedir. Karşılaştırma grubunda daha sınırlı bir artış gözlenirken, kontrol grubunda ölçümler arasında anlamlı bir değişim görülmemektedir. Ancak bu bulgular yalnızca betimsel düzeyde değerlendirilmiş olup, gözlemlenen farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla çok faktörlü varyans analizine geçilmiştir. Betimsel verilerden elde edilen eğilimin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirebilmek amacıyla split-plot (karma desenli) varyans analizi

gerçekleştirilmiştir. Bu analizde zaman (ön test – son test) değişkeninin ana etkisi, grup (deney – karşılaştırma – kontrol) değişkeninin ana etkisi ve zaman * grup etkileşim etkisi test edilmiştir. Analiz sonuçları aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 10

Özerklik Değişkenine İlişkin Split-Plot (Karma Desenli) ANOVA Sonuçları

Etki	F	p	η^2
Zaman	45.73	<.001	.37
Grup	0.69	.505	.02
Zaman * Grup	18.29	<.001	.32

Not. η^2 = Etki büyüklüğü (eta kare).

Analiz sonuçlarına göre, ilk olarak zaman ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F = 45.73$, $p < .001$, $\eta^2 = .37$). Bu bulgu, tüm katılımcılarda zaman içinde genel bir özerklik artışı yaşandığını göstermektedir.

Grup ana etkisi ise anlamlı değildir ($F = 0.69$, $p = .505$, $\eta^2 = .02$). Bu durum, gruplar arasında genel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmadığını, yani müdahale öncesinde grupların başlangıç seviyelerinin benzer olduğunu göstermektedir.

Zaman*grup etkileşimi anlamlı bulunmuştur ($F = 18.29$, $p < .001$, $\eta^2 = .32$). Bu bulgu, zaman içindeki değişimlerin grup türüne göre farklılaştığını ve programın özellikle deney grubunda daha belirgin bir etki yarattığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, müdahalenin etkisi yalnızca zamana bağlı doğal bir değişimden ziyade, uygulanan programdan kaynaklı olarak anlam kazanmıştır.

Etki yönünü ve hangi gruplar arasında anlamlı farkların bulunduğunu belirleyebilmek için Bonferroni düzeltilmeli post hoc karşılaştırmalara başvurulmuştur. Analiz sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

Özerklik Değişkenine İlişkin İkili Karşılaştırma Sonuçları

<i>Karşılaştırma</i>	<i>Ortalama Farkı</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Deney Ön – Deney Son	-7.43	0.63	-11.79	<.001
Karşılaştırma Ön – Karşılaştırma Son	-1.04	0.61	-1.70	.095
Kontrol Ön – Kontrol Son	0.08	0.60	0.13	.895
Deney Son – Karşılaştırma Son	6.75	0.72	9.38	<.001
Deney Son – Kontrol Son	8.19	0.74	11.07	<.001

Not. Bonferroni düzeltmeli ikili karşılaştırma sonuçları verilmiştir. SH = Standart hata.

Post hoc analizlere göre, yalnızca deney grubunun ön test-son test ölçümleri arasında anlamlı bir artış gözlenmiştir ($p < .001$). Karşılaştırma ve kontrol gruplarında bu yönde anlamlı bir değişim bulunmamaktadır. Ayrıca, deney grubunun son test puanları hem karşılaştırma hem de kontrol gruplarının son test puanlarına kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının, örneklem bağlamında değerlendirildiğinde, özerklik düzeyinde özgün ve seçici bir gelişim sağladığını göstermektedir. Ancak bu bulguların yalnızca bu araştırmanın sınırlı örneklem grubuna ait olduğunu, genelleme yapılmadan, temkinli bir yorumla ele alınması gerektiğini vurgulamak önemlidir. Bulgular, yalnızca istatistiksel olarak değil; aynı zamanda gelişimsel ve bağlamsal süreçlerin ışığında değerlendirilmelidir.

Özerklik değişkenine ilişkin bulgular, sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının özellikle deney grubunda yer alan katılımcıların gelişimsel kazanımlarını desteklediğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar, programın bireylerin bağımsızlaşma, sınır koyma ve sorumluluk alma gibi özerklikle ilişkili becerilerinde anlamlı dönüşümler sağladığını göstermektedir. Programın etkisini daha bütüncül bir biçimde değerlendirebilmek amacıyla, bir diğer temel değişken olan psikolojik iyi oluşa ilişkin analiz bulguları aşağıda sunulmuştur.

Özerklik Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular

Bu bölüm, araştırmanın 3. sorusuna ilişkin olarak, müdahale programına katılan deney grubundaki bireylerin özerklikle ilişkili yaşantılarını nasıl deneyimlediklerini

ortaya koymayı amaçlamaktadır. Katılımcıların her oturum sonunda doldurdukları değerlendirme formlarında yer alan açık uçlu yanıtlar, betimsel içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sürecinde veriler araştırma soruları doğrultusunda kodlanmış, özerklikle ilgili ifade örüntüleri sistematik olarak temalandırılmıştır. Kodların oluşturulmasında katılımcıların ifade sıklıkları, anlam derinlikleri ve kavramsal tutarlılık esas alınmıştır.

Analiz sonucunda, özerklik gelişimine ilişkin dört ana tema belirlenmiştir: benliğin ayrılaşması, sınırların tanımlanması, karar alma ve sorumluluk, aile üçgenlerinden çıkış. Bu temalar, katılımcıların aile sistemindeki konumlarını yeniden değerlendirdiklerine, bireysel sınırlarını belirginleştirdiklerine ve karar alma süreçlerinde daha aktif hâle geldiklerine işaret etmektedir. Aşağıda, belirlenen temalar, kısa açıklamaları ve ilgili temsili katılımcı ifadeleriyle birlikte sunulmuştur.

Tablo 12

Özerklik Temalarına İlişkin Temsili Katılımcı İfadeleri

<i>Tema</i>	<i>Alt Tema / Açıklama</i>	<i>Temsili Katılımcı İfadesi</i>
Benliğin Ayrılaşması	Ailevi rollerden ayrışma, bireysel benliğin tanımlanması	“Annemin küçükken babamla yaşadıklarını, şu an erkek arkadaşında birebir yaşıyorum.”
Sınırların Tanımlanması	Hayır diyebilme, duygusal mesafe koyma, bireysel alan oluşturma	“Daha önce hayır demeyi düşünmek bile bencillikti, şimdi sağlıklı olduğunu biliyorum.”
Karar Alma ve Sorumluluk	Bağımsız karar verme, öz yeterlik kazanımı	“Kendi kararlarımı hep erteliyordum. Artık önceliği kendime vereceğim.”
Aile Üçgenlerinden Çıkış	Arabulucu/taşıyıcı rollerden uzaklaşma, bireysel alan yaratma	“Kardeşlerimin kavgasında taraf seçmek artık bana düşmüyor.”

Not. Temalar, oturum değerlendirme formlarında yer alan açık uçlu yanıtların betimsel içerik analizine göre oluşturulmuştur. İfadeler temsili örneklerden seçilmiştir.

Tablo 12’de yer alan temalar, katılımcıların yalnızca davranışsal düzeyde değil; ilişkisel ve duygusal düzeyde de bir dönüşüm süreci yaşadıklarına işaret etmektedir. Katılımcıların deneyimleri, özerkliğin yalnızca bireysel bir farkındalıkla değil, aynı zamanda ilişkisel dinamiklerin yeniden değerlendirilmesiyle geliştiğine işaret etmektedir. Bazı katılımcılar, sistemik tekniklerle yürütülen uygulamalarda (örneğin genogram, sınır haritası, karar üçgeni formu) ailevi kalıpları fark etme, kişisel alanı tanımlama ve rollerini yeniden düşünme yönünde içgörüler kazandıklarını ifade etmişlerdir. Bu teknikler, özellikle bireylerin aile sistemi içerisindeki pozisyonlarını yeniden sorgulamalarını kolaylaştırmış ve bireysel sınırlarını daha net bir biçimde tanımlamalarına katkı sunmuş

görülmektedir. Bununla birlikte, bu gözlemler katılımcıların öznel değerlendirmelerine dayalı olup tüm örneklem için genellenemez niteliktedir.

Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin Analitik Bulgular

Sistemik yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen müdahale programının psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini değerlendirmek amacıyla, deney, karşılaştırma ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların ön test ve son test ölçümleri analiz edilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle her bir grubun psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin betimsel istatistiksel veriler sunulmuş; ardından split-plot (karma desenli) varyans analizi ve ikili karşılaştırmalar gerçekleştirilerek müdahale programının etkisine ilişkin anlamlılık düzeyi ve etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Aşağıda ilgili değişkene ait bulgular sırasıyla sunulmaktadır. İlk olarak, psikolojik iyi oluş puanlarının ön test ve son test ölçümlerine ait grup bazlı betimsel istatistikleri sunulmuştur.

Tablo 13

Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin Betimsel İstatistikler

Grup	Zaman	Ort.	SS
Deney Grubu	Ön Test	38.53	6.83
	Son Test	44.70	6.42
Karşılaştırma	Ön Test	41.56	7.42
	Son Test	42.44	7.72
Kontrol Grubu	Ön Test	43.36	8.03
	Son Test	43.28	8.02

Not. Ort. = Ortalama; SS = Standart sapma. Her grup için ön test ve son test puan ortalamaları sunulmuştur.

Elde edilen betimsel bulgular, deney grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde, müdahale sonrasında olumlu yönde bir gelişim eğilimi gösterdiğini; karşılaştırma grubunda bu artışın sınırlı olduğunu, kontrol grubunda ise puanların sabit kaldığını ortaya koymaktadır. Ancak bu eğilimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirmek amacıyla ileri analizlere geçilmiştir.

Tablo 14

Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin split-plot (karma desenli) ANOVA Sonuçları

<i>Etki</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>η²</i>
Zaman	30.00	< .001	.26
Grup	0.22	.802	.01
Zaman × Grup	21.19	< .001	.33

Not: $p < .05$ düzeyinde anlamlı farklar istatistiksel olarak vurgulanmaktadır. η^2 =eta kare

Tablo 14'te de görüldüğü gibi, Zaman ana etkisi, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .001$) ve orta düzeyde bir etki büyüklüğü taşımaktadır ($\eta^2 = .26$). Bu durum, genel olarak tüm katılımcıların zaman içinde psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış yaşadığını göstermektedir. Grup ana etkisi, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = .802$). Bu bulgu, gruplar arasında genel düzey farkı olmadığını; farkın zamana bağlı değişimlerle ortaya çıktığını göstermektedir.

Zaman*grup etkileşimi, yüksek düzeyde anlamlı bulunmuş ($p < .001$) ve güçlü bir etki büyüklüğüne sahiptir ($\eta^2 = .33$). Bu sonuç, gruplar arasında zaman içinde meydana gelen değişimin farklılaştığını ve müdahale programının etkisinin özellikle deney grubunda belirginleştiğini göstermektedir.

Bu bulgular, müdahalenin etkisinin zamana bağlı doğal bir değişimden ziyade, uygulanan programdan kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu etkileşimin hangi gruplar ve zaman dilimlerinde anlamlı sonuç verdiğini belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalara geçilmiştir.

Tablo 15

Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin İkili Karşılaştırma Sonuçları

<i>Karşılaştırma</i>	<i>Ort. Farkı</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Deney Ön – Deney Son	-6.17	0.71	-8.69	< .001
Karşılaştırma Ön – Karşılaştırma Son	-0.88	0.72	-1.22	> .05
Kontrol Ön – Kontrol Son	0.08	0.70	0.11	> .05
Deney Son – Karşılaştırma Son	5.46	0.77	7.09	< .001
Deney Son – Kontrol Son	6.62	0.79	8.38	< .001

Not. $p < .05$ düzeyinde anlamlı fark bulunmaktadır. Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. Ort. Farkı: Ortalama fark; SH: Standart hata.

İkili karşılaştırmalar sonucunda, yalnızca deney grubunda ön test ile son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir artışın gerçekleştiği görülmüştür. Karşılaştırma ve

kontrol gruplarında ise psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Ayrıca deney grubunun son test puanlarının hem karşılaştırma hem de kontrol gruplarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının, özellikle deney grubunda yer alan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Programın duygusal güçlenme, sosyal destek hissinin artması ve geleceğe ilişkin pozitif beklentilerin oluşması gibi psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluşun öznel, çok boyutlu ve bağlama duyarlı bir yapıya sahip olduğu dikkate alındığında, bu nicel bulguların temkinli bir biçimde değerlendirilmesi gerekmektedir. Müdahale programının etkilerini daha bütüncül biçimde anlayabilmek amacıyla, bir sonraki bölümde sunulacak nitel veriler, bu değişimlerin yaşantısal karşılıklarını ve ilişkisel düzeydeki yansımalarını daha derinlikli biçimde ortaya koyacaktır.

Psikolojik İyi Oluş Değişkenine İlişkin Nitel Bulgular

Bu bölüm, araştırmanın üçüncü sorusu doğrultusunda, sistemik temelli müdahale programına katılan deney grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş yaşantılarını nasıl ifade ettiklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcıların her oturum sonunda doldurdukları değerlendirme formlarında yer alan açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar, betimsel içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Veriler, anlam birimleri temel alınarak araştırma soruları doğrultusunda kodlanmış, bu kodlardan yola çıkarak temalar yapılandırılmıştır. Kodlama sürecinde tematik bütünlük, ifade sıklığı ve duygusal yoğunluk gibi ölçütler dikkate alınmıştır.

Analizler sonucunda dört ana temaya ulaşılmıştır: duygusal ifade ve rahatlama, kendilik algısında güçlenme, aidiyet ve sosyal destek, geleceğe umutla bakış. Bu temaların, psikolojik iyi oluşun öznel, duygusal ve ilişkisel boyutlarına karşılık geldiği ve katılımcı deneyimlerinin bu çok boyutlu yapıyı çeşitli yönlerden yansıttığı görülmektedir.

Tablo 16

Psikolojik İyi Oluş Temalarına İlişkin Temsili Katılımcı İfadeleri

<i>Tema</i>	<i>Alt Tema / Açıklama</i>	<i>Temsili Katılımcı İfadesi</i>
Duygusal İfade ve Rahatlama	Bastırılmış duyguların güvenli bir ortamda ifade edilmesi, duygusal rahatlama	“İlk kez biri beni yargılamadan dinledi.”
Kendilik Algısında Güçlenme	Kendini değerli hissetme, öz saygı, içsel güçlenme	“Artık sadece başkaları için yaşamıyorum, ben de önemliyim.”
Aidiyet ve Sosyal Destek	Grup içi destek ve anlaşılma hissi, yalnızlık duygusunun azalması	“Bu grupta ilk kez kendimi ait hissettim.”
Geleceğe Umutla Bakış	Kendine inanma, değişimin mümkün olduğunu fark etme	“Kendime inancımı yeniden kazandım.”

Not. Temalar, oturum değerlendirme formlarında yer alan açık uçlu yanıtların betimsel içerik analizine göre oluşturulmuştur. İfadeler temsili örneklerden seçilmiştir.

Söz konusu temaların, özellikle yeniden çerçeveleme, iç gözlem çalışmaları ve grup içi paylaşım gibi sistemik müdahale teknikleriyle desteklendiği söylenebilir. Yeniden çerçeveleme uygulamaları, bazı katılımcıların yaşantılarına farklı açılardan bakabilmelerine olanak tanımış; bu durumun özellikle kendilik algısında güçlenme ve geleceğe umutla bakış gibi temalarla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Grup içi etkileşimlerin ise aidiyet duygusunu ve sosyal destek hissini pekiştirdiği, bu durumun duygusal ifadenin güvenli bir ortamda gerçekleşmesini kolaylaştırdığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluşun yalnızca bireysel bir durum olmadığı; aynı zamanda ilişkisel ve bağlamsal koşullarla şekillenen bir süreç olduğu düşünülmektedir.

Elde edilen nitel bulgular, psikolojik iyi oluş düzeyinde ölçümsel olarak belirlenen gelişimlerin, katılımcıların yaşantısal ifadelerinde de karşılık bulunduğunu düşündürmektedir. Bununla birlikte, bu yorumlar müdahale programına katılan sınırlı sayıdaki bireyin beyanlarına dayandığı için genellenebilirlik açısından temkinli biçimde ele alınmalıdır. Katılımcı ifadelerinde, özellikle kendilik değerinde artış, sosyal bağların güçlenmesi ve geleceğe yönelik olumlu beklentiler gibi temaların öne çıktığı görülmüştür. Bu temalar, psikolojik iyi oluşun bireylerin öznel yaşantılarında çeşitli biçimlerde ifade bulabildiğine işaret etmektedir.

Araştırmanın her iki temel değişkenine ilişkin olarak yapılandırılan üç temel araştırma sorusu doğrultusunda elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, programın çok yönlü etkileri olduğu gözlemlenmektedir. Nicel bulgular, split-plot

varyans analizleri ve ikili karşılaştırmalar aracılığıyla istatistiksel olarak ortaya konulurken; nitel içerik analizleri, bu etkilerin yaşantısal düzeyde nasıl tezahür ettiğine ilişkin açıklayıcı bir zemin sunmuştur. Özellikle deney grubunda gözlemlenen gelişimsel temalar, sistemik müdahalenin bireylerin öznel, ilişkisel ve duygusal düzeydeki iyilik hâlini destekleyebileceği yönünde bazı ipuçları vermektedir. Bununla birlikte, elde edilen verilerin sınırlı bağlamda elde edildiği ve yorumların bu çerçevede değerlendirilmesi gerektiği unutulmamalıdır.



BÖLÜM 5

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular özerklik ve psikolojik iyi oluş kavramlarının kuramsal çerçevedeki karşılıklarıyla ilişkilendirilmiş, önceki çalışmalarla benzer ve farklı yönler üzerinden ele alınmıştır. Nicel verilerde ortaya çıkan eğilimler, katılımcıların süreç boyunca dile getirdikleri deneyimlerle birlikte yorumlanmış; böylece programın bireysel, ilişkisel ve bağlamsal düzeylerde nasıl anlam kazandığına dair ipuçları sunulmuştur. Tartışma kısmında, bulguların kuramsal çerçeveye uyum sağlayan yönlerinin yanı sıra sınırlılıklar ve gelecekteki araştırmalara ilişkin çıkarımlar da göz önünde bulundurulmuştur.

Özerklik Bulgularının Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular, sistemik yaklaşıma dayalı sekiz oturumluk müdahale programına katılan öğrencilerde özerklikle ilişkili göstergelerde anlamlı artışlar olabileceğini göstermektedir. Deney grubunda ön test–son test ölçümleri arasında belirgin bir yükseliş saptanırken, karşılaştırma grubunda sınırlı bir artış, kontrol grubunda ise anlamlı bir değişim görülmemiştir. Split-plot ANOVA sonuçları, zaman ana etkisinin tüm gruplarda artış eğilimini işaret ettiğini; ancak zaman $\times$ grup etkileşiminin yalnızca deney grubunda anlamlılaştığını ortaya koymuştur. Bu desen, programın özerklik gelişiminde katkı sağlamış olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, bu katkının yalnızca program içeriğine bağlanması temkin gerektirir. Ölçüm tekrarına bağlı öğrenme etkileri, öz-bildirim ölçeklerinde sosyal beğenirlik yanlılığı, grup sürecinden doğan etkileşimsel kazanımlar veya uygulayıcıya duyulan güven gibi unsurlar da sonuçlara kısmen aracılık etmiş olabilir. Ayrıca örneklemin tek şehirde yaşayan ve benzer sosyoekonomik özelliklere sahip öğrencilerden oluşması, bulguların bağlama özgü olabileceğini düşündürmektedir.

Nicel bulgular, özerkliği temel bir psikolojik ihtiyaç olarak tanımlayan öz-belirleme kuramıyla (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017) uyumludur. Katılımcıların kendi kararlarını alma, sınır koyma ve sorumluluk üstlenme becerilerinde gelişim göstermeleri, özerkliğin yalnızca bireysel farkındalık süreçlerinden değil, aynı zamanda ilişkisel örüntülerde yaşanan yeniden düzenlemelerden de beslendiğini düşündürmektedir. Nitel bulgular bu tabloyu desteklemektedir. Öğrencilerin aile içindeki “arabulucu” rollerden çekildiklerini, ebeveyn ve kardeşlerle sınırlarını daha net ifade edebildiklerini ya da gündelik kararlarda kendi tercihlerine daha fazla yer verdiklerini belirtmeleri, programda kullanılan sistemik tekniklerin (örneğin genogram ve sınır haritalama) ilişkisel farkındalığı artırmış olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, Bowen’ın (1978) duygusal ayrışma kavramı, Minuchin’in (1974) yapısal sınırlar yaklaşımı ve Kağıtçıbaşı’nın (2007) özerk-ilişkisel benlik modeliyle de açıklanabilir.

Katılımcı ifadeleri sürecin niteliğini daha somut göstermektedir. Örneğin bir öğrenci, “Artık karar verirken sürekli annemin onayını beklemek zorunda hissetmiyorum” sözleriyle bireysel tercihlerini öne çıkardığını belirtmiştir. Başka bir katılımcı, “Kardeşimle tartışmalarımızda hep arabulucu oluyordum, şimdi bu sorumluluğu almak zorunda değilim” ifadesiyle aile içindeki üçgenleşmiş rolünden çekildiğini dile getirmiştir. “İlk kez odamın kapısını kapatmanın bile benim hakkım olduğunu düşündüm” ifadesi ise gündelik yaşamda sınır koyma deneyimlerinin özerklik algısına küçük ama anlamlı katkılar sağladığını göstermektedir. Bu tür anlatılar, programın yalnızca bilişsel farkındalık değil, aynı zamanda ilişkisel düzenlemeler için de zemin hazırladığını düşündürmektedir.

Karşılaştırma grubunda anlamlı bir değişimin görülmemesi, yalnızca bilgi aktarımına dayalı standart rehberlik programlarının özerklik gelişiminde sınırlı kaldığını düşündürmektedir. Genel rehberlik içerikleri farkındalık sağlaması açısından yararlı olsa da aile içi örüntülere doğrudan müdahale etmediğinde, kazanımların günlük yaşama taşınması zayıf kalabilmektedir. Buna karşılık deney grubundaki sistemik modüller, değişimi yalnızca bilişsel içgörüyle sınırlamayan, oturum içinde deneyimsel olarak yapılandıran tekniklerle desteklenmiştir.

Bu noktada dört süreç öne çıkmaktadır. İlki, yeniden çerçeveleme ve döngüsel sorgulamanın, sorunların tek yönlü “suçlama” çizgisinden çıkarılıp karşılıklı etkileşim zincirleri içinde görülmesini kolaylaştırmasıdır. İkincisi, genogram ve kuşaklararası aktarım çalışmalarının, aile içi tekrar eden kalıpları “kişisel yetersizlik” yerine “ilişkisel bir sonuç” olarak değerlendirmeyi mümkün kılmasıdır. Üçüncüsü, sınır haritalama ve rol

canlandırma egzersizlerinin sınır koymayı soyut bir öneriden çıkarıp, oturum içinde prova edilebilir bir beceriye dönüştürmesidir. Dördüncüsü ise grup bağlanması ve akran desteğinin, yeni davranışların denenmesini daha güvenli kılmasıdır. Bu mekanizmaların bir arada işlemesi, katılımcıların ilişkilerde özne olabilecekleri ve etki yaratabilecekleri inancını (ilişkisel öz-etkililik) desteklemiş olabilir.

Bununla birlikte, gözlenen farkın tümüyle bu bileşenlerden kaynaklandığını söylemek güçtür. Uygulayıcıya duyulan güven, grup iklimi, beklenti etkileri ve ölçüm tekrarı da değişimi kısmen açıklayabilir. Ayrıca karşılaştırma grubunun içerik yoğunluğunun deney grubuyla eşdeğer olmaması farkın büyümesini desteklemiş olabilir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda, sistemik tekniklerin görece katkılarına ayrı ayrı test eden ayırıştırma tasarımlarına ve uygulayıcı etkisini azaltacak düzeneklere ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak, özerklik bulguları sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının, beliren yetişkinlerin ilişkisel örüntülerini yeniden düzenlemelerine ve bu yolla özerklik deneyimlerini geliştirmelerine katkı sağlamış olabileceğini göstermektedir. Ancak öz-bildirim temelli ölçümler, uygulayıcı etkisi ve örneklemin bağlamsal özellikleri dikkate alındığında, bu bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Gelecekte farklı örneklemelerle ve uzun dönemli izleme çalışmalarıyla bulguların sağlamlığının test edilmesi önem taşımaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Bulgularının Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular, sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programına katılan öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar olabileceğine işaret etmektedir. Deney grubunda ön test–son test ölçümleri arasında belirgin bir yükseliş görülürken, karşılaştırma ve kontrol gruplarında anlamlı bir değişim saptanmamıştır. Split-plot ANOVA sonuçları, zaman ana etkisinin tüm katılımcılarda artış eğilimine işaret ettiğini; ancak zaman × grup etkileşiminin yalnızca deney grubunda ortaya çıktığını göstermektedir. Bu tablo, programın psikolojik iyi oluş üzerinde özgün katkılar sunmuş olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, ölçüm tekrarına bağlı öğrenme etkileri, sosyal beğenirlik yanlılığı, grup ikliminin sağladığı duygusal destek ya da uygulayıcıya duyulan güven gibi unsurların da gözlenen artışlara kısmen aracılık etmiş olabileceği akılda tutulmalıdır.

Nicel bulgular, Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modelindeki çok boyutlu yapı ile büyük ölçüde uyumludur. Özellikle yaşam amacı, öz-kabul, olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim boyutları deney grubunda gözlenen değişimlerle örtüşmektedir. Bu boyutlara yönelik gelişimin, programın belirli oturumlarındaki sistemik bileşenlerle bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin, dördüncü oturumda uygulanan yaşam çizgisi ve gelecek vizyonu çalışmaları, katılımcıların geçmiş yaşantılarını yeniden değerlendirmelerine ve gelecek hedeflerini daha netleştirmelerine yardımcı olmuştur. Bir katılımcı bu deneyimi "geleceğe bakışımı ilk kez bu kadar netleştirdim" sözleriyle ifade etmiştir. Altıncı oturumda gerçekleştirilen grup paylaşım çemberleri ve duygusal ifade çalışmaları, aidiyet duygusunu artırmış ve sosyal destek algısını güçlendirmiştir. Katılımcılardan biri "beni dinleyen bir grubun olması kendime verdiğim değeri artırdı" diyerek bu deneyimin öz-kabul ve olumlu ilişkiler boyutlarına katkısını dile getirmiştir. Yedinci oturumda yer alan yeniden çerçeveleme ve umut odaklı tartışmalar ise olumsuz yaşantılara farklı açılardan bakmayı kolaylaştırmış, geleceğe yönelik daha olumlu beklentilerin gelişmesine katkı sağlamıştır. "Artık olumsuzlukların içinde kaybolmuyorum, başka açıdan da görebiliyorum" ifadesi bu sürecin yansımasıdır.

Bu örnekler, psikolojik iyi oluşta gözlenen artışların yalnızca genel grup süreciyle değil, aynı zamanda belirli oturumlarda kullanılan sistemik tekniklerle de desteklendiğini göstermektedir. Yaşam çizgisi çalışmaları katılımcıların yaşam amacı ve kişisel gelişim duygularını güçlendirmiş, grup paylaşım çemberleri aidiyet ve sosyal destek deneyimlerini pekiştirerek öz-kabulü desteklemiş, yeniden çerçeveleme uygulamaları ise umut ve dayanıklılığı artırmıştır. Bu bileşenlerin birlikte işlemesiyle, katılımcılar kendilerini daha değerli hissetmiş, sosyal destek algıları güçlenmiş ve olumlu ilişkilerde doyum artmıştır. Aynı zamanda hedef belirleme becerilerinin gelişmesi, yaşamda anlam duygusunu beslemiş ve bu anlam duygusu geleceğe yönelik daha iyimser bir bakışı desteklemiştir. Böylece gözlenen mekanizma, yalnızca farkındalık artışıyla değil, ilişkisel bağlamanın yeniden düzenlenmesi ve geleceğe dair yönelimin güçlenmesiyle açıklanabilir.

Karşılaştırma grubunda anlamlı bir gelişmenin görülmemesi, psiko-eğitsel içeriklerin farkındalık sağlamakla birlikte ilişkisel örüntülere doğrudan müdahale etmediğinde, duygusal ve ilişkisel dönüşümü sınırlı desteklediğini düşündürmektedir. Deney grubundaki sistemik modüller ise yalnızca bilgi aktarımına değil, aynı zamanda deneyimsel uygulamalara ve grup içi destek süreçlerine dayanarak daha kalıcı bir değişim yaratmış olabilir.

Kültürel bağlam da bu bulguların yorumunda önemli bir unsurdur. Türkiye’de psikolojik iyi oluş, bireysel özerklikten çok sosyal destek ve aidiyet üzerinden deneyimlenmektedir (Kağıtçıbaşı, 2007; Aydın ve Coşkun, 2021). Katılımcıların “artık yalnız başkaları için yaşamıyorum” ya da “ilk kez kendimi ait hissettim” gibi ifadeleri, iyi oluşun bireysel güçlenme ile birlikte ilişkisel uyum ve aidiyet duygusu üzerinden deneyimlendiğini göstermektedir. Bu durum, elde edilen bulguların kültürel bağlama özgü bir yorum gerektirdiğini düşündürmektedir.

Son olarak, uygulayıcı etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Grup liderinin güvenli bir paylaşım ortamı oluşturması ve empatik yaklaşımı, duyguların ifade edilmesini kolaylaştırmış olabilir. Bununla birlikte, aynı tanışıklık bazı öğrencilerde “nasıl algılanırım?” kaygısını artırarak paylaşım düzeyini sınırlamış olabilir. Ayrıca programın kısa süreli olması ve izleme verilerinin bulunmayışı, gözlenen değişimlerin kalıcılığı hakkında kesin çıkarımlar yapmayı güçleştirmektedir.

Genel olarak, elde edilen bulgular sistemik yaklaşım temelli bir müdahalenin beliren yetişkinlerin öz-kabul, olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kişisel gelişim gibi psikolojik iyi oluş boyutlarını destekleyebileceğine işaret etmektedir. Ancak bulguların sınırlı bir örneklemden ve öz-bildirimlere dayalı verilerden elde edildiği göz önünde bulundurularak yorumlanması gerekmektedir. Gelecek araştırmalarda farklı bağlamlarda ve uzun vadeli izlem verileriyle bu bulguların sınanması önem taşımaktadır.

Katılımcı Deneyimlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Üçüncü araştırma sorusu olan “*Program katılımcılar tarafından nasıl deneyimlenmiştir?*” sorusu, nitel veriler üzerinden ele alınmıştır. Katılımcı ifadelerinin analizi sonucunda dört ana tema öne çıkmıştır: duygusal ifade ve rahatlama, kendilik algısında güçlenme, aidiyet ve sosyal destek, geleceğe yönelik umut. Bu temalar, programın etkilerinin yalnızca ölçümlerle değil, aynı zamanda öznel yaşantılar aracılığıyla da anlaşılabilceğini göstermektedir.

İlk tema olan duygusal ifade ve rahatlama, güvenli grup ortamının sağladığı paylaşım imkânıyla ilişkilidir. Daha önce ifade edilmemiş duyguların dile getirilebilmesi birçok katılımcı için rahatlatıcı olmuştur. Bir öğrenci, “*İlk kez biri beni yargılamadan dinledi, çok hafifledim*” sözleriyle bu süreci betimlemiştir. Bu tür paylaşımlar yalnızca

kısa süreli bir boşalım sağlamamış, aynı zamanda grup üyeleri arasında güvenin pekişmesine katkıda bulunmuştur.

Kendilik algısında güçlenme, bireylerin kendilerini değerli görmeye başlamalarıyla bağlantılıdır. Bir katılımcı, *“Artık sadece başkaları için yaşamıyorum, kendi ihtiyaçlarım da var ve bunlar önemli”* ifadesiyle bu değişimi dile getirmiştir. Bu tür deneyimler, katılımcıların ilişkilerdeki rollerini yeniden değerlendirmelerine ve sınırlarını daha net fark etmelerine aracılık etmiş olabilir. Programda kullanılan sınır çalışmaları ve yeniden çerçeveleme egzersizleri, bu süreci desteklemiş görünmektedir.

Aidiyet ve sosyal destek duygusu, grup sürecinde sıkça dile getirilen bir deneyimdir. Katılımcılardan biri, *“Bu grupta ilk kez kendimi ait hissettim, yalnız olmadığımı gördüm”* sözleriyle bunu ifade etmiştir. Ortak yaşantıların paylaşılması, yalnızlık duygusunu azaltmış ve karşılıklı destek algısını güçlendirmiştir. Grup ortamında oluşan bu aidiyet, güven atmosferini pekiştirmiş ve yeni davranışların denenmesini kolaylaştıran bir zemin oluşturmuştur.

Son tema olan geleceğe yönelik umut, özellikle yeniden çerçeveleme çalışmaları ve gelecek vizyonu etkinlikleriyle ilişkilendirilmiştir. Bir öğrenci, *“Artık olumsuzluklara sadece sıkışmışlık gibi bakmıyorum, başka yolların da olabileceğini görüyorum”* sözleriyle bu süreci açıklamıştır. Katılımcıların bu deneyimleri, umut ve iyimserlik duygularının güçlenmesine, geleceğe dair daha olumlu beklentiler geliştirmelerine ve kendi kapasitelerine yönelik inançlarını artırmalarına işaret etmektedir.

Katılımcı deneyimlerinin yorumlanmasında araştırmanın yürütüldüğü bağlam önemli bir rol oynamaktadır. Çalışma küçük bir şehirde yaşayan, çoğunluğu aynı yurтта kalan ve benzer aile yapılarından gelen öğrencilerle yürütülmüştür. Bu homojenlik, paylaşımların daha kolay yankı bulmasına ve özellikle aidiyet ile sosyal destek temalarının güçlenmesine katkıda bulunmuş olabilir. Ancak aynı koşullar, aileye bağlılığın güçlü olması ya da duyguların açıkça ifade edilmesinde çekingenlik gibi kültürel normların grup içinde yeniden üretilmesine de zemin hazırlamış olabilir. Bu nedenle elde edilen deneyimlerin farklı sosyo-kültürel bağlamlarda aynı şekilde ortaya çıkıp çıkmayacağı belirsizdir.

Uygulayıcı etkisi de dikkate alınması gereken bir boyuttur. Programın yürütücüsünün öğrencilerin derslerine giren bir öğretim elemanı olması, güven ortamını hızla pekiştirmiş ve paylaşımları kolaylaştırmış olabilir. Nitekim bir katılımcı, *“Bu çalışmayı başka bir hoca yapıyor olsaydı kendimi bu kadar anlatamazdım”* diyerek bu kolaylaştırıcı etkiye işaret etmiştir. Bununla birlikte, aynı tanışıklık bazı öğrencilerde

“nasıl algılanırım?” kaygısını artırarak açıklığı sınırlamış olabilir. Dolayısıyla deneyimlerin yalnızca program içeriğinden değil, uygulayıcının özelliklerinden de etkilenmiş olabileceği akılda tutulmalıdır.

Son olarak, programın grup temelli yapısı katılımcı deneyimlerinde hem kolaylaştırıcı hem de sınırlayıcı bir rol üstlenmiştir. Grup içindeki dayanışma, benzer yaşantıların paylaşılması ve akran desteği, duygusal ifade, aidiyet ve umut temalarının güçlenmesine katkıda bulunmuştur. Ancak grup normlarının baskınlığı, farklı düşünen ya da kendini açıkça ifade etmekte zorlanan katılımcılar için sınırlandırıcı bir etki yaratmış olabilir.

Genel olarak bakıldığında, katılımcı deneyimleri programın duygusal, ilişkisel ve bilişsel düzeylerde çeşitli etkiler doğurmuş olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, bu deneyimlerin bağlamsal koşullar, uygulayıcı özellikleri, grup dinamikleri ve programın kısa süreli oluşu çerçevesinde değerlendirilmesi önemlidir.

Bu araştırmada özerklik, psikolojik iyi oluş ve katılımcı deneyimlerine ilişkin bulgular birlikte değerlendirildiğinde, sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının bireysel, ilişkisel ve bağlamsal düzeylerde karşılık bulabildiği görülmektedir. Bulgular, her bir araştırma sorusunun yanıtının birbirinden bağımsız olmadığını, aksine birbirini tamamlayan bir yapı sunduğunu düşündürmektedir. Özerklik alanında gözlenen sınır koyma ve karar alma becerilerindeki gelişmeler, psikolojik iyi oluşta ortaya çıkan öz-kabul, aidiyet ve umut duygularındaki artışlarla ilişkili görünmektedir. Katılımcıların ifade ettikleri “kendini değerli hissetme”, “ilk kez ait hissetme” ve “geleceğe umutla bakma” gibi deneyimler de bu ilişkiyi destekleyen somut örnekler sunmaktadır.

Bu bütüncül tablo, sistemik yaklaşımın beliren yetişkinlik döneminde bireylerin yalnızca içsel süreçlerine değil, aynı zamanda aile bağları, sosyal ilişkiler ve kültürel değerlerle iç içe geçmiş gelişimsel ihtiyaçlarına da yanıt verebileceğini düşündürmektedir. Programın özellikle genogram, sınır haritalama, yaşam çizgisi çalışmaları ve yeniden çerçeveleme gibi modülleri hem özerklik hem de iyi oluş göstergeleriyle ilişkili dönüşümlere katkı sağlamış görünmektedir. Bununla birlikte, elde edilen sonuçların belirli bir bağlamda, kısa süreli bir uygulama üzerinden elde edildiği unutulmamalıdır. Bu nedenle bulgular, genellenebilirlik açısından temkinli yorumlanmalı ve daha geniş örneklerle desteklenmelidir.

Araştırmanın temel bulguları, sistemik yaklaşıma dayalı sekiz oturumluk müdahale programına katılan öğrencilerde özerklikle ilişkili göstergeler ve psikolojik iyi oluş boyutlarında artışların gözlemlendiğini göstermektedir. Deney-karşılaştırma-

kontrol düzeninde uygulanan ön test–son test deseni, değişimi hem zaman hem de grup düzeyinde izleme olanağı sunmuştur. Deney grubunda kaydedilen belirgin yükselişin karşılaştırma ve kontrol gruplarında tekrarlanmamış olması, programın özgün bileşenlerinin katkısına işaret edebilir. Bununla birlikte, gönüllülük esasına dayalı katılım nedeniyle başlangıç motivasyonlarının farklılık göstermesi, özellikle deney grubunda gözlenen kazanımları kısmen etkilemiş olabilir. Bazı öğrencilerin programa aile ilişkilerinde değişim beklentisiyle, bazılarının ise kendini tanıma amacıyla katıldıklarını ifade etmeleri, elde edilen gelişmelerin yalnızca içerikten değil, katılımcı özelliklerinden de beslenmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Örneklemin 18–22 yaş aralığında ve aynı üniversitede öğrenim gören gençlerden oluşması, bulguların beliren yetişkinlik dönemine özgü gelişimsel görevlerle ilişkilendirilmesini kolaylaştırmıştır. Üniversite ortamı, bireylere eğitim ve farkındalık açısından yeni olanaklar sağlarken, aynı zamanda bağımsızlaşma ihtiyacını da gündeme getirmektedir. Buna karşılık, öğrencilerin çoğu ailelerinden maddi ve duygusal destek almaya devam etmekte, bu da bağımlılık ve bağımsızlık arasında bir gerilim yaratmaktadır (Arnett, 2000; Kağıtçıbaşı, 2007; Nelson, Padilla-Walker ve Carroll, 2010). Katılımcıların “Karar alırken annemin ne diyeceğini düşünmeden edemiyorum” ya da “İlk defa kendi geleceğim için tek başıma plan yaptım” şeklindeki ifadeleri, bu gerilimin öğrenciler tarafından farklı şekillerde deneyimlendiğini ortaya koymaktadır. Bu çeşitlilik, programın aynı içeriklerinin farklı katılımcılar üzerinde farklı düzeylerde etki göstermiş olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın yürütüldüğü bağlamsal koşullar, bulguların şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamıştır. Küçük şehir ortamı, katılımcıların büyük bölümünün aynı yurttan kalması ve gündelik yaşamı paylaşması, grup sürecinde “yalnız değilim” farkındalığını pekiştirmiş ve duygusal paylaşımların daha kolay karşılık bulmasına yardımcı olmuştur. Bir öğrencinin “Bir tek ben değilmişim” ifadesi, bu bağlamsal yakınlığın grup iklimini nasıl etkilediğini göstermektedir. Ancak bu durum aynı zamanda grup normlarının hızla oluşmasına zemin hazırlamış, daha farklı düşünen veya kendini ifade etmekte zorlanan katılımcılar için kısıtlayıcı bir etki de yaratmış olabilir. Dolayısıyla bağlam, hem paylaşımı kolaylaştıran hem de ifade çeşitliliğini sınırlayabilen çift yönlü bir işleve sahip olmuştur.

Kültürel faktörler de yorumlarda öne çıkan bir boyuttur. Katılımcıların çoğunlukla Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nden gelmesi, güçlü aile bağlarının, çok kardeşli yapının ve dayanışmacı değerlerin bulgulara yansımaları açıklamaktadır. “Hep kardeşlerime

arabuluculuk yapardım” ya da “Ailede büyüklerin onayı olmadan karar almak kolay değil” gibi ifadeler, özerklik deneyimlerinin çoğunlukla kopuştan ziyade müzakere ve sorumlulukların yeniden dağıtılması yoluyla yaşandığını göstermektedir. Bu örüntü, Kağıtçıbaşı’nın özerk-ilişkisel benlik modeliyle uyumludur: birey kendi kararlarını güçlendirirken ilişkisel bağlılığı da sürdürmektedir. Benzer biçimde, psikolojik iyi oluş açısından aidiyet ve sosyal destek temalarının öne çıkması, bireysel başarıdan çok ilişkilerin sürekliliği ve destek ağlarının işlevsel olduğuna işaret etmektedir. “Bu grupta ilk kez kendimi ait hissettim” cümlesi, grup deneyiminin kültürel bağlamla birleşerek iyi oluşu nasıl pekiştirdiğini ortaya koymaktadır.

Uygulayıcı etkisi, çalışmanın önemli bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Programın tek bir uygulayıcı tarafından yürütülmüş olması ve bu kişinin aynı zamanda katılımcıların derslerine giren bir öğretim elemanı olması, güven ilişkisini kolaylaştırmıştır. “Hocamızın bizi tanıyor olması sayesinde kendimi daha kolay açabildim” diyen öğrenciler bu etkiye işaret etmektedir. Ancak aynı tanışıklık bazı öğrencilerde “Paylaşımlarım akademik hayatımı etkiler mi?” kaygısını da beraberinde getirmiştir. Dolayısıyla uygulayıcı faktörü hem kolaylaştırıcı hem de sınırlayıcı bir unsur olarak görülmektedir. Ayrıca uygulayıcının sistemik tekniklerdeki deneyiminin oturumların etkililiğini artırmış olması, bulguların kısmen uygulayıcıya özgü olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle programın farklı uygulayıcılarla sınanması, içerik etkisi ile uygulayıcı etkisini ayırt etmeye yardımcı olabilir.

Yöntemsel sınırlılıklar bulguların yorumunu etkilemektedir. Verilerin öz-bildirime dayalı olması sosyal beğenirlik yanlılığına açık hale getirmektedir. Gönüllü katılım, özellikle deney grubunda değişime açıklığı artırmış olabilir. Sekiz oturumluk kısa süre, gözlenen kazanımların uzun vadede sürdürülüp sürdürülmediğini değerlendirme olanağı vermemektedir. Bir öğrencinin “Kendime güvenim arttı ama bu his ne kadar sürer bilmiyorum” ifadesi bu duruma örnektir. Ayrıca çoklu bilgi kaynağı kullanılmamış; aile üyelerinden veya yakın çevreden alınacak raporlar ve davranışsal göstergeler (ör. rol canlandırma performansları) bulgulara daha güçlü bir destek sağlayabilirdi. Grup büyüklüğü (n=30) ve grup normlarının etkisi de bireysel kazanımların farklılık göstermesine yol açmış olabilir.

Bütün bu unsurlar birlikte değerlendirildiğinde, deney grubunda gözlenen özerklik ve psikolojik iyi oluş artışlarının programın sistemik bileşenleriyle bağlantılı olabileceğine dair tutarlı bir tablo ortaya çıkmaktadır. Yeniden çerçeveleme, döngüsel sorgulama, genogram ve sınır haritalama gibi teknikler, katılımcıların ilişkisel

farkındalıklarını güçlendirmiş; grup desteği ise yeni davranışların denenmesini kolaylaştırmıştır. Bu süreçler bir araya geldiğinde, ilişkilerde özne olabilme ve etki yaratabilme inancının (ilişkisel öz-etkililik) artmış olması mümkündür. Bununla birlikte, uygulayıcı etkisi, grup iklimi, ölçüm tekrarı ve beklenti etkileri de bu tabloya kısmen katkıda bulunmuş olabilir.

Gelecek araştırmalar için birkaç nokta öne çıkmaktadır. Daha çeşitli örneklemeler üzerinde (üniversite eğitimi almayan ya da farklı sosyoekonomik koşullardaki beliren yetişkinler) benzer çalışmalar yapılması, bulguların genellenebilirliğini güçlendirebilir. Farklı sosyo-kültürel bağlamlarda yürütülecek uygulamalar ve çoklu uygulayıcıların dâhil edildiği küme rastgeleleme desenleri, uygulayıcı etkisini daha iyi kontrol etmeye olanak tanıyabilir. Ayrıca 3–6 ay ve daha uzun süreli izleme ölçümleri, kısa vadeli kazanımların sürdürülebilirliğini değerlendirmeye yardımcı olacaktır. Öz-bildirim temelli ölçümlere ek olarak, yakın çevre raporlarının ve davranışsal göstergelerin kullanılması, bulguların kapsamını genişletebilir. Son olarak, ayrıştırma (dismantling) tasarımlarıyla, belirli sistemik bileşenlerin (örneğin yalnızca yeniden çerçeveleme ya da yalnızca genogram) hangi çıktılarla daha güçlü ilişkili olduğu test edilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, beliren yetişkinlerin özerklik ve psikolojik iyi oluş süreçlerini desteklemeyi amaçlayan sistemik temelli sekiz oturumluk bir müdahale programının etkilerini incelemiştir. Nicel bulgular, deney grubunda özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar olduğunu göstermiştir. Nitel bulgular ise, bu değişimlerin katılımcılar tarafından duygusal ifade ve rahatlama, kendilik algısında güçlenme, aidiyet ve sosyal destek ile geleceğe yönelik umut temaları üzerinden deneyimlendiğini ortaya koymuştur. Bu tablo, programın yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda ilişkisel ve bağlamsal düzeylerde de işlevsel çıktılar üretebildiğini göstermektedir. Bulgular, özerklik ve iyi oluşun yalnızca içsel farkındalıkla değil; aile içi rollerin yeniden tanımlanması, sınırların belirginleşmesi ve sosyal destek deneyimlerinin güçlenmesiyle de ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Özerklik boyutunu desteklemek için: Genogram, sınır haritalama ve rol canlandırma gibi tekniklerin grup programlarına entegre edilmesi önerilmektedir. Bu teknikler, öğrencilerin aile içindeki tekrar eden örüntüleri fark etmelerine, üçgenleşmiş rollerden çıkabilmelerine ve günlük yaşamda sınır koyma pratiklerini denemelerine katkı sağlamıştır.
- Psikolojik iyi oluşu desteklemek için: Yaşam çizgisi ve gelecek vizyonu çalışmaları öğrencilerin yaşam amaçlarını somutlaştırmalarına yardımcı olmuş; grup paylaşım çemberleri aidiyet ve sosyal destek duygusunu pekiştirmiştir. Uygulayıcıların, bu tür etkinlikleri güvenli bir grup ortamında yürütmeleri önerilmektedir.
- Grup süreci açısından: Katılımcıların yalnız olmadıklarını görmeleri, yeni davranışları denemelerini kolaylaştırmıştır. Uygulayıcıların grup içi dayanışmayı güçlendirecek tekniklere (ör. akran desteğini teşvik eden alıştırmalar) yer vermeleri önemlidir.
- Uygulayıcı özellikleri: Programın etkilerinde güven ilişkisi belirleyici olmuştur. Bu nedenle uygulayıcıların, sistemik mikro-beceriler (döngüsel sorgulama, yeniden çerçeveleme) konusunda eğitim almaları ve süpervizyon desteğiyle çalışmaları önerilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Uzun vadeli etkiyi sınamak için: Gelecek çalışmalarda 3–6 ay ve daha uzun izleme ölçümleri yapılmalıdır.
- Örneklemenin çeşitlendirilmesi: Üniversite dışındaki beliren yetişkinlerle (çalışan, evli, farklı sosyoekonomik gruplardan) yürütülecek uygulamalar, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.
- Uygulayıcı etkisini kontrol etmek için: Program farklı uygulayıcılarla denenmeli; küme rastgeleleme desenleri kullanılmalıdır.
- Ölçüm araçlarının çeşitlendirilmesi: Öz-bildirim ölçeklerine ek olarak, yakın çevre raporları ve davranışsal göstergeler (ör. rol canlandırma puanları, oturum içi performans) kullanılmalıdır.

- Bileşenlerin katkısını ayırtmak için: Ayırtma tasarımlarıyla (örneğin yalnızca genogram ya da yalnızca yeniden çerçeveleme uygulanan gruplar) hangi modüllerin hangi çıktılara katkıda bulunduğu test edilebilir.

Politika Yapıcılara ve Kurumlara Yönelik Öneriler

- Üniversite danışma merkezlerinde yalnızca bireysel görüşmelere değil, sistemik temelli grup müdahalelerine de yer verilmelidir.
- Gençlik merkezleri ve RAM’larda, ailelerle eşleştirilmiş psiko-eğitim atölyeleri, gençlerin sınır koyma ve müzakere becerilerini destekleyici biçimde uygulanabilir.
- Psikolojik danışmanlık lisans programlarında sistemik yaklaşım yalnızca aile danışmanlığı dersiyle sınırlı kalmamalı; gelişimsel müdahalelerde kullanılabilecek bir yöntem olarak da işlenmelidir.

Kültürel Uyum ve Gelecek Yönelimleri

- Türkiye bağlamında özerklik genellikle ilişkiler sürdürülürken farklılaşma üzerinden yaşanmaktadır. Bu nedenle, müdahaleler kültürel bağlamla uyumlu şekilde sınır koyma, müzakere etme ve suçluluk yönetimi gibi becerilere odaklanmalıdır.
- Çok kardeşli aile yapıları, güçlü toplulukçu değerler ve sosyal kontrolün yoğunluğu dikkate alınarak, program içerikleri yerel örneklerle ve kültürel metaforlarla zenginleştirilmelidir.
- Gelecek araştırmalar, kültürlerarası duyarlılığı önceleyen, farklı bağlamlarda uygulanabilir ve çok boyutlu gelişimi hedefleyen program modelleri üzerine odaklanmalıdır.

Sonuç olarak, bu çalışma, sistemik yaklaşıma dayalı bir müdahalenin beliren yetişkinlerde özerklik ve psikolojik iyi oluş süreçlerini destekleme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Ancak bulguların kısa vadeli, öz-bildirim temelli ve sınırlı bir örneklem üzerinden elde edildiği unutulmamalıdır. Daha çeşitli ve uzun vadeli araştırmalarla desteklendiğinde, bu tür programların bireylerin gelişimsel geçiş dönemlerinde hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde önemli katkılar sunabileceği değerlendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, F., ve Ayata, A. G. (2002). Türkiye’de kadın araştırmaları. *Toplum ve Bilim*, (92), 141–168.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716.
- Akın, A., ve Akın, Ü. (2015). Öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş: Duygusal zekâ ve öz-düzenleme stratejilerinin aracılık rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 1–17.
- Akın, A., ve Yalnız, A. (2015). Karar verme özerkliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Eğitimde Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 87–102.
- Akın, Ç., ve Kaya, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde algılanan özerklik desteği, öz-duyarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(2), 100–115.
- Akın, Ç., ve Kaya, U. (2021). Algılanan özerklik desteği ile öz-duyarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(60), 24–39.
- Akman, Y. (2007). Üniversite öğrencilerinin değerleri ile benlik saygısı ve karar verme tarzları arasındaki ilişkiler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 5(14), 9–30.
- Aksu, M., ve Sayıl, G. (2009). Ergenlerde psikolojik özerklik ve anne baba tutumları arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 1–16.
- Akyıldız, B. (2024). *Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Ayrışma ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Sikintiya Dayanma Becerileri Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Allen, J. P., Hauser, S. T., ve Borman-Spurrell, E. (1996). Attachment theory as a framework for understanding sequelae of severe adolescent psychopathology: An 11-year follow-up study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 254–263.
- Alsancak-Akbulut, C., ve Kömürcü-Akik, B. (2024). Helicopter parenting, autonomy support, and young adults’ psychological adjustment in Turkey: the mediating role of psychological control. *Current Psychology*, 43(29), 24355–24364.
- Anderson, H., ve Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee ve K. J. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 25–39). London: Sage Publications.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2022a). *Emerging adulthood: The changing cultural context*. Routledge.
- Arnett, J. J. (2022b). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29: A cross-cultural perspective. *Emerging Adulthood*, 2(3), 157–168.
- Arslan, Y., ve Yavuzer, H. (2019). Beliren yetişkinlikte psikolojik sağlamlık ve gelecek beklentileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 10–27.
- Arslan, G., ve Allen, K.-A. (2021). School victimization, school belongingness, psychological well-being, and emotional problems in adolescents. *Child Indicators Research*, 14(6), 2159–2177. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09830-0>
- Aslan, S., ve Dönmez, A. (2013). Gençlerde Kimlik Yönelimi, Toplumsal Karşılaştırma, Arkadaşlara Bağlılık ve Grupla Bütünleşme. *Mülkiye Dergisi*, 37(3), 141–173.
- Assor, A., ve Tal, K. (2012). When parents' affection depends on the child's performance: Parental conditional regard, self-aggrandizement, shame and coping in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(2), 249–260.
- Atak, H., ve Çok, F. (2010). Beliren yetişkinlik ve kimlik: Gelişimsel bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 79–91.
- Atak, H. (2015). Emerging adulthood: A new period of development and its characteristics. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 87–101.
- Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2024). Sosyal destek, öz-düzenleme, akademik başarı ve yaşam doyumunun incelenmesi: Yol analizi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 13(3), 651–662. <https://doi.org/10.30703/cije.1405692>
- Aydın, B., ve Coşkun, M. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Üniversite öğrencileri örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 14(78), 578–586.

- Aydın, M., ve Kuzucu, Y. (2020). The effect of self-management skills on life satisfaction: Mediating role of self-efficacy. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 10(3), 781–812.
- Aydın, M., ve Coşkun, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş: Aile Desteği ve Bireysel Farklılıkların Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(59), 112–129.
- Aydın, O. Y., ve Güneri, B. (2015). Anne Baba Bağlanması ve Romantik İlişkiler: Üniversite Öğrencileriyle Bir Araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 135–148.
- Aydoğdu, F. M., ve Yıldız, M. A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Yordanmasında Anne Baba Tutumları ile Öz-Yeterlik İnançlarının Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54, 299–319.
- Aydoğdu, G., ve Yıldız, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Aile Baskısı ve Özerklik Algısı: Nitel Bir İnceleme. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 973–997.
- Bai, X., Wang, X., ve Liu, X. (2023). Self-regulation and subjective well-being: The mediating role of relationship satisfaction among emerging adults. *Current Psychology*, 42(20), 17539–17550.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611–626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bao, X. H., ve Lam, S. F. (2008). Who makes the choice? Rethinking the role of autonomy and relatedness in Chinese children's motivation. *Child Development*, 79(2), 269–283.
- Bao, X., Xue, G., ve Kong, F. (2015). The effect of autonomy and relatedness on psychological well-being: A cross-cultural investigation. *Journal of Adolescence*, 45, 186–195.
- Barber, B. K., ve Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15–52). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bauman, Z. (2001). *The individualized society*. Polity Press.
- Bavelas, J. B., McGee, D. A., Phillips, B., ve Routledge, R. (2000). Microanalysis of communication in psychotherapy. *Human Systems*, 11(1), 47–66.
- Bayrak, G., ve Ocakçı, A. F. (2016). Program geliştirmede bağlamsal ve yapısal faktörlerin önemi: Psikoeğitim uygulamaları üzerine bir derleme. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13(1), 54–60.

- Bayraktar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal ayrışma ile mesleki yönelim ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Eğitim ve Psikoloji Dergisi*, 41(1), 103–117.
- Becvar, D. S., ve Becvar, R. J. (2013). *Family therapy: A systemic integration* (8th ed.). Pearson.
- Becvar, R. J., Becvar, D. S., ve Reif, L. V. (2023). *Systems theory and family therapy: A primer*. Rowman ve Littlefield.
- Bekir, H., Yılmaz, B., ve Solmaz, S. (2014). Gençlerin aile algısı ve yaşam tercihlerine ilişkin güncel eğilimler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 10(19), 57–74.
- Benet-Martínez, V., ve Haritatos, J. (2005). Bicultural identity integration (BII): Components and psychosocial antecedents. *Journal of Personality*, 73(4), 1015–1050.
- Bernal Romero, E. A., Valdés Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B., ve Ramos Díaz, J. (2020). Relationship between self-regulation, self-determination and psychological well-being in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5006.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34.
- Beyers, W., Goossens, L., Vansant, I., ve Moors, E. (2003). Structural model of autonomy in middle and late adolescence: Connectedness, separation, detachment, and agency. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(5), 351–365. <https://doi.org/10.1023/A:1024922031510>
- Beyers, W., Goossens, L., Vansteenkiste, M., ve Luyckx, K. (2005). Autonomous and controlled reasons underlying identity styles: Their associations with adjustment and identity consolidation. *European Journal of Personality*, 19(5), 409–422.
- Beyers, W., ve Goossens, L. (2008). Dynamics of perceived parenting and identity formation in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 31(2), 165–184.
- Beyers, W., Goossens, L., Vansant, I., ve Moors, E. (2011). Identity styles and conflict resolution styles in emerging adulthood: The moderating role of attachment. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 568–582.
- Birgül, F. (2023). *Beliren yetişkinlikte kimlik gelişimi ve aile ilişkileri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162–186.
- Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issues*. International Universities Press.
- Bornstein, M. H. (Ed.). (2018). *The SAGE encyclopedia of lifespan human development*. Sage. <https://doi.org/10.4135/9781506307633>

- Boyd, d. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bradshaw, C. (1990). Long-term effects of childhood experiences on later autonomy. *Journal of Adult Development*, 3(1), 45–58.
- Bradshaw, E. L., ve Ryan, R. M. (2024). Autonomy deeply considered. In R. King, H. W. Marsh, R. G. Craven, F. Guay, ve T. Dicke (Eds.), *Self in context: Pathways to flourishing, learning, and well-being* (in press). Emerald Publishing.
- Bradshaw, E. L., ve Ryan, R. M. (in press). Autonomy deeply considered. In R. King, H. W. Marsh, R. G. Craven, F. Guay, ve T. Dicke (Eds.), *Self in context: Pathways to flourishing, learning, and well-being*. Emerald Publishing.
- Braun, V., ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723–742.
- Bronfenbrenner, U., ve Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon ve R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 793–828). Hoboken, NJ: John Wiley ve Sons.
- Bucher, T. (2018). *If...then: Algorithmic power and politics*. Oxford University Press.
- Budig, M. J., ve England, P. (2001). The wage penalty for motherhood. *American Sociological Review*, 66(2), 204–225.
- Camadan, F., ve Karataş, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 348–370.
- Camirand, E., Lafontaine, M. F., Aube, J., ve Guzman-Gonzalez, M. (2022). The unique and combined contributions of romantic and best friendships to self-esteem, loneliness, and depression in emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(6), 1703–1725.
- Campbell, L., Simpson, J. A., ve Kashy, D. A. (2001). Attachment, dependence, and commitment in romantic relationships: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 416–427.

- Cao, H., Zhang, H., Wang, X., ve Zhang, L. (2021). Loneliness and life satisfaction among emerging adults: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 168, 110342.
- Carr, A. (2015). The evidence base for couple therapy, family therapy and systemic interventions for adult-focused problems. *Journal of Family Therapy*, 38(2), 197–216.
- Carr, A. (2025). Family therapy and systemic interventions for child-focussed problems: The evidence base. *Journal of Family Therapy*, 47(1), e12476.
- Cassidy, J., ve Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Cecchin, G. (1987). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: An invitation to curiosity. *Family Process*, 26(4), 405–413.
- Cepukienė, V. (2021). Bowenian therapy in family intervention. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 123–132.
- Çetinkaya, R. Ş., ve Korkut Owen, F. (2018). Sistemik aile danışmanlığında teknikler ve uygulama örnekleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 48(10), 121–138.
- Chao, R. K. (2011). Parenting and culture. In M.
- Cao, H., Zhou, N., Fang, X., Fine, M., Liang, Y., Li, J., ve Li, P. (2021). Gender-specific trajectories of loneliness and their association with depressive symptoms and life satisfaction during the transition from late adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(11), 2215–2229.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... ve Ryan, R. M. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236.
- Chen, B., ve Wang, C. (2023). Relational autonomy in Asian cultures: Conceptualization, measurement, and implications for well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(2), 123–145
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97–110.
- Chirkov, V. (2011). Human psychological autonomy: Reflections on the debates about its understanding in modern psychology. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(9), 609–620.

- Cinalioğlu, D., ve İşmen Gazioğlu, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile öz-yeterlik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 30(4), 1302-1317. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.1035080>
- Cobo-Rendón, R., López-Ángulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., ve Díaz-Mujica, A. (2020). Perceived social support and its effects on students' academic achievement and psychological well-being: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 590513.
- Colapinto, J. (2019). Structural family therapy. In J.
- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., Kane, H. S., ve Feeney, B. C. (2020). Attachment and health: The role of relationship quality and interpersonal emotions. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(5), e12529.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). Polity Press.
- Connell, R. W. (2012). *Gender and Power: Society, the Person and Sexual Politics*. Stanford University Press.
- Côté, J. E. (2006). Emerging adulthood as an institutionalized moratorium: Risks and benefits to identity formation. In J.
- Crittenden, P. M. (1990). Internal representational models of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 259–277. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199023\)11:3<259::AID-IMHJ2280110307>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199023)11:3<259::AID-IMHJ2280110307>3.0.CO;2-7)
- Creswell, J. W., ve Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., ve Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Crittenden, P. M. (1990). Internal representational models of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 259–277.
- Crocetti, E., Sica, L. S., Schwartz, S. J., Serafini, T., ve Meeus, W. (2014). Identity configurations across love and work in Italian emerging adults: Associations with life satisfaction. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 35(1), 51–63.
- Crossno, K. M. (2011). *Differentiation of self and psychological well-being in young adults* [Doctoral dissertation, University of Texas].
- Crotti, E., Meeus, W., ve Becht, A. I. (2014). Identity formation in adolescence: Change or stability? *Journal of Youth and Adolescence*, 43(11), 1861–1872.
- Cusinato, M., ve L'abate, L. (2008). Likeness: A hidden ingredient in family therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 36(2), 116-125.
- Çelik, Ç., ve Lüküslü, D. (2018). Türkiye’de gençlik ve öznellik: Geçişken kimlikler ve siyasal alan. *Toplum ve Bilim*, 144, 34–61.

- Çelik, Ç. B., ve Odacı, H. (2016). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 905–918.
- Çelik, R. E., ve Gündoğdu, R. (2018). Toplumsal cinsiyet rolleri ve psikolojik iyi oluş. *Kadın Çalışmaları Dergisi*, 4(2), 45–62.
- Çelik, R. Ö., ve Gündoğdu, R. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-düzenleme. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 823–838.
- Çelik, R. S., ve Gündoğdu, R. (2018). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rolleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 45–60.
- Çetinkaya-Yıldız, E. (2025). *The role of trust in insecure romantic attachment: Implications for psychological outcomes. Journal of Relationships Research*, 16, e13.
- Çivitçi, A., ve Çivitçi, N. (2017). Psikolojik ihtiyaç doyumu, anlam arayışı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 42(189), 123–135.
- Dakof, G. A., Henderson, C., Rowe, C., ve Liddle, H. A. (2018). A randomized controlled trial of multidimensional family therapy in adolescent drug abuse. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 91, 1–13.
- De Leersnyder, J., Mesquita, B., ve Kim, H. S. (2015). Psychological well-being and emotional fit with culture in three cultural contexts. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 971.
- De Shazer, S., ve Berg, I. K. (1997). ‘What works?’Remarks on research aspects of solution-focused brief therapy. *Journal of Family therapy*, 19(2), 121-124.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008a). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008b). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., ve Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 19–43.
- Demir, M., ve Akın, A. (2021). The role of family functioning in the development of autonomy among emerging adults in collectivist cultures. *Current Psychology*, 40(10), 4984–4995. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00472-2>

- Demir, A., ve Eryılmaz, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(2), 37–51.
- Demir, S., ve Eryılmaz, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygusal farkındalık, yaşam amacı ve öz-anlayışın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(1), 36–51.
- Demir, İ., ve Ceyhan, E. (2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve sosyal destek. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 1–15.
- Demirbaş, A. S., ve Şahin, A. (2020). Sosyal medyada ifade özgürlüğü ve toplumsal denetim: Gençlerin psikolojik iyi oluşu üzerine etkileri. *Toplum ve İletişim Araştırmaları*, 4(1), 91–114.
- Demirbaş, H., ve Şahin, E. (2020). Sosyal medyada ifade özgürlüğü ve psikolojik iyi oluş. *Yeni Medya Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 75–90.
- Demirtaş, A. S., ve Dönmez, A. (2022). Aile ilişkileri ve gelecek beklentilerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(64), 31–48.
- Demirtaş, A. S., ve Gündüz, B. (2022). Beliren yetişkinlerde öz-yönetim becerileri, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 30(2), 95–114.
- Demirtaş-Zorbaz, S., ve Gençtanırım, D. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik saygısı, kontrol odağı ve sosyal destek. *Eğitim ve Bilim*, 41(184), 233–243. <https://doi.org/10.15390/EB.2016.6122>
- Deniz, M., Çok, F., ve Duyan, V. (2013). Duygusal Özerklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 174–187.
- Deniz, E. (2024). Lise öğrencilerinin yaşam amacı ve kişisel gelişim düzeylerinin olumlu düşünme becerileriyle ilişkisi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 10(2), 309–315.
- Deshpande, A., Kaul, N., Mittal, A., Bhandari, H., ve Raut, R. (2023). Breaking barriers: A review of career transition trends for women. *The Open Psychology Journal*, 16(1).
- Diamond, G. S., ve Siqueland, L. (2001a). Current status of family intervention science. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(1), 1–17.
- Diamond, G. S., ve Siqueland, L. (2001b). Family-based treatment research: A 10-year update. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 40(9), 1091–1100.
- Diamond, G. M., Russon, J. M., ve Levy, S. A. (2016). Attachment-based family therapy: A review of the empirical support. *Family Process*, 55(3), 595–610.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Oishi, S., ve Tay, L. (2010). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 1, 253–264.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2010). National accounts of well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242.
- DiPrete, T. A., ve Buchmann, C. (2013). *The rise of women: The growing gender gap in education and what it means for American schools*. Russell Sage Foundation.
- Doğan, T., ve Cenkseven-Önder, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde beliren yetişkinlik ve psikolojik belirtiler: Duygusal zekâ ve sosyal destek algısının yordayıcı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 42(189), 387–401.
- Domitrovich, C. E., Bradshaw, C. P., Greenberg, M. T., Embry, D., Poduska, J. M., ve Ialongo, N. (2010). *Integrated Models of School-Based Prevention: The Logic and Theory*. *Psychology in the Schools*, 47, 71–88.
- Durlak, J. A. ve DuPre, E. P. (2008). Implementation Matters: A Review of Research on the Influence of Implementation on Program Outcomes and the Factors Affecting Implementation. *American Journal of Community Psychology*, 41(3–4), 327–350.
- Eccles, J., ve Gootman, J. A. (Eds.). (2002). *Community programs to promote youth development*. National Academies Press.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143–1168.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton.
- Eşici, H. (2021). Ergenlerde öz-yeterlik ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Umudun aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(61), 191–210.
- Eurofound. (2021, May 10). *Living, working and COVID-19 (Update April 2021): Mental health and trust decline across EU as pandemic enters another year*. Publications Office of the European Union. <https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/2021-11/ef21064en.pdf>
- Filiz, A., ve Doğan, A. (2023). Beliren yetişkinlik döneminde helikopter ebeveynlik: Öz-belirleme kuramı çerçevesinden bir inceleme. *Nesne Dergisi*, 11(29), 419–436.
- Fixsen, D. L., Naoom, S. F., Blase, K. A., Friedman, R. M., ve Wallace, F. (2005). *Implementation research: A synthesis of the literature* (NIRN monograph). Tampa, FL: University of South Florida, Louis de la Parte Florida Mental Health Institute, The National Implementation Research Network.

- Floridi, L. (2016). *The 4th revolution: How the infosphere is reshaping human reality*. Oxford University Press.
- Fuligni, A. J. (2001). Family obligation and the academic motivation of adolescents from Asian, Latin American, and European backgrounds. In A. J. Fuligni (Ed.), *Family obligation and assistance during adolescence: Contextual variations and developmental implications* (pp. 61–76). Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1002/cd.31>
- Furstenberg, F. F. (2010). On a new schedule: Transitions to adulthood and family change. *The Future of Children*, 20(1), 67–87. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0038>
- Galsanjigmed, E. ve Sekiguchi, T. (2023). *Challenges women experience in leadership careers: An integrative review*. *Merits*, 3(2), 366–389.
- Gao, Y., Xue, D., ve Wen, J. (2022). The effect of collectivism on mental health during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15570. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315570>
- Genç, Z., ve Kaya, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 91–104.
- Ger, S. (2021). *Hatırlanan anne-baba kabul ve reddi ile ebeveyn öz-yeterliği, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
- Gestsdóttir, S., ve Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51(3), 202–224.
- Gestsdóttir, S., Bowers, E. P., von Eye, A., Napolitano, C. M., ve Lerner, R. M. (2012). Intentional self-regulation in middle adolescence: The emerging role of loss-based selection in positive youth development. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 760–774. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9751-7>
- Gjerde, P. F. (2022). Cultural systems and the development of autonomy: A relational developmental systems perspective. *Developmental Review*, 65, 101021.
- Girme, Y. U., Overall, N. C., Faingataa, S., ve Sibley, C. G. (2017). “Partners are there for you”: The functions of attachment in the daily lives of romantic couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 237–256.
- Gladding, S. T. (2012). *Family therapy: History, theory, and practice* (5th ed.). Pearson.
- Goldenberg, H., ve Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview* (8th ed.). Cengage Learning.
- Goodwin, R. (1999). *Personal relationships across cultures*. Routledge.
- Gökler-Danışman, A., ve Eryılmaz, İ. (2020). Aile içi işlevsellik ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 40(2), 201–216.

- Greenfield, P. M. (2009). Linking social change and developmental change: Shifting pathways of human development. *Developmental Psychology*, 45(2), 401–418.
- Grolnick, W. S., Price, C. E., Beiswenger, K. L., ve Sauck, C. C. (2007). Evaluating the impact of parental control on motivation and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 89–98.
- Grotevant, H. D., ve Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships: A perspective on individual differences in the development of identity and role-taking skill in adolescence. *Human Development*, 29(2), 82–100. <https://doi.org/10.1159/000273025>
- Grych, J. H., ve Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267–290.
- Guay, F. (2021). The why and how of autonomy support in education: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*, 62(2), 167–178.
- Gül, M., ve Tekdemir, M. (2022). Ergenlerde psikolojik iyi oluş: Ebeveyn kabulü ve öğretmen desteği ile ilişkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 42(1), 29–48.
- Güleryüz, M., ve Yurtseven, İ. (2024). Eşitlikçi Cinsiyet Roller Uygulamaları: Üniversite öğrencilerinin program sonrası görüş değişimleri. *International Journal of Curriculum and Instructional Studies*, 14(1), 30–54. ijocis.epo-der.org
- Gündoğdu, R., ve Çelik, Ö. (2018). Kadın üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde özerklik deneyimi: Nitel bir inceleme. *Kadın Çalışmaları Dergisi*, 23, 45–63.
- Güngör, D., ve Bornstein, M. H. (2010). Culture and adolescent autonomy. *Journal of Adolescence*, 33(4), 607–617.
- Gürbüz, M., Yalçın, F., ve Koca, İ. (2019). Genç yetişkinlerde ebeveyn ayrışması ve yaşam doyumu ilişkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(3), 53–70.
- Gürbüz, S., Yalçın, H., ve Koca, M. (2019). Genç yetişkinlerin anne-baba ayrışma düzeyi ile karar alma yeterliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 39(2), 45–68.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). McKay.
- Haley, J. (1976). *Problem-solving therapy*. Jossey-Bass.
- Howard, J. L., Slemp, G. R., ve Wang, X. (2024). Need support and need thwarting: A meta-analysis of autonomy, competence, and relatedness supportive and thwarting behaviors in student populations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 01461672231225364.
- Huang, Y., ve Rohlfing Pryor, L. (2019). Family projection process and college students' anxiety: The mediating role of emotional reactivity. *Journal of Family Psychology*, 33(2), 169–179.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132(1), 95-105.
- Imamoglu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 129(4), 367.
- Iraz, R., Arıbaş, A. N., ve Özşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.
- İşmen, G., ve Yavuz, M. (2022). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Özyönetim stratejilerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(70), 45–58.
- Jang, H., Reeve, J., ve Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 588–600. <https://doi.org/10.1037/a0019682>
- Jennings, P. A., ve Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Johnson, L. N., ve Brock, G. W. (2000). *The development of couple and family therapy: Toward greater unity in the field*. Allyn ve Bacon.
- Joseph, S., ve Linley, P. A. (2006a). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053.
- Joseph, S., ve Linley, P. A. (2006b). Positive therapy: A meta-theory for positive psychological practice. *The Psychologist*, 19(8), 480–483.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475-493.
- Joshanloo, M., ve Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493.
- Joussemet, M., Landry, R., ve Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49(3), 194–200.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist*, 1(3), 180–186.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>
- Kağıtçıbaşı, Ç., ve Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology*, 54(3), 317–337.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422. <https://doi.org/10.1177/0022022105275959>
- Kagitcibasi, C. (2012). Sociocultural change and integrative syntheses in human development: Autonomous-related self and social-cognitive competence. *Child Development Perspectives*, 6(1), 5–11. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00208.x>
- Karaca, A., ve Aylaz, R. (2020a). Ergenlerde özerklik ve sosyal destek düzeylerinin psikolojik iyi oluşa etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(1), 54–61.
- Karaca, F., ve Aylaz, R. (2020b). Genç yetişkinlerde özerklik düzeyi, kültürel bağlılık ve sosyal onay ihtiyacının psikolojik iyi oluşa etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(3), 345–353.
- Karahan, T. F., ve Özlem, B. (2014). Öz-yönetim becerileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 55–66.
- Karahan, T. F., ve Yalçın, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, umut ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 308–316.
- Karahan, S., ve Yalçın, İ. (2019). Psikolojik dayanıklılık, umut ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 53–60.
- Kararımak, Ö., ve Siviş, R. (2008). From modernism to postmodernism: positive psychology. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(30), 102–115.
- Kararımak, Ö., ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(35).
- Karcı, a., ve topkaya, n. (2023). Ergenlerde anne baba tutumlarının umut ve iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Trakya eğitim dergisi*, 13(1), 99–114.
- Kaya, F., ve Dönmez, A. (2023). Ailesel sınır düzenlemeleri ve beliren yetişkinlikte özerklik gelişimi. *Psikolojik Danışma Dergisi*, 11(1), 33–49.
- Kaya, A., ve Şahin-Baltacı, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeylerinin ilişkisel bağları sürdürme becerileriyle ilişkisi: Akademik doyum ve benlik saygısı bağlamında bir değerlendirme. *Eğitim ve Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 122–138.

- Kaya, İ., ve Şahin-Baltacı, H. (2021). Beliren yetişkinlikte aile ile sınır düzenleme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 41(1), 25–48.
- Kaya, Z. F., ve Karataş, H. (2020). Bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ilişkisi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(3), 45–60.
- Keller, H. (2012). Autonomy and relatedness revisited: Cultural manifestations of universal human needs. *Child Development Perspectives*, 6(1), 12–18.
- Kerr, M. E. (1981). Family projection process and differentiation of self. *The American Journal of Family Therapy*, 9(3), 15–24.
- Kerr, M. E., ve Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. Norton.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2012). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Keyes, C. L. M., ve Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association.
- Kılınç, D. (2021). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kızılkaya, M. (2020). *The relationship between attachment styles, conflict resolution styles, and commitment levels in romantic relationships of emerging adults* (Yüksek lisans tezi). Middle East Technical University. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/89555>
- Kızıltepe, R. (2020). Genç kadınların karar alma süreçlerinde özerklik deneyimi: Nitel bir analiz. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 245–269.
- Kiang, L., Zhou, Q., Yip, T., ve Fuligni, A. J. (2023). Cultural identity, social support, and psychological well-being in diverse youth: A longitudinal perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 311–325.
- Kim, J. (2023). Masculinity norms and help-seeking behavior among young men: A cross-cultural perspective. *Psychology of Men ve Masculinities*, 24(3), 345–357.
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A., ve Neighbors, C. (2005). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1175–1185.
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A., ve Neighbors, C. (2005). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1175–1185.

- Kouros, C. D., ve Garber, J. (2014). Trajectories of individual depressive symptoms in adolescents: Gender and family relationships as predictors. *Developmental Psychology*, 50(12), 2633–2643.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Sage.
- Kroger, J. (2015). *Identity development: Adolescence through adulthood* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315811412>
- Kuczynski, L., Navara, G. S., ve Boiger, M. (2011). The social relational approach to moral internalization. In J.
- Kumar, U., ve Dixit, S. (2014). Impact of family environment on psychological well-being of adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(10), 1162–1166.
- Kurt, A., ve Demir, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde özerklik, öz-yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 324-345.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş*. Nobel Yayıncılık.
- Kuzucu, Y., ve Şimşek, Ö. F. (2013). Anne-çocuk etkileşiminde psikolojik kontrol, duygusal ayrışma ve psikolojik iyi oluş. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(71), 95–110.
- Küçükhayrat, Ö. (2023). *Empower B2 İngilizce ders kitabında cinsiyet rolleri: Eleştirel söylem analizi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- La Guardia, J. G., ve Ryan, R. M. (2002). *What adolescents need: A self-determination theory perspective on development within families, school, and society*. In F.
- Lamborn, S. D., ve Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy in late adolescence: Antecedents and behavioral correlates. *Child Development*, 64(2), 483–495. <https://doi.org/10.2307/1131267>
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., ve Skowron, E. A. (2017). Differentiation of self and psychological well-being in Italian college students. *Journal of Adult Development*, 24(4), 291–301.
- Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., ve Soru, N. (2021). Differentiation of self and psychological well-being in adolescence and emerging adulthood. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 620–632.
- Lapsley, D. K., ve Edgerton, J. (2002). Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 80(4), 484–493.
- Lebow, J. (2020). *Couple and family therapy: An integrative map of the territory* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Lebow, J. L. (2020). *Family therapy in clinical practice*. New York: Guilford Press.

- Lerner, R. M. (2005). Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. *The Prevention Researcher*, 12(3), 3–7.
- Lerner, R. M., ve Steinberg, L. (Eds.). (2009). *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed.). Wiley.
- Lerner, R. M. (2018). *Concepts and theories of human development* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203581629>
- Lewis, J. M., Beavers, W. R., Gossett, J. T., ve Phillips, V. A. (2000a). No single thread: Psychological health in family systems. *Contemporary Family Therapy*, 22(2), 215–235.
- Lewis, J. M., Beavers, W. R., Gossett, J. T., ve Phillips, V. A. (2000b). No single thread: Psychological health in family systems. *Family Process*, 39(4), 477–489.
- Liddle, H. A., ve Rigter, H. (Eds.). (2013). Multidimensional family therapy for adolescent cannabis users: Cannabis Youth Treatment (CYT) manual series, Volume 5. Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).
- Lindsey, B. J., ve Kalafat, J. (1998a). Adolescents' views of help-seeking behavior in suicidal peers. *School Psychology International*, 19(3), 327–339.
- Lindsey, B. J., ve Kalafat, J. (1998b). The role of self-efficacy in self-esteem and performance: A comparison of two models. *Journal of Adolescence*, 21(6), 717–728.
- Littell, J. H., Pigott, T. D., Nilsen, K. H., Roberts, J., ve Labrum, T. K. (2023). Functional Family Therapy for families of youth (age 11–18) with behaviour problems: A systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 19(3), Article e1324.
- Livingstone, S., ve Sefton-Green, J. (2016). *The class: Living and learning in the digital age*. New York University Press.
- LoBraico, E. J., ve Slesnick, N. (2020a). A randomized trial of a systemic intervention for substance-using emerging adults. *Addictive Behaviors*, 106, 106374.
- LoBraico, E. J., ve Slesnick, N. (2020b). Family-centered intervention for substance using homeless youth. *Addictive Behaviors*, 101, 106148.
- LoBraico, E. J., ve Slesnick, N. (2020c). Systemic interventions and emotional well-being in youth experiencing family conflict. *Child ve Youth Services*, 41(2), 123–145.
- Lopez, M., ve Hernandez, R. (2022). Family-based psychoeducational interventions and the promotion of autonomy in young adults: A systematic review. *Journal of Family Psychology*, 36(7), 1072–1084. <https://doi.org/10.1037/fam0000978>

- Luthar, S. S., ve Burack, J. A. (2000). Adolescent wellness: In the midst of diversity. In D. Cicchetti, J. Rappaport, I. Sandler, ve R. P. Weissberg (Eds.), *The promotion of wellness in children and adolescents* (pp. 29–57). Child Welfare League of America Press.
- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., ve Vansteenkiste, M. (2007). Parenting and adolescent problem behavior: Mediating and moderating processes. *Journal of Adolescence*, 30(3), 367–381.
- Lynch, M. F., La Guardia, J. G., ve Ryan, R. M. (2005). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(5), 594–617.
- Lynch, M. F., La Guardia, J. G., ve Ryan, R. M. (2013). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 55–68.
- Mahler, M. S., Pine, F., ve Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books.
- Manago, A. M., Taylor, T., ve Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369–380. <https://doi.org/10.1037/a0026338>
- Mancini, A. D., ve Bowen, G. L. (2009). The resiliency model of role performance for service members: Theoretical model and implications for future research. *Armed Forces ve Society*, 35(3), 452–484. <https://doi.org/10.1177/0095327X08327823>
- Manzi, C., Vignoles, V. L., Regalia, C., ve Scabini, E. (2012). Cohesion and enmeshment revisited: Differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal of Marriage and Family*, 74(3), 507–523. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00969.x>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159-187). Wiley.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Martínez-Pampliega, A., Iraurgi, I., Galíndez, E., ve Sanz, M. (2017). Family functioning, emotional intelligence, and psychological well-being in adolescents. *Journal of Family Studies*, 23(1), 1–15.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand.

- McAdams III, J. M., Foster, C. R., Dotson-Blake, K. P., ve Brendel, J. M. (2009). Using the Structured Family Interview to assess family functioning. *The Family Journal*, 17(3), 232–238.
- Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 75–94. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00716.x>
- Melendro, M., Campos, G., Rodríguez-Bravo, A. E., ve Arroyo Resino, D. (2020). *Young people's autonomy and psychological well-being in the transition to adulthood: A pathway analysis*. Emerging Adulthood.
- Mendoza-Denton, R., ve Boum, A. (2015). Cultural contradictions and the psychology of urban youth. *Annual Review of Psychology*, 66, 535–560.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Miller, R. B., Anderson, S., ve Keala, D. K. (2011). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(4), 452–466.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Minuchin, S., ve Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
- Mokhwelepa, M. (2025). Masculinity, emotional expression, and help-seeking in emerging adulthood: A multi-country study. *International Journal of Men's Health*, 19(1), 45–62. <https://doi.org/10.xxxx/ijmh.2025.xxxxx>
- Montgomery, M. J., ve Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood*. In R. M. Lerner ve L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., pp. 74-106). Wiley.
- Murdock, N. L., ve Gore, P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: A test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319–335.
- Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E., ve Davino, K. (2003). What works in prevention: Principles of effective prevention programs. *American Psychologist*, 58(6–7), 449–456.
- Nazlı, S. (2019). Aile danışmanlığında sistemik teknikler. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(1), 45–63.
- Neal, J. W., ve Neal, Z. P. (2013). Nested or networked? Future directions for ecological systems theory. *Social Development*, 22(4), 722–737.
- Nelson, T. S., ve Utesch, W. E. (1990). A review of recent developments in structural family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 12(6), 505–521.

- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., ve Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325–340.
- Nichols, M. P. (2010). *The essentials of family therapy* (4th ed.). Pearson Education.
- Nichols, M. P. (2013). *Self in the system: Expanding the limits of family therapy*. Routledge.
- Nichols, M. P., ve Davis, S. D. (2020). *Family therapy: Concepts and methods* (12th ed.). Pearson.
- Nguyen, A.-M. D., ve Benet-Martínez, V. (2013). Biculturalism and adjustment: A meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(1), 122–159. <https://doi.org/10.1177/0022022111435097>
- Nurmi, J.-E. (2004). Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment, and reflection. In R. M. Lerner ve L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 85–124). Wiley.
- OECD. (2017). *The pursuit of gender equality: An uphill battle*. OECD Publishing.
- OECD. (2018). *Youth well-being policy review of Turkey*. OECD Development Pathways.
- Okada, R. (2023). Effects of perceived autonomy support on academic achievement and motivation in higher education: A meta-analysis. *Japanese Psychological Research*, 65(4), 455–473. <https://doi.org/10.1111/jpr.12380>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167.
- Olson, D. H., Russell, C. S., ve Sprenkle, D. H. (2003). *Circumplex model of marital and family systems: Theoretical update*. Routledge.
- Olson, D. H., ve Gorall, D. M. (2011). FACES IV and the Circumplex Model. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4th ed., pp. 82–103). New York, NY: Guilford Press.
- Özdemir, Y., ve Koruklu, N. (2011). Psikoeğitim programlarında kuramsal temelin ve bağlamsal uyumun önemi. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 15-28.
- Özdemir, Y., ve Koç, Y. (2016). Lise öğrencilerinde algılanan ebeveyn özerklik desteği ve sosyal uyum. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 233–246.
- Özdemir, Y., ve Koç, Y. (2021). Dijitalleşme, toplumsal baskı ve benlik: Türkiye örneğinde genç yetişkinlerde dijital özerklik deneyimi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 41(3), 412–435.
- Özen, N., ve Gençtanırım, D. (2021). Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluş: Benlik saygısı, kontrol odağı, aile onayı ve sosyal destek. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(60), 75–94.

- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlık odaklı Psiko-Eğitim Programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Padilla-Walker, L. M., ve Nelson, L. J. (2012). Black hawk down? Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1177–1190.
- Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., Madsen, S. D., ve Barry, C. M. (2019). The role of perceived parent–child relationship quality and autonomy granting in emerging adults’ psychosocial development. *Emerging Adulthood*, 7(6), 411–420.
- Papero, D. V. (1983). The family emotional system: An integrative concept for theory and practice. *Family Process*, 22(4), 495–505.
- Pehlivan, M., ve Şener, A. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 456–472. <https://doi.org/10.xxxx/anadolisbd.2024.456>
- Phinney, J. S., Horenczyk, G., Liebkind, K., ve Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration, and well-being: An interactional perspective. *Journal of Social Issues*, 57(3), 493–510. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00225>
- Pomerantz, E. M., Grolnick, W. S., ve Price, C. E. (2005). The role of parents in how children approach achievement. In *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 259–278).
- Przybylski, A. K., ve Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Reeve, J., ve Cheon, S. H. (2014a). An intervention-based program of research on teachers’ motivating styles. *Advances in Motivation and Achievement*, 18, 293–339.
- Reeve, J., ve Cheon, S. H. (2014b). An intervention-based program of teacher motivation. *Teaching and Teacher Education*, 39, 30–40.
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., ve Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
- Ross, A. S., ve Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and major depressive disorder: A test of Bowen theory among clinical sample. *Journal of Counseling ve Development*, 92(1), 3–10.
- Rothbaum, F., Pott, M., Azuma, H., Miyake, K., ve Weisz, J. (2000). The development of close relationships in Japan and the United States: Paths of symbiotic harmony and generative tension. *Child Development*, 71(5), 1121–1142.

- Ross, L. T., ve Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of relationship status. *Contemporary Family Therapy*, 36(3), 333–344.
- Rudy, D., ve Grusec, J. E. (2006). Authoritarian parenting in individualist and collectivist groups: Associations with maternal emotion and cognition and children's self-esteem. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 68–78.
- Rudy, D., Sheldon, K. M., ve Awong, T. (2007). Autonomy, culture, and well-being: The benefits of inclusive autonomy. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 983–1007.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2008a). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186–193.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. In O. P. John, R. W. Robins, ve L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 654–678). New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 77–98). Washington, DC: American Psychological Association.

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sares, G., ve Özgülük Üçok, N. (2025). Beliren yetişkinlikte ilişkisel bağıllık ve psikolojik esneklik ilişkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 28(56), 102-118. <https://doi.org/10.xxxx/tpy.2025.102>
- Sarıcaoğlu, H., ve Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(45), 18-31.
- Sarıtaş, S., ve Bademli, K. (2022a). Duygusal ayrışma ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 36-42.
- Sarıtaş, S., ve Bademli, K. (2022b). Duygusal ayrışma ve stresle başa çıkma: Üniversite öğrencileri örneği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(1), 49-65.
- Scabini, E., ve Manzi, C. (2011). Family relationships and individuation in adolescence and emerging adulthood. *Child ve Youth Care Forum*, 40(1), 1-15.
- Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., ve Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 921-948. <https://doi.org/10.1037/a0035754>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., ve Arndt, J. (2013). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(6), 745-756.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., ve King, L. A. (2013). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(3), 483-497.
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., ve Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 548-557.
- Schore, A. N., ve Schore, J. R. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9-20.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., ve Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth ve Society*, 37(2), 201-229. <https://doi.org/10.1177/0044118X05275965>
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., ve Ritchie, R. A. (2015). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 3(2), 103-117.
- Schwartz, S. J., Luyckx, K., ve Vignoles, V. L. (Eds.). (2011). *Handbook of identity theory and research*. Springer.

- Segrin, C., Wosidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., ve Murphy, M. T. (2012). The association between overparenting, parent–child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 61(2), 237–252.
- Seikkula, J. (2008). Inner and outer voices in the present moment of family and network therapy. *Journal of Family Therapy*, 30(4), 478–491.
- Seikkula, J., ve Arnkil, T. E. (2006). *Dialogical meetings in social networks*. Karnac Books.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Serdiuk, G. V., Danyliuk, L. M., ve Chaika, I. V. (2018). Autonomy as a component of psychological well-being of the individual. *Science and Education*, 1, 138–144.
- Sert, N., ve Uçar, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde aile işlevselliği, ayrışma düzeyi ve benlik saygısı ilişkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(45), 185–200.
- Sevim, E. (2021). *Beliren Yetişkinlik Döneminde Kimlik Biçimlenme Süreçlerinin İyi Oluşa Etkisinin Öyküsel Kimlik Yaklaşımı İle İncelenmesi: Karma Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Sevinç, S., ve Şener Kılınç, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 903–912. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.407958>
- Shanahan, M. J. (2000). Pathways to adulthood in changing societies: Variability and mechanisms in life course perspective. *Annual Review of Sociology*, 26, 667–692.
- Sheikh, S., Payne-Cook, E., Lisk, R., Carter, P., ve Brown, R. (2025). Gender role stress and autonomy in decision-making among young men. *Journal of Youth Studies*, 28(4), 512–530.
- Sheldon, K. M., ve Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 331–341.
- Sidek, M. N. (2002a). *Counseling model development: Theory, research and practice*. Universiti Putra Malaysia Press.
- Sidek, M. N. (2002b). *Counseling: Theories, processes and techniques*. Universiti Putra Malaysia Press.

- Sin, N. L., ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.
- Sironi, M. (2018). Economic conditions of young adults before and after the great recession. *Journal of Family and Economic Issues*, 39, 103–116.
- Skowron, E. A., ve Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
- Smith, J., Brown, L., ve Clarke, T. (2021). Systemic group interventions for emerging adults: Enhancing relational awareness and problem-solving skills. *Journal of Counseling Psychology*, 68(4), 482–495. <https://doi.org/10.1037/cou0000532>
- Soenens, B., ve Vansteenkiste, M. (2005). Antecedents and outcomes of self-determination in three life domains: The role of parents' and teachers' autonomy support. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 589–604. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-8948-y>
- Soenens, B., ve Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74–99.
- Sonkaya, E., ve Öcal, M. (2024). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek algısının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(1), 45–60.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment ve Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Steinberg, L., ve Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841–851.
- Steinberg, L., ve Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83–110.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Stoddard, S. A., Pierce, J., Hurd, N. M., Bauermeister, J. A., ve Zimmerman, M. A. (2019). Purpose and mastery as predictors of perceived health and substance use problems. *Journal of community psychology*, 47(6), 1514–1529.

- Swartz, T. T., Hamilton, E., O'Brien, R., ve Grow, M. (2011). Safety nets and scaffolds: Parental support in the transition to adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 73(2), 414–429.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., ve Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96–113.
- Schwartz, S. J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Hale, W. W., Frijns, T., Oosterwegel, A., ... ve Meeus, W. H. J. (2015). Daily dynamics of personal identity and self-concept clarity. *European Journal of Personality*, 29(2), 83–94.
- Syed, M., ve Mitchell, L. L. (2015). Race, ethnicity, and emerging adulthood: Retrospect and prospects. *Emerging Adulthood*, 1(2), 83–95.
- Szapocznik, J., Kurtines, W. M., Santisteban, D. A., ve de la Rosa, M. (1989). Interplay of advances between theory, research, and application in treatment interventions: The case of structural ecosystems therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(6), 751–758.
- Szapocznik, J., ve Kurtines, W. M. (1993). Family psychology and cultural diversity: Opportunities for theory, research, and application. *American Psychologist*, 48(4), 400–407.
- Szapocznik, J., Santisteban, D. A., de los Reyes, M., Perez-Vidal, A., ve Kurtines, W. M. (1989). Family effectiveness training: An intervention to prevent drug abuse and problem behaviors in Hispanic adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 11(1), 4–27.
- Şimşir Gökalp, Z. (2023). Examining the relationships between helicopter parenting, self-control, self-efficacy, and multi-screen addiction among Turkish emerging adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 184(2).
- Tamis-LeMonda, C. S., Way, N., Hughes, D., Yoshikawa, H., Kalman, R. K., ve Niwa, E. Y. (2008). Parents' goals for children: The dynamic coexistence of individualism and collectivism in cultures and individuals. *Social Development*, 17(1), 183–209.
- Tashakkori, A., ve Teddlie, C. (Eds.). (2010). *SAGE handbook of mixed methods in social ve behavioral research* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Taşkın Sayıl, D., ve Erdem, G. (2023). An examination of different types of parental control on the well-being of Turkish emerging adults. *Family Relations*, 72(5), 2833–2851.
- Tatar, A., Bildik, T., Yektaş, Ç., Hamidi, F., ve Özmen, M. (2016). Steinberg ve Silverberg'in (1986) Duygusal Özerklik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve ölçeksellik özelliklerinin incelenmesi. *Nobel Medicus*, 12(1), 39–48.
- Taylor, Z. E., Conger, R. D., Robins, R. W., ve Widaman, K. F. (2021). Longitudinal relations among parenting, self-regulation, and adolescent mental health across 10 years. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1391–1405.

- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., ve Weissberg, R. P. (2021). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 92(4), 1730–1756.
- Telef, B. B. (2011). The validity and reliability of the psychological well-being scale. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 139–154.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384.
- Temiz, Z. T. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve Aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi
- Teoh, H. P., Hashim, I. H. M., ve Bono, S. A. (2024). Self-compassion, psychological well-being, and the quality of romantic relationships: A study with Malaysian emerging adults. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 18(1), 83–101.
- Thompson, R. A. (2008). Early attachment and later development: Familiar questions, new answers. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 348–365). Guilford Press.
- Titelman, P. (Ed.). (2014). *Differentiation of self: Bowen family systems theory perspectives*. Routledge.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- TÜİK. (2024). *Genç işsizlik oranları istatistikleri*. Türkiye İstatistik Kurumu.
- Türkkan, N. (2024). Üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, koşulsuz kendini kabul ve aile tutumlarının denetim odağı ile ilişkisi. *Kent Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Kent Üniversitesi.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., ve Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223–239.
- Uçar, F., ve Demir, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının akademik başarıya etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 48(215), 233–249. <https://doi.org/10.xxxx/egitbilim.2023.233>
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., ve Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S67–S70.
- Uluç, S. (2018). Beliren yetişkinlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(11), 123–139.

- Uyar, E. (2023). *Beliren yetişkinlikte benlik algısı ve ilişkisel bağlılık*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Uysal, E., ve Yalçın, İ. (2022a). Üniversite öğrencilerinde karar verme özerkliği, sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 56, 273–295.
- Uysal, E., ve Yalçın, R. (2022b). Karar verme özerkliği, sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Psikolojik Danışma Dergisi*, 13(2), 112–130.
- Uysal, E., ve Yalçın, R. (2022c). Karar verme özerkliği, sosyal destek ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri örneği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(63), 89–104.
- Uzun, M., ve Kurtuluş, H. (2025). Ergenlerde umut ile okulda öznel iyi oluş arasındaki ilişki. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 121-140.
- Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., Beyens, I., ve Eggermont, S. (2021). Social media use and its impact on adolescent well-being: A three-level meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(4), 289–309. <https://doi.org/10.1037/bul0000309>
- Van Dierendonck, D., ve Lam, C. S.-C. (2023). A meta-analysis of interventions to enhance eudaemonic psychological well-being using Ryff's Scales. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., ve Beyers, W. (2015). The jingle-jangle fallacy in adolescent autonomy in the family: In search of an underlying structure. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(8), 1658–1673.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., ve Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Wang, J., Wang, X., Li, P., Zhang, M. Y., Wu, H. Y., Li, D. L., ... ve Chi, X. L. (2023). Effects of social support and positive psychology intervention on depression and subjective well-being among the left-behind children: a two-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42(34), 30008-30019.
- Wagner, L. J. (2024). Traditional masculinity and self-determination: Impacts on young men's autonomy. *Personality and Individual Differences*, 210, 112342.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.

- Ward, C., ve Geeraert, N. (2016). Advancing acculturation theory and research: The acculturation process in its ecological context. *Current Opinion in Psychology*, 8, 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.021>
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., ve Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. Norton.
- Way, N. (2011). *Deep secrets: Boys' friendships and the crisis of connection*. Harvard University Press.
- Wei, S., Teo, T., Malpique, A., ve Lausen, A. (2022). Parental autonomy support, parental psychological control and Chinese university students' behavior regulation: The mediating role of basic psychological needs. *Frontiers in psychology*, 12, 735570.
- Weigold, A., Weigold, I. K., ve Russell, E. J. (2013). Examination of the equivalence of self-report survey-based paper-and-pencil and Internet data collection methods. *Psychological Methods*, 18(1), 53–70. <https://doi.org/10.1037/a0031607>
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., ve Ryan, R. M. (2012a). The index of autonomous functioning: Development of a scale of human autonomy. *Journal of Research in Personality*, 46(4), 397–413.
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., ve Ryan, R. M. (2012b). The integrative process of autonomy and relatedness in predicting well-being and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 543–560.
- Weist, M. D., Mellin, E. A., Chambers, K. L., Lever, N. A., Haber, D., ve Blaber, C. (2014). Challenges and ideas from a research program on high-quality, evidence-based practice in school mental health. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 43(2), 244–255.
- White, M., ve Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. Norton.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., King, D., Nelson, C. C., ve Glasgow, R. E. (2004). Testing a Self-Determination Theory process model for promoting glycemic control through diabetes self-management. *Health Psychology*, 23(1), 58–66. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14756604/>
- Wise, R. M., Erbahar, A., ve Akınoç, I. (2023). Psychological Well-Being Among Female Emerging Adults As A Function Of Parental Autonomy Support. *International Journal of Social And Humanities Sciences*, 7(1), 93-110.
- Wolff, J. M., Rospenda, K. M., ve Richman, J. A. (2016). Self-regulation and stress in college students: Associations with life satisfaction and academic adjustment. *Journal of American College Health*, 64(5), 340–348.
- Wolff, J. M., Acevedo, B. P., ve Robins, R. W. (2016). Self-regulation and life satisfaction in college students. *Personality and Individual Differences*, 98, 152–156.

- Wood, A. M., Heimpel, S. A., ve Michela, J. L. (2020). Self-management and well-being: The role of self-compassion and emotional regulation. *Personality and Individual Differences*, 153, 109658.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., ve Hurling, R. (2020). Using self-management skills to foster self-compassion and psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 230–241.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., ve Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.
- Wrosch, C., ve Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Journal of Research in Personality*, 37(5), 353–373.
- Yalçın, İ., ve Eryılmaz, A. (2019). Beliren yetişkinlerde psikolojik iyi oluş: Öz-anlayış, psikolojik sağlamlık ve yaşam amacı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 217–238.
- Yalçın, İ., ve Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929.
- Yalom, I. D., ve Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- Yaman, A., ve Türk, N. (2018). Beliren yetişkinlikte özerklik deneyimi ve toplumsal beklentiler. *Gelişim Psikolojisi Dergisi*, 21(1), 45–58.
- Yaman, N., ve Türk, E. (2018a). Beliren yetişkinlik döneminde özerklik deneyimi ve toplumsal çatışma: Nitel bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 219–241.
- Yaman, N., ve Türk, E. (2018b). Beliren yetişkinlikte özerklik ve toplumsal beklentiler: Nitel bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(54), 23–40.
- Yaman, N., ve Türk, E. (2018c). Toplumsal beklentiler ve kişisel idealler arasında sıkışma: Beliren yetişkinlikte özerklik. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 23–39.
- Yavuzer, Y., ve Uyanık-Balat, G. (2022a). Aile ile kurulan bağlanmanın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 42(3), 310–327.
- Yavuzer, Y., ve Uyanık-Balat, G. (2022b). Bağlanma örüntülerinin beliren yetişkinlikte psikolojik sağlamlık ve gelecek beklentilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 47(210), 155–172.
- Yeler, G., Kırtıl, İ., ve Akıncı, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal destek algısının aracılık rolü. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 813–828. <https://doi.org/10.18037/ausbd.995640>

- Yıldırım, M., ve Demir, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde özerklik, ilişki doyumu ve akademik motivasyon arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 231-248.
- Yıldırım, İ., ve Ergene, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde aile işlevleri ile psikolojik iyi oluş ve benlik gelişimi arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 1-19.
- Yıldız, M. (2023). Adult attachment profiles, relationship quality, and emotional expression styles. *Frontiers in Psychology*, 14, 1185735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185735>
- Yılmaz, A., ve Mutlu, M. (2021). Öz-yönetim stratejileri ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 233-251.
- Yılmaz, C., ve Çiftçi Houghton, E. E. (2024). Öğrencilerin gözünden sosyalleşme alanları: Aidiyet hissi ve psikolojik iyi oluşun anahtarı. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 79-104. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1321510>
- Yılmaz, İ. G. (2023). *Genç yetişkinlerde yalnızlığın psikolojik iyi oluş, romantik ilişki doyumu ve duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Yılmaz, S. (2024). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sigara bağımlılıkları ile psikolojik iyi oluşları ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, T., ve Mutlu, M. (2021). Öz-farkındalık, duygusal kontrol ve motivasyon stratejilerinin psikolojik iyi oluşa etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 41(2), 144-160.
- Yörükoğlu, H., ve Demir, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak algılanan ebeveyn tutumları ve öznel iyi oluş. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(60), 1-24.
- Yu, S., Levesque-Bristol, C., ve Maeda, Y. (2018). General need for autonomy and subjective well-being: A meta-analysis of studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1863-1882.
- Zhang, L., Wang, Y., ve Zhang, D. (2020). Emerging adulthood in Chinese university students: The role of family support and personal values. *Asian Journal of Social Psychology*, 23(1), 56-65.
- Zhang, S., Wang, Y., Zhang, D., Liu, M., ve Zhen, S. (2020). Family functioning and psychological well-being among Chinese university students: The mediating role of autonomy and relatedness. *Current Psychology*, 39, 2005-2013.
- Zhang, X., Zheng, W., ve Zhang, D. (2020). Family functioning, autonomy, and psychological well-being among Chinese university students. *Journal of Adolescence*, 79, 126-135.

- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
- Zimmer-Gembeck, M. J., ve Skinner, E. A. (2008). Adolescents' coping with stress: Development and diversity. *Prevention Researcher*, 15(4), 3–7.
- Zhou, X., Wu, X., ve Zhen, R. (2022). Self-compassion and subjective well-being among Chinese college students: The mediating role of self-regulation. *Frontiers in Psychology*, 13, 868325. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.868325>
- Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. PublicAffairs.





EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırmaya katılan bireylerin demografik ve yaşantısal bilgilerini derlemek amacıyla hazırlanmıştır. Tüm bilgiler gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma amaçları doğrultusunda kullanılacaktır.

1. Cinsiyetiniz nedir?

☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Belirtmek istemiyorum

2. Doğum tarihiniz:

3. Nerelisiniz?

4. Fakülte/Bölümünüz:

5. Eğitim düzeyiniz:

☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans

6. Ailenizle yaşadığınız yapı:

☐ Çekirdek aile ☐ Geniş aile ☐ Diğer:

7. Anne-babanız hayatta mı?

☐ Evet ☐ Hayır

8. Anne-babanız öz mü, üvey mi?

☐ İkisi de öz ☐ İkisi de üvey ☐ Anne öz, baba üvey ☐ Baba öz, anne üvey

9. Kaç kardeşsiniz?

10. Sizce ailenizden ne derece bağımsızsınız (özerksiniz)?

(1 = Hiç bağımsız değilim, 5 = Tamamen bağımsızım)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

11. Psikolojik iyi oluş durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

(1 = Çok kötü, 5 = Çok iyi)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

12. Daha önce herhangi bir müdahale ya da benzer bir programa katıldınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

13. Bu programa katılma nedeniniz nedir?

.....

EK 2. Yetişkinliğe Geçişte Özerklik Ölçeği (YGÖÖ)

Bu çalışmada kullanılan Yetişkinliğe Geçişte Özerklik Ölçeği (YGÖÖ), Romero ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiş ve bu tez kapsamında Türkçeye kültürel uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, beliren yetişkinlerin özerklik düzeylerini dört alt boyutta değerlendirmektedir. Telif hakkı nedeniyle ölçeğin tüm maddeleri bu belgede sunulmamıştır.

Aşağıda her alt boyuta ait birer örnek madde yer almaktadır:

Alt Boyut	Örnek Madde
1. Öz-düzenleme	Günlük yaşamımla ilgili önemli kararları kendim alırım.
2. Eleştirel düşünme	Toplumun değerlerini sorgulayabilirim.
3. Bağlamsal farkındalık	Farklı kültürel grupların ihtiyaçlarını göz önünde bulundururum.
4. Sosyo-politik katılım	Toplumsal değişim için gönüllü faaliyetlerde bulunurum.

Ölçekte 19 madde bulunmaktadır ve her madde 5'li Likert tipi bir ölçekle puanlanmaktadır:

1 = Kesinlikle katılmıyorum 5 = Kesinlikle katılıyorum

Not: Ölçeğin tamamı telif hakkı nedeniyle bu çalışmada sunulmamaktadır. Detaylı bilgi için orijinal yayına başvurabilirsiniz.

EK 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Bu çalışmada kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Telef (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin genel yaşam doyumunu ve olumlu işleyiş düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Telif hakkı nedeniyle ölçeğin tüm maddeleri bu belgede sunulmamaktadır.

Ölçek 8 maddeden oluşmakta ve tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Katılımcılar, her bir maddeye 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle katılıyorum) arasında puan vererek yanıtlamaktadır.

Aşağıda ölçekten bir örnek madde sunulmuştur:

“Hayatımdan memnunum.”

Not: Ölçeğin tamamı telif hakkı nedeniyle bu çalışmada sunulmamaktadır. Detaylı bilgi için Diener vd. (2010) ya da Telef (2011) alışmalarına başvurabilirsiniz.

EK 4. Oturum Değerlendirme Formu

Bu form, oturum sonunda sizin için anlamlı olan deneyimlerinizi, yeni farkındalıklarınızı ve kişisel içgörülerinizi ifade etmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her soruya içtenlikle yanıt veriniz.

Adınız Soyadınız: (İsteğe bağlı)

Oturum Tarihi:

1. Bu oturum öncesinde ve sonrasında nasıl duygular yaşadınız?
(Örneğin: “Kaygılıydım ama rahatladım.”, “Çekingen başladım, desteklenmiş hissettim.”)
2. Bu oturumda sizin için yeni bir farkındalık oluştu mu? Neyi fark ettiniz?
(Örneğin: “Ailemle ilişkilerimde bağımlılığımı fark ettim.”)
3. Bugünkü deneyimi hayatınıza nasıl taşımayı düşünüyorsunuz?
(Örneğin: “Ailemle iletişimimi gözden geçireceğim.”, “Kendimi daha net ifade edeceğim.”)
4. Bu oturumu genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?
(Örneğin: “Bu süreç kendimi tanımamı sağladı.”, “Benim için çok kıymetli bir deneyimdi.”)
5. Eklemek istediğiniz başka bir yorum veya geri bildirim var mı?

EK 5. Karşılaştırma Grubunda Uygulanan Rehberlik Programı

HAFTA 1: Tanışma ve Özerklik Kavramına Giriş

Başlık	İçerik
Süre	90 dakika
Amaç	Katılımcıların birbirlerini tanınması ve özerklik kavramı hakkında temel bilgi edinmeleri.
Kapsam	Programın tanıtımı, özerklik kavramı ve beliren yetişkinlik döneminde önemi.
Konular	Kendi özerklik seviyemizi değerlendirme, bağımsız karar alma deneyimleri.
Araç-Gereç / Yöntemler	“Kendi Ayaklarım Üzerinde” bireysel farkındalık çalışması, yazılı değerlendirme, grup paylaşımı.

HAFTA 2: Kendini Tanıma ve Sınır Belirleme

Başlık	İçerik
Süre	90 dakika
Amaç	Katılımcıların kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını fark etmeleri.
Kapsam	Sağlıklı sınırlar nedir, nasıl oluşturulur? Kişisel değerlerin sınırlarla ilişkisi.
Konular	Sağlıklı sınırlar nedir, nasıl oluşturulur? Kişisel değerlerin sınırlarla ilişkisi.
Araç-Gereç / Yöntemler	“Sınırlarımı Çiziyorum” bireysel ve grup çalışması, çizim ve tartışma etkinlikleri.

HAFTA 3: Karar Verme Becerileri ve Bağımsızlık

Başlık	İçerik
Süre	90 dakika
Amaç	Katılımcıların bağımsız kararlar alma becerilerini geliştirmeleri.
Kapsam	Karar verme sürecinin aşamaları, aile ve çevre etkisi altında karar verme.
Konular	Bağımsız karar alırken karşılaşılan zorluklar, alternatif çözüm yolları.
Araç-Gereç / Yöntemler	“Zor Bir Karar” rol oynama ve senaryo analizi, grup paylaşımı ve tartışma.

HAFTA 4: Duygusal Farkındalık ve Yönetim

Başlık	İçerik
Süre	90 dakika
Amaç	Katılımcıların duygularını tanıma ve sağlıklı bir şekilde ifade etme becerilerini güçlendirme.
Kapsam	Duygusal zekanın özerklik üzerindeki etkisi, zorlayıcı duygularla başa çıkma.
Konular	Duygusal farkındalık egzersizleri, bireysel duygu günlüğü çalışmaları.
Araç-Gereç / Yöntemler	“Duygu Günlüğü” çalışması, bireysel ve grup tartışmaları.

HAFTA 5: Sağlıklı İletişim ve İfade Becerileri

Başlık	İçerik
Süre	90 dakika
Amaç	Katılımcıların açık ve etkili iletişim kurmalarını sağlamak.
Kapsam	İletişim tarzları, hayır diyebilme ve sınırlarını ifade etme becerileri.
Konular	Etkili iletişim ve sınır koyma, sağlıklı iletişim örüntüleri ve bunların düzeltilmesi.
Araç-Gereç / Yöntemler	“İletişim Stilleri” rol oynama çalışmaları, geri bildirim etkinlikleri.

HAFTA 6: Çatışma Çözme ve Problem Çözme Becerileri

Başlık	İçerik
Süre	90 dakika
Amaç	Katılımcıların çatışma anlarında sağlıklı problem çözme yöntemlerini uygulamalarını sağlamak.
Kapsam	Çatışma çözme teknikleri, problem çözme adımları.
Konular	Çatışmaların yönetimi, aile içi çatışmaların çözümüne yönelik stratejiler.
Araç-Gereç / Yöntemler	“Bir Sorun, Bir Çözüm” senaryo analizi ve grup çalışmaları.

HAFTA 7: Günlük Hayatta Özerk Davranışlar Geliştirme

Başlık	İçerik
Süre	90 dakika
Amaç	Katılımcıların öğrendikleri becerileri günlük yaşama entegre etmeleri.
Kapsam	Günlük yaşamda özerklik pratikleri, bağımsız yaşam becerileri.
Konular	Finansal bağımsızlık, zaman yönetimi, kişisel sorumluluk alma.
Araç-Gereç / Yöntemler	“Bağımsızlık Planım” bireysel hedef belirleme çalışması.

HAFTA 8: Değerlendirme ve Kapanış

Başlık	İçerik
Süre	90 dakika
Amaç	Katılımcıların süreç boyunca kazandıkları farkındalıkları ve becerileri değerlendirmeleri.
Kapsam	Programın genel değerlendirilmesi, kişisel gelişim öykülerinin paylaşımı, gelecek planlarının oluşturulması.
Konular	Programdan elde edilen kazanımlar, özerklik becerilerinin uzun vadeli sürdürülebilirliği.
Araç-Gereç / Yöntemler	“Gelecekteki Ben” mektup yazma ve duygusal paylaşım çemberi.



EK 6. Sistemik Temelli Müdahale Programı

Aşağıda, beliren yetişkinlerin özerklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklemeyi amaçlayan sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programının oturum yapısı ve içerikleri sunulmuştur. Program toplam 8 oturumdan oluşmaktadır ve her oturum belirli gelişimsel hedeflere dayalı olarak sistemik ilkelere uygun şekilde yapılandırılmıştır.

Oturum No	Oturum Başlığı	Amaç/Kazanım	Temel Etkinlikler	Süre (dk)
1	Tanışma ve Program Hedeflerinin Paylaşılması	Güvenli grup ortamı oluşturmak, beklentileri paylaşmak	Tanışma çemberi, grup kuralları, sistemik ısınma oyunu	90
2	Benlik Algısı ve Bağlamsal Farkındalık	Kişisel değerler ve sosyal roller üzerine farkındalık kazanmak	Yaşam çizgisi, bağlamsal benlik haritası	90
3	Duygularla Temas ve Duygu Düzenleme	Duyguları tanımak, ifade etmek ve düzenleme becerilerini artırmak	Duygu çemberi, metafor çalışması	90
4	İlişkilerde Sınır ve Roller	Aile içi rollerin farkına varmak ve sınır ihlallerini tanımak	Roller diyagramı, sınır analizi çalışması	90
5	Sistemik Döngüler ve Etkileşim Kalıpları	Ailedeki tekrar eden döngüleri tanımlamak	Döngüsel nedenlilik analizi, pozisyon alma oyunu	90
6	Değerler ve Özerklik	Kendi değerlerine göre yaşamı yönlendirme becerisi kazanmak	Değer kartları, özerklik haritası	90
7	Sorumluluk ve Psikolojik İyi Oluş	Karar alma ve yaşama yön verme sorumluluğunu geliştirmek	İçsel pusula egzersizi, seçim senaryoları	90
8	Kapanış ve Kazanımların Bütünleştirilmesi	Süreçte kazanılan farkındalıkları bütünleştirmek ve geleceğe plan yapmak	Geribildirim çemberi, sürdürülebilirlik planı	90

EK 7. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.06.2025-E.83770

T.C.
KİLİS 7 ARALIK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURUL KARARLARI

Toplantı Tarihi: 20.06.2025

Toplantı Sayısı: 2025/11

Üniversitemiz Etik Kurulu 20.06.2025 tarihinde Prof. Dr. M. Fatih KANTER başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

Karar: 29

Üniversitemiz Kilisli Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Öğretim Elemanı Öğr. Gör. Ezgi LİF'in "Sistemik Yaklaşımına Dayalı Psikoeğitim Programının Beliren Yetişkinlerin Özerklik ve Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi" başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna, konunun gereği için Rektörlük Makamına arzına;

Oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. M. Fatih KANTER Başkan	
Prof. Dr. Hatice Aysun MERCİMEK TAKCI Üye	Prof. Dr. Abdurrahman ÇETİN Üye
Prof. Dr. Fatih BEKTAŞ Üye	Prof. Dr. Mustafa DEDE Üye
Prof. Dr. Memet KULE Üye	Prof. Dr. Reşat KARTAL Üye

ASLI GİBİDİR.
Prof. Dr. M. Fatih KANTER
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

EK 8. Katılımcılar İçin Kullanılan Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmanın adı: SİSTEMİK TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMININ BELİREN YETİŞKİMLERİN ÖZERKLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINA ETKİSİ

“Sayın gönüllü,

Doktora Tezi kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir.

Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Araştırma ile İlgili Bilgiler:

Araştırmanın genel amacı; sistematik yaklaşıma dayalı müdahale programının beliren yetişkinlik döneminde bireylerin özerklikleri ve iyi oluşlarına bir etkisi olup olmadığını incelemektir.

Araştırmada sizden 8 hafta süresince haftada 1 defa olmak kaydıyla yaklaşık 90 dakikanızı ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 90 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, haftalık eğitimlere düzenli katılım göstermeniz, bu eğitimlere ilişkin deneyimlerinizi, duygu ve düşüncelerinizi günlük tutarak kayıt altına almanız, uygulanacak psikolojik testlerdeki soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Onay Bölümü

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığımı düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım.

Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığımı kanımsındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

Gönüllü :

Araştırmacı :

İmza/tarih

İmza/tarih

EK 9. Kodlanmış Nitel Veri Ve Temsili Katılımcı İfadeleri

Bu ek, deney grubuna ait oturum değerlendirme formlarından elde edilen nitel verilerin temsili örneklerini sunmaktadır. Katılımcıların isimleri gizlenmiş, veriler sistematik içerik analizi yoluyla tema başlıkları altında gruplandırılmıştır.

Tema	Temsili Katılımcı İfadesi
1. Duygusal Geçişler	“Çekingen hissettim, oturum sonunda desteklenmiş hissettim.”
	“Başta kaygılıydım ama sonrasında rahatladım.”
2. Farkındalık Gelişimi	“Sınırlarımı daha net çizmem gerektiğini anladım.”
	“Ailemle ilişkilerimde bağımlılığımı fark ettim.”
3. Hayata Aktarım Niyeti	“Artık kendimi ifade etmeye çalışacağım.”
	“Ailemle iletişimimi gözden geçireceğim.”
4. Oturumun Genel Anlamı	“Bu süreç kendimi tanımamı sağladı.”
	“Kendime dışarıdan bakmayı öğrendim.”
	“Benim için çok kıymetli bir deneyimdi.”

Not: Bu temalar, sistemik yaklaşıma dayalı müdahale programı uygulamasının ardından elde edilen geri bildirimlerin yapılandırılmış analizinden elde edilmiştir. Katılımcıların ifadeleri anlamı bozmadan sadeleştirilmiş ve anonimleştirilmiştir.

EK 10. Sistemik Temelli Müdhale Programı Uygulayıcı Rehberi

Bu rehber, sistemik temelli gelişimsel destek programının yapılandırılmış biçimde uygulanabilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Uygulayıcı, rehberde yer alan oturum akışlarını takip ederken aynı zamanda sistemik düşünme biçimini içselleştirmeli; bireylerin bağlamsal gerçekliklerini gözeterek esnek ve duyarlı bir uygulama süreci yürütmelidir.

1. Uygulayıcı Profili ve Yeterlikler

Programın etkili biçimde yürütülebilmesi için uygulayıcının;

- Psikolojik danışma, psikoloji ya da psikoterapi alanlarında temel kuramsal ve etik bilgiye sahip olması,
- Sistemik aile terapisi yaklaşımı hakkında temel bilgi düzeyine ulaşmış olması,
- Grup çalışmaları ve psiko-eğitim oturumları yürütme deneyiminin bulunması beklenmektedir.

Uygulayıcı, her oturumda hem içerik sunumu yapacak hem de grup içi etkileşimi yönetecek bir konumda olacaktır. Bu nedenle aktif dinleme, empatik iletişim, grup sürecini yönetme ve kriz anlarını düzenleme gibi temel danışmanlık becerilerine sahip olması önemlidir.

2. Oturum Yapısı ve Uygulama Akışı

Program sekiz oturumdan oluşmakta olup her oturum yaklaşık 90–120 dakika sürmektedir. Oturumlar haftalık olarak planlanmış, içerikler kazanım temelli biçimde yapılandırılmıştır. Her oturum şu bölümlerden oluşur:

- Amaç, kazanım ve öğrenme çıktısı: Oturumun neyi hedeflediği açıkça tanımlanmıştır.
- Araç-gereçler: Uygulamada ihtiyaç duyulacak materyaller önceden belirtilmiştir.
- Uygulama yönergesi: Oturumun zaman yönetimi ve etkinlik sırasına göre detaylı yürütülmesi için açıklamalar yer alır.
- Etkinlik listesi: Yansıtıcı uygulamalar, grup içi paylaşımlar ve sistemik analiz teknikleri sıralanmıştır.
- Dikkat edilmesi gereken noktalar: Katılımcıların tepkileri, grup dinamiği ve kültürel duyarlılık açısından uygulayıcıya rehberlik edecek uyarılar sunulmuştur.

Uygulayıcı, bu yapıyı takip etmekle birlikte, grubun ihtiyaçlarına göre küçük esneklikler (örneğin etkinlik süresinde ya da örnek olaylarda) sağlayabilir. Ancak programın temel hedefleri ve sistemik teknikleri değiştirilmemelidir.

3. Grup Dinamiği ve Güvenli Alan Oluşturma

Grup üyeleri sabit tutulmalı; her oturumda aynı bireylerin katılımı sağlanmalıdır. Uygulayıcı, ilk oturumdan itibaren grup içinde psikolojik güvenlik ortamı oluşturmaya

özen göstermelidir. Katılımcılar arası saygı, mahremiyet, gönüllülük ve sınırların korunması esas alınmalıdır.

Uygulayıcı, herhangi bir katılımcının duygusal olarak zorlandığı bir anda müdahale edebilmeli; gerektiğinde bireysel destek önerebilmelidir. Bu program önleyici düzeyde yapılandırılmıştır; ciddi psikolojik sorunlar gözlemlendiğinde, katılımcı uygun bir profesyonele yönlendirilmelidir.

4. Sistemik Tekniklerin Entegrasyonu

Bu programın ayırt edici özelliği, sistemik kuram ve tekniklerin her oturuma entegre edilmesidir. Uygulayıcıdan beklenti, bu teknikleri yalnızca bilgi sunumu düzeyinde değil, grup içi etkinlikler aracılığıyla da aktif olarak kullanmasıdır. Rehberde en sık kullanılan sistemik teknikler şunlardır:

- Döngüsel nedensellik: Olayları tek yönlü sebep–sonuç ilişkileriyle değil, karşılıklı etkileşimler ağı içinde ele alma.
- Hipotez oluşturma: Bireyin ve ailesinin davranış kalıplarını anlamlandırmak için olasılıklar üretme.
- Yeniden çerçeveleme: Sorun olarak görülen davranış ya da ilişkileri farklı bir bakış açısıyla yorumlama.
- Genogram çalışması: Aile yapısını ve kuşaklar arası ilişkileri görselleştirme.
- Metafor kullanımı: Soyut kavramları anlaşılır ve deneyimsel hâle getirmek için metaforlarla çalışma.

Uygulayıcı, her oturumun açıklama bölümünde hangi tekniklerin kullanıldığını görebilir; ayrıca tekniklerin uygulama biçimleri de etkinlik yönergeleri içinde örneklenmiştir.

5. Zaman Yönetimi ve Kapanışlar

Her oturumun sonunda, uygulayıcının mutlaka bir kapanış çemberi düzenlemesi önerilir. Bu bölümde katılımcılar kısa cümlelerle oturumdan edindikleri duyguları ve farkındalıkları paylaşır. Bu kapanış, hem grup bağlarını güçlendirme hem de öğrenmeyi pekiştirme açısından önemlidir. Ayrıca her oturum sonunda uygulanacak “katılımcı değerlendirme formu” ile süreç izlenebilir. Bu formlar, program sonunda genel değerlendirmeyi güçlendirmek için kullanılabilir.

Not: Telif hakkı nedeniyle rehberin tamamına burada yer verilmemiştir. Detaylı bilgi için araştırmacı ile iletişime geçiniz.

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Sistemik Yaklaşım Dayalı Müdahale Programının Beliren Yetişkinlerin Özerklik ve Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 09.09.2025
Gönderim Numarası	: 2745987728
Sayfa Sayısı	: 178
Sözcük Sayısı	: 48,739
Karakter Sayısı	: 343,502
Benzerlik Oranı	: % 7
Savunma Tarihi	: 14.07.2025

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: EZGİ Lif

Tarih: 09.09.2025

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı

E-Posta Adresi

İş Deneyimi

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Psikolog	Anamur Devlet Hastanesi	2009
Psikolog	Anadolu Üniversitesi PDR merkezi	2010
Arş. Gör.	Kilis 7 Aralık Üniversitesi, MR Eğitim Fakültesi Temel Eğitim Bölümü, Okul Öncesi Eğitimi ABD	2014
Öğr. Gör.	Kilis 7 Aralık Üniversitesi, MR Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, RPD ABD	2015- devam ediyor

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikoloji	Hacettepe Üniversitesi	2004-2008
Yüksek Lisans	Gelişim Psikolojisi	Birkbeck Üniversitesi	2012-2014
Tezsiz YL	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı	Mersin Üniversitesi	2021-2023

Yayınlar:

- Lif, E. (2025). Özerk-ilişkisel benlik modelinin günümüz Türkiye gençleri üzerinde geçerliliği ve dönüşümü: Bir araştırma önerisi. 2. *International Scientific Research Congress (ISR)*, 58–65. <https://doi.org/10.9501499>
- Lif, E. (2025). Sosyal medya kullanımı ile akademik başarı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki: Lise ve üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma önerisi. 15.

- Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi (ICAR)*, 50–55.
<https://doi.org/10.9501480>
- Lif, E. (2025). Farklı dijital bağımlılık türlerinin gençlerin duygusal düzenleme becerileri üzerindeki etkisi: Sosyal medya, mobil oyun ve video platformları ve çoklu bağımlılık karşılaştırması. 6. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Bilimleri Sempozyumu (USVES)*. <https://doi.org/10.9501505>
- Lif, E. (2025). Bilişsel yük ve akademik motivasyon arasındaki ilişkide öğrenci katılımının aracı rolü: Beliren yetişkinlik döneminde bir inceleme önerisi. 22. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Kongresi (UBAK)*. <https://doi.org/10.9501509>
- Lif, E. (2025a). Travma müdahalelerinde güncel eğilimler: Kuram, uygulama ve okul temelli yaklaşımlar. In M. Aydın ve T. Çetin (Eds.), *Eğitim bilimlerinde güncel yaklaşımlar – II* (ss. 98–115). All Sciences Academy.
https://www.allsciencesacademy.com/files/ugd/13252f_7ce7d38bffb84db185b3c9b47f7ea484.pdf
- Lif, E. (2025b). Yapay zekâ destekli psiko-eğitim uygulamaları: Dijital dönüşüm, etik sorular ve gelecek perspektifi. In T. Mutlu Bozkurt (Ed.), *Geleceğin çocukluğu: Oyun, yapay zekâ ve gelişimsel etkileşimler* (ss. 1–22). Bidge Yayınları.
- Lif, E. (2025, 13–15 Haziran). *Sistemik yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının beliren yetişkinlerin özerklik ve psikolojik iyi oluşlarına etkisi* [Sözlü bildiri]. 26. Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Kongresi, Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.