

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**ÇİFTLERİN BAĞLANMA STİLLERİYLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARI VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Sevcan KARABULUT USLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2017

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÇİFTLERİN BAĞLANMA STİLLERİYLE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARI VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Sevcan KARABULUT USLU

Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

II. Danışman: Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Fatoş BULUT ATEŞ

Jüri Üyesi: Yrd. Doç.Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Jüri Üyesi: Yrd. Doç.Dr.Sezai DEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2017

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
(Danışman)

Üye: Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU
(II. Danışman)

Üye: Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Üye: Yrd. Doç. Dr. Fatoş BULUT ATEŞ

Üye: Yrd. Doç. Dr. Sezai DEMİR

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.../.../2017

Prof. Dr. H. Mahir FİSUNOĞLU
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge ve değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.27/07/2017

Sevcan KARABULUT USLU

ÖZET

ÇİFTLERİN BAĞLANMA STİLLERİYLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Sevcan KARABULUT USLU

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışmanlar: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Temmuz 2017, 124 sayfa

Bu araştırmanın amacı, çiftlerin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeyleri arasında fark olup olmadığının incelenmesidir.

Betimsel tarama modelinde ilişkisel tarama yöntemiyle yapılan çalışmanın araştırma grubunu, Hatay ili Mustafa Kemal Üniversitesi ve Adana ili Çukurova Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerine devam eden ve mezun olup pedagojik formasyon eğitimi gören 216 kadın ve 206 erkek olmak üzere toplam 422 kişi oluşturmaktadır. Araştırma verileri 2016-2017 akademik yılı güz yarıyılında toplanmıştır.

Araştırmada çiftlerin bağlanma stillerini belirlemek için Çolakkadioğlu, Akbaş ve Yıldızeli (2016) tarafından uyarlaması yapılan “Çiftlerde Bağlanma Ölçeği”, stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlaması yapılan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”, benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Turan ve Tufan (1987) tarafından uyarlanmış olan “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmada stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi tekniği kullanılmıştır. Ayrıca stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeyi bakımından güvenli ve güvensiz (kaygılı, kaçınan, kaygılı-kaçınan) bağlanmış çiftler arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA analiz tekniği kullanılmıştır.

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analiz tekniği sonucunda Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçekleri ile benlik saygısı arasında pozitif yönde

anlamlı; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt ölçekleri ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Yapılan Tek Yönlü MANOVA analizi sonucunda, güvenli ve güvensiz (kaygılı, kaçınan, kaygılı-kaçınan) çiftlerin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeyleri bakımından farklılaştığı görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, güvenli bağlanan çiftlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını kullandıkları ve yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları, güvensiz bağlanan (kaygılı, kaçınan, kaygılı-kaçınan) çiftlerin ise çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzını kullandıkları ve düşük benlik saygısı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

Sonuç olarak güvenli bağlanan çiftlerin stresle başa çıkmada problem odaklı (etkili) başa çıkma tarzlarını kullandığı ve benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu, güvensiz bağlanan çiftlerin ise stresle başetmede duygu odaklı (etkisiz) başa çıkma tarzlarını kullandığı ve benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, çiftlerde bağlanma, stresle başa çıkma ve benlik saygısı

ABSTRACT**A COMPARISON OF COPING STRATEGIES AND SELF-ESTEEM LEVELS
WITH ATTACHMENT STYLES OF COUPLES****Sevcan KARABULUT USLU****Master Thesis, Department of Education Science****Supervisors: Prof. Dr. Turan AKBAŞ****Yard. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU****July 2017, 124 page**

This study aims to compare coping strategies and self esteem of couples with different attachment styles.

Correlational screening model in descriptive method is applied to this study. The sample of the study includes 422 students (216 female, 206 male) from Çukurova University (ADANA) and Mustafa Kemal Üniversitesi (HATAY) which are studying currently or attending post graduate programs. The data for the study were collected in fall term of 2016-2017 academic year.

‘Attachment in Couples Scale’ which was adapted by Çolakkadioğlu, Akbaş and Yıldızeli (2016) was used to decide attachment styles; ‘Ways of Coping With Stress Scale’ which was adapted by Sahin and Durak (1995) was used to measure students’ coping strategies; “Coopersmith Self Esteem Scale” was adapted by Turan and Tufan (1987) to measure students’ self -esteem levels.

Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used to determine correlation coefficient among , coping strategies and self-esteem. One-way MANOVA was utilized to determine if there is any difference among , coping strategies and self-esteem levels of secure and insecure (anxious, avoidant, anxious-avoidant) attached couples .

The results of Pearson Product Moment Correlation Coefficient revealed that there is a positive correlation between self-esteem and three of coping strategies: self confidence approach , optimistic approach and seeking social support approach. There was a negative correlation between self-esteem and two of coping strategies: helpless approach and submissive approach.

The results of One-Way MANOVA revealed that coping strategies differs significantly in terms of attachment styles in couples which are secure and insecure (anxious, avoidant, anxious-avoidant). Results show that secure attached individuals adopt more self confidence approach, optimistic approach and seeking social support approach; Couples which have an insecure attachment style (anxious, avoidant, anxious-avoidant) adopt more helpless approach and submissive approach.

It is found that self-esteem differs significantly in terms of attachment styles (secure, anxious, avoidant, anxious-avoidant) The results show that secure attached individuals have more self-esteem rather than insecure (anxious, avoidant, anxious-avoidant) attached individuals.

As a conclusion, couples which are secure attached have high level self-esteem and using problem focused strategies (effective) for coping with stress; on the other hand insecure attached couples have emotion focused strategies (ineffective) for coping with stress and they have low level of self-esteem.

Keywords: attachment styles, attachment steyles in couples, coping with stress, self-esteem

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın amacı, çiftlerin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeylerini arasında fark olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırmanın gerçekleşmesinde bir çok kişinin yardımını aldım. Araştırmanın planlanması, uygulanması ve sonuçlanması aşamalarında bilgi birikimini, desteğini, hoşgörüsünü esirgemeyen değerli hocalarım ve tez danışmanlarım Prof. Dr. Turan AKBAŞ ve Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU'na teşekkür ederim.

Bağlanma Kuramını konu alan araştırmam boyunca kendi bağlanma örüntümü düşündüğüm ve hayata onlarla olan ilişkilerimden aldığım zihinsel modellerle devam ettiğim sevgili aileme minnettarım. Çalışmamın başından sonuna kadar bana her konuda destek olan, anlayış gösteren, zorlandığımda motive eden, kendi zamanından fedakarlık eden sevgili eşim Sezai Kürşad USLU'ya teşekkür ederim. Zorlandığım zamanlarda görüş ve önerileri bana rehberlik eden değerli arkadaşım Öğr. Gör. Ayşegül ERÇEVİK'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecinde dünyaya gelen, araştırma süresinin daha uzun sürmesine neden olsa da yüksek bir enerji ve mutlulukla çalışmama vesile olan, onunla aramızda gelişecek olan bağlanmanın güvenli olması için gayret sarf ettiğim ve bu çalışmanın buna daha da yardımcı olduğuna inandığım biricik oğlum Kemal USLU'ya sonsuz teşekkürler.

Araştırma sürecinde veri toplamamda yardımcı olan Mustafa Kemal Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesi'nin değerli öğretim üyelerine, veri toplama araçlarını doldurmak için samimiyetini ve zamanını ayıran her bir katılımcıya teşekkür ederim.

Hayatımda oldukları ve bana enerji verdikleri için bile katkı sağlamış olan sevgili arkadaşlarım ve dostlarıma da teşekkürü bir borç bilirim.

Sevcan KARABULUT USLU

Temmuz, 2017

(Not: Araştırmamız, SYL-2017-7808 proje numarası ile Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından desteklenmiştir.)

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ	viii
KISALTMALAR	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
EKLER LİSTESİ	xvi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önem ve Gerekçesi.....	5
1.4. Sınırlılıklar	7
15. Sayıtlar.....	7
1.6. Tanımlar.....	8

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar	10
2.1.1. Bağlanma	10
2.1.1.1. Bağlanma Davranışı ve Doğadaki Yeri.....	14
2.1.1.2. Bowlby'in Bağlanma Kuramı	15
2.1.1.2.1. İçsel Çalışma Modeller.....	19
2.1.1.3.Psikanalitik Kuram ve Bağlanma	21
2.1.1.4.Nesne İlişkileri Kuramı ve Bağlanma	22
2.1.1.5. Etoloji ve Bağlanma Kuramı.....	23
2.1.1.6. Öğrenme Kuramı ve Bağlanma.....	24

2.1.1.7. Çağdaş Bağlanma Kuramları: Bir Kontrol ve Düzenleme Sistemi	
Olarak Bağlanma.....	25
2.1.1.8. Bağlanma Kuramı ve Ainsworth.....	26
2.1.2. Bağlanma Stilleri	28
2.1.2.1. Annenin Kendi Bağlanma Örüntüsü ve Ayrılma Yaşantısı	30
2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma ve Romantik Bağlanma.....	32
2.1.4. Stresle Başa Çıkma	39
2.1.4.1. Stres Nedir?	39
2.1.4.2. Stres Kuramları	40
2.1.4.2.1. Etkileşim Kuramı.....	40
2.1.4.2.2. Psikanalitik Kurama Göre Stres	41
2.1.4.2.3. Davranışçı Yaklaşımına Göre Stres.....	41
2.1.4.2.4. Varoluşçu Kurama Göre Stres.....	41
2.1.4.2.5. Kognitif Kurama Göre Stres.....	42
2.1.4.2.6. Fizyolojik Stres Kuramı	43
2.1.4.3. Stres Belirtileri	44
2.1.4.4. Stres Kaynakları	45
2.1.4.5. Stresle Başa Çıkma.....	46
2.1.5. Benlik Kavramı.....	47
2.1.6. Benlik Kuramları	48
2.1.6.1. Psikanalitik Kurama Göre Benlik	48
2.1.6.2. William James'in Benlik Kuramı.....	49
2.1.6.3. Rogers'ın Benlik Kuramı	50
2.1.6.4. Maslow'un Benlik Kuramı.....	51
2.1.7. Benliğin Görevleri	51
2.1.8. Benlik Saygısı	52
2.2. İlgili Araştırmalar	56
2.2.1. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	56
2.2.2. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	60

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	63
----------------------------	----

3.2. Evren ve Örneklem	63
3.3. Veri Toplama Araçları	65
3.3.1. Çiftlerde Bağlanma Ölçeği	65
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	66
3.3.3. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği.....	68
3.4. Verilerin Toplanması	69
3.5. Verilerin Analizi	70

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	71
4.2. Çiftlerin Bağlanma Stillerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	73

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Stresle Başa Çıkma ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu	83
5.2. Çiftlerin Bağlanma Stillerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Karşılaştırmaya İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	85
5.3. Çiftlerin Bağlanma Stillerine Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	90

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	92
6.2. Öneriler	93
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	93
6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	95

KAYNAKÇA	96
EKLER	116
ÖZGEÇMİŞ	124



KISALTMALAR

ÇBÖ	: Çiftlerde Bağlanma Ölçeği
SBTÖ	: Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği
BSÖ	: Benlik Saygısı Ölçeği
n	: Kişi sayısı
ort	: Ortalama
p	: anlamlılık düzeyi
SPSS	: Statistical Package of Social Science. (Sosyal Bilimler İçin İstatistiksel Program)
ss	: Standart sapma
Ed	: Editör
Çev	: Çeviren
Akt	: Aktaran

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı	64
Tablo 2. Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Üniversitelere ve Fakültelere Göre Dağılımı ve Yüzdeleri	64
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaşa Göre Dağılımı	65
Tablo 4. Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu	72
Tablo 5. Bağlanma Stilleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeylerine İlişkin Betimsel Değerler	74
Tablo 6. Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Puanlarının Tek Değişkenli Normallik Değerlerine İlişkin Bulgular	75
Tablo 7. Varyans Kovaryans Matrislerinin Homojenliğine İlişkin Bulgular	77
Tablo 8. Bağımlı Değişkenlere Ait Hata Varyanslarının Homojenliğine İlişkin Bulgular	78
Tablo 9. Bağlanma Stilleri Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Manova Analizi Bulguları	78
Tablo 10. Bağlanma Stilleri Değişkenine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Testi Bulguları.....	79
Tablo 11. Bağlanma Stillerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Varyans Analizine İlişkin Bulgular	80

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Yaşamın farklı devrelerinde bağlanma.....	14
Şekil 2. Bağlanma modelleri	28
Şekil 3. Yaşamın farklı dönemlerinde bağlanmanın sınıflandırılması	33



EKLER LİSTESİ**Sayfa**

Ek 1. Çiftlerde Bağlanma Ölçeği	116
Ek 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	118
Ek 3. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği	120
Ek 4. İzin Belgesi	122



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bağlanmak ve ayrılmak tüm yaşamımız boyunca karşılaştığımız olgulardır. Yetişkinliğimizde bağlanabilen bireyler olup olmamamız büyük ölçüde annemizle yaşadığımız çocukluk deneyimlerimize bağlıdır (Fonagy, 1991; Jellema, 1999). Bilinçaltımızın ilişkilerle ilgili bağlanma olgusunu “güven, sıcaklık ve koruma” ile mi yoksa “terk edilmek, yalnızlık ve korku” ile mi bağdaştırdığı geliştireceğimiz tüm ilişkiler için önem taşır.

Bebek dünyaya gereksinimleri ve duyguları ile gelir. Duygu dünyası mutluluk ve mutsuzluktan ibarettir. Mutsuzluk duygusu açlık, susuzluk, soğuk ve sıcak veya bedensel şikayetler vb. nedenler ile ortaya çıkabilir. Bebek tek başına mutsuzlukla başa çıkamaz, hissettiği güçlü stres sonucunda bağarmaya ve ağlamaya başlar. Anne bebeğin stresini hafifletmek, onu sakinleştirmek, doyurmak, ısıtmak ve teselli etmekle görevlidir. Bebek mutsuzluğunun giderilmesinin yanı sıra doğuştan sosyal ilişkilere ve insani ilgiye de ihtiyaç duyar (Schneider, 1991). Yani annenin görevi sadece bebeği teselli etmek ve sakinleştirmek değil, onun insanlar arasındaki ilginin ve konuşmanın verdiği mutluluğun bir parçası olmasını sağlamaktır.

Bebek zaman içinde ilgi ve ihtiyaçlarını yönetmeye başlar ve bunların giderilmesine yönelik daha net sinyaller verir. Böylelikle annenin de belirgin sinyalleri algılaması daha kolay olur. Çocuk da annesinin onu anladığının farkına varır ve gereksinimlerinin karşılanmasında kendi etkisinin de olduğunu öğrenir. Bunun yanında özgürlük arzusu duyan çocuk çevresini de tanımak için hareket etmek ister. Burada annenin onu serbest bırakabilmesi önemlidir. İhtiyaç duyduğu anlarda annesinin yanında olması, yalnız kalmak istediğinde ise onu rahat bırakması sonucunda çocuk annesine güvenebileceğini deneyimler. Anne güvenin ve yatıştırmanın kaynağı haline gelir. Annenin duygusal davranışları sayesinde çocuk ilişkilere güven duymayı, yani temel güveni öğrenir. Bu güven aynı zamanda dünyada hoş karşılanma ve kabul görme duygusudur (Stahl, 2014). Çocuk kabul görme ve güven duygusunu bedeninde mutluluk olarak hisseder. Bağımsız bir yetişkin olmak için bu duyguyu daima bedeninde taşır.

Anne ve bebek arasındaki ilişkide arzulanan güvenli bağlanma ilişkisinin yaşanmasıdır. Bebeğin kendisini dış dünyadan ayırt etmesi ve ileride ayrı bir birey

olarak algılaması için anneden ayrılabilmesi çok önemli bir adımdır. Bu deneyim, bebeğin içindeki güvenlik duygusu ile doğrudan ilişkilidir. Bebeğin güvenilir bir annenin varlığını sürekli bir şekilde yaşaması annesinden ayrılarak bir şeyleri kendi başına yapma çabası içinde olmasına olanak sağlar. Şayet bu güven duygusu açığa çıkarılmamışsa anneden fiziksel olarak ayrılma, özgürleşip bağımsızlaşma deneyimi beraberinde yoğun kaygılara neden olur (Bademci, 2009).

Bağlanma davranışı fiziksel yakınlık ile iç içe olan homeostatik bir yapıya sahiptir. Aynı zamanda anne ve bebek arasındaki fiziksel yakınlığa göre bir eşik düzeyine de sahiptir. Eşik düzeyi bebeklere göre farklılaşsa da genel olarak uzaklık arttığında bebeğin stresi de artar. Aradaki yakınlık yeniden sağlandığında stres azalır (Kirkpatrick, 2005). Sözü edilen bu fiziksel yakınlık arayışı bireyin yaşı ilerledikçe yerini psikolojik yakınlık arayışına bırakır. Bu yakınlık arayışı, çiftlerde eşler tarafından karşılanır.

Bebeklikte ilk iki yıl içerisinde oluşan bağlanma davranışı ile çocukluk ve yetişkinlikte gözlemlenen bağlanma davranışları arasında bir köprü vardır (Bowlby, 1969; Sroufe, 1988; Schneider, 1991; Hughes, 1997). Yaş ilerledikçe bağlanma davranışının organizasyonu değişip karmaşıklılaşsa da temelde bebeklik bağlanma davranışının hedefleri ile benzer hedeflere sahiptir (Hamilton, 2000). Bağlanma, bebeklik ve erken çocukluk yıllarında oluşsa da yaşamın sonraki yıllarını olumlu ya da olumsuz olarak etkiler ve ömür boyunca sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde bir temel görevi görür (Hazan & Shaver, 1987; Collins & Read, 1990; Feeney & Noller, 1990; Kobak & Hazan, 1991; Simpson, Rholes & Nelligan, 1992; Brennan & Shaver, 1995; Crowell ve Treboux, 1995; George ve West, 1999; Fairchild, 2009). Ergenlikten önce bağlanma, çocuğun kendini tehlike altında ya da rahatsız hissettiğinde başvurduğu *“benliği koruma stratejileri”* yetişkinlikte bağlanma, ilişkilerde *“benliği koruma stratejileri”* olarak karşımıza çıkar (Lapsey, Varshney & Aalsma, 2000).

Bowlby (1980), çocukların ilişkilerini, bağlanma figürleriyle olan ilişkilerine göre içselleştirdiklerini ifade eder. Bağlanma figürleriyle kurulan ilişki çocuğun kendilik değerinin oluşmasında bir temel sağlar (Verschueren, Marcoen & Schoefs, 1996). Sağlıklı bağlanma geliştirmiş olan bireyler daha bağımsız, meraklı, girişimci, cesur olmaktadır. Araştırmalar güvenli bağlanan bireylerin %72'sinin yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (Cobb, 2001).

Bağlanma teorisine göre kendini en sağlıklı ve güçlü hisseden bireyler bile güven duygusunu yaşayabileceği bir yakınlık ilişkisi arar. Yetişkin bağlanması, güven

hissinin sağlandığı ve sürdürülmesinin arandığı, tercih edilmiş veya özel bir kişiyle olan yakınlığı içeren ikili bir ilişkiyi gerektirir. Sağlıklı yetişkin bağlanmaları bakım veren-bakım alan ilişkisinden ziyade her iki tarafın da zaman zaman bu rolleri edineceği akran- yetişkin ilişkileridir (West & Sheldon- Keller, 1994).

Bireylerin birer çift olarak bir araya gelişleri dünya çapında yaygın bir olgudur. İnsanların çift olarak bir araya gelmelerinin nedenleri çok boyutludur. Gladding'e (2011) göre insanlar çift olduklarında yaşamlarındaki en derin yakınlık yaşantılarını yakalayabilirler. Bir çiftin üyesi olmak, kişisel gelişim ve kendine ilişkin farkındalığa yol açabileceği gibi bunun olmayışı, iyileşmesi zor olan yaralar açabilir. Yakın ilişkiler bireylerin kendilerini birlikte olmaktan hoşnut hissettikleri kimselerle yaşadıkları ve anlam buldukları ilişkilerdir. Yakın ilişkiler karşılıklı etkileşimi, duyguları, çatışma ve çözümü, gelişim ve değişimi, sevgi ve sadakati, cinsiyet ve rol ilişkilerini temelinde barındıran bir kavramdır. Romantik çift ilişkileri karşılıklı bağlılık ve yoğun olumlu duygular içeren güçlü ve uzun soluklu ilişkiler olduğu için bağlanma ile doğrudan alakalıdır. Yapılan pek çok araştırma (Bowlby, 1988; Ericson, Sroufe & Egeland, 1985; Hazan & Shaver, 1987; Kestenbaum, Farber & Sroufe, 1989; Shulman, Elicker & Sroufe, 1994; Krause & Haverkamp, 1996; Hughes, 1997; Feeney, 1999/2003; Cook, 2000; Feeney ve Hahous, 2001; Banse, 2004) çocukluk döneminde oluşan bağlanmanın sonraki yıllarda yetişkin ilişkilerinin kalitesini etkilediğini göstermektedir. Bağlanma stilleri ve çift ilişkileri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar (Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1990; Simpson, 1990; Feeney ve Noller, 1990) güvenli bağlanan bireylerin kaygılı, kararsız ve kaçınan bağlanan bireylere oranla ilişkilerine daha fazla yatırım yaptıklarını, daha uyumlu ve doyumlu ilişkiler yaşadıklarını, eş kabullerinin daha fazla olduğunu daha fazla bağımsızlık yaşadıklarını, stresle başa çıkmada daha aktif ve yapıcı yollar bulduklarını ortaya koymuştur.

Romantik ilişkilerde partner seçimi sürecinde farklı etmenler söz konusu olsa da bağlanma stillerinin bu sürecin en önemli öğelerinden biri olduğuna ilişkin birçok araştırma mevcuttur. Yakın ilişkilerdeki bağlanma yönelimleri bireyin kendi davranışlarının rehberliğinde diğer kişinin davranışları hakkında beklenti oluşturmaktır. Böylece partner seçiminde bireyin kendi bağlanma örüntüleri etkili olmaktadır. Feeney'e göre (1994) bireyler ilişkilerinde eşlerinden güvenlik ve rahatlık beklemektedirler. Birey, stres faktörü ile karşılaştığında, bireyin güvenlik algısı tehdit edildiğinde bağlanma sistemi harekete geçer ve farklı bağlanma stillerindeki duygusal özellikler ve prototip özelliği taşıyan davranışlar açığa çıkar. Açığa çıkan bu davranışlar

bireylerin kendilerine ilişkin algılamalarına ve benlik saygısı düzeylerine göre de yön bulacaktır.

Bu araştırmada ele alınan benlik saygısı, çiftlerin bağlanma stilleriyle ilişkili olarak değerlendirilen bir değişkendir. Benlik saygısı, kişinin kendini olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle nasıl algıladığıdır, yani kendisini nasıl gördüğüdür (Rosenberg, 1979). Bireyin kişisel yeterlilik duygusuna ve olumlu benlik değerine sahip olması çevresi ile güvenli ilişkiler kurmasına bağlıdır. Çocuklar insani duyguları, güdülerini, işbirliğini, çatışmaları çözümlemeyi, kendilerini anlamayı, yaşamın zorlu dönemlerinde verecekleri tepkileri model alarak yani bağlandıkları kişiler aracılığıyla öğrenirler. Güvenli bağlanma, sağlıklı duygusal ve sosyal gelişime yardımcı olur ve bireyi stres koşulları karşısında daha dayanıklı kılabilir. Bebek ebeveynleriyle güven temeline dayalı deneyimler yaşadıkça bu duygusunu geneller ve sosyal dünyasına yöneltir. İlk ilişkilerinde yeteri kadar güven duygusu kazanmamış çocuklar çevresel ilişkilerinde daha şüpheli ve güvensiz davranacakları için benlik saygıları da olumsuz etkilenecek ve birey stres karşısında olumsuz başa çıkma stratejilerine başvuracaktır.

Bu araştırmada çiftlerin bağlanma stilleriyle ilişkili başka bir değişken olarak ele alınan stresle başa çıkma, stresin etkisini olumlu düzeyde tutabilmeyi öğrenmedir (Baltaş ve Baltaş, 2000). Stres, her yaştan bireyin belli bir olay ya da duruma karşı duygusal ve fiziksel olarak “zorlanıyorum” yanıtını vermesidir. Stres, yaygın olarak kullanıldığı gibi çoğu insan için sıkıntı, üzüntü, problem, zorlanma, endişe ve kaygı anlamına gelmektedir. Stres, her insanın yaşamında kaçınılmaz olarak yer bulur. Stresten kaçmak mümkün değildir, önemli olan stres yaratan etkenleri iyi tanımak ve bu etkiyi iyi yöneterek kişinin kendisine zarar vermesini önlemektir (Çam, 2013). İnsanların stresi yaratan faktörleri birbirinden farklıdır ve stres karşısında verdikleri tepkiler de kişinin kendine özgüdür (Lazarus, 1993). Strese cevap verme şekli birçok faktörden etkilenmektedir. Yetişme şekli, benlik kavramı, kendine güven, kişinin kendini ve çevreyi algılama şekli, kişinin davranış ve düşüncelerinde kendini nasıl yönlendirdiği bireyin strese karşı vereceği tepkiyi etkilemektedir. Bireyin hayatını ne derece kontrol edebildiği ile ilgili algısı ve düşüncesi stres karşısında verilecek cevap için önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin çevresiyle olan iletişimi ve stresin fiziksel ve duygusal olarak duyumsanması da strese verilecek tepkiyi etkilemektedir (Tutar, 2011).

Bireyin yaşamının ilk yıllarındaki deneyimlerine göre kendisi ve başkalarına ilişkin oluşturduğu içsel çalışan modelleri bireyin tüm yaşamı boyunca baskın ve etkin bir şekilde işlev görür (Collins & Read, 1990). Bağlanma stillerinin belirlenmesi için

temel olan bu yapılar bireyin yetişkin yaşamında yakın ilişkilerindeki duygu, düşünce ve davranışlarına kaynaklık eder (Bowlby, 1973/1980/1982; Hazan & Shaver, 1987). Bireyin kendisi hakkında olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirip ulaşacağı yargı olan benlik saygısı (Rosenberg, 1979) da içsel çalışan modellerden etkilenmektedir. Aynı zamanda yaşamın doğal ve kaçınılmaz bir gerçeği olan stres faktörüne karşı her bireyin farklı tepki verdiği (Lazarus, 1993) göz önüne alındığında strese karşı verilen tepkilerin ve kullanılan başa çıkma tarzlarının da içsel çalışan modellerden etkilenmesi olasıdır. Bu nedenle bu araştırmada bu üç değişken bir arada ele alınmıştır. Çiftlerin bağlanma stillerine göre stresle başa çıkma tarzlarının ve benlik saygısı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması önemli görünmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, çiftlerin bağlanma stillerine göre stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1.0 Stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- 2.0 Çiftlerin bağlanma stillerine göre stresle başa çıkma tarzları anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 3.0. Çiftlerin bağlanma stillerine göre benlik saygısı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önem ve Gerekçesi

Aile, çocuğun topluma ve yaşama uzanması için bir köprü görevi görmektedir. Aileden öğrenilenler, yaşamın ilk yıllarında atılan temeller ve kurulan güvenli ilişkiler önemini tüm yaşam boyunca sürdürmektedir. Çocuğun tam ve sağlıklı bir birey olmasında ailenin etkisi çok büyüktür. Anne babaların çocuklarıyla ilişkileri dünyayı ya güvenli ve yaşamaya değer ya da korkulacak, güvensiz bir yer olarak algılamalarına neden olmaktadır. Bowlby'e (1988) göre bebek ebeveyn ilişkisinin kalitesi bebeğin kişiliğinin şekillenmesinde ana etkindir (Krause & Haverkamp, 1996).

Bağlanma kuramı, bebeklikten yetişkinliğe yaşanan yakın ilişkilerin gelişimi hakkında bir çerçeve sunmaktadır. Çocuklar temel bakım veren kişilerle yaşadıkları

deneyimlere göre zihinsel modeller geliştirirler. Bu modeller bağlanma figürü ve benliğe ilişkin beklentileri de kapsayan dinamik temsillerdir. Bağlanma figürü ile kurduğu ilişkiyi temel alan bu beklentiler, bireyin kişiler arası alandaki algılarını biçimlendirir ve gelecekte kuracağı ilişkilerdeki inançlara, duygulara ve davranışlara rehberlik eder (Cassidy, 1988; Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma sonucu gelişen zihinsel modeller (içsel çalışma modeller) iki temel bileşene sahiptir. Bunlardan ilki olan benlik modeli, kişinin bağlanma figürleri tarafından sevmeye, desteklenmeye değer olup olmadığına yönelik “kendisiyle” ilgili inançlarını içermektedir. “Başkalarına” ilişkin zihinsel modellerde ise, önemli kişilerin ya da bağlanma figürünün güvenilirliği, ulaşılabilirliği ya da kabul ediciliği ile ilgili inançlar yer almaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin içsel işleyiş modeline bakıldığında benlik ve diğerleri algısının olumlu olduğu görülür. Kaygılı bağlanan bireylerin içsel çalışan modellerine bakıldığında kendilerini olumsuz diğerlerini olumlu algıladıkları görülür. Kaçınan bağlanma açısından bakıldığında da bu bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine ve başka insanlara ilişkin algılamalarının olumsuz olduğu görülür. Kaçınan bireyler olası bir ilişkinin yaratacağı reddedilme kaygısını maskeleyerek için olumlu benlik algılarını korurlar. Bu nedenle kendileri ve bağlanma figürleri arasında mesafe koyabilmektedirler (Ainsworth, 1989; Sroufe, 1988).

Beşikten mezara kadar olduğuna inanılan bağlanma sonucunda oluşan kendilik ve diğerleri algıları bireylerin karşılıklarına çıkan stres faktörlerine karşı hangi stratejileri kullanacaklarını da etkileyecektir. Bebeğin henüz anne karnındayken karşılaşacağı stres tüm yaşamı boyunca çeşitli tür ve miktarlarda bireyi etkilemeye devam edecektir. Yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlayan kendine ve çevresine ilişkin değerlendirmeler insanın benlik saygısını dolayısıyla da stres karşısında kendini ne derece güçlü hissedeceğini, hangi başa çıkma yollarına başvuracağını etkileyecektir.

Literatürde bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı ile arasındaki ilişkileri farklı değişkenlerle bir arada inceleyen çalışmalar vardır fakat çiftlerin bağlanma stillerine göre stresle başa çıkma tarzlarının ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların çift ve evlilik terapisi, aile danışmanlığı, çocuk ve ergen danışmanlığı, aile mahkemeleri gibi uygulamalı alanlarda çalışan uzamanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bağlanmanın temeli olan zihinsel modeller oluştuktan sonra katılışp değişime direnç göstereceği (Bretherton, 1992; Feeney & Noller, 1990) için bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren temel bakım verenlerle güvenli ilişkiler

kurabilmesi için hamilelik ve doğum sonrası süreçlerde aile eğitimlerinin planlanması ve ebeveynlerin bilinçlendirilmesi son derece önemlidir ve bir çok risk için önleyici olabilir. Bu çalışmanın bulgularının bu amaca da hizmet edebileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bu değişkenlerin ele alındığı diğer araştırmalara katkı sağlayabilir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Çiftlerde bağlanmanın stresle başa çıkma ve benlik saygısı ile ilişkisinin değerlendirildiği bu çalışmanın verileri Mustafa Kemal Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesinin fakültelerine devam eden ve mezun olup pedagojik formasyon eğitimi alan öğrencilerden elde edildiği için yapılacak genellemeler de ancak benzer gruplar için yapılabilir.
2. Araştırma kapsamında incelenecek olan çiftlerde bağlanma, stresle başa çıkma ve benlik saygısı, söz konusu kavramları ölçtüğü düşünülen, “Çiftlerde Bağlanma Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ve “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği” adlı veri toplama araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada evli, nişanlı ve sevgili olan çiftlerin bir arada ele alınması araştırmanın bir sınırlılığıdır.

15. Sayıtlar

1. Örneklem olarak kullanılan Mustafa Kemal Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesi fakültelerine devam en az bir ay süreli romantik bir ilişkisi olan öğrencilerin yetişkin çiftleri temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle ve objektif olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.
3. Çiftlerin belirteceği görüşler içinde bulundukları koşullardan etkilenmektedir.
4. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, araştırmanın amacını gerçekleştirmeyi sağlayacak, yeterli ve geçerli bilgileri yansıtacak niteliktedir.

1.6. Tanımlar

Bağlanma: Bireyin başka bir bireyden yakınlık görme eğilimi ve bu kişi yanında kendini güvende hissetmesidir (Feeney, 1999).

Bağlanma Davranışı: Başka bir kişiye karşı yakınlığı arama ve sürdürme davranışdır (Bahadır, 2006).

Bağlanma Stili: Yaşamın erken dönemlerinde şekillenen ve süreklilik gösterdiği düşünülen bireyin diğer kişilerle ilişki kurma örüntüsüdür (Bowlby, 1973, 1980, 1982).

Güvenli Bağlanma : Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendilerine hem de diğerlerine duydukları saygı ve güven yüksektir. Terk edilme ve insanların onlara, onların istediğinden daha fazla yakınlaşmaları yönünden kaygıları yoktur. Kişiler arası ilişkilerinde olumlu, yapıcı ve iyimser bir yaklaşım sergilerler (Collins ve Read, 1990).

Kaygılı Bağlanma: Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine güven sorunu yaşarlar ve terk edilme korkularına sahiptirler. Başkalarının yakınlık kurma isteklerini samimiyetsiz bulurlar ve sevilmediklerini düşünürler. Yakın ilişkilerinde takıntılı davranırlar (Collins, 1996).

Kaçınan Bağlanma: Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ilişkide oldukları kişilere güven duymazlar ve birisinin kendisine bağlanmış olduğu duygusundan rahatsız olurlar. Sosyal ilişkileri sıkıcı ve gereksiz görürler. İlişkilerine son derece sınırlı duygusal yatırım yaparlar. Olumsuz durumları inkar etme, umursamama, önemsememe ya da bastırma yoluna giderler (Hazan ve Shaver, 1987; akt. Gündoğan, 2015)

Kaygılı-Kaçınan Bağlanma: Kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişki kurmakta, yakın ilişki içinde oldukları kişilere güven duymakta ve kendilerini açmakta zorlanırlar. Birilerinin kendilerine bağlanmış olmasından huzursuz olurlar. Olumsuz durumlarda karşılarındaki kişilerden uzaklaşmayı tercih ederler (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992).

Stres: Canlı organizmasında savunma uyandırıcı etkilerle buna karşı oluşan savunma mekanizmasıdır. Aynı zamanda stres dayanıklılığı azaltan fiziksel veya mental gerilim, gerginlik durumudur. Stres canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullardır (www.tdk.gov.tr).

Stresle Başa Çıkma: Stresin etkisini olumlu düzeyde tutabilmeyi öğrenme. (Baltaş ve Baltaş, 2000)

Benlik: Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik ve şahsiyeti benliktir. Benlik, bireye çevresindeki olguları bilinçli olarak ayırt etme olanağı veren ve özü, yalnızca insanın toplumsal ilişkilerinden oluşan kişilik kesimi olarak da tanımlanır (www.tdk.gov.tr).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, kişinin kendini olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle nasıl algıladığıdır, yani kendisini nasıl gördüğüdür (Rosenberg, 1979).

Eş: En az bir ay (30 gün) süresince romantik bir ilişkinin (evlilik, flört, nişanlılık) üyesi olan kişidir.



BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, bağlanma, stresle başa çıkma ve benlik saygısı ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Bağlanma

Bağlanma, kişinin kendisi için önemli gördüğü kişilere yönelik oluşturduğu güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanır. Duygusal bağ kurma eğilimi ve ihtiyacı yeni doğanların hayatta kalabilmesi ve sağlıklı bir gelişim sergileyebilmesi için gerekli ve işlevseldir (Bowlby, 1988; Sydow, 2002). Goodfriend (1993), çeşitli nedenlerle doğumdan hemen sonra annelerinden ayrılarak, özel bakıma alınan bebeklerde gelişmenin yavaşladığını ya da durduğunu, bu bebeklerin yemek yemediklerini, sosyal geri çekilme yaşadıklarını ve yüzlerinde sürekli üzüntülü bir ifade taşıdıklarını belirtmiştir (Akt. Şen, 2007). Bağlanma davranışı genellikle daha güçlü ve zeki olarak algılanan bir diğer ayrı ve tercih edilen bireyle yakınlığı kurma ve sürdürme ile sonuçlanan herhangi bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir. Erken çocuklukta özellikle önemli olsa da, bağlanma davranışı doğumdan ölüme değin insanları nitelemek için kullanılır. Bakım görmeyi sağlayan *ağlama ve çağırmayı, takip etme ve yapışmayı* ve bir çocuk yalnız veya yabancılarla bırakıldığında kuvvetli biçimde *protesto etmeyi* içerir. Yaşla beraber, dışa vurulan bu tür davranışların sıklığı azalmaktadır. Yine de bu tür davranışlar insanoğlunun donanımının önemli bir kısmı olarak kalır. Yetişkinlerde, kişi sıkıntılı olduğunda, hasta olduğunda veya korktuğunda yani stres faktörleri ortaya çıktığında, bu davranışlar özellikle belirgin olmaktadır. Birey tarafından gösterilen bağlanma davranışı örüntüleri, kısmen onun o andaki yaşına cinsiyetine ve koşullara, kısmen de yaşamının erken dönemlerindeki bağlanma figürleriyle olan deneyimlerine bağlıdır.

Bağlanma davranışı kavramını, ilk kez Bowlby, (1958, 1969, 1982) ve Ainsworth (1969) kullanmıştır. İnsan yavrusunun annesine yakın olmak veya ona temas etmek için kullandığı, hayatın ilk dokuz ayında gelişen emme, sokulma, uzanma, gülümseme veya ağlama gibi davranış örüntüleri bağlanma davranışlarıdır. **Aktif**

davranışlar ve **uyarıcı davranışlar** olmak üzere iki tür bağlanma davranışı söz konusudur. Aktif bağlanma davranışları, bebeğin temas sağlamak için annesine aktif bir şekilde yaklaşmasını gösteren davranışlardır. Uyarıcı davranışlar, daha çok sinyal niteliğindedir ve kompleks bir yapıya sahiptirler. Bir yaşına kadar olan dönemde bebeğin en etkili uyarıcı davranışı ağlamaktır. Bağlanma davranışı anneye bebek arasında tekrarlanan yaşantılar sonucunda bebeğin beklentilerinin oluşmasında önemli bir yere sahip olan içsel çalışma modellerinin ürünüdür (Fraley ve Spieker, 2003).

Bağlanma davranışı, genellikle açık biçimde bir tercih sırasıyla bir veya birkaç spesifik bireye yöneliktir. Bir bağlanma örüntüsü genellikle yaşamın büyük bir kısmı boyunca sürer. Ergenlikte erken dönem bağlanmaları zayıflayabilirler ve yenileriyle tamamlanabilirler ve bazı vakalarda onlarla yer değiştirebilirlerse de erken dönem bağlanmaları kolay kolay terk edilemezler ve çoğunlukla kalıcı olurlar. En yoğun duyguların pek çoğu bağlanma ilişkilerinin kurulması, korunması, bozulması ve yenilenmesi sırasında ortaya çıkar. Bir bağın tehdiye uğramadan korunması güvenlik kaynağı ve bir bağın yeniden kurulması da neşe kaynağı olarak deneyimlenir. İnsan yavrularının büyük çoğunluğunda tercih edilen bir figüre yönelik bağlanma davranışı yaşamın ilk dokuz ayı içerisinde gelişir. Bir bebek bir kişiyle ne kadar çok sosyal etkileşim yaşıyorsa, o kişiye bağlanma olasılığı da o oranda yüksek olacaktır. Bu nedenle bir çocuğa asıl kim annelik ediyorsa o kişi temel bağlanma figürü olacaktır. Bağlanma davranışı, üçüncü yılın yaklaşık olarak sonlarına değin kolaylıkla harekete geçebilir halde sürer, sağlıklı bir gelişimde bundan sonra gitgide daha seyrekleşerek aktive olmaya başlar. Başlangıçta bağlanma davranışı oldukça basit bir sırada organize olmuş tepkilerle harekete geçer. İlk yılın sonundan itibaren, giderek artan oranda çok yönlü dalgalanan ve hem çevrenin hem de kendiliğin temsili modellerini içeren davranışsal sistemlerle harekete geçerler. Bu sistemler belirli bazı koşullarla (yabancılık, açlık, yorgunluk ve bazı korkutucu olan stres faktörleri) harekete geçerler ve belirli bazı koşullarla (anne figürünün görünümü veya sesi, özellikle de onunla olan mutlu etkileşim) da sona ererler. Bağlanma davranışı neredeyse tüm memeli türlerin yavrularında ortaya çıkar ve bu türlerin bir grubunda yaşam boyunca sürer. Türler arasında detaylarda pek çok farklılık bulunsa da, olgun olmayan bir canlının tercih edilen bir yetişkine, neredeyse her zaman anneye, olan yakınlığını koruması bir kuraldır ve bu tür bir davranışın hayatta kalma değeri bulunduğunu gösterir (Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları 85).

Bağlanmanın oluşumu dört evrede gerçekleşir:

1. Evre (0-2 Ay): Bağlanma öncesi evre olarak adlandırılır. Doğumdan hemen sonra, insan yavrusunun doğası gereğince başlayan bağlanma , meme arama, başı döndürme, emme, yutma, parmak emme, yakalama, anneye yönelme, beslenme saatlerini sezinleme, ve hazırlanma şeklinde kendini gösterir. Görme yetisi henüz gelişmemiş olan bebek insanları birbirinden ayırt edemez fakat annesinin sesini ve kokusunu ayırt edip kendini fiziksel olarak anneye yöneltir. Kısa zamanda bağlanmayı hazırlayıcı ve pekiştirici özelliği olduğu varsayılan sosyal gülümsemeler ortaya çıkmaya başlar. Sekizinci haftayla birlikte bebek annesine yönelmeye başlamaktadır. Bebek bu dönemden itibaren annesine gülümsemekte, onunla uzun süreli göz teması kurmakta ve diğer insanlara göre ona daha fazla ses çıkarmakta ve yanında daha rahat hissetmektedir.
2. Evre (2-7 Aylar): Bağlanmanın oluşma aşamasıdır. Bebek etrafındaki bir veya iki kişiye bağlanmaya başlar. Sosyal tepkiler vermeye başlayan bebek ebeveynlerini tanımaktadır ama bağlanma figürünü henüz seçmemiştir. Üçüncü ay itibariyle sosyal davranış egemen olur. Bebek başkalarıyla birlikteyken mutlu olur, yalnız kalınca huzursuz olur. Dört aylık bebek çevresindeki yetişkinler onunla oynamayı reddettiği zaman, beş aylık bebek de yetişkinler odada olduğu halde kendisine ilgi göstermediği zaman ağlar. Beş ay civarında bebek kendisine yöneltilen gülümseme ve azarlama davranışlarını birbirinden ayırt ederek farklı tepkiler verir. Bu gelişim görevleri bağlanmanın oluştuğu bu evrede bakım veren kişiyle bebek arasındaki etkileşime yön vermesi nedeniyle oldukça önemlidir. Annesinin verdiği tepkileri anlayan ve buna tepki geliştiren bebekle annesi arasında karşılıklı pekiştirmelerle şekillenen bağlanma ilişkisi söz konusudur.
3. Evre (7-24 Aylar): Açık seçik bağlanma evresidir. Bebek anneyi temel bağlanma figürü olarak seçmiştir. Hep annesini aramak, bulmak ve onunla vakit geçirmek ister. Ondan ayrıldığında sıkıntı yaşar ve geri döndüğünde rahatlar. Genellikle sekizinci ayda yabancı kaygısı başlar. Bebek yabancılardan çekinir, kaçar. On sekizinci ay itibariyle bebek ayrılık kaygısı yaşamaya başlar. Bebek annesinden ayrılınca sıkıntı duyar ve ağlar. Bu tepkiler bebeğin karşılaştığı olayı henüz özümseyemediğini gösterir. Çocuk bu farklı olayı özümseyip benimsediğinde yeni bir tutum geliştirir ve sıkıntı kaybolur. Çocuk gülümseyerek başkalarıyla iletişim kurar. On sekiz aylık bir

bebek güvende olduğunu hissetmediği anlarda anneye koşma ve ardına saklanma davranışı sergiler.

4. Evre (24 Ay ve Sonrası): Bebek annesinden ayrı bir birey olduğunu anlar ve annesiyle olan ilişkisinden yola çıkarak başka ilişkiler kurabileceğinin farkına varır.

Hayatta kalabilmemiz için yakın ilişkilere ihtiyaç duyarız çünkü yakın ilişkiler kurduğumuzda kendimizi desteklenmiş, kabul edilmiş, sevilmiş hissederiz. Bu yüzden yaşamın her döneminde insanlarla fiziksel ve duygusal bağlar kurarız. Bebeklik döneminde bu bağ bakım veren kişiyle, genellikle anne, ergenlik döneminde arkadaşlarla kurulurken yetişkinlikte romantik partnerlerle kurulur. Bağlanma kuramına göre bebeğin ilk bakıcısıyla oluşan duygusal bağlanma biçimi, yetişkinlik döneminde ikili ilişkilerine de yansımakta ve romantik deneyim ve ilişkilerini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Fonagy, 1991/1994). Hazan ve Shaver'a (2000) göre bağlanma bebeğin hayatında üç amaca hizmet eder. Bebeğin kendini güvende hissetmesi için güvenli bir temel, çevreyi keşfedebilmesi için zaman zaman ayrılıp geri dönebileceği güvenli bir sığınak ve son olarak yakınlığı koruma işlevidir. Bowlby'e (1973) göre bağlanma ve keşfetme birbiriyle bağlantılıdır. Bireyin toplumsal ve fiziksel çevreyi öğrenebilmesi için bireyin araştırma yapması gerekir ancak keşif hem zor hem de tehlikelidir. Keşfin olabilmesi için bağlanma figürünün ortamda mevcut olması ya da keşfetmek için bireye güven sağlanması gerekmektedir (Akt. Morsünbül, 2005). Hazan ve Shaver, (1994) bağlanmanın üç temel işlevinin (yakınlık arama, güvenli bir temel olma ve güvenli bir sığınak olma) bebeklik ve çocukluk dönemlerinde anne- baba tarafından karşılandığını fakat ergenlik döneminde yakınlık arama, güvenli bir sığınak olma ve güvenli bir temel olma işlevlerinin arkadaşlara yöneldiğini belirtmektedir. Yakınlık kurma ve güvenli bir sığınak olma işlevleri arkadaşlar tarafından karşılanırken güvenli bir temel olma işlevi yaşamın her döneminde anne baba tarafından karşılan bir işlev olmaktadır . Ergenlik dönemindeki birey artık pasif bir bakım gören değildir ve kendisi de bir bağlanma figürü olmaktadır. Çocuklukta bağlanma tek yönlüken ergenlikle birlikte bu durum değişmeye başlamaktadır. Ergenlik döneminde ilişkilerde karşılıklılık aranmaktadır ve birey birey de başkaları için güvenli bir sığınak ve yakınlık aracı olmaya başlamaktadır. Yetişkin romantik ilişkilerinde de bağlanma süreci iki yönlüdür. Her iki taraf da gerektiğinde hem bakım ve destek veren hem de bunu alan

kişi olur (West & Sheldon-Keller, 1994). Yetişkin bağlanma sürecinde cinsel ilişkide bulunma ve ortak amaçlara sahip olmak da sürecin iki yönlü olmasını gerektirmektedir .

Gelişimsel Evre	Anne Baba	Akranlar
Bebeklik	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenli üs	-
Erken Çocukluk	Güvenli sığınak Güvenli üs	Yakınlığı koruma
Geç Çocukluk ve Ergenlik	Yakınlığı koruma Güvenli üs	Güvenli sığınak
Yetişkinlik	-	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenli üs

Kaynak: Altundağ (2011)

Şekil 1. Yaşamın farklı dönemlerinde bağlanma

2.1.1.1. Bağlanma Davranışı ve Doğadaki Yeri

Yazın kırlarda yavrularıyla anne hayvanların bir arada olduğu manzara çok alışılmıştır. Tarlalarda inek ve buzağılar, kısrak ve taylar, koyun ve kuzular; gölet ve ırmaklarda ördek ve yavru ördekler, kuğular ve yavruları. Bu manzara o kadar tanıdık ki anne ve yavrularının bir arada kalacağını kabullenmişizdir. Bu hayvanlar neden topluluk içinde kalmaktadırlar? Bu şekilde hangi fonksiyon yerine getirilmektedir? Söz edilen bu türler birkaç saat içerisinde özgürce hareket edebilecek gelişim düzeyinde dünyaya gelmektedirler fakat bu yavrular, anne nereye hareket ederse oraya hareket etme eğilimindedir. Etoburlarda, kemirgenlerde ve insanı içeren türlerde yenidoğan gelişimi oldukça yavaştır. Bu türlerde yavruların mobilite kazanmasından önce haftalar aylar geçebilmekte fakat özgür hareket etme kabiliyeti kazanıldıktan sonra da annenin yakınında kalma eğilimi belirgindir. Yavru uzaklaştığında zaman zaman anne hayvan yakınlığı tekrar kurmaktadır ancak genellikle yakınlığı yeniden düzenleyen yavrunun kendisidir. Tanımlanan bu davranış türü iki temel nitelikte karakterize edilir. Birincisi diğer hayvana yakınlığı sürdürme ve bozulduğunda yeniden oluşturmaktır. İkincisi ise diğer hayvanın özgünlüğüdür (Bowlby, 1969).

Yavrular yumurtadan çıktıklarında ya da doğduklarında, ebeveyn birkaç saat içinde yavrusunu diğerlerinden ayırabilir ve sadece ona ebeveynlik yapar. Yavrular da çok geçmeden kendi ebeveynlerini diğerlerinden ayırt etmeye başlarlar ve bundan sonra

davranışları belirli biçimde bu ebeveyne yönelir. Pek çok türde, yavru tarafından gösterilen, yavru ve annenin birbirine yakın kalmasına neden olan ve birbirine yakın kalmasıyla sonuçlanan davranış türünden daha fazlası mevcut değildir. Örneğin bir yavrunun sesi anneyi kendisine çeker ve lokomotor hareketleri ona götürür. Her iki davranış türü ve diğerleri de aynı sonuca yani yakınlığa ulaştığından tümünü kapsayan genel ‘bağlanma davranışı’ terimi kullanılmaktadır (Bowlby, 1969). Bu tip terminoloji oluşmuş bir etolojik geleneği izler. Aynı davranış birkaç farklı türde aynı sonuca ulaşıyorsa genellikle tek bir kategoride toplanırlar ve bu sonuçla ilgili adlandırılırlar. Yuva yapma davranışı ve çiftleşme davranışı buna örnek verilebilir.

Çocukların bağlanma davranışının karşılığında ebeveyleerin davranışı da bakıcılık davranışı olarak adlandırılır. Bu iki davranış türü memelilerin tüm türlerinde mevcuttur. Gelişimde bazı aksilikler olmadıkça bağlanma davranışı başlangıçta daima anneye yöneliktir. Gelişme sırasında babaların önemli rol oynadığı türlerde bağlanma babaya da yönelebilir. İnsanlarda farklı birkaç kişiye yönelme olabilir. Yaşam döngüsünde bağlanma davranışının gösterildiği oran türden türe farklılık gösterir. Tam bir kural olmamakla birlikte cinsel olgunluğa, erinliğe ulaşana kadar devam eder (Bowlby, 1969). Pek çok kuş türünde her iki cinsiyet içinde bağlanma davranışının sona erdiği evre yavrunun çiftleşmeye hazır olduğu evre yani ilk kışın sonudur. Diğer yandan pek çok memeli türünde cinsiyetler açısından farklılık vardır. İnsanlarda bebekler oldukça immatür doğduklarından ve yavaş geliştiklerinden bağlanma davranışının gelişmesi diğer memelilerden daha uzundur. Nedenleri, süresi değişse de insanlardaki bağlanma davranışı pek çok hayvan türünde de gözlenen bağlanmanın insan versiyonudur (Bowlby, 1969).

2.1.1.2. Bowlby’in Bağlanma Kuramı

Çocuk eğitim danışmanı olarak 1936’ da göreve başlayan Bowlby, yetimhanelerde ve çocuk evlerinde büyüyen çocukların yaşadığı duygusal problemlerin genelde başkalarıyla yakın ve kalıcı ilişkiler kuramamakla ilgili olduğunu farketmiş ve bunun temel nedeni olarak yaşamın ilk yıllarında anne figürü ile gerçek bir bağlanma yaşayamamış olmalarını ve bu yüzden sevmeyi öğrenememiş olmalarını işaret etmiştir. Benzer semptomların, bir süre ebeveynlerinin yanında normal çocukluk geçirip sonra uzun süreli ayrılıklar yaşayan çocuklarda da ortaya çıktığını, bu çocukların insanlarla yakın ilişki kuramadıklarını ve bu yüzden acı çektiklerini gözlemleyen Bowlby (1951),

anne ve bebek arasındaki duygusal bağın gelişim sürecini anlamının çok önemli olduğuna inanmıştır (Kart, 2002). Bowlby öncelikle anne ve bebek arasındaki sıcak, yakın, ve sürekli ilişkinin yaşanması ihtiyacını ve bu ilişkinin haz ve doyum da içermesi gerektiğini açıklamak için etoloji alanındaki çalışmalara yönelmiştir.

Bowlby'nin bağlanma kuramı psikanaliz, etoloji, sosyobiyo­loji, psikobiyo­loji ve modern bilişsel gelişim kuramları üzerine kurulmuş eklektik kuramdır. Bowlby (1969,1973,1980), bağlanmayı bebek ve bakım veren kişi arasında gelişen; bebeğin bakım veren bireyi arama ve yakınlık kurma arayışı davranışları ile belirginleşen, özellikle stres durumlarında açık hale gelen, dayanıklılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağ olarak tanımlamaktadır. Bowlby, bağlanma ve bağımlılığı birbirinden ayırmıştır. Bağımlılıkta kişi, fiziksel ihtiyaçları için bir başkasına güvenmektedir. Bebek dünyaya geldiği ilk haftalarda annesine bağımlı haldedir ve henüz bağlanma sağlanamamıştır. Bir davranışın bağlanma statüsünde kabul edilebilmesi için bağlanma örüntüsünün bir ya da daha fazla özel kişi ya da kişilere sahip olması gerekir ve bir durum karşısında bağlanılan kişiye gösterilen tepkinin diğerlerine gösterilen tepkiden ayrılmış olması gerekir (Maccoby & Masters, 1970).

Bağlanma teorisinden, kişinin ayrıcalık verdiği ve tercih ettiği diğer bir kişiyle yakınlık kurması ya da yakınlığını sürdürmesiyle sonuçlanan bir davranış biçimi anlaşılır. Bağlanma figürü erişilebildiği ve davranışa tepki verdiği sürece, davranış, figürün nerede olduğu, gözle ya da kulakla denetlenmekten, ara sıra bakışmaktan ve selamlaşmaktan ibaret olabilir. Ancak bazı koşullarda, bağlanma figürünün izinin sürüldüğü ya da ona sıkıca yapışıldığı ve olasılıkla ilgilenmesine neden olan bağırma ya da ağlama görülür.

Kendi dinamikleri bulunan bir davranış türü olarak bağlanma davranışının, beslenme davranışından ve cinsel davranıştan farklı olduğu ve insan yaşamında en azından bu iki davranışla eşit önemde olduğu anlaşılır. Sağlıklı gelişim sırasında bağlanma davranışı, önce çocukla anne ya da babası arasında sonra erişkinle erişkin arasında duygusal yakınlık bağlarının ya da bağlanmaların gelişimini sağlar (Bowlby, 1973, 1980, 1982). Bunların neden olduğu davranış biçimleri ve bağlar yaşam döngüsü boyunca vardır ve aktiftir (Hazan & Shaver, 1987; Collins & Read, 1990).

Bağlanma bağı sürdükçe çeşitli bağlanma davranış biçimleri sadece gerektiğinde harekete geçer. Dolayısıyla bağlanma davranışına aracılık eden sistemler ancak belli koşullarda (yabancılık, yorgunluk, korkutucu bir şey, bağlanma figürüne erişememe ya da onun tepki vermemesi gibi) harekete geçirilir, ancak aile ortamında, bağlanma

figürüne kolayca erişilebildiğinde ve tepki verdiğinde sona erdirilir. Fakat bağlanma davranışı güçlü şekilde harekete geçtiğinde, sona erdirilmesi dokunma, sıkıca yapışma ya da bağlanma figürünün güven veren etkin bir davranışını gerektirebilir. En yoğun duyguların çoğu, bağlanma ilişkilerinin oluşması, sürdürülmesi, bozulması ve yenilenmesi sırasında doğar. Bağ oluşması aşık olmakla, bağı sürdürmek sevmekle, partneri kaybetme yas tutmakla anlatılır. Aynı şekilde kaybetme tehdidi kaygı uyandırır ve gerçek kayıp kedere yol açar; bu sırada bu durumların her biri olasılıkla öfke uyandırır. Bağı tartışmasız sürdürülmesi güvence kaynağı, yenilenmesi neşe olarak yaşanır (Bowlby, 2015). Böyle duygular genellikle kişinin duygusal yakınlık bağlarının yansıması olduğundan, duygunun psikolojisi ve psikopatolojisi duygusal yakınlık bağlarının psikolojisinde ve psikopatolojisinde büyük ölçüde bulunur.

Bağlanma davranışı, bireyi bakıcıyla ilişkiye geçirerek hayatta kalmasına yardımcı olur (Bowlby, 1988; Schneider, 1991). Bağlanma davranışını tamamlayan ve bağlanmış bireyin korunmasında tamamlayıcı bir işlev gören davranış, ilgilenmedir. Genellikle çocuğa ya da ergene annesi, babası ya da başka bir erişkin ilgi gösterir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde de örneğin hastalık, stres ya da yaşlılık durumlarında bir erişkin başka bir erişkine ilgi gösterir. Bireyin bağlanma davranışının gelişim yolları ve örgütlenme örüntüleri yaşamın erken yıllarındaki –bebeklik, çocukluk, ergenlik- bağlanma figürleriyle olan deneyimlerdir. Bu örgütlenmeler kişinin yaşamında kurduğu duygusal bağların örgütlenmelerinin temellerini taşır (Carver, Scheier, 1998; Goldstein & Thau, 2004). Bağlanma davranışının hedefi duygusal yakınlık bağına sürdürmek olduğundan, bağı tehlikeye atar gibi görünen durum, korumak için tasarlanan eyleme neden olur; kaybetme tehlikesi ne kadar büyük görünürse bunu önlemek için yapılan eylemler o kadar yoğun ve o kadar çeşitlidir. Bu koşullarda bağıllık davranışının en güçlü biçimleri harekete geçer; sıkıca sarılma, ağlama, belki de öfkeyle zorlama. Bu protesto fazıdır, akut fizyolojik stres ve duygusal sıkıntı fazından biridir. Bu eylemler başarılı olduğunda bağ eski haline döner, hareketlilik kesilir, stres ve sıkıntı durumları hafifler. Ancak bağı eski haline getirme çabası başarılı olmadığında çaba er geç azalır, ama genellikle kesilmez. Tam tersine veriler, bağı eski haline getirme çabasının belki giderek artan aralıklarla, tekrar gösterildiğini ortaya koyar. O zaman keder sancıları, arayış itkisi yeniden yaşanır. Bu kişinin bağlanma davranışının sürekli hazır beklediği yine de belirlenen koşullarda yeniden harekete geçtiği anlamına gelir. Bu durumda organizma, kronik sıkıntı durumu yaşar, dahası hem stres hem de sıkıntı ara ara yeniden akut duruma gelebilir (Bowlby, 2015).

Bir çocuğun anne figüründen ayrılma ya da onu kaybetme tepkisinin anlamı, onu bu figüre bağlayan ilişkinin anlamında yatar. Psikanalitik metinlerde bu konunun ele alınması nesne ilişkileri açısından yürütülmüştür. Bu nedenle geleneksel teorinin herhangi bir tanımında nesne ilişkileri terminolojisi sık sık kullanılmaktadır. Bununla birlikte yeni bir teori sunumunda bağlanma ya da bağlanma figürü gibi terimler tercih edilmektedir. Uzun süredir psikanalistler, çocuğun ilk insan ilişkilerini tanımlarken bunun kişiliğin temel taşı olduğu konusunda hemfikirdirler fakat bu ilişkinin doğası ve temeli üzerine henüz bir fikir birliği yoktur. Hiç şüphe yok ki bunun nedeni önemli farklılıkların kesinliği ve duyguların sık sık şiddetlenmesidir. On iki ay içerisinde neredeyse tüm bebeklerin anne figürüne çok güçlü bir bağ geliştirdikleri ampirik gerçeği üzerinde herkesin hemfikir olmasının bugün kabul edilebilirliğine rağmen bunun hangi hızda meydana geldiği, sürdürülme sürecinin ne olduğu, ne kadar süre devam ettiği ya da hangi fonksiyonun bunu yerine getirdiği üzerine bir fikir birliği oluşmamıştır (Bowlby, 1969).

Bowlby'e (1988) göre insan türünün hayatta kalması için anne ve bebek arasındaki bağlanma hayatidir. Sroufe (1988), bebeğin deneyimlediği bakımın kalitesine göre bağlanma ilişkisinin kalitesinin belirlendiğini ve bunun da gelişim zorluklarını hafifletmeye yardımcı olduğunu belirtmektedir. Yeni doğan bebekler stres karşısında güvenlik duygularını arttırmak ve yakınlığı korumak için çaba gösterirler. Yakınlığı sağlayan bağlanma figürü, bebek için güvenliğin temsilidir. Bebek ihtiyaçlarının karşılanma durumuna göre iki temel duygu geliştirir: Güven ya da güvensizlik (Hazan ve Shaver, 2000). Bowlby'e (1969) göre bağlanma davranışı hem koruyucu hem de öğretici bir fonksiyona sahiptir. Koruyucu fonksiyonu tehlike zamanlarında çocuğu anneye yakın tutmaya hizmet eder, böylece çocuk korunmuş olur. Tehlike yokken de anne bebeğin çevreyi tanıması için güvenli bir üs oluşturur (Bowlby, 1988; Crittenden, 1988; Krause & Haverkamp, 1996; Peluso, Peluso, White & Kern, 2004).

Bebeklerin ayrılık karşısında verdikleri tepkiler oldukça benzerdir. İlk tepki ağlamadır. Ağlamayı aktif arama davranışı izler. Ağlama davranışı karşısında diğerlerinin yatıştırma çabalarına direnç gösterilir, karşı çıkılır. Karşı koymanın ardından çaresizlik ortaya çıkmaktadır ve açık bir üzüntü ve pasiflik gözlenmektedir. Ayrılık süreci çok uzadığında kopma olarak ifade edilen son sürece geçilir. Kopma bebeğin bakım verenini aramayı bırakması ve artık ona bağlı olmamasıdır (Bowlby, 1980). Ayrılık geçici olduğunda veya ayrılığın geçici olduğuna inanıldığı durumlarda kişinin ayrıldığı figüre öfke duyduğu görülür. Öfke işlevsel olduğunda sitemkar ve

cezalandırıcı davranışlarla ifade edilir, bu davranışların amacı yeniden bir araya gelmeyi, ayrılığın bir daha yaşanmamasını sağlamaya çalışmaktır. Bu yüzden öfke davranışları partnere karşı gösterilmesine rağmen, bağı kopartmaz aksine güçlendirir. Aralarında sevgi bağı olan kişilerin de birbirlerine öfkeli ve zorlayıcı davranışlarda bulunduğu sıklıkla görülür. Buna örnek annenin çocuğunun tehlikeli bir şekilde koşarak karşıya geçtiğini gördüğünde onu korkudan doğan bir öfkeyle azarlaması ve cezalandırmasıdır. Kişinin cinsel partnerini sadakatsizliğinden dolayı ya da bundan şüphe ettiği için azarlaması da sık görülen bir durumdur.

Bazı ailelerde ailenin bir üyesi diğer üyesine yaklaşp umursamaz bir sessizlikle karşılaştığında yine öfkenin ortaya çıktığı görülür (Heard, 1973). Buna insan olmayan primatlarda da rastlanır. Mesela dominant erkek babun yırtıcı bir hayvan gördüğünde, kendi grubunda ortalıkta dolaşan ve risk altında olan diğer maymunlara karşı saldırgan davranabilir. Korktukları için bağlanma davranışları harekete geçer ve hemen birbirlerine yakınlaşarak korunma sağlarlar (Hall & DeVore, 1965). İşlevsiz öfke ise, kişi (çocuk ya da yetişkin), partnerine çok yoğun veya sürekli olarak öfkeli olduğunda ortaya çıkar ve aradaki bağı güçlendirmek yerine zayıflatarak partneri yabancılaştırır. Saldırgan düşünceler ya da hareketler caydırıcılıkla hınç arasındaki ince sınırı geçtiğinde partnere duyulan öfke işlevsizleşir. İşte bu noktada duygular ateşli bir öfke olmaktan çıkar ve nefretin kötülüğüne dönüşür. Özellikle de uzun ya da tekrar eden ayrılıkların etkisi iki kat fazla hissedilir. Bir yanda öfke uyanır diğer yanda sevgi azalır. En yoğun işlevsiz öfke tepkisi sürekli terk edilmeye tehdit edilen ve tekrarlayan ayrılıklar yaşayan çocuklarda ortaya çıkar (Bowlby, 2014).

2.1.1.2.1. İçsel Çalışma Modeller

“İçsel Çalışma Modeller” kavramını ilk kez ortaya atan Bowlby (1969), bu kavramı geliştirirken Craik’in “temsiller” ve Piaget’in bebeklikten erken çocukluk dönemine kadarki “bilişsel gelişim” kavramlarından faydalanmıştır. Bebekler, birincil bakım verenleriyle geliştirdikleri bağa göre kendileri ve çevresindeki kişiler için zihinsel temsiller ya da içsel çalışan modeller diye adlandırılan yapılar oluştururlar. Ebeveynle zaman içerisinde yaşanan deneyimlerle şekillenen bu içsel çalışan modeller çocuğun inanç ve beklentilerini içerir. Bu inanç ve beklentiler, bakım verenin güvenilir ve duyarlı olup olmadığını, ayrıca kendisinin ilgi ve alakaya değer olup olmadığına dair inançlardır (Sroufe, 1988; Ainsworth, 1989; Krause & Haverkamp, 1996). Bakım

verenle sıcak ve tutarlı deneyim yaşayan bebekler güvenli bağlanma gerçekleştirirler. Kendilerini sevebilir ve yeterli algılarken diğerlerini de güvenilir, iyi, destekleyen olarak algırlar. Bakım veren kişiyle soğuk, reddedici yaşantılar geçiren bebekler kendileri ile ilgili seilmeyen, yetersiz, diğerleri için de güvenilmez, uzak olarak zihinsel temsiller oluştururlar. Bunun sonucunda benlik modeli ve başkaları modeli oluşur. Bowlby'e göre bu modeller sonraki yakın ilişkilerde kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında yönlendirici (Sydow, 2002; Crowell & Treboux, 1995; George & West, 1999; Reinert, Edwards ve Hendrix, 2009) olmaktadır.

Birey olayları algılayış tarzına göre geleceğe yönelik öngörülerde bulunarak ve buna göre plan yaparak dünyaya ve kendisinin dünyadaki yerine dair içsel çalışan modeller oluşturur. Kişinin dünyaya dair oluşturduğu içsel çalışan modellerindeki temel özellik, bağlanma figürlerini nerede bulacağına ve bu figürlerin kendisine nasıl yanıt vereceğine ilişkin tasarımıdır. Benzer şekilde kişi kendine dair oluşturduğu içsel çalışan modellerde bağlanma figürünün gözünde ne kadar kabul edilebilir ya da kabul edilemez olduğuna ilişkin çıkarımlar yapar (Ainsworth, 1989; Sroufe, 1988). Kişinin bağlanma figürünün ulaşılabilir olmasına duyduğu güven ya da bağlanma figürünün ulaşılabilir olmamasının yarattığı korku da bu modellerin yapısına bağlıdır. Bağlanma figürünün fiili varlığı ya da yokluğu kişinin potansiyel olarak tedirgin edici bir olay karşısında alarm durumuna geçmesini ya da sakin kalmasını belirleyen başat bir değişkendir ve yaşamın ilk aylarında başlayıp hayat boyu devam eder (Collins & Read, 1990). Yine yaşamın ilk aylarında başlayan ve hayat boyu devam eden ikinci başat değişken, kişinin bağlanma figürünün ihtiyaç anında yanında bulunmasa bile ulaşılabilir oluşuna duyduğu güven ya da güvensizliktir, yani bağlanma figürünün kolayca bulunabilir, duyarlı ve yanıt veren bir pozisyonda olmasıdır. Bağlanma figürünün fiili varlığı ya da yokluğu özellikle yaşamın ilk yıllarında (üç yaş) dominant değişkendir. Üç yaştan sonra ulaşılabilirliğine ya da ulaşılamazlığına yönelik öngörü giderek artan bir öneme sahip olur ve ergenlikten sonra hakim değişken olmaya başlar (Bowlby, 2014).

Bağlanma figürünün duyarlı, yanıt verebilir olmasına duyulan güven en az iki değişkene bağlıdır: Birincisi bağlanma figürünün genellikle yardım çağrılarına yanıt veren, koruyucu bir insan olarak düşünülüp düşünülmemesidir. İkincisi kişinin kendilik algısına, kendisini herhangi birinin özellikle de bağlanma figürünün yardım etmek üzere yanıt vereceği türden bir kişi olarak değerlendirilip değerlendirilmemesidir. Mantık çerçevesinde bakıldığında bu değişkenler birbirinden bağımsızdır fakat pratikte birbirini etkiler. Sonuç olarak bağlanma figürü modeli ve kendilik modeli birbirini tamamlar ve

onaylar. Dolayısıyla istenmeyen bir çocuk, ebeveyni tarafından istenmediğini hissetmekle birlikte temelde kimsenin istemeyeceği bir kişi olduğuna da inanır. Buna karşılık, sevilen bir çocuk ebeveyninin sevgisine güven duyar ve diğer herkesin de kendisini sevebilir bir insan olarak göreceğinden emindir (Bowlby, 2014).

Bireyin yaşamının ilk yıllarındaki deneyimlerine göre şekillenen kendi ve başkalarına ilişkin beklentileri içeren içsel çalışan modeller, bireyin tüm yaşamı boyunca baskın ve etkin bir şekilde işlev görür. İçsel çalışan modeller yetişkinlikte duygu, davranış ve düşüncelere kaynaklık ederek aşk, flört ve evlilik ilişkilerinin şekillenmesini de etkilemektedir (Hazan & Shaver, 1987; Collins & Read, 1990; Feeney & Noller, 1990; Kobak & Hazan, 1991; Simpson, Rholes & Nelligan, 1992; Brennan & Shaver, 1995; Krause & Haverkamp, 1996).

2.1.1.3. Psikanalitik Kuram ve Bağlanma

Freud'a göre kişiliği, özellikle yaşamın ilk altı yılında geçirilen önemli psikoseksüel aşamalarda mantıkdışı güçler, bilinçdışı motivasyonlar, biyolojik ve içgüdüsel dürtüler belirlemektedir. Bu içgüdüler, bireyin yaşamının ve türünün sürdürülmesi amacıyla hizmet etmekte, büyüme, gelişme ve yaratıcılık doğrultusunda bireyi yönetmektedir. Psikanalitik bakış açısına göre, bireysel ve sosyal gelişime ait sevgi ve güven, olumsuz duygularla başa çıkma ve cinselliğin olumlu olarak kabul edilmesi olarak sıralanabilecek bu üç alan yaşamın ilk altı yılında yaşananların üzerine inşa edilmektedir (Corey, 2005). Psikanalistler sevgi, korku ve nefretin birbiriyle ilişkisine özellikle önem verir; çünkü klinik çalışmalarda sık sık bağlanma figürlerine karşı yoğun bir sahiplenme, kaygı ve öfke duygularının çalkantılı bileşimiyle tepki veren ve duygusal sorunlarının kökeninde bu tepkiler yatan hastalarla karşılaşılır. Bu hastalarda genellikle kısır döngüler görülür. Ayrılık ya da reddedilme durumu kişinin saldırganlığını harekete geçirir ve saldırgan düşünce ve eylemlere yol açar; bu saldırgan düşünce ve eylemler bağlanma figürüne yönlendirilir fakat bir yandan da kişinin daha fazla reddedilmeye hatta sevdiği kişiyi tümünden kaybetmeye yönelik korkusunu da artırır (Bowlby, 2014). Freud (1933), organizmaların hayatta kalma motivasyonlarının, dürtüleri olduğunu söyler. Dürtüler harekete geçtiğinde organizma bu dürtüleri karşılamak için bir arayışa girer. Dürtüler karşılandığında organizma aynı zamanda bir haz da yaşar. Freud'un açlığı en çok doyuranın en çok haz vereceği görüşüne göre bebek en çok annesi tarafından ihtiyaçları karşılandığı için ona bağlanacaktır. Bu

anlamda bağlanmanın temeli olarak dürtünün doyurulmasını kabul etmektedir (Cobb, 2001; Cebe, 2005) .

Çocuğun ayrılmaya verdiği tepkinin üç ana evresinin psikanalitik teorinin temel konularıyla bağı şöyledir: Protesto evresi ayrılık kaygısı sorunuyla; umutsuzluk keder ve yasla, kopma ise savunmayla ilişkilidir (Bowlby, 2014). Bir anne figürüyle bağlanma tecrübesi geliştiren çocuk, bu kişiden isteksizce ayrıldığı zaman acı yaşar ve tanımadığı ortamda tanımadığı insanlar tarafından bakım görmeye başladığında bu acı daha da yoğunlaşır. Çocuğun davranışları tipik bir sıra izler. İlk başta bu durumu şiddetle protesto eder ve annesini geri ister. Daha sonra anneyi geri kazanacağına dair umudunu keser fakat yine de zihni onunla meşguldür ve tetikte bir tavırla geri dönmesini bekler. Çocuk daha sonra annesiyle artık ilgilenmiyor gibi gözükür ve duygusal olarak ondan uzaklaşır, kopar. Yine de eğer ayrılık çok uzamamışsa çocuk bu kopma durumunda fazla kalmaz. Eninde sonunda annesiyle yeniden bir araya geldikten sonra ona bağlılığı tekrar ortaya çıkar. Bu noktadan sonra günler ya da haftalarca ona sürekli yakın durmak ister. Anneyi tekrar kaybetme ihtimali ortaya çıkarsa şiddetli bir kaygı duyar.

2.1.1.4.Nesne İlişkileri Kuramı ve Bağlanma

Nesne İlişkileri Kuramı, içsel bilinçdışının belirlenmesi ve dışsal bazı objelerin, bizim için yaşamımızda önemli olan kişilerin özelliklerinin içselleştirilmesi üzerinde duran, analitik yaklaşımın bir türüdür. Nesne ilişkileri, aslında içselleştirilmiş kişiler arası ilişkilerdir. Nesne ifadesi, bir gereksinimi karşılayan şey veya bireyin duygularını, dürtülerini yönlendirdiği nesne, hedef olan belirli bir kişi veya nesne olarak Freud tarafından kullanılmıştır. Bu kelime, ilk önce çocukken daha sonra da yetişkinlikte, bireyin bağımlı olduğu önemli kişiyi simgeleyen, diğerleri ifadesiyle değişimli olarak kullanılmaktadır. Diğerleri, birbirinden ayrı kimlikleri olan bireylerden çok bebek tarafından gereksinimlerini karşılayan nesneler olarak algılanmaktadır (Corey, 2005). Bebek için sakinleşme, güven duyma, bütünlük duygusu sağlama, mutlu olma örüntülerini kendilik nesnesi olan anne yürütür. Bebek için bu dönemde annenin kendiliği gereklidir. Annenin bebeğe karşı yaklaşımı ve bebekle kuracağı ilişki bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için doğru ve yerindeyse, bebek ve anne arasında eşduyum sağlanabiliyorsa bebek sağlıklı bir kendilik duygusu geliştirebilir. Annenin eşduyumlu yaklaşımı, anne-çocuk ilişkisinde bebeğin kendilik nesnesinin duygu ve yaşantılarını dönüştürüp içselleştirmesine yardımcı olur. Bu içselleştirme sürecinde bebeğin kendilik

duygusu kalıcı bir ruhsal yapı olarak gelişebilir ve kendilik geliştikçe kendilik nesnesinden ayrımlaşp özgün bir kendilik duygusu oluşturulur (Meeus ve ark. 2000; akt: Keskin ve Çam, 2007). Kendilik Kuramına göre başkaları ile olan ilk deneyimler, daha sonraki kişiler arası ilişkileri etkilemektedir. Bir kez kendilik ve diğerleri kalıbı oluşturulduğunda, bunun daha sonraki kişiler arası ilişkileri etkilediği öne sürülmektedir. Kişi özellikle ilk deneyimleriyle oluşturulmuş kalıplara uyan ilişkiler geliştirme çabasındadır. Örneğin hem aşırı bağımlı, hem de aşırı bağımsız kişiler, daha yeni yürümeye başladıklarında anneleriyle kurdukları ilişkiye benzer kalıpları tekrarlayabilmektedirler (Hedges, 1983).

Nesne İlişkileri Kuramının psikanalitik teoriden farkı, dürtü vurgusunun geri plana atılması ve insanın ilişkiselliğinin ön plana çıkarılmasıdır. Nesne İlişkileri Kuramına göre dürtüler, davranışın sabit belirleyicisi olamazlar. Dürtüler, çevresel koşullar tarafından uyarılırlar ve sonrasında yok olurlar (Bretherton, 1992). Fairbairn sayesinde kişiliğin oluşmasında kişilerarası deneyimlerin içselleştirilmesi ile oluştuğu fikri kabul edilmeye başlanmıştır. Fairbairn'e göre kişilik ve gelişim sadece diğerleriyle ilişki kurma ve bu ilişkiyi sürdürme dürtüsüyle belirlenir (Jones, 2007) .

2.1.1.5. Etoloji ve Bağlanma Kuramı

Konrad Zacharias Lorenz'in (1935) "kaz yavrularının içgüdüsel davranışı" üzerine yaptığı araştırma ve Harry F. Harlow'un (1958) "makak maymunları" üzerinde gerçekleştirdiği araştırma Bowlby'nin bağlanma kuramını gerçekleştirmesine katkı sağlamıştır.

Lorenz'in araştırması göstermiştir ki; yumurtadan yeni çıkmış yavru kaz, annesi ve diğer yavru kazlarla arasındaki mesafeyi besin kaynağı olan anne olmadığında bile yakın tutma çabasındadır. Bu da tehlikelerden korunmak için gösterilen bir davranış olarak görülmektedir. Harlow'un deney ortamında tel ile sarılmış bir göğüse sahip gerçek anne ve göğsü yumuşak kumaşla kaplanmış yapay anne mevcuttur. Makak yavruları, tel ile sarılı olan gerçek anneden beslenip göğsü yumuşak kumaşla kaplı yapay olan annenin yanına dönmüşlerdir. Bu davranış da göstermektedir ki makak yavrularının besin ihtiyacından ziyade duygusal yakınlık kurma ihtiyaçları söz konusudur.

Bowlby, çocuk esirgeme kurumunda günlük bakımları yapılan ve ihtiyaçları karşılanan çocukların kaygılı ve gelişimsel açıdan geri olmaları nedeniyle anne-bebek

arasındaki bağlanmanın, fiziksel ihtiyaçlardan çok duygusal ihtiyaçlardan kaynaklandığını düşünmüştür. Bowlby'a göre bağlanmanın biyolojik bir fonksiyonu vardır ve bireyin yemek yemesi kadar yaşamsal bir öneme sahiptir. Etolojiden yola çıkılarak geliştirilen teorinin merkezinde, insanın genetik olarak korku ile tepki verme eğilimi gösterdiği uyaran durumlarının, kırmızı trafik ışığı ya da hava saldırısı sireni ile aynı konumda olduğu ileri sürülmektedir. Her uyaran durumu potansiyel bir tehlike sinyalidir fakat aslında kendi içinde tehlikeli değildir. Benzer şekilde insanın alarm durumuna geçtiğinde birine yaklaşma ya da ona sarılma eğilimi de kişiye kutsal topraklardaki mabetler gibi bir tür rahatlama sağlar. Bunlar güvende olma potansiyelini temsil eder; fakat aslında bunlar da kendi içinde güvenli değildir. Kırmızı ışığın ya da kutsal toprağın işaret değeri, insanların oluşturduğu gelenekler içinde yer edinin sözle iletilirken doğal ipuçları istatistiksel bağlantılar ve genlerle aktarılır. Evrim sürecinde bu iki tip doğal ipucuna hayatta kalma değerinden dolayı farklı şekillerde ya geri çekilerek ya da yaklaşarak, tepki verme yönündeki güçlü genetik eğilim insan türünde tipik olarak görülen bir özelliktir. En çok çocuklukta ve yaşlılıkta belirgin olan ve yetişkin yaşamda bazen maskelenen bu eğilim yaşam boyunca devam eder. Bunlar beşikten mezara kadar insan doğasının bir parçasıdır (Bowlby, 2014). Etolojik anlamda bağlanmanın insana sunduğu uyum sağlama becerisi, onun hayatta kalmasını sağlar (Ainsworth, 1969).

2.1.1.6. Öğrenme Kuramı ve Bağlanma

Öğrenme kuramcıları bağlanmayı, koşullanma ilkelerine göre açıklamaktadırlar. Pavlov'un klasik koşullanma deneyinde köpeğin zil sesi ile yiyecek arasında bir ilişki kurması ve salya salgılaması gibi bebeğin de birincil temel gereksinimlerinin (açlık, susuzluk v.b) giderilmesi sırasında hissettiği rahatlama hissi ile bakım veren arasında bir bağlantı kurulmaktadır. Bebek bu nedenle temel bakım veren kişiye karşı olumlu duygular geliştirmektedir. Dünyaya gelmesinin ardından insanlarla birlikte olduğu zamanlarda bir takım ödüller alan bebek, bir arada olma ve ödül alma arasında olumlu bir bağ kurmakta ve böylece etrafındaki kişilere bağlanmaktadır (Gewirtz ve Nogueras, 1992; Soysal ve ark. 2005).

Öğrenme Kuramına göre temel bakım veren ile bebek arasında oluşan bağlanmanın beraberinde hissedilen olumlu duygular koşullanma yoluyla öğrenilmektedir. Öğrenme kuramcıları bağlanmanın, doğuştan gelen bir gereksinim olduğunu kabul etmemektedirler. Bu konuda çalışma yapan araştırmacılar, öğrenme ile

kurulan bağın kalitesinin oldukça önemli olduğunu belirtmektedirler. Bağlanma ilişkisinde yaşanan yoksunluklar ve yetersizlikler bireyin sonraki yaşamında kişiliğini ve çevreyle kuracağı ilişkilerini etkilemektedir (Pearson ve ark. 1993).

2.1.1.7. Çağdaş Bağlanma Kuramları: Bir Kontrol ve Düzenleme Sistemi Olarak Bağlanma

Kontrol Sistemleri Modelini, Mikulincer ve Shaver (2007) ortaya atmıştır. Bağlanma sisteminin doğuştan gelen bir duygu, dürtü ve kişilerarası ilişkileri düzenlemeye yarayan bir araç olduğunu belirtmişlerdir. Bu modele göre başlangıçta bakım verenle yürütülen eş düzenleme (co-regulation) faaliyetleri, zamanla içselleştirilir ve kendilik düzenlemesi (self-regulation) biçimine doğru değişir. Eş düzenleme ve kendilik düzenlemesi anlamsal, anısal ve işlevsel bilgilerden oluşmaktadır.

Kontrol Sistemleri modeli, eklektik bir modeldir. Bowlby'nin bağlanma teorisi, kendilik kuramı, nörobilim, bebek araştırmaları gibi farklı alan ve teorilerden etkilenmiştir. Bireyin duygusal gelişiminin yönü, bilinçdışı gelişmeleri, aile ve kültürün destekleyen ve sınırlayan yönlerine göre şekillenir (Schore, Allan ve Schore, 2008). Bu modele göre bağlanma genetiğe ve yetiştirilme tarzına göre oluşur. Bireylerin güçlü ve zayıf yanları genetikten aktarılma eğilimindedir, temel bakım verenle kurulan ilişkiler de yetiştirme tarzının yani kültürün etkisi olarak kabul edilir (Schore, Allan ve Schore, 2008). Bu teoriye göre bağlanma, bireylere, hayatın talepleri karşısında yaşadıkları stresle başa çıkabilmeleri için hata ve hasarlarını onarıp yeni içsel yapılar oluşturmalarına yardım eder.

Kontrol Sistemleri Modeline göre ayrılık kaygısı ve yaşam stresine yönelik iki temel yaklaşım söz konusudur. Bunlar güven temelli yaklaşım biçimleri olarak tanımlanan “birincil bağlanma yaklaşım biçimleri” ve güvensiz yaklaşım biçimleri olarak adlandırılan “ikincil bağlanma yaklaşım biçimleri”dir. Bireyin algıladığı stres veya tehdit karşısında güven temelli yaklaşım biçiminin devreye girebilmesi için bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine ilişkin bir inancın olması ve bunun daha önce birey tarafından bir çok kez deneyimlenmiş ve içselleştirilmiş olması gerekir. Bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine dönük endişeler olduğunda ya da engeller , yetersizlikler söz konusuysa ikincil yaklaşım biçimleri olan güvensiz yaklaşım biçimleri devreye girmektedir. Eğer bağlanma figürünün ulaşılabilirliği belirsizse veya olumlu tepki vereceğine dönük belirsiz bir inanç varsa kaygı temelli harekete geçirici yaklaşım

biçimi etkin hale gelmektedir. Bu noktada bağlanma sistemi hem kolay uyarılmakta hem de sürekli etkin konumda kalmaktadır. Bağlanma figürünün ulaşılamaz olduğu durumlarda da kaçınma temelli hareketsiz hale getirici yaklaşım biçimleri aktive olmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007; Uluyol, 2014).

Bireyler zaman zaman birincil ve ikincil yaklaşım biçimlerini bir arada ya da farklı düzeylerde kullanabilirler. Tehlikenin algılanmasıyla bağlanma figürünün ulaşılabilir olup olmadığına yönelik bilgi işleme süreci başlamakta ve bağlanma sistemi devreye girmektedir. Örneğin güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bir birey tehdit karşısında bağlanma figürünü ulaşılabilir ve olumlu tepkisel algılsa kendini güvenli hissedip buna göre davranışlarını organize edebilir. Mikulincer ve Shaver'e göre (2007) bağlanma sisteminin devreye girme ihtimali kişinin durumları nasıl algılayıp yorumladığıyla yakından ilişkilidir (Uluyol, 2014).

2.1.1.8. Bağlanma Kuramı ve Ainsworth

Ainsworth, bağlanma teorisinin işlemsel olarak tanımını yapan psikologtur. 1960'lı yıllarda Bowlby ile çalışıp onun görüşlerini paylaşmıştır. Zaman içerisinde John Hopkins Üniversitesi'nde bebeklerle yaptığı çalışmalar neticesinde Bowlby'nin iddia ettiklerinden daha fazlasına ulaşmıştır. Öğrencileriyle birlikte yaptığı ev ziyaretleri o dönemde oldukça sıradışı bulunmuştur (Ünal, 2004). Ainsworth (1973-1989), bebeklerle anneleri arasında gerçekleşen duygusal bağı incelemiştir. Bebekler sıcaklık ve rahatlığı annesiyle deneyimler ve keşif için bu güven duygusu bebeğe bir özgürlük sağlar. Tehdit durumunda bebek, güvenli sığınağına geri dönebileceğini anlar. Bağlanma, güvenli bir şekilde ayrılabilmeyi sağlar. Sağlıklı bağlanan bebeklerin davranışı keşif ve yakınlık arasındaki dengeyle karakterizedir. Bağlanma, biyolojik olarak her çocukta gelişir fakat aşırı ihmal ve izolasyon bebeklerin sağlıklı bağlanmasını engeller (Cebe, 2005).

Ainsworth (1978), arkadaşlarıyla birlikte güvenli ve güvensiz bağlanmanın arasındaki farklılıkları tespit edebilmek için laboratuvar ortamında çalışmışlardır. 1-2 yaşındaki çocuklar bilmedikleri yabancı bir ortamda, araştırma ve keşfetme çabalarında kendilerine bakım veren kişileri ne derece güvenli bir üs olarak kullandıklarını, ortamda bulunan yabancıların yakınlık kurma çabalarını nasıl yanıtladıklarını ve bilmedikleri ortamda bakım veren kişi tarafından yalnız bırakıldıklarında ortaya çıkan stres ve kaygıyla nasıl başa çıktıklarını incelemişlerdir. Bu deney sonucunda üç tür bağlanma

stili ortaya koymuşlardır. **Güvenli bağ kurmuş çocuklar**, bakım veren kişi yanlarındayken etrafı rahat ve istekli bir şekilde keşfetme çabalarında bulunmuşlar ve düzenli olarak bakım verenleriyle göz teması sağlamışlardır. Bakım veren kişi ortamdan ayrıldığında duydukları kaygı az olmuştur. Bakım veren kişi yeniden ortama döndüğünde bakıcıyla yakınlık kurmuşlar, memnuniyet belirten davranışlar sergilemişler ve keşfetme davranışlarını göstermeye devam etmişlerdir. Bu bebeklerin bakım verenleriyle ilişkisi çocukların keşfe gittiklerinde ortam tehlikeli ya da rahatsız hissedildiğinde güvenli üsse dönmeleri ve kendilerini güvenli hissetmeleriyle karakterizedir (Ainsworth, 1985; Lyddon & Sherry, 2001). **Kaygılı-kararsız olarak bağlanan çocuklar**, ortamı araştırmaya pek istekli değildir ve bakım verenlerine yapışma eğilimindedirler. Bakım veren kişiden ayrıldıklarında yoğun kaygı tepkileri ortaya koymuşlardır ve bakım veren ortama döndüğünde de kolay kolay yatışmamışlardır. Bakım veren kişiye kavuştuklarında çelişkili davranmışlardır. Hem yakınlık kurmuş hem de kızgınlık ve direnç göstermişlerdir. Bu bebeklerin ihtiyaç duyduklarında bakım verenin ulaşılabilirliği ve duyarlılığı konusunda net bir görüşleri yoktur. Stres zamanlarında bakım verenler, muhtemelen rahatlama kaynağı olmamakta ve güvenlikle ilgili beklentileri karşılamamaktadırlar (Ainsworth, 1985; Lyddon & Sherry, 2001). **Kaçınan bağlanma grubundaki çocuklar**, bakım veren kişiden ayrı kaldıklarında çok az kaygı tepkisi göstermişlerdir ve bakım verenle yakınlık kurmayı istememişlerdir. Bakım veren kişi ortama geri döndüğünde bakım verenle yakınlık kurmayıp ortamla ilgilenmişlerdir. Bu bebeklerin rahatlık ve korunma ile ilgili beklentileri muhtemelen ya reddedilir ya da tepki görür (Bretherton, 2000; Morsünbül & Çok, 2011).

Main, Kaplan ve Casidy, 1985 yılında yaptıkları çalışmanın sonucunda Ainsworth ve arkadaşlarının yaptıkları üçlü bağlanma sınıfına bir dördüncü grubu eklemişlerdir. Bu grup diğer belirtilen üç gruba uymayan *düzenlenmemiş/örgütlenmemiş (disorganized) bağlanma* olarak adlandırılmaktadır. Bu bağlanmada kaçınan ve kaygılı bağlanmanın belirgin bir karışımı gözlenir (Lyddon & Sherry, 2001).

Bowlby'nin kuramını genişleten Ainsworth (1989), laboratuvar çalışmaları sonucunda duygusal bağlarla, sosyal ilişkilerin birbirinden farklılaştığını ortaya koymuştur. Ainsworth duygusal bağların sosyal ilişkilerden daha uzun ömürlü olduğunu ifade etmiştir. Sosyal ilişkilerin karşılıklılık gerektirdiğini duygusal bağların ise bireyin bir özelliği olduğunu ifade eden Ainsworth, duygusal bağların bireyin içsel örgütlenmelerinde temsil edildiğini söyler. Duygusal bağlarla sosyal ilişkilerin

birbirinden farklılaştığı bir diğer nokta da sosyal ilişkinin doğasının iki birey arasındaki toplam ilişki tarihinden oluşmasıdır. Bir çok kategoriden oluşan sosyal ilişkiler değişime eğilimlidir ve sosyal ilişkiyi oluşturan bazı öğeler bağlanmayla ya da duygusal bağlanma türleriyle ilişki içerisinde değildir (Morsünbül, 2005).

2.1.2. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri konusunda Ainsworth, Hazan ve Shaver, Bartholomew'in sınıflandırmaları mevcuttur. Bu modeller üçlü ve dördü bağlanma modelleri olarak farklılaşmaktadır.

Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli	Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli	Bartholomew'in Dördü Bağlanma Modeli
1.Güvenli (secure) bağlanma	1.Güvenli bağlanma	1.Güvenli (secure) bağlanma
2.Kaygılı/kararsız (anxious/ambivalent) bağlanma	2.Kaygılı/kararsız bağlanma	2.Saplantılı (Preoccupied) bağlanma
3.Kaçınan (avoidant) bağlanma	3.Kaçınan bağlanma	3.Korkulu (fearful) bağlanma
		4. Kayıtsız (dismissing) bağlanma

Şekil 2. Bağlanma modelleri

Annesine güvenli bir bağlanma geliştirmiş olan bebeklerin kaygılı kararsız bebeklere göre evdeki günlük ayrılıklarda daha az ağladıkları, annelerinin geri gelişlerini daha olumlu karşıladıkları, kucağa alınmaya daha olumlu cevap verdikleri ve annelerinin talimatlarına daha uyumlu oldukları gözlenmiştir. Bebekleriyle güvenli bağlanan annelerin de bebeklerinin yakınlık ihtiyacına cevap vermeye daha duyarlı oldukları, bebeklerinin yardım çağrılarını daha doğru biçimde okudukları, hemen ve tutarlı bir biçimde cevap verdikleri, onlarla ilgilendikleri gözlenmiştir. Güvenli bağlanan çocukların, annelerini ulaşılabilir ve duyarlı/ilgili biri olarak içselleştirdikleri, dolayısıyla da tanımadıkları ortamlarda bile etrafı rahat keşfettikleri gözlenmiştir (Pistole, 1989; Collins & Read, 1990).

Kaygılı kararsız bağlanma örüntüsü olan bebeklerin annelerinin, bebeklerinin yardım çağrılarına daha az cevap veren grup oldukları gözlenmiştir. Özellikle bebekleri ağladığında onlarla ilgilenmelerinde belirgin bir gecikme olduğu ve bebeklerini

kucaklarına aldıklarında daha az şefkatli oldukları gözlenmektedir. Aynı bebeklerin gün içinde güvenlilere oranla daha fazla ağladıkları, ayrılıkları daha az protesto ettikleri ve anneleriyle yeniden bir araya geldiklerinde onları ağlayarak karşıladıkları gözlenmiştir. Aynı zamanda anneleri kendilerini kucaklarına aldıklarında da daha az olumlu tepkiler verdikleri, ancak kucaktan yere indirildiklerinde ise daha şiddetli tepki verdikleri gözlenmiştir. Yine kaygılı kararsız bebeklerin yüz yüze ilişkide daha az karşılık verdikleri annelerinin yönergelerine genelde öfkeli ve ve daha az uyumlu bir şekilde yaklaştıkları görülmüştür. Kaygılı kararsız bebeklerin bağlanma ihtiyaçları, yoğun bir şekilde aktive olduğunda bağlanma isteklerinin yoğunluğu artar ancak geçmiş yaşantıları, reddedilme, terk edilme hayal kırıklığına uğrama deneyimleri ve bunun tekrarlayacağına olan inançları nedeniyle bağlanma, kızgınlıkla ifade edilir. Kaygılı kararsız bebek, yabancı bir ortama girdiğinde annesine yakın olma çabası içinde olur. Bunun nedeni annesi ortamda kendisini bırakıp gittiğinde onun ulaşılabilir olmasıyla ilgili güvensizliğidir. Ayrıldığında ise anne açıkça ulaşılabilir olmadığı için ayrılıklar yoğun bir endişe yaratır. Anne geri döndüğünde ise ikilemli bir yaklaşım içinde olur; hem annesiyle yakın temas isteği içindedir, hem de ona kendisini bıraktığı ve istediği anda yanında yanında olmadığı için kızgındır. Kaygılı kararsız bebeklerin bu nedenle sakinleştirilmeleri daha zor olur (Ainsworth, 1985; Lyddon & Sherry, 2001).

Kaçınan bebekler ise kendi evleri gibi bildikleri ortamlarda anneleriden ayrıldıklarında bu ayrılmaya güvenlilerden bile daha fazla tepki verirler. Tanımadıkları ortamlarda ise ayrılmaya karşı ilgisizdirler, anneleriyle tekrar bir araya geldiklerinde yakın olmak için hiç çaba harcamazlar, annelerini adeta görmezden gelirler (Sagi, Donell, Van Ijzendoorn, Mayseless & Aviezer, 1994; Peluso, Peluso, White & Kern, 2004). Annesi kendisiyle bir yakınlık kurmaya çalışsa da bunu sürdürmek için çok az çaba harcar. Bebek annesine ilişkin olarak reddedici, ilgisiz/duyarsız, fiziksel ya da sözel olarak varlık göstermeyen, bedensel yakınlık kurma ihtiyacını geri çeviren bir algı içindedir. Böylece bağlanma ihtiyacı her aktive olduğunda, beraberinde yoğun bir yakın olma ve kaçınma çatışmasını da beraberinde getirir. Diğer bebekler gibi anneleriyle yakın olmayı isteseler de reddedilme beklentileri nedeniyle sanki anneleriyle aralarında hiçbir bağımlılık yokmuş gibi davranırlar (Ainsworth, 1985; Lyddon & Sherry, 2001).

Güvenli bebekler/çocuklar da annelerinde ayrı kaldıklarında sıkıntı yaşayabilirler, ancak ona kavuştuklarında bu kavuşma annelerinin kendilerinin ihtiyacı olduğunda ilgileneceğini doğrular, dolayısıyla yaşadığı sıkıntıyı annesinin doğrudan ve

ikilemsiz bir şekilde giderme çabasını kabul eder. Rahatlatılmaya hazır olan bebek kısa bir süre sonra yeniden etrafı keşfe başlar (Ainsworth, 1985; Lyddon & Sherry, 2001).

Bebeklik ya da erken çocukluk döneminde birincil bakım veren kişinin devamlı ve sıkça değişmesi, verilen bakımın niteliksel olarak belirgin biçimde yetersiz oluşu nedeniyle anne ve bebek arasında duygusal bağ sağlıklı olarak gelişir. Kalıcı bağlanmanın oluşmasını engelleyecek şekilde çocuğun temel ihtiyaçları, sosyal ve duygusal gereksinimleri karşılanmazsa çocukta tepkisel bağlanma bozukluğu görülebilir. Tepkisel bağlanma bozukluğu olan bir çocuk toplumsal ilişkiler kurmada ve yaşına uygun davranmakta zorlanır. Bu yüzden seçici ilişkiler yerine uygunsuz toplumsal ilişkiler sergiler. Böyle bir durumda çocuğun gelişim sürecinde içe kapanma, konuşma bozukluğu, çevreye duyarsızlık ve ilgisizlik hatta otistik belirtiler ortaya çıkabilir (Allen ve ark. 1998; Keskin ve Çam, 2007).

Bağlanma stillerine ilişkin farklı kategorik sınıflandırmalar vardır. Son yıllarda kategoriler yerine boyutlar üzerinden tanımlamaların daha betimleyici olduğunu ileri süren araştırmacılar vardır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Fraley, Waller ve Brennan, 2000). Bu araştırmacılar kaygı ve kaçınma olarak değerlendirdikleri boyutların kaygı boyutunun reddedilme ve terk edilme korkusunu, kaçınma boyutunun ise başkalarına yakın olmaktan duyulan rahatsızlığı ifade ettiğini belirtirler.. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeline göre benlik modelinin kaygı boyutu, başkaları modelinin de kaçınma boyutu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Brennan, Clark ve Shaver, 1998).

Son zamanlarda bağlanma ile ilgili araştırmalar bağlanmayı ölçen yöntemlerin de tartışılması gerektiğine odaklanmaktadır. Yapılan faktör analizi çalışmaları, gruplama yöntemi yerine boyutsal çalışmanın bağlanmayı daha iyi ölçtüğünü belirtmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

2.1.2.1. Annenin Kendi Bağlanma Örüntüsü ve Ayrılma Yaşantısı

Yetişkin bağlanmalarında ebeveynler üzerinde yapılan çalışmalar artmaktadır; çünkü ebeveynlerin kendi ebeveynleriyle kurdukları bağlanma nesiller arası aktarılarak kendi çocuklarını da etkilemektedir (Akister ve Reibstein, 2004; Akister, 1998; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985; Ricks, 1985; Bar-On, Eland, Kleber ve diğerleri, 1998; Cohn ve diğerleri, 1992). Bağlanmada temel bakım sağlayanla kurulan sürekli ve kaliteli bir yakınlık, bebeğin duygusal ve sosyal gelişimi için önemlidir. Bu yakınlık ilişkisinde

temel bakım sağlayan kişi ölüm gibi çok özel durumlar haricinde annedir. Bağlanmanın gerçekleşmesinde anneden yansıyan sıcaklık önemlidir. Eğer anne kendi ebeveyni ile sıcak, sevgi dolu ve güvenli bir yakınlık kurmuşsa bu durum evlilik ilişkisine ve çocuğuyla kurduğu ilişkiye yansımaktadır (Biller, 1993; Greg, 2005; Soysal ve arkadaşları, 1999).

Çocuğun ayrılmaya olan yaklaşımını belirleyen etkenlerden birinin annenin kendi annesiyle oluşturduğu bağlanma örüntüsü olduğu bilinmektedir. Main ve arkadaşları (1985)'nin araştırmasında güvenli bağlanan çocukların %75'inin annelerinin de güvenli bağlandığı, güvensiz bağlanan çocukların %73'ünün annelerinin de güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların anneleri de çocukları gibi bilişsel ve duygusal zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocukların ebeveynleri de bağlanmayı önemsememekte ve geçmişteki duygu yüklü anıları hatırlamakta güçlük çekmektedirler (Tolan, 2002; Uluyol, 2014).

Annelerin kendi bağlanma örüntülerine göre çocuklarının ayrılma ve yeniden bir araya gelmeye verdikleri tepkileri yorumlama ve algılamalarında farklılıklar vardır. Kaçınan bağlanmaya sahip anneler, çocuklarının verdiği yoğun sıkıntı tepkilerini ve yakınlık ihtiyacını, güvenli ve kaygılı/kararsız annelere göre daha az olumlu olarak algılamakta, onlardan uzak olmaya, umursamamaya, ilgilenmemeye çalışmaktadırlar. Genel olarak bakıldığında, gerek kaçınan gerekse kaygılı/kararsız annelerin, çocuklarının yardım çağrılarını görmezden gelmelerinin en önemli nedeni kendi annelerinin de onların çağrılarına duyarsız kalmış olmasıdır. Anneler çocuklarının çevreyi keşfetme ve bağımsız olma ihtiyaçlarına gösterdikleri tepkiler açısından da farklılık göstermektedirler. Özellikle kaygılı/kararsız anneler, çocuklarının kendilerinden ayrı ve bağımsız olma girişimlerine müdahale ederler. Bu annelerin bebeklerinin/çocuklarının oynadıkları oyunlardaki girişkenlik ifadelerine onay vermedikleri, onların endişe ifadeleriyle daha fazla meşgul oldukları ve bu durumun da bebeklerin/çocukların etrafı keşfetme eğilimlerini azalttığı gözlenmektedir. Kısa ayrılıklarda ve yeniden bir araya geldiklerindeki davranışları açısından da anneler arasında çeşitli farklılıkların olduğu görülmektedir. Kendi bağlanma figürleriyle güvenli bağlanma geliştirmiş olan dolayısıyla da kendileri de güvenli bağlanmaya sahip olan anneler, çocuklarını ayrılıklara daha dikkatli biçimde hazırlamakta, çocuklarıyla daha çok ilgilenmekte ve onlara kavuştuklarında da çocuklarına daha yakın olmaya özen göstermektedirler. Çocuklarının davranışlarını ve duygusal durumlarını daha doğru

biçimde yorumlamakta ve onlara daha şefkatle yaklaşmaktadırlar. Kaçınan annelerin ise çocuklarını bırakmakla, onlardan ayrılmakla ilgili olarak herhangi bir zorluk yaşamadıkları, ancak güvenli anneler gibi çocuklarını ayrılığa hazırlama eğiliminde de olmadıkları görülmektedir. Onlarla yeniden biraraya geldiklerinde ise fiziksel olarak uzak durmaktadırlar. Kaygılı kararsız anneler ise, ayrılık sırasında çok kaygılıdırlar ve çocuklarından ayrılmakta zorluk yaşamaktadırlar ve çocuklarını ayrılığa hazırlamada onlara yardımcı olmayan bir tutum içinde bulunmaktadırlar. Dolayısıyla bu çocuklar ayrılık sırasında diğer çocuklara göre en fazla kaygı yaşayan çocuklardır (Biller,1993; Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

2.1.3. Yetişkinlikte Bağlanma ve Romantik Bağlanma

Bowlby'in kuramına göre herhangi bir gelişim evresinde oluşan yetersizliklerin daha sonraki evrelerde tamamlanması güç olduğundan bu yetersizlikler ikili ve romantik ilişkileri etkilemektedir. Psikoseksüel çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözmüş bireyler romantik ilişkilerinde de güvenli bir yakınlık sağlayıp olumlu özellikler sergilerler (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Bowlby(1969), bağlanmanın beşikten mezara kadar sürdüğünü iddia eder. Temel bağlanma figürü ile yaşanan deneyimler sonucunda birey, kendisine ve diğer insanlara ilişkin içsel çalışan modeller geliştirir ve bu modeller sonraki yıllarda kurulacak yakınlık ilişkiler için bir çerçeve, bir rehber işlevi görür (Bowlby, 1988; Schneider, 1991; Reinert, Edwards, Henrix, 2009; Weiss, 1991; Schore, 2001;Goldstein ve Thau, 2004, Hazan ve Zeifman, 1994, Peluso, Peluso, White ve Kern, 2004; Adler, 1964; Dinkmeyer, Dinkmeyer ve Sperry, 1987; Hughes, 1997; Jones ve Lyddon, 1997; Sroufe, 1988).

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma, büyük oranda romantik bağlanmayı ifade eder. Bu dönemde, diğer dönemlerden farklı olarak temel bağlanma figürü olan annenin insanın yaşamındaki ağırlıklı rolü ve önemi, yerini sevgiliye ya da eşe bırakır. Bu annenin değerini yitirdiği ya da insanın eşini, partnerini annesinin yerine koyduğu anlamına gelmez, daha çok yetişkin bir insanın kendisini tehdit altında hissettiğinde öncelikle annesinden ziyade romantik partnerine ulaşmaya çabalayacağı, ondan yardım ve destek isteyeceği anlamına gelir (Solmuş, 2010).

Bağlanma teoriklerine göre romantik ilişkiler, üç davranışı içerir: Bakım, bağlanma ve cinsellik (Bowlby, 1969/1982; Hazan, Shaver & Bradshaw, 1988). Bebeklikte kurulan bağlanma tek yönlüdür. Bebek gereksinimlerinin karşılanması için

rahatlık arar bakıcı da bu isteğe yanıt verir. Yetişkin romantik ilişkilerindeki bağlanma süreci ise iki yönlüdür (Tennov, 1979). Her iki taraf da gerektiğinde hem bakım ve destek veren hem de bunu alan kişi olur. Yetişkin bağlanma sürecinde cinsel ilişkide bulunma ve ortak amaçlara sahip olmak da sürecin iki yönlü olmasını gerektirmektedir.

Bağlanma Dönemi	Bebeklik ve Çocukluk	Ergenlik	Yetişkinlik
Bağlanma Figürü	Anne ya da temel bakıcı	Akran, arkadaş	Eş, romantik partner
Bağlanma İlişkisinin Özelliği	Tamamlayıcı	Karşılıklı	Tamamlayıcı
Bağlanmayı İfade Eden Unsurlar	Yakınlığı koruma Güvenli üs Güvenli sığınak	Bağımsızlığını kabul ettirme Duygusal bağ kurma	Bağlanma Bakım Cinsel birleşme
Bağlanma Stilleri	Güvenli bağlanma Kaygılı-kararsız bağlanma Kaçınan bağlanma Dağınık bağlanma	Güvenli bağlanma Kaygılı-kararsız bağlanma Kaçınan bağlanma Dağınık bağlanma	Güvenli bağlanma Kaygılı-kararsız bağlanma Saplantılı bağlanma Korkulu-kaçınan bağlanma Kayıtsız bağlanma
Bağlanmada Etkileşimler	Dışsal Gözlemlenebilir	İçsel Temsil edilebilir	İçsel Temsil edilebilir

Şekil 3. Yaşamın farklı dönemlerinde bağlanmanın sınıflandırılması

Kaynak: Altundağ (2011)

Anneyle doğum sonrası ilk temasla başlayan bağlanma süreci, insanın kendisi ve dış dünya arasında kurduğu ilişkide bir köprü görevi görmektedir. Kişinin dış dünya ve kendisiyle ilgili kuracağı algılarının, tutumlarının, değer yargılarının olumlu ya da olumsuz olması bu süreçten etkilenir. İhtiyaç duyduğunda annesinin kendisiyle ilgileneceğine, onu tatmin etmeye çalışacağına inanan bebek kendisini güvende, değerli, korunacak, özen gösterilecek bir varlık olarak algılar. Bebek bu güven duygusunu diğer insanlar için de hissetmeye başlar. Bu yakınlık ve güven sağlanamadığında bebek ayrılık kaygısı yaşayarak bu kaygıya bağlı olarak protesto tepkileri ortaya koyar. Bağlanma figürüne ulaşamadığında ise kendi kendine yeterli olmaya başlar, kendi kabuğuna çekilir. Bu devam ettiğinde ileride sosyal ilişkilerinde de terk edilme ,

reddedilme kaygıları nedeniyle uzak durma eğiliminde olur. Bu bireyler ilişkide bulundukları partnerlerinin onunla ilgilenmeyeceğine, ona ihtiyaç duyduğunda yanında olmayacağına, gerektiğinde onu korumayacağına, sevmeyeceğine inanır ve bu nedenle ilişkilerden kaçınır. Temel bağlanma figürü ile yakın ve güvende hisseden bireyler, yetişkinliklerinde partnerleriyle birlikte olduklarında güvende ve rahat hissederler. Birey kendisini gergin, hasta ya da tehlike içinde hissettiğinde partnerinin güvenlik, rahatlık ve koruma sağlayacağına inanır. Mikulincer ve diğerleri (2002), romantik ilişkilerde güvenli bağlanma hissinin şunlarla alakalı olduğunu belirtmişlerdir: 1. Çift ilişkisi hakkında pozitif inanç, 2. Daha dengeli bir çift ilişkisi formu, 3. İlişkide daha yüksek doyum, 4. İlişkide yüksek seviyede samimiyet, duygusal paylaşım ve güven, 5. Pozitif iletişim yapısı.

Çiftlerin bağlanma stillerindeki farklılıklara göre bakım verme yetenekleri ve güvenlik sağlamaları ile ilgili yapılan araştırmaların (Mikulincer ve Shaver, 2007; Carnelley, Pietromonaco ve Jaffe, 1996; Collins ve Feeney, 2000; Kunc ve Shaver, 1994; Simpson, Rholes, Orina ve Grich, 2002) sonuçlarına göre güvenli bağlanmış bireyler ilişkilerinde bakım verme konusunda, daha az güvenli bağlanmış bireylere göre daha başarılıdırlar. Partnerlerine göre daha kaygılı bağlanmış olan bireyler, partnerlerinin yardıma ihtiyacı olduğunda güvenlik sağlamakta zorlanmakta ve daha fazla kişisel stres yaşamaktadırlar. Kaygılı bağlanmış bireylerin bakım verme stilleri ve güvenlik sağlama özellikleri, yaşadıkları stres dolayısıyla zorlayıcıdır (Kunc ve Shaver, 1994). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler genel olarak stres durumlarında partnerlerinden uzak kalmaya çalışırlar, aynı zamanda partnerinin yardıma ihtiyacı olan durumlarda daha az reaksiyon gösterirler ve bakım verme konusunda daha duyarsız davranırlar (Kunc ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerin bebek- bakım veren ilişkilerindeki bağlanmalara benzer olduğunu, romantik aşkın bağlanma davranışsal sisteminin bir özelliği olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bebeklik bağlanmaları ve romantik çift bağlanmasının ortak olan yönlerini açıklamışlardır. Her iki bağlanmada da; her iki taraf da diğeri yakında ve sorumluyken kendini güvenli hissetmektedir. Her iki bağlanma ilişkisinde de her iki taraf bedensel ilişki içerisindedir. Her iki bağlanma ilişkisinde de her iki taraf diğeri erişilebilir olmadığında güvensiz hissetmektedir (Akt: Balkan, 2009). Hazan ve Shaver (1994), çocuk ve ebeveyn bağlanması ile romantik sevgi bağlanması arasındaki farklılıklara da değinmişlerdir. Çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanma tamamlayıcıdır. Bebekler bağlanma figüründen bakım alırlar ancak bakım vermezler.

Bir bebek ya da çocuk güvenlik arar fakat güvenlik sağlayamazlar. Yetişkin bağlanma ilişkilerinde karşılıklılık söz konusudur. Ayrıca yetişkin bağlanmalarının yakınlık arayışı bağlanma, bakım ve cinsel birleşme sistemlerini içermektedir. Hazan ve Shaver (1994)'a göre bağlanma teorisi yakın ilişkileri açıklamada bir çerçeve sunmaktadır. Bağlanma, güvenlik, cinsel doyum ve bakım isteği ile güdülenmekte ve yakınlık arayışı ile biçimlenmektedir. Zamanla romantik partnerin rahatlık ve duygusal destek sağlama işlevi önem kazanır ve partnerler birbirine güvenli sığınak olurlar. Yetişkinlikteki bağlanma davranışı da tıpkı çocuklukta gibi hedef kişinin tepki ve davranışlarına bağlıdır. Karşıdaki partner olumlu tepkiler gösterirse mutluluk, olumsuz tepkiler gösterirse kaygı ve stres oluşur.

Hazan ve Shaver (1994), bağlanma çeşitlerinin kişilik özellikleri biçiminde geliştiğini ve kişilerin romantik partnerleriyle ilişkilerini etkilediğini savunmuşlardır. *Güvenli bağlanan partnerler*, başkalarına yaklaşımdan ve başkalarının kendilerine yaklaşmasına izin vermekten rahatsız olmazlar ve terk edilmekten endişelenmezler (Collins ve Read, 1990). Hem kendilerine hem de diğerlerine duydukları saygı ve güven yüksektir. Uzun süreli ilişkiler kurarlar, özellikle eşlerle uzun süreli yaşanan cinsellikten hoşlanırlar. Stres altındayken sosyal desteğe başvurur (Mikulincer, Florian ve Weller, 1993), kendilerini açarlar ve diğerlerinin de kendilerine açılmalarından memnun olurlar (Bal, 2007). Güvenli bağlanmış çiftler yakın ilişkilerinde iyimser, yapıcı ve olumlu bir yaklaşım sergilerler (Gündoğan, 2015; Collins ve Read, 1990; Bal, 2007). *Kaçınan bağlanma stiline sahip partnerler* başkalarına yakın olmaktan hoşlanmazlar ve partnerlerine güvenmek, bağlanmak istemezler. Başkalarının kendilerine bağlanmış olduğu duygusu karşısında gerginlik hissederler. Bu stile sahip bireyler, ilişkilerine son derece sınırlı duygusal yatırım yaparlar. Stres altındayken yalnız kalmayı yeğlerler, partnerleri stres altındayken de onlardan uzaklaşma eğiliminde olurlar. Olumsuz durumları inkar etme, umursamama, önemsememe veya bastırma yoluna giderler (akt: Gündoğan, 2015). *Kaygılı reddedici partnerler* ise sevgililerinin onları yeterince sevmediklerine inanırlar, terk edilme korkusu yaşarlar bu yüzden partnerlerinin çok fazla üzerine düşerek onları bıktırırlar. Bu bireyler, duygusal stres altındayken daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar ve stresli, negatif yaşantıları paylaşmaya meyillidirler (Collins, 1996).

Yetişkin bağlanması konusunda Bartholomew ve Horowitz (1991) de çalışmalar yapmış ve Dörtlü Bağlanma Modelini ortaya koymuşlardır. Bowlby(1969)'a göre içsel çalışan modeller iki faktörden etkilenmektedir. Birinci faktör bağlanma figürünün

ulaşılabilir, duyarlı, destek ve korunma çağrılarına cevap veren biri olup olmadığı, diğerk faktör ise çocuğun kendisini diğerkleri tarafından sevilip yardım edilecek, korunmaya değerk görüp görmediğidir. Bartholomew ve Horowitz, Bowlby'nin (1973) zihinsel modellerin benlik ve diğerklerine ilişkin inançları içerdiki görüşünü temel alan bu modelde benlik ve başkalarına ilişkin zihinsel modellerin olumlu ve olumsuz olma durumlarına göre dört bağlanma stili elde etmişlerdir: *Güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma* (akt: Güngör,2000) . Benlik modeli bireyin kendisini ne ölçüde sevgiye layık ve değerkli gördüğüyken, başkaları modeli kişinin diğerk insanları ne oranda güvenilir, ilgili, sevgi vermek isteyen olarak gördüğüdür. "Olumlu benlik modelinde" başkalarının onayından bağımsız olarak kişinin içselleştirdiki özsaygı ve sevillebilirlik duygusu söz konusudur. "Olumlu başkaları modelinde" kişi diğerklerine güven duyar ve ihtiyacı olduğunda onlara ulaşabileceki inancı içerisindedir. "Olumsuz benlik modelinde" başkalarından onay alma gereksinimi taşıyan birey düşük özsaygıya sahiptir. "Olumsuz başkaları modelinde" de diğerklerine güvenemeyen , onların ihtiyaç anında ulaşılabilir olmayacağına inanan birey yakınlık aramaktan kaçınır, destek almada ve vermede kayıtsız davranır (akt: Balkan,2009). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik olumlu başkaları algısına sahiptir. Saplantılı bağlanmış kişiler olumsuz benlik, olumlu başkaları algısı içindedirler. Korkulu bağlanmış bireylerin benlik ve başkaları algısı olumsuzdur. Kayıtsız bağlanma örüntüsü içinde olan kişiler ise olumlu benlik algısına sahipken başkalarına ilişkin algıları olumsuzdur.

Güvenli Bağlanmış Çiftler: Güvenli bağlanabilen yetişkinler, kendilerine ve başkalarına güvenirler. Bu kişiler partnerleriyle olan yakınlık ve mesafelerini iyi ayarlarlar. Fazla yakınlaşmak onları kaygılandırmaz, tam tersine bundan keyif alırlar. Güvenli bağlanmalarının bir nedeni de sınırlarını iyi çizebilmeleri, suçluluk veya kaygı duymadan itiraz edebilmeleridir. Çocukluklarında olduğuki gibi gerçekten sevilerek kabul gördükleri mesajını alırlar. Bu çocukların isteklerinin karşılanması için fedakarlık yapmalarına ya da istekleri için cezalandırılmalarına, ebeveynlerinin kızmasından veya onların sevgisinden mahrum kalmaktan korku duymalarına gerek kalmamıştır. Güvenli bağlanan insanların çocukluklarında belirli sınırlar içinde özgürce gelişebildikleri için içsel özgürlüğe sahip olduklarına inanılır. Bu yüzden sorumluluklarını da özgürce üstlenebilirler (Stahl, 2014). Güvenli bağlanan kişiler ilişkilerde başarısızlığı da göze alabilirler. Güven duygusu onların üzüntüyle başa çıkıp yeni ilişkilere girmelerine yardımcı olur.

Saplantılı Bağlanmış Çiftler: Bu bireyler, sürekli partnerlerinin onayını ve takdirini elde etmeye çalışırlar. Sürekli tetikte olan algıları, partnerlerinin dile getirmedeği beklentilerine karşı çok duyarlıdır. Beklentileri hissettiklerinde derhal itaatkar bir şekilde bunları yerine getirirler. Terk edilmek, içlerine işlemiş olan yetersizlik inancının bir çeşit onaylanması olduğu için tam bir felakettir. Bu bireylerin özerklik ve bireysellik duyguları fazla gelişmediğinden çözüm üretmeleri zordur ve ilişkileri olmadan yaşayamayacaklarına inanırlar (Stahl, 2014).

Tedirgin-Kaçınmacı (Korkulu) Bağlanmış Çiftler: Tedirgin kaçınmacı bağlanma stiline sahip yetişkinler çocukluklarında güven ve yakınlaşma konusunda çok hayal kırıklığına uğramış kişilerdir. Düşük özdeğer duyguları ve insan ilişkileri konusunda kuşku duydukları için hep acı çekerler. İçlerindeki bağlanma ve yakınlaşma isteği de giderek büyür. Karşılanmamış bir sevgi ihtiyacını yetişkin olduklarında da içlerinde taşırlar. Ama eninde sonunda kesin olarak terkedileceklerine emin oldukları için karşılıklı güvene dayanan ilişkilerden kaçarlar. Bir yandan mutlu olma umudu taşıırken bir yandan mutlu olmalarının mümkün olmadığına inanırlar. İnsanlarla yakınlaşmaktan ölesiye korkarlar. Derin bir bağlılığa duydukları özlem yüzünden yalnız da yaşayamazlar. Dengesiz özgüvenlerini koruma arzuları tedirgin bağlananları, kaçış bahanelerine sığınmaya iter. İlişkileri bozulduğunda bunu kolay kaldıramazlar. Reddedilme korkuları sadece aşk ilişkilerinde değil her türlü insan ilişkisinde geçerlidir. Sürekli eleştirilmek ve reddedilmek beklentisiyle korku ve gerilim içinde yaşarlar (Stahl, 2014).

Kayıtsız-Kaçınmacı Bağlanmış Çiftler: Kayıtsız bağlananlar da tedirgin bağlananlar gibi çocukluklarında anneleriyle kötü deneyimler yaşamışlardır. İtici ve mesafeli davranışlarla karşılaşmışlardır. Kayıtsız bağlananların yaşadığı ailelerde performans önemlidir. Çocuk yüksek beklentileri yerine getirdiği zaman yetenekleri konusunda duygusal olarak fazla desteklenmeye de olumlu bir özdeğer duygusu geliştirecektir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler başarılarıyla çevreden de övgü almak için çaba harcarlar. Çevreden gördükleri bu ilgi anne sevgisinden yoksun kaldıklarında sahip olacakları düşük özdeğer duygusunu dengelemelerine yardımcı olacaktır. Annelerine güvenemeyeceklerini ve başarıyı ancak kendi yeteneklerinin yardımıyla elde edeceklerini deneyimlemeleri kendi öz kaynaklarına yönelmelerine sebep olur (Stahl, 2014) .

Kayıtsız kaçınmacı bağlanma tarzını benimseyenlerin hepsi aşk konularını aştıklarını düşünürler, ama aşık olmaya karşı güvende sayılmazlar. Yakınlaşmaya daha

az gereksinim duyarlar ama bu arzuları tamamen kaybolmaz. Romantik bir ilişkiye girdiklerinde yakınlaşma arttıkça bastırdıkları bağlanma arzuları güçlenerek çocukluktan kalan dehşet verici korkuları uyanır. Kayıtsız bağlanan bireyler korkularını bastırarak bağlanma ve ilişkileri için herhangi bir fedakarlık yapma gereksinimi duymazlar. Bu kişilerin yaşamlarını düzene koymak için hissettikleri dürtüleri de azdır. Başkaları ile olduğu gibi kendileri ile de içsel bir bağ kuramazlar. Duygularını, kendileri için bile bir şey hissetmeyecek şekilde bastırırlar. Akıl ve mantıklarını kullanarak yaşarlar. Davranışlarını değiştirmek için gerekli olan duygusal coşkuya sahip değildirler. Ne derin bir yas ne de coşkulu bir sevinç duyarlar (Stahl, 2014).

Romantik ilişkilerde bağlanma, alanyazını çerçevesinde ilişkinin farklı dönemlerine göre de incelenmektedir (Feeney, 2004; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu aşamalar, flört aşaması, ilişkiye başlama aşaması ve ilişkiyi sürdürme aşamasıdır. Kısa süreli cinsel hazları karşılama amacı olmayan flörtöz yaklaşımlar ve ilk randevulaşmalar kişide ilgi görme, destek olma gibi beklentileri ve dışlanma, reddedilme yönündeki korkuları ortaya çıkaracağından flört döneminde bağlanma sistemi harekete geçmektedir. Güvenli bağlanmış bireyler belirsiz durumları ve gerginliği yapıcı olarak değerlendirdikleri için tanışma ve flört aşamasını rahat yaşayabilmekteyken kaygılı bağlanmış bireyler endişelerine odaklanmakta ve sürekli partnerinin onaylamama ve dışlama sinyallerini beklemekte dolayısıyla tetikte kalmaktadırlar. Kaçınmacı bağlanmış kişi ilişkinin başında araya mesafe koymakta ve öznel paylaşımlarda bulunmamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Flört aşamasından sonraki aşama olan ilişkiye başlama aşamasında ise güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireyler partnerlerinin destekleyici ve güvenilir olduğuna dönük bir inanç taşıdıkları için ilişkinin devam edeceğine dönük bir beklenti içinde olurlar. Bu inanç ve duygular karşılıklı yakın, doyurucu ve uzun süreli bir ilişkiye hazırlanmalarını sağlamaktadır. Kaygılı ve kaçınmacı bireyler ilişkide olabilecek tehlike ve endişeler üzerine tekrarlayıcı düşünceler içinde olmak, duygusal açıdan uzak durmak ve kendilerine aşırı güvenme gibi yaklaşımlar sergileyebilmektedirler. İçinde bulundukları bu işlevsiz inançlar ve davranışlar karşılıklı yakın, destekleyici ve uzun soluklu ilişki beklentilerini olumsuz etkilemektedir (Feeney, 2004).

İlişkinin sürdürülmesi aşamasında güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ilişkide kendilerini açık ve net olarak ifade etmektedirler. Kaçınıcı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler partnerlerinin uyarılarına daha az duyarlı olmaktadır ve duygularını açıkça paylaşmakta zorlanmaktadırlar. Kaygılı bağlanmış kişiler kendilerine

odaklanmaktadırlar ve terk edilecekleri, eleştirilecekleri beklentisiyle partnerlerine karşı tutarlı bir duruş gösterememektedirler (Feeney, 2004).

2.1.4. Stresle Başa Çıkma

2.1.4.1. Stres Nedir?

Stres (stress) sözcüğü Latince “estricia” filinden türetilmiştir. Sözlüklerde fiil olarak, baskı yapmak, bastırmak, görmek, önem vermek, yüklemek, zorlamak; isim olarak, baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, önem, şiddet, vurgu, yük, zarar, zor karşılığı kullanılmaktadır. Eski tıp kaynaklarında bugünkü stres sözcüğüne benzer anlamda kullanılan sözcük “distres” olup Latince “distringere” sözcüğünden gelmektedir. Aşırı çekme, germe anlamına gelen bu sözcük, tıp alanında hastalıklar sonucu ortaya çıkan aşırı acı ve ağrıyı anlatmak için kullanılmıştır. Tıp alanında stres sözcüğü, ilk kez Fransız fizyolojisti Claude Bernard tarafından kullanılıp tanımlanmıştır. Bernard stresi, ‘organizmanın dengesini bozan uyaranlar’ olarak tanımlamıştır. Başta Selye olmak üzere, stres alanında araştırma ve çalışma yapan tüm araştırmacılar, bu kavrama önce ‘organizmaya zarar veren etken’ daha sonra ‘dış ve iç ortamdan kaynaklanan etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik’ olarak yaklaşmışlardır (Beehr, Johnson & Nieva, 1995; Köknel, 1998; Avşaroğlu, 2007)

Stres, bireyin üzerinde psikolojik, fizyolojik ve davranışsal olarak çeşitli etkiler meydana getirir. Stresin dozu arttıkça, ruh ve beden sağlığı da zarar görmeye başlar. Gündelik yaşamımızda herhangi bir nedenle kısa süreli engellenmelere bağlı olarak kısa süreli stresler yaşarız. Çeşitli stres faktörlerine bağlı olarak ortaya çıkıp kronik bir hal alan uzun süreli stres, organizmanın sınırlarını zorlar ve dengeyi bozar. Dengenin yeniden oluşturulması için yeni duruma uyum sağlanması gerekmektedir.

Çocuklarda ilk stres, doğumla birlikte yaşanır. Bebeğin ağlaması, onun anne rahminin sıcaklığı ve rahatlığında dış dünyanın soğukluğu ve inciticiğine bir tepkisidir. Bebeği depresyona itecek en önemli neden anne yoksunluğudur. Çocuk kendisine bakım veren kişiye derin bir bağlanma gösterir. Bu yetersizliğin ve çaresizliğin kaçınılmaz sonucudur. Bakım veren kişi, yani kendisini güvende hissettiği kişi –ki bu çoğunlukla annedir- onu dövse bile çocuk yine de annenin kucağına sığınır. Bağlanma-ayrılma ilişkisi ileri yaşlardaki hayatına yön veren temel bir ilişkidir (Bowlby,1969). Ayrılma, sevdiği kişiyi kaybetme korkusu, sıkıntısı yaşamın kaçınılmaz parçasıdır.

Hayatın normal sürecinde bu korku, çocuğu geliştirecektir ve bireyselleşmeye itecektir. (Tarhan, 2002)

2.1.4.2. Stres Kuramları

2.1.4.2.1. Etkileşim Kuramı

Lazarus (1966)'un ortaya attığı etkileşim kuramında stres, dışarıdan kaynaklı bir tehlike ya da tehdidin algılanması sonucu oluşan bilişsel bir değerlendirme olarak ele alınmıştır (akt. Yöndem, 2006; Gazioğlu, 2015). Stresi ortaya çıkaran olay bireyin tamamıyla dışında gelişen olaylar değildir. Kişinin yaralanabilirliği, incinebilirliği, savunma sisteminin yeterliliğine ilişkin inancı da stres yaratabilmektedir. Bu nedenle durum ya da içinde bulunulan koşullar doğrudan stresi ortaya çıkaran değil stresi harekete geçiren bir etken olarak da kabul edilebilir. Lazarus (1966)'a göre stres, bireyin uyum kaynakları yetersiz kaldığında ve bu kaynakları zorlayan çevresel ya da içsel talepler olduğunda ortaya çıkan duygudur.

Etkileşimsel stres kuramına göre stres, kişinin psikolojik olarak bütünlüğünü tehdit eden ve potansiyel olarak tehlikeli olarak algılanan olaydır. Stres, bireyin değerler sistemi ya da kişiliği doğrultusunda ortaya çıkıp kişinin duygu ve davranışlarını etkileyen bilişsel beklentileri ortaya çıkarır. Bu noktada bireyin tehlike olarak algılayıp değerlendirdiği durum karşısında kendisine gelebilecek zararı azaltmak için başetme stratejilerine yönelmesi psikolojik bütünlüğü açısından faydalıdır.

Lazarus' a göre birey bilişsel bir değerlendirme sonucunda uyaranları tehdit olarak algıladığında iki boyutta gerçekleşen bir değerlendirme yapar (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Gazioğlu, 2015). Birincil değerlendirme, deneyimlenen durumun algılanması ve birey için anlamının ne olduğuna karar verilmesidir. Birey bu aşamada olayın kendisini nasıl etkilediğini değerlendirir. Bu deneyim bireyi etkilemiyorsa nötr yaşantı, bireyi koruyor onu destekliyorsa olumlu yaşantı, birey deneyimi zorlayıcı ve tehdit edici olarak görüyorsa da stres verici yaşantı olarak kabul edilir. İkincil değerlendirme aşamasında stres verici yaşantı olarak kabul edilen deneyim karşısında nasıl bir yönlendirme yapılacağına ve hangi başa çıkma yollarının kullanılacağına karar verilir. Birey kaynaklarının etkinliğini değerlendirir. Birey baş edebilme konusunda kendisini yetersiz bulursa stresin varlığı ortaya çıkar ve psikolojik ve fizyolojik stres tepkileri gelişir. Yani düşünce, duygu ve davranış düzeyindeki yıkıcı ve olumsuz tepkilerle beraber vücuttaki alarm tepkileri devreye girer (Baltaş ve Baltaş, 2000).

2.1.4.2.2. Psikanalitik Kurama Göre Stres

Psikanalitik yaklaşımda bireylerin gerçek tehlikelere karşı gösterdiği uygun tepkiler objektif kaygı, gerçek bir tehlikeyle orantılı olmayan tepkiler de nevrotik kaygı olarak adlandırılır. Freud, nevrotik kaygının nedeni olarak bireyin kabul edilemeyen id talepleri ile ego ve süperegonun dayattığı kurallar arasında yaşanan bilinçdışı çatışmaları gösterir. İdin istekleri bireysel ve toplumsal isteklerle çeliştiğinde birey için bir tehdit ortaya çıkar (Atkinson ve diğerleri, 2006; Gazioğlu, 2015).

2.1.4.2.3. Davranışçı Yaklaşım Göre Stres

Davranışçı yaklaşımı savunanlar stres tepkilerini, belirli durumlarla birleştiren öğrenme stilleri ile açıklamaktadırlar. İnsanlar tehlikeli durumlarda korku ve anksiyete ile tepki gösterebilir çünkü bu tehlikeli durumlar geçmişte onlara zarar vermiş ya da stres faktörleriyle karşı karşıya bırakmıştır.

Davranışçı yaklaşım stres tepkilerini koşullanma ile açıklar. Birey korkulan uyarıcı ile karşılaştığında içsel bir gerilim yaşar ve beden fizyolojik olarak uyarılır. Kaygı davranışsal, ruhsal ve bedensel bileşenleri içinde barındıran karmaşık ve duygusal bir tepkidir. Birey kaçınma davranışı ile stresi ortaya çıkaran uyarıcılardan uzaklaşır; ancak koşullanma gerçekleştikten sonra artık kaygı bilinir ve tahmin edilebilir hale gelir. Birey uyarıcı ile karşılaşmasa bile sadece onunla ilgili konuşmak, onu düşünmek bile kaygı uyandırabilir.

Rice (1999), edimsel koşullanmada ödül sağlayan davranışın sıklığının arttığını, olumsuz sonuçlanan davranışın da sıklığının azaldığını ifade eder. Strese neden olan uyarıcıdan uzaklaşmak, bireyi stresi yaşamaktan kurtarır böylece kaçınma davranışı artar. Kaçınma, öğrenilmiş korku ve kaygının azalmasına yardımcı olur. İnsanlar gerilimi azaltma ve gerilime sebep olan durumdan uzaklaşma eğiliminde olurlar (Gazioğlu, 2015).

2.1.4.2.4. Varoluşçu Kurama Göre Stres

İnsanın en temel bunalımlarından birisi, yaşamın anlamı konusunda yaşanır. İnsan, sürekli bir anlam arayışı içindedir ve bu da çağdaş zamanların varoluşsal stres ve kaygısının temel kaynağı olan anlam yokluğuna neden olur. Anlam arayışı ve anlam

yokluğu, bireyin ölüm korkusu yaşamasına sebep olur (Yalom, 2001). Aşırı, ölçüsüz ve patolojik şekilde ortaya çıkan ölüm düşüncesi, bireyi olumsuz etkiler. İnsan, yaşamın tahmin edilebilir, kontrol edilebilir ve sürekli olduğuna inanmak ister. Bu tarz bir inanç, günlük stres ve kaygı durumlarıyla başa çıkmaya yardımcı olan bir güven duygusu verir. Ancak bu duygu stabil ve gerçekçi değildir. Hastalık, bir yakının kaybı gibi durumlarda bozulur. Bireyin dengesini korumak için ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemek önemlidir. Bu denge ve uyum bozulduğunda stres düzeyi artmakta ve bireyin çevresi ile uyum sağlaması güçleşmektedir. Bunun yanı sıra zihinde tamamen bastırılmayan, ara sıra belirli ölçülerde hatırlanan ölüm, insan yaşamına katkıda bulunur(Baltaş ve Baltaş, 2000).

Varoluşçu yaklaşıma göre stres zararlı bir virüs gibi yaşama sonradan dahil olmaz, tüm yaşam boyunca bireye eşlik eder. Bireyin direnci düştüğünde stres açığa çıkar (Baltaş ve Baltaş, 2011)

2.1.4.2.5. Kognitif Kurama Göre Stres

Stres, genel olarak bireyin psikolojik boyutta zorlanması neticesinde hem ruhsal hem de bedensel rahatsızlıkların görülmesi durumudur ve bu durum, bireyin bilişsel süreçleri doğrultusunda açıklanabilir. Yaşamın her noktasında bilişsel yapılar etkili olduğu için duygu ve davranışlarımız bilişsel şemalara bağlı olarak gelişir. Yıldırım (1991)'ın da belirttiği gibi stres kaynağı her bireyde aynı duygusal tepkilere yol açmaz. Burada stres kaynağının birey tarafından nasıl algılandığı önemlidir. Bireyin yaşadığı stresin etkisi stres kaynağını algılama biçimine bağlıdır.

Belleğimizde erken yaşantılar sonucunda edinilen bilgiler doğrultusunda şemalar oluşmaktadır. Bu şemalar da bireyin o anda yaşadıklarını ne şekilde değerlendireceğinin en önemli dayanaklarından. Beş duyu organı aracılığıyla belleğe ulaşan uyarıcılar, uygun şekilde zihne yerleşmekte ve kişiye yeni kaynaklar sağlamaktadır. Şemalar, kişiyi etkileyen uyarının ne olduğunun anlaşılması ve değerlendirilmesi için oluşturulmuş zihinsel yapılardır.

Bilişsel modele göre insanın duygularını ve bununla bağlantılı bedensel ve ruhsal tepkilerini etkileyen şey durumun kendisi değil durumla ilgili düşünceleridir. Otomatik düşünceler herhangi bir çaba sarf etmeden aniden ve kendiliğinden ortaya çıkar. Bireyler otomatik düşünceleri, üzerinde durmadan ve değerlendirmeden doğru kabul ederler. Beck'e göre kişi edindiği olumsuz şemalar ya da inançlar doğrultusunda

yeni karşılaştığı olay ve durumları bağdaştırır. Bu olumsuz şemalar, kişinin gerçeği çarpıtmasına neden olur, bilişsel yanlılıkları (keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçümseme) uyarır ve onlardan beslenir (Demir, 2015).

Bilişsel görüşe göre stres, bireyin çevreyle olan etkileşiminde bireyin çevreyle adaptasyonunu tehlikeye düşüren, mevcut kaynaklarını zorlayan taleplerdir. Bu durumda kişinin olayı nasıl algıladığı ve olaya ne gibi anlamlar yüklediği, kişinin yaşayacağı stresin göstergesidir. Bilişsel model, insanları, düşünme sürecinde aktif ve karar veren canlılar olarak ele almaktadır (Demir, 2015).

2.1.4.2.6. Fizyolojik Stres Kuramı

Cannon ve Selye bu kuramın öncüleridir. Bedenin stresli durumlarda gösterdiği tepkiyi stres olarak tanımlamışlar ve bununla ilgili çalışmalar yürütmüşlerdir. Bir biyolog olan Walter B. Cannon, stresin fizyolojisini araştırmıştır ve stresi, bir acil durum tepkisi olarak tanımlamıştır. Stresin birey için biyolojik bir varoluş ve uyum gereksinimi olduğunu savunmuştur. Cannon' a göre stres, bireyin kendisini tehdit eden uyarıcıya karşı gösterdiği “savaşma ya da kaçma” tepkisidir. Tehdit ya da tehlike ile karşılaşan organizma kendisini koruyabilmek için “savaş ya da kaç” tepkisi olarak ifade edilen bir tepki zinciri oluşturur. Organizma tehlikeli durumla baş edebileceğine inanırsa tehlike ile savaşır fakat tehlikeli durumla baş edemeyeceğini düşünürse tehlikeden uzaklaşır. Böylece yeni duruma uyum sağlamış olur (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Selye (1976), stresin sürekli hale geldiğinde gerginliğe dönüştüğünü ve vücudun buna üç aşamada tepki geliştirdiğini ifade etmiştir. İlk aşama *alarm aşamasıdır*. Bu aşamada vücut, stresin kaynağını fark eder ve ya savaşmaya hazırlanır ya da kaçmaya karar verir. Bu aşamada kalp atışlarında, solunum sayısında artış başlar, kan basıncı yükselir, nefes alma hızlanır, kişinin göz bebekleri büyür. Stresi yaratan kaynaklar ve bu kaynakların şiddeti arttıkça normal davranıştan sapmanın ilk belirtileri görülmeye başlanır. İkinci aşama *direnme aşamasıdır*. Vücut, eğer stres bir zarara yol açıtıysa bunun sonuçlarıyla başa çıkmaya, onu iyileştirmeye çalışır. Stresin sebebi bu çabalar sonucu yok olmazsa vücut zararı onaramaz ve tetikte kalmaya devam eder. Bu direnme aşaması atlatılabilirse vücut normal seyrine döner ve uyum sağlanmış olur. Stresin kaynağı ortadan kalkmaz ve bu aşama uzarsa bedensel direnç düşer ve son aşama olan *tükenme aşamasına* geçilir. Yoğun ve sürekli olarak strese maruz kalan vücudun enerjisi biter ve vücut fonksiyonlarını yerine getirememeye başlar. Yaşanan stres ciddi ve uzun

sürekli olduğunda bedensel ve psikolojik direnç iyice düşer ve stres hastalıkları ortaya çıkmaya başlar (akt. Özmen, 2016).

1974 yılında, Selye belirli ölçüler içinde olumlu ve yararlı olan uyumun sürdürülmesine yarayan ‘yararlı stres’ olarak adlandırdığı yeni bir kavram ortaya atmıştır. Selye’ye göre belirli ölçüler içinde stres organizmanın çalışması, davranışta bulunması, gelişmesi için gereklidir. Hava soğudukça insanın kalın giyinmesi, kalorifer, soba yakması, terleyince soyunması, sınavda başarılı olmak için çalışması buna örnektir. Başka bir deyişle yararlı stres, engel aşmak, sorun çözmek için gerekli bedensel, ruhsal güçlerin toplamıdır. İnsan her an bedensel ve ruhsal olarak dış ve iç ortamdan gelen uyarılar alır. Her uyarı insanın bedensel, ruhsal dengesini, düzenini, uyumunu etkiler, değiştirir. İnsanda, bilinçli ya da bilinçdışı işlev yapan sistemler dengeyi, düzeni, uyumu sağlamak ve sürdürmek için çaba harcar. Bu çabalar yetersiz kalırsa insanın dengesi, düzeni ve uyumu bozulur. İnsanın nöropsikolojik bir dengesi vardır. Bir etken, yani stres bu dengeyi bozduğunda çeşitli beyin hormonlarıyla (stres hormonları) sinir sistemimizin çalışması dengelenmektedir. Stresin olmaması sinir sisteminin ölümü demektir. Buna karşı aşırı uyarı olursa, uyum kapasitesi aşılsa stres hastalıkları hatta ölüm ortaya çıkabilir. Organizmamız stres karşısında karmaşık tepkiler geliştirir. Solunum ritmi artar, metabolizma kamçılanır, beyin ritmi hızlanır, uyanıklık artar. Oksijen ve şekerin artışıyla kaslar uyarılır, bağışıklık sistemi uyarılır ve savunma hücreleri ortaya çıkar. Stres altında bağışıklık sistemi baskılanır. Tıpkı savaş durumunda güvenlik güçlerinin aşırı yüklenmesi gibi.

2.1.4.3. Stres Belirtileri

Stresin ruhsal, sosyal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olmak üzere birbirinden etkilenen ve kişilere göre değişen belirtileri vardır. Yaşanan stres bazı bireylerde olumlu duygular yaratırken bazı bireylerde tahrip edici olabilmektedir.

1. Ruhsal Belirtiler: İçinde bir boşluk hissetme, affedememe, hayattan zevk alamama, kendini suçlama, çevredeki kişilere düşmanlık ve kin duyma gibi belirtilerdir.
2. Sosyal Belirtiler: Birey kendisini diğer insanlardan uzaklaştırır. Bireyin tolere edebilme kapasitesi düşer. İnsanlara duyulan güven duygusu zedelenir ve insan ilişkilerinde bozulmalar başlar. Randevulara gecikme, kısa sürede karar değiştirme, insanlara sıkıntı verme davranışları ortaya çıkar.

3. Duygusal Belirtiler: Olumsuz duygular açığa çıkar. Endişe, tasa, kaygı, üzüntü, inişli çıkışlı bir duygu durumu, huzursuzluk, öfke, kabus görme, sinirden gülme krizleri ya da ağlama nöbetleri, kendine olan güvenin azalması, yetersizlik duyguları, öfke patlamaları gibi durumlar ortaya çıkar.
4. Bilişsel Belirtiler: Bireyde dikkat dağınık, unutkanlık artar. Kişi hayatını organize edememeye başlar. Geçici hafıza kayıpları, takıntılı olumsuz düşünceler, zihinsel karmaşa, mizah duygusunun yitimi, karar verme güçlükleri görülür.
5. Fiziksel Belirtiler: Uykusuzluk ve düzensiz uyku, madde kullanımında artış, kalp çarpıntısı, nefes alıp vermede güçlükler, kan basıncının artması, adet düzensizlikleri, sindirim ve boşaltım sistemi problemleri, sırt ağrısı, tırnak yeme, diş gıcırdatma gibi belirtiler görülür (Braham, 1998; akt. Güçlü, 2001).

2.1.4.4. Stres Kaynakları

1. Kişisel Stres Kaynakları: Bireyin kendisinden kaynaklanan stres faktörleridir. Kişinin fizyolojik ve biyolojik özellikleriyle ilgili olabilir. Bireydeki herhangi bir sağlık sorunu, bedensel bir engelden kaynaklı biyolojik stres kaynakları olduğu gibi temel gereksinimlerin karşılanmamasında yaşanan güçlükler de kişisel stres kaynaklarındandır. Bireyin strese yatkın kişilik özelliğine sahip olması da psikolojik stres kaynağı olarak kabul edilmektedir (Güçlü, 2001).

2. Örgütsel Stres Kaynakları: Kişinin çalışma hayatı veya eğitim hayatıyla ilgili yaşanan stres kaynaklarıdır. İş yükü, çalışma saatleri ve koşulları, karşılanması güç beklenti ve talepler, kariyer gelişimi, zaman baskısı ve performans durumlarında başarısızlık ve rekabet örgütsel stres kaynaklarındandır (Ertekin, 1993; Güçlü, 2001)

3. Çevresel Stres Kaynakları: Bireyin içinde yaşadığı toplum ve kültürden kaynaklanan stres faktörleridir. Toplumsal yalnızlık, kişilerarası çatışmalar, ailesel olaylar, ekonomik koşulların değişmesi, hızlı kentleşme, ortaya çıkan belirsizlikler ve tahmin edilemeyen durumlar çevresel stres kaynaklarına örnek teşkil etmektedir (Başaran, 1982; Güçlü, 2001).

2.1.4.5. Stresle Başa Çıkma

“Stress” 1960’lı yıllarda önemli yaşam olayları üzerine yapılan araştırmalarda çeşitli psikolojik sorunlarla doğrudan ilişkisi kurulan bir kavram olarak ele alınmaktadır. 1970’li yıllarda ise stres yaşayan herkesin hasta olmadığına dikkat çekilmiş ve ara bir değişken arayışına gidilmiştir. Freud’un savunma mekanizmaları kavramı yeniden ele alınarak “başa çıkma” kavramı ileri sürülmüştür. Stresle başa çıkma, Freud tarafından psikoanalitik kuramda önerdiği bilinç dışı savunma mekanizmaları (ego mekanizmaları), Erikson tarafından yaşam dönemleri yaklaşımında bahsettiği özgüven, özyeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar, evrim kuramcılar ve davranışçı yaklaşımı savunanlar tarafından problem çözme çabaları, Canon ve Selye gibi araştırmacılar tarafından da hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış bir tepki olarak ele alınmıştır. Günümüzde ise organizmanın, kendi fizyopsikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya dönük, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak ele alınmaktadır (Şahin ve Durak, 1995; Basut, 2006). Folkman ve Lazarus (1988), stresle başa çıkmayı, bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerince ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak ifade etmektedir. Folkman ve Lazarus (1985)’a göre bilişsel düzeyde değerlendirme, stresle başa çıkma için anahtar kavramlardan biridir. Birey bir olay ya da durumu algılayıp tanımlamadığı sürece hiçbir olay ya da durum evrensel bir stres kaynağı değildir. Bireyin giriştiği bilişsel değerlendirme süreci kişilik özelliklerinin dağılımında ve yönlendirmesinde gerçekleşmektedir (Türküm, 1999).

Folkman ve Lazarus’un Stresle Başa Çıkma Modelinde iki tip başa çıkma stili ortaya konulmuştur. Birincisi tehdit edici olayı ortadan kaldırmaya veya etkisini azaltmaya yönelik etkinlikleri içeren “**problem odaklı başa çıkma**”dır. “**Duygu odaklı başa çıkma**”da ise bireyin kendisi için stres üretici uyaran ile mücadele etmek yerine bu uyaranın etkisini azaltmak için durumun gerçekliğini yadsıma, sorundan uzak durma, yaşadığı olumsuz duyguları paylaşma gibi etkinlikleri söz konusudur (Folkman ve Lazarus, 1984; Türküm, 1999; Atkinson ve diğ., 2006; Taylor, Peplau ve Sears, 2007) Problem odaklı davranışlar, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı, soğukkanlı, bilinçli çabalar. Duygu odaklı davranışlar ise daha pasiftir. Uzaklaşma, kabullenme,

kendini kontrol etme, sosyal desteklere yönelme gibi davranışlar duygu odaklı davranışlardır.

Compas (1987), stresle başa çıkma mekanizmalarını kaynaklar, tarzlar ve belirli çabalar olarak sınıflandırmıştır. Başa çıkma kaynakları, bireyin problem çözme becerilerini, kişilerarasındaki iletişim becerilerini, olumlu benlik kavramı gibi kişiliğinin bazı yönlerini ve sosyal destek sistemlerinden oluşmaktadır. Başa çıkma tarzları, bireyin belli durumlarda genel olarak kullandığı ya da benzer durumlarda tekrarladığı davranışlarını içerir. Başa çıkma tarzları bireyin tercihlerini, değerlerini ve inançlarını yansıtır. Başa çıkma çabaları ise stres oluşturan uyaran karşısında kullanılan bilişsel, davranışsal stratejilerdir. Bu stratejiler duruma göre değişiklik göstermektedir (Şahin ve Durak, 1995).

2.1.5. Benlik Kavramı

Benlik, yaşamın en önemli yönlerindendir ve net bir tanımının yapılması oldukça güçtür. Benlik kavramı, bireyin çevresindeki insanlarla olan etkileşimi ve kişiliği ile ilgili bilgisini oluşturan fikir ve inanışlardır denilebilir. Bu kavram, bireyin karakter yapısını, yetenek ve becerilerini, çevresiyle ilişkisini, olaylarla nesneler arasındaki bağlantıyı, amaç ve ideallerinin algılanış şeklini kapsamaktadır (Ünüvar, 2006). Benlik kavramı yerine literatürde “kendilik”, “öz-değer”, “benlik tasarımı”, “öz”, “kendine güven duygusu” gibi kavramlar da kullanılmıştır.

Yaşamın çeşitli dönemlerinde bilişsel ve duygusal değişkenler insanın benlik kavramına değişik şekillerde katkı sağlar. Benlik, çevreden alınan geribildirimlere dayanır, toplumsal etkileşimlerle gelişme gösterir. İnsanın kendi benliğini algılama biçimini ifade eden benlik kavramı, kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğini, nasıl gördüğünü ifade eder. Yörükoğlu (1984)’na göre benlik, bireyi diğerlerinden ayrı olarak tanımlama deneyimlerinden oluşur. Bireyi, birey yapan, diğerlerinden ayıran duygu, tutum ve davranışların genel haliyle örgütlendiği bütünlük benliktir ve kişilik ve ben kavramlarıyla aynı anlama gelir.

Benlik, bireyin kendisini zihninde nasıl temsil ettiği. Kişinin kendisiyle ilgili algılamaları, kişisel atıfları, sosyal rolleri, geçmiş yaşantıları ve geleceğe ilişkin beklentilerine dair zihninde oluşan ben kavramı benliği oluşturmaktadır (Bilgin, 2011). Genel olarak bireyler olumlu yönlerini abartmaya ve olumsuz yönlerini de çarpıtmaya, görmezden gelmeye çalışırlar. Bu yüzden değerlendirmeler gerçeklerle uyumlu

olmayabilir. Kişinin kendini olduğundan aşağıda ya da üstte görmeden ulaştığı nokta bireyin benlik kavramını oluşturur (Yörükoğlu, 1985). Rogers, benlik kavramı ve benlik yapısını, çevreyle, diğer insanlarla etkileşim sonucu gelişen, bireyin kendisinin farkettiği benlik algılarının örgütlenmiş, düzenli bir biçimi olduğunu ifade eder (Akt: Korkmaz, 1996). Rosenberg (1979), benliği bir özne olarak değil bir nesne olarak ele alır. Buna göre benlik kavramı bireyin bir nesne gibi kendine yönelttiği duygu ve düşüncelerinin bir toplamıdır. Öz (2004)'e göre benlik bireyin inanç, tutum ve düşüncelerinin yanı sıra geleceğe dair beklenti ve hayallerini, fikirlerini de içermektedir. Kavramsal olarak benliğin üç tipinden bahseden Öz, bunları şu şekilde açıklamaktadır: bireyin kendisi tarafından algılanan özellikleri “kişisel benlik”, toplumun bireyi algıladığı hali “sosyal benlik” ve nasıl olmak istediği de “ideal benlik”tir.

Bireyin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde oluşmaya başlayan benlik kavramı, yetişkinlik döneminde de gelişimini sürdürmektedir. Yetişkin yaşamında yer bulan iş ve meslek hayatı, eş ve çocuklardan oluşan aile hayatı, sosyal ve kültürel yaşam gibi pek çok etken kişinin benlik kavramını şekillendirmektedir. Benlik kavramı yaşam boyunca sürdüğü için süreklilik, bütünlük ve sağlamlık özelliklerine sahiptir. Benlik, çocuğun kendisi ve başkaları arasındaki farkı keşfetmesiyle başlar. “Ben” ile “ben olmayan”ın farkedilmesi benliğin gelişiminin başlangıcıdır. Benliğin şekillenmesinde “özdeşleşme” ve “içe yansıtma” düzenleri önemlidir. Bireyin bilinçdışı olarak çevresindekileri benimseyip benliği olarak kabullenmesi içe yansıtmadır. Bireyin çevresindeki kişilerle ilgili imgeler, tasarımlar bireyin ruhsal yaşantısına dahil olur, bu durum çok aşırıya giderse birey çevresindeki sorunlara aşırı duyarlı hale gelebilir ve birey kendi kaygılarından uzaklaşıp çevresindekilerin kaygı ve gerilimlerini benimseyebilir. Özdeşleşme düzeninde ise birey, toplumda edineceği yer ve rol için benliğini örnek olarak alacağı bir ya da birkaç kişiyi seçip onların davranış kalıplarını benimser (Gürsoy, 2003).

2.1.6. Benlik Kuramları

2.1.6.1. Psikanalitik Kurama Göre Benlik

Freud'a göre ise benlik kişiliğin gerçeklik ilkesine göre hareket eden, içsel dürtülerle dış dünya arasında denge sağlayan, mantıklı düşünen ve gerçekçi değerlendirme yapabilen bölümü olarak tanımlanmaktadır (Bacanlı, 2002). Psikanalitik Kuramda benlik, egonun karşılığıdır. Alt benlik de id'in karşılığıdır. İd doğuştandır ve

haz odaklı hareket etmektedir. Alt benlik oldukça bencildir, tek isteği ihtiyaçlarının karşılanmasıdır bu yüzden fiziksel ve toplumsal sınırları dikkate almaz. Bireyin benliği yaşamın altıncı ve sekizinci aylarında ben ve ben olmayan ayrımını yapmaya başlamasıyla idden ayrımlaşarak gelişmeye başlar. Benliğin ilkesi gerçekliktir. İd'in beklentilerinin gerçek hayatta karşılığını bulmakla sorumludur. Yani alt benlik ve gerçek dünya arasındaki dengeyi sağlamakla yükümlüdür. Ego, aynı zamanda alt benliğin ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkan gerilimi azaltmayı da sağlar. Benliğin en son aşamada gelişen kısmı üst benlik yani süperego'dur. Kişinin içinde yaşadığı toplumda etkin bir şekilde var olmasına hizmet eder. Freud insanların üst benliği olmadan dünyaya geldiklerini söyler. Üst benlik bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda oluşan bir yapıdır. Benliğin vicdan tarafını temsil eder. Sağlıklı bir bireyde ne üst benlik ne de alt benlik benlik üzerinde bir kontrol sağlayabilir (Duman, 2016).

2.1.6.2. William James'in Benlik Kuramı

Benliği ve benlik saygısını, ilk ele alan psikolog William James'tir. James'e göre benlik, kişinin kendisidir. Kişinin kendisiyle ilgili sayabileceği her şey, bedeni, özellikleri, beceri ve kabiliyetleri, sosyal hayatındaki kişiler v.b. benliği oluşturur. James, benliğin iki boyutu olduğunu söyler. Bunlar “özne ben” ve “nesne ben” dir. Özne ben, kişinin kendisine dönük algılama biçimidir, yani kendisine ilişkin yargısıdır. Nesne ben ise bireyin diğerleri tarafından algılanan yönüdür. Benliğin özne olan kısmı aktif olandır. Algılar, hisseder, deneyimler, hayal kurar, hatırlar, seçimler yapar. Nesne olan yönü ise yaşantı ve deneyimlerin nesnesidir. Bu yüzden pasiftir ve etkilenendir. James' e göre benliğin dört yönü vardır. İnsanlar kendilerini tanımlarken bunlardan birini ya da birkaçını kullanırlar.

1. Maddesel Benlik: Bireyin sahip olduğu şeyleri görmesi, bunları algılamasıdır. Bireyin vücudu, eşyaları, arabası, elbiseleri vb.
2. Sosyal Benlik: Bireyin sosyal hayatının içinde kullandığı maskelere ya da rollere uygun davranmasıdır.
3. Ruhsal Benlik: Bireyin kendisinde olduğunu algıladığı yetenek, beceri, ilgi ve tutumlardır.
4. Saf Ego: Kişinin sahip olduğu şeylerden ayrı olarak kendisini görmesidir (Özdoğan, 2005; Bilgin, 2011).

2.1.6.3. Rogers'ın Benlik Kuramı

Fenomenolojik Yaklaşım'ın kurucusu olan Rogers'ın en temel kavramlarından biri benlik (self) dir. Rogers bu kavramı, organize olmuş, tutarlı bir ben kavramı algılamalarından oluşmuş bütünsel bir yapı olarak değerlendirir. Başka bir ifade ile benlik, “beni” karakterize eden düşüncelerin, algıların ve değerlerin tümüdür. Benlik kişinin ne olduğu ve ne yapabildiğine ilişkin algılamaları da içerir. Algılanan bu benlik, kişinin dünyayı ve kendi davranışlarını değerlendirmesini etkiler. Güçlü ve olumlu bir benlik kavramı olan kişi, dünyayı zayıf ve olumsuz bir benlik algısı olan kişiden oldukça farklı görüp algılar. Rogers'a göre birey her yaşantısını benlik kavramına göre değerlendirir (Zastrow & Ashman, 1990).

Her birey içinde yaşadığı dünyanın merkezidir. Gerçek, bireyin algılarına göre yani kendi ben kavramına uygun olarak algılanıp yorumlanır. Birey hayatı boyunca benliğini sürdürebilme ve onu geliştirme çabası içindedir. Rogers'a göre her insan doğuştan mutluluğu aramaktadır. İnsanın doğası iyimserdir ve gelişme odaklıdır. Benlik bilinci, insanın kendisini nasıl gördüğünü ifade eder. Benlik bilinci iyi, orta ya da kötü olabilir. Benlik bilinci her zaman gerçeği tam olarak yansıtmayabilir. Kişi yetenekli olduğu halde kendisini yeteneksiz olarak değerlendirebilir veya yeteneği olmayan bir kişi kendisini yetenekli olarak tanımlayabilir. Yani benlik bilinci, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını, kanaatlerini içerir. İnsanlar daha olumlu ve gelişmiş bir benlik oluşturma gayretindedirler. Karşılaşılan olumsuz durumlar ve engellemeler bireyi, kızgın, bencil ya da etkisiz kılabilir. Bireyin doğası engellenmezse birey kendini gerçekleştirme eğiliminde hareket eder (Geçtan, 1982).

Uzun'a göre olumlu bir benlik geliştirebilmek için içinde bulunduğumuz çevrede koşulsuz sevgi görmemiz gerekir. Birey yaptıklarından, söylediklerinden bağımsız olarak sevgi ve saygıyı hakettiğini bilmelidir. Davranışlar hatalı olabilir ve cezayı hak edebilir fakat bu insanın her zaman sevmeye ve sayılmaya değer olduğu gerçeğini değiştirmemelidir. Bu nedenle ebeveynler çocuklarına bu doğrultuda yaklaşmalıdır (Uzun, 2003).

Koşulsuz sevgi ortamında yetişen kişilerin benlikleriyle ilgili anlayışları güçlü ve olumlu olacaktır. Bireyin davranışları ve benlik bilinci arasında farklılık olduğunda bireyde kaygı oluşur. Bu fark arttıkça kaygı da o oranda artar. Birey kendini aldatmaya başlar ve kaygı düzeyi de artar. Bunun sonucunda benlik bilinci temelden sarsılır. Birey

hataları karşısında kendine karşı bağışlayıcı olmalı, kendisini olduğu gibi, koşulsuzca kabul edip sevmelidir. Böylece birey sağlıklı bir yaşam sürebilir (Gürsoy, 2003).

2.1.6.4. Maslow'un Benlik Kuramı

Maslow'un kuramı bir kişilik kuramı olsa da benlik bilinci, kuramda önemli bir yer teşkil eder. Maslow, insanın ihtiyaçlarını hiyerarşik bir model olan piramit şeklinde ortaya koymuştur. En aşağıda en temel olan, yaşamda kalmak için zorunlu olan biyolojik ihtiyaçlar vardır. Biyolojik gereksinimler karşılandığında güvenlik ihtiyacı ortaya çıkar. Ardından ait olma bir yere bağlı hissetme, sevmeye ihtiyacı kendini gösterir. İnsan arkadaş, dost, sevgiliye ihtiyaç duyar. Sevilme ihtiyacını gideren birey artık değer ve saygı görmek ister. Çevresinden saygı görmek isteyen birey başarıyı, itibarı, takdir edilip onaylanmayı arzular. Bu sayede benlik saygısı gelişen kişi en son aşama olan kendini gerçekleştirme aşamasına gelir (Arık, 1996). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde kişi kademeli olarak gereksinimlerini karşılamaktadır. Alt basamaktaki gereksinimini karşılayan birey bir üst aşamadaki güdülerini doyurmaya çalışacaktır. Kişi en son aşamada kendini gerçekleştirecektir (Cüceloğlu, 1996).

Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş bireylerde bazı özellikler gözlenmektedir. Kendini gerçekleştirmiş bir birey, gerçeğin bilinebilecek yönlerini doğru olarak algılayabilir ve bilinemeyecek olanların bilinemeyecek olduğunu algılar. Bu kişiler gerçeği, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul eder. Kendini gerçekleştiren bir kişi, yaşamın getirdiği olayları tam anlamıyla yaşayıp tadını çıkarır. Hareketleri kendiliğinden ve spontandır. Mizah anlayışları vardır ve davranışları yaratıcıdır. Kendini gerçekleştiren bir birey insanlığa karşı duyarlıdır ve sorunlarını önemser. Yakın ve derin dostluklar kuran bu kişiler yaşamı, yeri geldiğinde bir çocuğun gözü ve kalbiyle görüp yaşayabilirler. Dürüst davranmak onlar için bir prensip olmuştur. Gerektiğinde çokça çalışıp sorumluluklarını yerine getirirler. Çevreye duyarlıdırlar, çevreyi araştırırlar ve yenilikleri deneme konusunda cesurdurlar. Olaylar ve durumlar karşısındaki tutumları savunmacı değildir (Cüceloğlu, 1996).

2.1.7. Benliğin Görevleri

Benlik, bireyin içgüdülerini ve dürtülerini kontrol etmekle görevlidir. Benlik aynı zamanda çevreyle bağlantı kurup gerçeği algılamaya çalışır ve gerçeğe uyum sağlar. Benlik, çevreden alınan uyarıların sınırlar, sıralar ve zamanlar. Çevreden gelen

bu uyarınları algılar, depolar, saklar, hatırlar, düşünür, yorumlar, karşılaştırır ve bir yargıya ulaşır. Kavramları birleştirme ve bütünleştirme görevi de benliğe aittir. Benlik, engelleri aşabilmesi için bireye güç toplar. Bireyin geleceğe dönük beklenti ve amaçlarını saptama görevi de olan benlik, bireyin kişiliğini kaygıdan kurtaracak olan savunma sistemlerini kullanır (Karaaslan, 1993).

Sağlıklı benlik algısı olan bireyler gerçekçi hedefler belirlerler ve buna ulaşabilmek için uygun yolları kullanırlar. Yaptıklarının sorumluluğunu taşırlar ve başarısızlık yaşarlarsa denedikleri yöntemlerini gözden geçirirler ve gerekirse yeni yollar denerler. Başarısız oldukları durumları hata olarak görmek yerine gelişme için bir fırsat olarak görme eğilimindedirler (Karaaslan, 1993).

2.1.8. Benlik Saygısı

Bireyin benliğini kabul ederek değerli olarak görmesi, kendisini beğenme derecesi kişinin benlik saygısını oluşturmaktadır (Adams,1995). Yörükoğlu'na (1990) göre benlik saygısı kişinin kendine saygı duyması kadar kendine güven duyması, kendisini benimseyip değer vermesi, kendini onaylayıp değerli bulmasıdır.

Benlik saygısını duygusal, zihinsel, bedensel ve toplumsal ögeler oluşturmaktadır. Bireyin kendine değer vermesi, yetenek, beceri ve bilgilerini sergileyebilmesi, başarılı olması, toplum tarafından ilgi çekici bulunması, sevilip kabul görmesi, fiziksel olarak kendini beğenmesi benlik saygısının gelişmesi için önemlidir (Türedi, 2015). Benlik saygısı, kişinin kendini olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle nasıl algıladığıdır, yani kendisini nasıl gördüğüdür. Gençtan (1996), benlik saygısını benliğin duygusal bir boyutu olarak açıklar. Gerçek ben ile ideal ben arasında yapılan karşılaştırma sonucunda kişinin kendini değerli ya da değersiz bulması ve ne ölçüde kendini değerli gördüğüdür. Birey, mutluluk yaşantıları ve hayal kırıklığı veren yaşantılarının sonucuna göre kendisine değer verme duygusunu geliştirir (Gençtan, 1996). Kulaksızoğlu (1998), da benlik saygısının benliğin değerlendirilebilen duygusal boyutu olduğunu söyler. Bireyin kendine ilişkin yargıları olarak tanımlar. Kişi hayatta olduğu sürece kendisi hakkında değerlendirmeler yapar. kendisi hakkında bir yargı taşır. Kendini ne kadar değerli hissettiği, güzel/yakışıklı olup olmadığı, yetenek ve becerilerini ne oranda ortaya koyabildiği, toplum tarafından ne kadar beğenilip takdir edildiği gibi konular bireyi sürekli olarak meşgul eder. Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğu haliyle kabullenmesini ve özüne güvenmesini sağlayan olumlu bir ruh

durumudur. Bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri sonucunda bireyin kendisine ne kadar güven ve saygı duyacağı belirlenir. Birey kendisini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek olacaktır; fakat birey olumsuz bir tutumla kendisini yargırsa benlik saygısı düşecektir. Bireyin kendisine ilişkin bu algıları onun dünyayı ve diğer insanları algılama biçimini de etkileyecektir.

Coopersmith (1967), sağlıklı benlik saygısını, bireyin kendisini az ya da çok önemli hissetmeksizin, hata yapabilme izni veren, kendinden hoşnutluk duyan, gerçekçi hedefleri olan ve bu hedeflere nasıl ulaşabileceğini bilen, davranışlarının sorumluluğunu taşıyan, kendini yönetebilen kişi olarak tanımlamaktadır. Coopersmith (1967), benlik saygısının gelişiminde önemli olan dört faktörden söz eder. Bunlardan ilki kişinin yaşamında önemli olan kişiler ve onlardan gördüğü kabul eden saygılı davranışlar ve bu davranışların niceliği yani sıklığıdır. İkinci faktör ise statüdür, yani kişinin içinde olduğu pozisyonudur. Statü, kişinin toplum içindeki konumu ve başarılarının göstergesidir. Benlik saygısının oluşumu için statü somut bir temeldir. Üçüncü faktör ise ulaşılan amaçlardır. Diğer insanlar tarafından konulan ve kişinin içselleştirdiği hedeflere ulaşmış olmak benlik saygısı için önemlidir. Birey böylece başarılarını kendi kriterleri açısından değerlendirebilir. Dördüncü faktör de kişinin çevreden aldığı geri bildirimleri nasıl algılayıp bunlara nasıl yorum getirdiği ve nasıl tepki verdiğidir (Erim, 2001). Coopersmith (1967), benlik saygısını **gerçekçi** ve **savunucu** olmak üzere ikiye ayırmaktadır. İçsel olarak kendisini değerli ve saygın olarak algılayanlar gerçek benlik saygısına sahipken kendilerini değerli olarak algılamayan ama bu algıyı kabul etmeyen bireylerde de savunucu benlik saygısı görülmektedir. Sağlıklı bir kişilik için gerekli olan benlik saygısı, bireyin toplumda etkin ve kalıcı olmasını dolayısıyla başarılı ve mutlu olmasını sağlar. Benlik saygısının yüksek ve düşük olmasına göre kişilerin geleceğe dönük beklentileri, kişiler arası ilişkileri ve stresle başa çıkma yolları farklılaşmaktadır (Güçray, 1989).

Benlik saygısı, kişinin bireysel becerisinin bir fonksiyonu olarak değerlendirilmektedir. Benlik saygısı, kendine saygı, kendine güven ve yeterlilik duygusunun bileşenidir. Benlik saygısı yeterlilik ve başarı algısından türer ve daha fazla başarıyı sağlar. Benlik saygısı kişinin yaptıklarının, düşündüklerinin hem kendisinin hem de çevresindekilerin hayatı üzerinde etkili olduğuna dair bir inançtır (Kaya ve Saçkes, 2005). James, benlik saygısının bireyin istekleri ve başarabildikleri arasındaki dengeye dayalı olarak oluştuğunu belirtmektedir. Kişinin başarmak istedikleri ve

başarabildikleri arasındaki fark ne kadar azsa benlik saygısı da o kadar yüksek olacaktır (Eşer, 2005).

Psikanalitik Kurama göre benlik saygısının gelişimi süperegonun gelişimine bağlıdır. Yaşamın erken dönemlerinde bireyin kendinden memnun olması için sevilme önemliyken yaşamın ilerleyen dönemlerinde doğru olanı yapmış olma duygusu önemli hale gelmektedir. Süperegonun vicdan tarafından verilen içsel cezası, benlik saygısının azalmasına sebep olmaktadır. Süperegonun gelişimi ile bireyin kendisini haklı olarak görmesi yetmez ve diğer kişilerin kendisi ile ilgili düşünceleri önemli hale gelir ve bu benlik saygısının düzeyini etkiler. Benlik saygısının iki temel kaynağı “ben” ve “diğerleri”dir. Birey için diğerlerinin saygısını kazanmak ve kişiliğinin sevilir olduğunu görmek önemlidir. Diğerlerinin sevgisinin azalması ve diğerleri tarafından başarısız görülmek benlik saygısının düşmesine sebep olmaktadır. Sevgi yeniden kazanılırsa ve kişi diğerleri tarafından beğenilip övülürse benlik saygısı yeniden artmaktadır (Ünüvar, 2006). Fenichel (1945)’e göre süperego ile benlik saygısının gelişimi birbiriyle ilişkilidir. Süperego geliştikçe çevreden alınan değer yargıları, kurallar içselleştirilir ve birey kendi süzgecinden geçirdiği bu inanış ve ahlak kurallarından özgün bir yargıya ulaşır. Bu da vicdandır. Süperegonun daha az geliştiği zamanlarda sadece sevilir olmak birey için yeterliyken artık bu benlik saygısını korumak için yetmemeye başlar ve birey doğru olan onaylanan şeyleri yapmış olmak ister (akt: Cebe, 2005). Kişinin işindeki ve okulundaki beceri ve başarısı, stresle başa çıkabilme becerisi, sosyal ilişki geliştirebilmesi, mutluluk derecesi benlik saygısına göre değişebilmektedir. Benlik saygısının düşük ve yüksek olmasına göre insanların kapasiteleriyle ilgili beklentileri de şekillenir ve değişiklik gösterir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler kapasitelerine güven duydukları için beklentileri de yüksektir ve kendileri hakkındaki tutumları da olumludur. Bu kişiler başarılarındaki katkılarını kabul eder buna inananırlar, bu yüzden farklı görüşler karşısında kendi görüşlerine sahip çıkıp onları savunabilir yeni fikirleri de dikkate alabilirler. Bu bireyler daha bağımsız, yaratıcı ve sosyal davranışlar konusunda daha gayretlidirler. Benlik saygısı düşük olan bireylerin, kendilerine duydukları güven düşüktür, bu yüzden kolayca umutsuzluğa düşüp, kararlarından, isteklerinden vazgeçerler. Fikirlerinin kabul görmeyeceğinden endişe duydukları için kendilerini ifade etme konusunda çekimser kalırlar. Bu kişiler bulundukları ortamların genel olarak seyircisi, dinleyicisidirler. Benlik saygısı seviyesi yüksek olan ve bunu stabil tutabilen kişiler daha canlı ve enerjikken, zayıf benlik saygısı olan bireyler

enerjisini yitirmiş, kendisine güvenmeyen, utanç ve suçluluk hisleri taşıyan , çaresiz ve değersiz hissedenen, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir (Özkan, 1994).

Secord ve Backman (1974) 'a göre yüksek ve düşük benlik saygısı olan bireylerin bir mesajı alma konusunda da farklılıkları vardır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler bir mesajı daha yeterli almaktayken düşük benlik saygısına sahip kişiler sıklıkla anlama yetersizliği, sosyal içe kapanma özellikleri sergilemektedirler. Yüksek benlik saygısı olan kişiler daha bağımsız hareket etmekte olduklarından aldıkları mesajın içeriğini anlamlandırmakta ve zenginleştirmektedirler. Düşük benlik saygısı olanlar ise otoritelerin söylediklerine daha kolay inanma eğilimindedirler.

Birey benlik saygısını arttırmak için çabalamaktadır çünkü yüksek benlik saygısı kişiyi stres ve olumsuz diğer duygulara karşı korumakta, kişinin olumlu duygu ve uyumunu arttırmaktayken düşük benlik saygısının depresyon, kaygı ve uyumsuzlukla ilişkisi vardır. Benlik saygısı ve depresyon arasında ters yönde bir ilişki vardır.(Leary ve ark. 1995). Swann (1987) benlik saygısının bir güdü olduğunu ve insanların benlik saygılarını korumak ve yükseltmek ihtiyacı taşıdıklarını öne sürmüştür. Leary (1999) insanların doğumdan itibaren iyi hissetme ihtiyacında olduğunu ve benlik saygısını sürdürmek için uğraştığını ifade etmektedir.

Örgün (2000), benlik saygısının gelişmesinde aile ortamının önemine işaret etmiştir. Çocuğun benlik saygısının yüksek olması için özgüveni olan, sağlıklı iletişim kuran, çocuğa güven ve destek veren, hoşgörülü ve esnek yaklaşımı olan aile bireylerinden oluşan bir ortam gerekmektedir. Çocuğun aşırı baskılı ve otoriter bir ortamda yetişmesi çocuğun iç denetim mekanizmasının gelişmesini olumsuz etkilemektedir ve bu durum çocuğun benlik saygısını azaltıcı ya da yok edici bir faktör olmaktadır. Çocuk için fikirlerine değer verilen bir aile ortamı yüksek benlik saygısını için vazgeçilmezdir.

Erken dönemde ana-baba-çocuk arasında gelişen güvenli bir bağın niteliğinin, sağlıklı benlik bilincini ve kendini değerli hissetme duygusunu yerleştirdiği uzun yıllar öncesinden bilinmektedir (Plummer, 2007). Çocukluğun ilk dönemlerinde yerleşen benlik saygısı ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de sürer; bu sürekliliğin kişide, aile içinde ve giderek toplumda geniş ölçüde olumlu etkisi vardır. Benlik bilinci, başkalarının bizim için ne düşündüğünü, ne olduğumuzu ve neyi başarabileceğimizi düşündüğümüz karışık bir resimdir (Burns, 1979). Benlik saygısı ise benlik bilincimizi kendimize özgü değerlendirmemizdir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bağlanma çift yönlü işleyen bir süreçtir. Anne- çocuk ilişkisinin şekli sonraki yaşantılara temel oluşturduğundan bağlanma ile ilgili çalışmalar son yıllarda araştırmacıların ilgisini çekmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde bağlanma stillerinin farklı dönemlerde (çocukluk, ergenlik, yetişkinlik) ele alındığı araştırmalara rastlanmıştır.

2.2.1. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Trinke ve Bartholomew, 1997 yılında yaptıkları çalışmada romantik ilişki yaşayan ergenler ve romantik ilişki yaşamayan ergenlerin bağlanma hiyerarşisinde nasıl bir farklılaşma yaşadıklarını incelemişlerdir. Romantik ilişki içinde olan ergenler, bağlanma hiyerarşisinde romantik partnerlerini ilk sıraya koyarken romantik ilişkisi olmayan ergenler ilk sıraya ebeveynlerini koymuşlardır. Romantik ilişki yaşayan ergenlerin ilk sıraya yerleştirdikleri romantik partnerler dışındaki sıralama her iki grupta da aynıdır. Bağlanma hiyerarşisi ebeveyn, kardeşler ve yakın arkadaşlar olarak devam etmektedir. Çocukluk dönemi bağlanmalarının sonraki dönemlere taşındığını gösteren bu çalışma Hazan ve Shaver (1994)'ın düşünceleriyle tutarlılık göstermektedir.

Bebeklik döneminde oluşan bağlanmanın daha sonraki yaşlara aktarılıp aktarılmadığına ilişkin Hamilton (2000)'un araştırmasında da bebeklik döneminde gerçekleşen bağlanma şeklinin ergenlik dönemine aktarıldığı görülmüştür. Ortaya çıkan bazı istisna durumların ise olumsuz hayat deneyimlerinden kaynaklandığı belirtilmiştir.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde bağlanmanın nasıl geliştiğini merak eden Zimmerman ve Becker-Stoll (2002) yaptıkları boylamsal araştırmada önemli sonuçlar bulmuşlardır. 16-18 yaşlarındaki ergenlerin bağlanma zihinsel temsillerinin kalıcı olup olmadığının incelendiği bu araştırma sonucunda bağlanma temsillerinin yüksek oranda kalıcı olduğu anlaşılmıştır. Orta ergenliğe denk gelen 16 yaşındaki güvensiz bağlanmış ergenlerin ergenlik döneminin bitimine doğru güvenli bağlanma eğilimi gösterdikleri tespit edilmiştir.

2014 yılında Konrath, Chopik, Hsing ve O'Brien'in Amerika'da 25.243 kolej öğrencisi ile 1988-2011 yılları arasında yaptıkları boylamsal araştırma sonucunda ise güvenli bağlanma stiline sahip öğrenci sayısının azaldığı, güvensiz bağlanma stiline sahip öğrenci sayısının ise arttığı tespit edilmiştir.

2004 yılında Weimer, Kerns ve Oldenburg, ergen çiftlerde bağlanma stilleri ve arkadaşlık ilişkilerini araştırmışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip iki partnerin daha çok yakınlık arama davranışı sergiledikleri ve yüksek arkadaşlık niteliği taşıdıkları ortaya çıkmıştır. Korkulu ve kayıtsız bağlanmış çiftler daha az yakınlık aramakta ve daha düşük arkadaşlık niteliği taşımaktadırlar.

Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda bağlanmanın daha çok psikopatoloji ile ilişkisi (Dozier & Lee, 1995; Tyrreel, 1991 ; Fonagy, 2003; Allen, 2001; George & West, 1999; Agrawal, 2004; Barone, 2003) araştırmalara konu olmuştur.

Scott ve Cardova (2002), 91 evli çift ile yaptığı araştırmasında bağlanma stillerinin evlilik uyumu ve depresif semptomlarla ilişkisini ele almıştır ve güvensiz bağlanmanın evlilikte depresif semptomlara yakınlık arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Brown ve Wright (2001)'ın ergenlerde bağlanma teorisinin psikopatoloji ile ilişkisini araştırdıkları amprik çalışmanın sonucunda güvensiz bağlanma paterninin psikopatoloji ve kişilerarası problemlerle önemli bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuda kesin sonuçlara ulaşılabilmesinin önünde bir çok methodolojik sınırlılık olmasına rağmen ergenlik döneminde semptom gelişimi ve kişilerarası problemlerin gelişiminde ikincil bağlanma stratejileri (güvensiz) ve bilgi işleme paternlerinin (zihinsel modeller) etkili olduğu belirtilmiştir.

Yetişkin bağlanmasına dönük araştırmalar Hazan ve Shaver (1987)'ın romantik aşkın bir bağlanma olduğunu ve bunun kişilere göre farklı yaşandığını ortaya koydukları çalışma ile başlamaktadır.

Miller ve Hoicowitz (2004), yaptıkları araştırmada bağlanma stillerini arkadaşlık ve romantik ilişki değişkenleri açısından incelediklerinde, bağlanma stillerinin yüksek seviyede arkadaşlığı ve romantik ilişkileri belirlediği sonucuna ulaşmışlardır. Düşük kaygı ve düşük kaçınma yüksek nitelikli ilişkilerle ilişkiliyken, düşük seviyede kaçınma daha uzun süreli ilişkilerle bağlantılıdır.

Steuber (2005) romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada bağlanma stili, ilişkisel çatışma biçimi ve ilişkisel doyumu incelemiştir. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin partnerleriyle düşmanca ilişkisel çatışma yaşadıkları sonucu çıkmıştır. Bu öğrenciler kaçınmacı olmayan diğer öğrencilere göre yetişkinlik döneminde kuracakları romantik ilişkilerden daha az doyum sağlayacaklarını düşünmektedirler.

Cook (2000), yetişkin bağlanma ilişkilerinin kişilerarası yönlerini incelemek için Sosyal İlişkiler Modelini (Kenny ve Lavoie, 1984; Cook, 1994) kullanmıştır. Araştırmasının çıkış noktası, Bretherton'un (1985) erken dönem bağlanma figürleriyle ilişkiler sonucu oluşan modellerin potansiyel romantik ilişkideki partnerlere genellenmesinin risk oluşturduğu görüşüdür. Bu bilgiye göre bireyin annesiyle kuracağı ilişkinin niteliği, kalitesi diğer kişilerle kuracağı ilişkiler için bir prototip olamaz. Cook, 208 tane iki çocuklu aileyle çalışmış ve içsel çalışan modellerin, ilişkilerin sürmesi ve gelişmesi için sosyal faktörlerin etkisini ele almıştır. Araştırma sonucunda bireylerin diğerlerine ilişkin temsillerinin partnerlerin karakteristik özelliklerine göre değiştiğini, tamamen bireysel yapılardan oluşmadığını belirtmiştir.

Cohn, Cowan, Cowan ve Pearson (1992)'ın araştırmalarının sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip boşanmış ebeveynlerin kaydadeğer şekilde iyi iletişim becerilerine sahip oldukları, daha yapıcı başa çıkma stratejileri kullandıkları, çelişkili duyguları daha kolay kontrol edebildikleri, olumsuz duyguları düzenlemede daha başarılı oldukları, çatışmaları daha yapıcı ve işbirliği içinde çözdükleri bu nedenle de bu ebeveynlerin çocuklarına iyi bir şekilde ilgi ve alaka gösterebildikleri sonucuna ulaşmışlardır. Diğer taraftan güvensiz bağlanmaya sahip boşanmış ebeveynler çocuklarıyla kuracakları ilişkide risk oluşturacak şekilde bu özelliklerden yoksundurlar (Cohen ve Finzi-Dottan, 2005). Cohn ve diğerleri (1992), yaptıkları araştırmada güvenli bağlanmış kocaların güvensiz bağlanmış kocalara göre eşleriyle daha fazla pozitif etkileşim içinde oldukları sonucuna ulaşmıştır. Cohn ve diğerlerinin (1992) elde ettiği bir diğer sonuç da, güvenli bağlanmış anne babaların güvensiz bağlanmış anne babalara göre daha içten, daha duyarlı, daha uygun sınırlar koyabilen ebeveynler oldukları ve güvenli bağlanmış ebeveynlerin çocuklarının da daha içten ve daha az kırgın olduğudur.

Ebeveyn araştırmaları bağlanma stillerine göre ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına ne derece cevap verdiklerini (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985; Ricks, 1985) göstermektedir. Güvenli bağlanmış ebeveynler çocuklarına karşı daha duyarlı, samimi, içten ve destekleyicidirler (Bar-on, Eland, Kleber, ve diğerleri, 1998; Cohn, Cowan, Cowan ve Pearson, 1992).

Harvey ve Byrd (2000) üniversite öğrencilerinin aileye bağlanmaları ve problem durumuyla karşılaştıklarında aileleriyle nasıl bir ilişki geliştirdiklerini araştırmıştır. Güvenli bağlanmış öğrenciler problem durumunda ailelerine yönelme ve onlardan destek alma davranışları göstermektedir. Kararsız bağlanma stili olan üniversite

öğrencileri ise problem durumunda aileye çok yönelmemektedirler ve onların desteğini almak için gayret göstermemektedirler.

Harvey ve Byrd (2000)'ın bir diğer araştırmasında üniversite öğrencilerinin ailelerindeki bağlanmayı nasıl algıladıkları ve ailelerin yaşam zorluklarıyla nasıl başa çıktıkları incelenmiştir. Güvenli bağlanma seviyesi yüksek öğrencilerin ailelerinin daha çok aktif başa çıkma stratejilerini kullandığını, yüksek seviyede kaygılı kararsız bağlanmış öğrencilerin ailelerinin ise pasif başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür. Kaçınan bağlanma stili olan öğrenciler aileleri ve ailelerindeki işleyiş stili ile ilgili olumsuz duygular taşımaktadırlar.

Yurtdışındaki araştırmalarda bağlanma stili ve benlik saygısının birbiriyle ilişkili olduğuna dair destekleyici sonuçlar da mevcuttur. Bartholomew ve Horowitz (1991)'in çalışmasında güvenli bağlandığını algılayan bireylerin (olumlu benlik modeli) benlik saygısının korkulu ya da saplantılı bağlandığını algılayan bireylerden (olumsuz benlik modeli) daha yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

Griffin ve Bartholomew'in 1994'te yaptıkları çalışmada bağlanmanın benlik modelinin pozitif olmasının, kişinin kendi benliğine ilişkin düşüncelerinin, algılarının pozitif olması ile doğrudan ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Zimmerman ve Becker-Stoll (2002) bağlanma örüntüleriyle kişilik gelişimi arasındaki ilişkiyi ele almışlardır ve güvenli bağlanmanın hem içinde bulunan zamanda hem de boylamsal olarak yaşamın sonraki kesitlerinde başarılı kimlik gelişimi ile bağlantılı olduğu, kayıtsız bağlanmanın da aynı şekilde kimlik karmaşası ile ilintili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yurtdışında bağlanma kuramının temel alındığı araştırmalar incelendiğinde çocukluk dönemi bağlanmalarının sonraki dönemlere taşındığı, içsel çalışan modellerin büyük oranda kalıcı olduğu görülmektedir. Romantik ilişkilerde bağlanma ile ilgili çalışmaların sonuçları göstermektedir ki; bağlanma stilleri romantik ilişkiler için belirleyici bir etkidir ve çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumu, ilişkideki yakınlık duygusunu etkilemektedir. Güvenli bağlanmanın olumsuz duygularla başa çıkabilme, pozitif iletişim, sosyal desteğe başvurma, stresle etkili başa çıkma ve başarılı kimlik gelişimi ile ilişkisi söz konusuysa; güvensiz bağlanma, kişilerarası problemlerle, problemlerden kaçınma ve depresif belirtilere yakınlıkla ilişkilidir. Bağlanma stilleri açısından bakıldığında güvenli bağlanmış bireylerin benlik saygısı düzeyleri daha yüksektir.

2.2.2. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Gezer (2001), ergenlerin bağlanma stilleriyle aile yapıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ailelerin uyum derecesine göre çocukların bağlanma stiline anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Düşük uyum gösteren ailelerin çocukları daha çok korkulu, saplantılı ya da kayıtsız bağlanma eğilimi göstermektedir. Yüksek uyumlu ailelerin çocukları güvenli bağlanma stiline sahip görünmektedir.

Işınsoy (2003)'nın yaptığı araştırmada aşık çiftlerin, nişanlı çiftlerin, 5 yıla kadar evli olan ve 5 yılın üzerinde evli olan çiftlerin ikili ilişki biçimleri ile bağlanma stilleri açısından, ayrıca çiftlerin ilişkide gösterdikleri uyum açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda aşık çiftlerin, nişanlı çiftlerin, 5 yıla kadar evli çiftlerin ve 5 yılın üzerinde evli olan çiftlerin ikili ilişkilerinde güvenli bağlanma yönünden anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 5 yıldan uzun süreli evli olan çiftlerin nişanlı çiftlere göre daha güvenli bağlanma stili ile bağlı oldukları görülmüştür. Diğer bağlanma stilleri açısından gruplar arası fark bulunmamıştır. Sonuç olarak ikili ilişki biçimi ve süresinin bağlanma stillerini yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Bağlanma stilleri ile ilgili ülkemizde yapılmış araştırmalar incelendiğinde bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumları ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Çünkü bağlanma ve stresle başa çıkma bireyin problem olan durumu bilişsel olarak algılayıp yorumlamasında kişinin kendisine ve diğerlerine ne oranda güvenebileceğine dair algılamasını içermektedir (Altundağ, 2011). Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler stresle daha kolay başa çıkabilmektedirler; çünkü güvenli bağlanan bireyler stres karşısında ortaya çıkan olumsuz duyguları daha kolay kontrol edebilmekte , problemi aşma konusunda kendilerine inanmaktadırlar (Mikulincer ve Florian, 1995). Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin sosyal destek algısı yüksektir ve bu bireyler ihtiyaç hissettiklerinde sosyal desteğe sıkça başvururlar (Davis, Morris ve Kraus, 1998). Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler stres faktörleriyle karşılaştıklarında tepkisel davranma eğilimindedirler ve probleme saplanıp kalma gibi çözüme ulaştırmayacak başa çıkma yollarına yönelmektedirler (Janssen, Schuengel ve Stolk, 2002). Kayıtsız ve korkulu bağlanmış kişiler stresli durumlarda olumsuz kaçınma davranışlarına başvurumaktadırlar.

Altundağ (2011)'ın üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeylerinin incelendiği araştırmasında bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyi üzerinde bir etkiye

sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma özellikle cinsiyetin, algılanan ana baba tutumunun ve bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tutumlarını etkilediğini göstermektedir.

Kararımak ve Duran (2005) üniversite öğrencilerinin bağlanma stili ve çatışma çözme davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Korkulu ve saplantılı bağlanma stili ile çatışma durumunda kaçınma davranışı arasında bir ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin çatışma durumunda işbirliğine yönelme davranışı arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Terzi ve Çankaya (2009) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını nasıl etkilediğini ele almışlardır. Güvenli bağlanma stili stresle başa çıkmada aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kabul/bilişsel yeniden yapılandırmayı anlamlı şekilde yordamaktadır. Korkulu bağlanma stili stresle başa çıkma tutumlarından kaçma/soyunlanma davranışını yordamaktadır. Kayıtsız bağlanma stili ise aktif planlamayı yordamaktadır.

Ataşer (2014)'in alkol bağımlılığı, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelendiği araştırmasının sonucunda güvensiz bağlanmanın etkisiz başa çıkma stratejileri ile pozitif korelasyon ilişkisi içinde olduğu ve alkol bağımlılığı tanısı almış kişilerde güvensiz bağlanma stiline ve etkisiz başa çıkma stratejilerinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Arslan, Arslan ve Arı tarafından 2012 yılında gerçekleştirilen araştırmada kişilerarası problem çözme yaklaşımları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu çalışmanın sonucunda bağlanma stillerinin kişilerarası problem çözmenin alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır. Güvenli bağlanma ile yapıcı yollarla problem çözme arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusuken özgüven eksikliği ve güvenli bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Hayali Emir (2014)'in üniversite birinci sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda bağlanma stillerinin her boyutunun sosyal destek aramayı; kayıtsız ve güvenli bağlanma stillerinin soruna yönelmeyi ; korkulu bağlanma stiline ise sorunla uğraşmaktan kaçınmayı anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Güvenli

bağlanma stili ayrıca kendilik algısını ve yalnızlık düzeyini de anlamlı şekilde yordamaktadır.

Ülkemizde bağlanma stilleri ile benlik saygısı değişkeninin bir arada incelendiği bazı araştırmalar mevcuttur. Çubuk (2011)'un yaptığı araştırmada madde kullanımı deneyimi yaşamış kişilerde benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, madde kullanımı deneyimi yaşamış kişilerin benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Kişilerde benliğe ilişkin olumlu tutumun düzeyi (benlik saygısı) arttıkça yakın ilişkilerde yaşanan kaygı düzeyi düşmekte ve kaçınma davranışı azalmaktadır.

Dağlıkan (2015)'ın İstanbul ilinde yaşayan 100 ortaokul öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında güvenli bağlanma düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı sonucunu elde etmişlerdir.

Türkiye' de bağlanma üzerine yapılmış araştırmalar incelendiğinde bağlanma stilleri, ikili ilişki süresi ve biçimini etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağlanmanın stresle başa çıkma ile ilişkisinin araştırıldığı araştırmalarda güvenli bağlanma soruna yönelme, çatışma çözmede işbirliği, yapıcı problem çözme ve stresle aktif başa çıkma tarzlarıyla ilişkilirken; güvensiz bağlanma sorundan kaçınma ile ilişkilidir. Güvenli bağlanan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur.

Literatürde bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı ile arasındaki ilişkileri farklı değişkenlerle bir arada inceleyen çalışmalar vardır fakat çiftlerin bağlanma stillerine göre stresle başa çıkma tarzlarının ve benlik saygısı düzeylerinin birarada karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin nasıl toplanacağı ve bu verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, çiftlerin bağlanma stilleriyle, stresle başa çıkma ve benlik saygısı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı, bağımsız değişkeni ise bağlanma stilleridir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu en az bir ay süreyle romantik partneri olan evli, nişanlı ya da sevgilisi olan çiftler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Mustafa Kemal Üniversitesi Fakültelerinde öğrenimini sürdüren ve mezun olup pedagojik formasyon eğitimi sertifika programına devam eden öğrenciler ile Çukurova Üniversitesi Fakültelerinde öğrenimini sürdüren öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken seçkisiz örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Literatürde pek çok amaçlı örnekleme yöntemi betimlenmiş olup bu çalışmada ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yöntemindeki temel anlayış önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Araştırmada belirlenen ölçüt bireyin en az bir ay süreli devam eden bir romantik ilişkisinin olmasıdır.

Tablo 1

Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Sınıf Düzeyi	Kadın		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
1.sınıf	38	% 9.0	32	% 7.6	70	% 16.6
2.sınıf	28	% 6.6	32	% 7.6	60	% 14.2
3.sınıf	45	% 10.7	19	% 4.5	64	% 15.2
4.sınıf	64	% 15.2	44	% 10.4	108	% 25.6
Mezun	41	% 9.7	79	% 18.7	120	% 28.4
Toplam	216	% 51.2	206	% 48.8	422	% 100.0

Tablo 1’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kadınların sayısı 216 (% 51.2), erkeklerin sayısı 206’dır (% 48.8). Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri incelendiğinde 70’i (%16.6) 1. sınıf, 60’ı (%14.2) 2. sınıf, 64’ü (% 15.2) 3. sınıf, 108’i (%25.6) 4. sınıf, bunun yanında 120’sinin ise (%28.4) mezun olup pedagojik formasyon eğitimi sertifika programına devam eden öğrenciler olduğu görülmektedir.

Tablo 2

Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Üniversitelere ve Fakültelere Göre Dağılımı ve Yüzdeleri

	Üniversite					
	Çukurova		Mustafa Kemal		Toplam	
Fakülte	N	%	N	%	N	%
Fen edebiyat	46	% 10.9	8	% 1.9	54	% 12.8
Eğitim	76	% 18.0	154	% 60.2	330	% 78.2
İktisadi ve idari bilimler	0	% 0.0	38	% 9.0	38	% 9.0
Toplam	122	% 28.9	300	% 71.1	422	% 100.0

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin % 28.9’u (N=122) Çukurova Üniversitesi’nde, % 71.1’i (N=300) de Mustafa Kemal Üniversitesi’nde

öğrenime devam etmektedir. Grubun en büyük yüzdesini % 78.2 (N=330) ile eğitim fakültesi oluşturmaktadır.

Tablo 3

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Yaşa Göre Dağılımı

Yaş grup	Cinsiyet					
					Toplam	
	Kadın		Erkek			
N	%	N	%	N	%	
17-22	130	% 30.8	89	% 21.1	219	% 51.9
23-28	67	% 15.9	85	% 20.1	152	% 36.0
29-32	19	% 4.5	32	% 7.6	51	% 12.1
Toplam	216	% 51.2	206	% 48.8	422	% 100.0

Tablo 3’te araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralıklarına ilişkin veriler yer almaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 17-32 aralığındadır. Örneklem grubunun çoğunluğu % 51.9’u (N= 219) 17-22 yaş aralığındadır. 23-28 yaş aralığında yer alan öğrenciler % 36.0’dır (N=152). 29-32 yaş aralığında yer alan öğrenciler de % 12.1 (N=51) oranındadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Çiftlerde Bağlanma Ölçeği

Çiftlerde Bağlanma Ölçeği (ÇBÖ), Grau (1999) tarafından güvensiz bağlanmanın iki boyutunu (kaygılı ve kaçınan) ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek iki alt ölçekten oluşmaktadır. Kaygılı alt ölçeği eş tarafından terk edilme veya yeterli derecede sevilme ve ilgi görememe endişelerini ele almakta iken, Kaçınma alt ölçeği çift ilişkisinde duygusal yakınlıktan uzak durmayı ve eş tarafından kontrol edilme ve ele geçirilme endişesini ölçmektedir. Ölçekte 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 19, ve 20. maddeler kaygılı, 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17, ve 18. maddeler kaçınan alt ölçeğini ölçmektedir. 1. ve 2. maddeye verilen cevaplar ters çevrilmek suretiyle puanlanmaktadır. Maddeler; 1 (Hiç uygun değil) ile 7 (Tamamen uygun) arasında derecelendirmeli olarak yanıtlanmaktadır. Dolayısıyla alt ölçeklerden alınabilecek en yüksek puan 70 en düşük puan 10’dur. Alt ölçeklerin puan sonuçları güvenli, kaygılı, kaçınan ve kaygılı-kaçınan olmak üzere 4 bağlanma stiline işaret etmektedir. Her iki alt ölçekten de 30 ve altı puan

almak güvenli bağlanmaya, her iki alt ölçekten 31 ve yukarı puan almak kaygılı-kaçınan bağlanmaya, Kaçınan alt ölçeğinden 31 ve üzeri, kaygılı alt ölçeğinden 30 ve altı puan almak kaçınan bağlanmayı, Kaygılı alt ölçeğinden 31 ve üzeri, kaçınma alt ölçeğinden 30 ve altı puan almak kaygılı bağlanmayı belirlemektedir. Kaygılı bağlanma alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı .91, kaçınan bağlanma alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Grau, 1999).

Çiftlerde Bağlanma Ölçeği'nin uyarlama çalışması Çolakkadıoğlu, Akbaş ve Yıldızeli (2016) tarafından yapılmıştır. Araştırmada Adana ve Hatay'da çeşitli fakültelerde öğrenimine devam üniversite öğrencileri ile Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı kapsamında ders alan 488 öğrenciden veri toplanmıştır. ÇBÖ'nün yapı geçerliği kapsamında, orijinal formda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Bu analiz LISREL 8.70 programı kullanılarak yapılmıştır. Yapılan analizde ölçeğin orijinal formundaki 3., 4., 7., 8., 11., 12., 15., 16., 19. ve 20. maddelerin "Kaygı" ve 1., 2., 5., 6., 9., 10., 13., 14., 17. ve 18. maddelerin "Kaçınma" faktörleri olarak belirlendiğinde, modelin uyum verme durumu incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ÇBÖ'nin orijinal ölçekte olduğu gibi iki alt boyutta uyum gösterdiği ve tüm maddelerin ilgili alt ölçeğe yerleştiği görülmüştür. ÇBÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliğini incelemek için İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. İDÖ puanları ile ÇBÖ'nün alt ölçek puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca ÇBÖ'nün Cronbach alfa katsayısı kaygı alt ölçeği için .85, kaçınma alt ölçeği için .88; test tekrar test tutarlığı ise kaygı alt ölçeği için .80, kaçınma alt ölçeği için .83 olarak bulunmuştur. ÇBÖ ile ilgili yapılan istatistiksel analizler, ÇBÖ'nün çiftlerde bağlanma stillerini belirlemede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir (Çolakkadıoğlu, Akbaş ve Yıldızeli, 2016).). Bu çalışmada Çiftlerde Bağlanma Ölçeği'nin kaygılı alt ölçeği iç tutarlık katsayısı Alpha= .65, kaçınan alt ölçeği iç tutarlık katsayısı ise Alpha= .70 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Araştırmada stresle baş etme yöntemlerini tespit edebilmek amacıyla Lazarus ve Folkman (1980) tarafından geliştirilen, bireylerin genel veya belirgin stres durumları ile başa çıkma durumlarını belirleyen ifadeleri içeren, "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır. 66 maddelik dörtlü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri

bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejilerini kapsamaktadır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan kısaltma çalışmaları Bilkent, ODTÜ ve Ankara Üniversitelerinin değişik bölümlerinde öğrenim gören 575 öğrenci ile yürütülmüştür. Bu çalışmada 66 maddelik dördümlük likert tipi bir ölçek olan Folkman ve Lazarus'un Başa Çıkma Yolları Envanteri, 21 maddelik kendini değerlendirme türü bir ölçek olan Beck Depresyon Envanteri, bireyin algıladığı yalnızlık derecesini belirlemek için 63 maddelik UCLA-Yalnızlık Ölçeği ve Stres İlişkili Faktörler Ölçeği kullanılmıştır. Kısaltma işlemlerinde madde güvenirliklerini belirlemek için Stresle Başa Çıkma Yolları Envanterinden elde edilen madde toplam ve düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarına bakılmıştır. Her bir maddenin ölçekten çıkarılmasının toplam ölçekte ne gibi bir değişiklik yarattığı incelenmiştir. Kısaltma işleminin amacı depresyon, çeşitli psikolojik belirtiler ve yalnızlık ile ilişkili bir başa çıkma ölçeği geliştirmek olduğundan orijinal ölçek maddeleri tek tek depresyon, çeşitli psikolojik semptomlar ve yalnızlık puanlarına göre ayrılmış ve uç gruplarda karşılaştırılmıştır. Sonuçta Beck Depresyon Ölçeği, Stres Belirtileri Ölçeği ve UCLA-Yalnızlık Ölçeklerine bağlı olarak oluşturulmuş uç grupların üçünü birden ayıran ve üçüyle birden anlamlı ilişkileri olan 30 madde kısa ölçek için seçilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), iki aşamada faktör analizine tabi tutulmuştur. Ana eksenler yöntemiyle yapılan birinci faktör analizine göre toplam varyansların % 40.4'ünü açıklayan 8 faktörlük bir yapı elde edilmiştir. Grafik yöntemine göre yapılan faktör analizinde ise 5 faktöre indirilebildiği görülmüştür. Bu faktörler: Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun eğici Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımıdır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin üç farklı çalışmada elde edilen faktör analizlerine bağlı olarak elde edilen alt ölçeklerin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları; "iyimser yaklaşım" alt boyutunda .68 ve .49 arasında, "kendine güvenli yaklaşım" alt boyutunda .62 ve .80 arasında, "çaresiz yaklaşım" alt boyutunda .64 ve .73 arasında, "boyun eğici yaklaşım" boyutunda .47 ve .72 arasında, "sosyal desteğe başvurma" alt boyutunda .47 ve .45 arasında çıkmıştır.

30 maddelik Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin problem odaklı/etkili başa çıkma tarzları ve duygu odaklı/etkisiz başa çıkma tarzları olmak üzere iki boyutu vardır. Problem odaklı tarzın alt boyutları "kendine güvenli yaklaşım", "iyimser yaklaşım" ve "sosyal desteğe başvurma" dır. "Çaresiz yaklaşım" ve "boyun eğici

yaklaşım” da duygu odaklı tarzın alt boyutlarıdır. Ölçekte yer alan alt boyutlar şunlardır:

1. Kendine Güvenli Yaklaşım: Birey, problemin öneminin farkındadır, problemin çözümü için mantıklı ve planlı bir yol izler ve problemin çözümünde gerekli olan gücün kendisinde olduğuna inanır. (8,10,14,16,20,23 ve 26 numaralı maddeler).
2. Çaresiz Yaklaşım: Birey, kendisini kapana sıkışmış gibi hisseder. Problem veya olay karşısında çözüm üretmek yerine kendini suçlar ve kendini yetersiz olarak görür. (3,7,11,19,22,25,27,28 numaralı maddeler).
3. İyimser Yaklaşım: Birey, olaylardan olumlu bir şey çıkartmaya çalışır. Problem karşısında sakin ve iyimser kalmak için çaba harcar ve hoşgörülü olup mantıklı değerlendirmeler yapar. (2,4,6,12,18 numaralı maddeler).
4. Boyun Eğici Yaklaşım: Başa gelen çekilir diye düşünen birey, kendini çaresiz olarak kabul eder ve doğa üstü güçlerde çözüm arar. (5,13,15,17,21 ve 24 numaralı maddeler).
5. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı: Birey, problemlerini diğer insanlarla paylaşır ve çevresinden yardım alır. (1,9, 29 ve 30 numaralı maddeler).

Ölçek 0-3 arasında puanlanır ve değerlendirilir. (0=%0, 1=%30, 2=%70, 3=%100). 1 ve 9. maddeler tersten puanlanır. Her alt boyut için ayrı ayrı puan hazırlanır, toplam puana bakılmaz. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha fazla tercih edildiğini ortaya koymaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

Bu çalışmada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin iyimser yaklaşım alt ölçeği iç tutarlık katsayısı Alpha= .68, kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği iç tutarlık katsayısı Alpha= .71, çaresiz yaklaşım alt ölçeği iç tutarlık katsayısı Alpha= .64, boyun eğici yaklaşım alt ölçeği iç tutarlık katsayısı Alpha= .67, sosyal desteğe başvurma alt ölçeği iç tutarlık katsayısı Alpha= .72 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, Stanley Coopersmith tarafından 1967 yılında geliştirilmiştir. İlk olarak çocuklar için 50 madde olarak hazırlanan bu envanter

daha sonra çeşitli yaş gruplarına da uygulanabilecek şekilde geliştirilmiştir. Çocuk ve yetişkinler için iki ayrı formu vardır. Yetişkin formunda benlik saygısını ölçmek için “benim gibi” ve “benim gibi değil” yanıt seçeneklerine sahip 25 madde vardır. Bu maddeler kişinin hayata bakış açısını, aile ilişkilerini ve dayanma gücünü ölçmektedir. 1985 yılında Ahmet, Valviant ve Swindle’nin yaptıkları faktör analizine göre envanter çok yönlü, heterojen bir yapı sergilemektedir. Bu şekilde envanter kişinin lider olma, kendini kanıtlama, kendini aşağı görme gibi kişisel yargıların yanı sıra ailesi ile ilgili tutumları da ölçebilme yeterliliğine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Tufan & Yıldız, 1993).

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri’nin Türkiye’deki güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Turan ve Tufan (1987) tarafından gerçekleştirilmiştir. Örneklem olarak 30 kanserli hasta seçilmiştir. Bu envanter kanserli hastalara iki hafta ara ile uygulanmış ve test-tekrar-test güvenirlik katsayısı $r = .65$ olarak tespit edilmiştir. Envanterin 56 kişiden oluşan üniversite öğrenci örnekleme iki hafta ara ile yapılan uygulama sonucunda da test-tekrar-test güvenirlik katsayısı $r = .76$ olarak tespit edilmiştir.

Ölçeğin puanlaması yanıt şıklarındaki olumlu puanların dört ile çarpılması şeklinde yapılır. Beklenen cevaplar 1 puan, beklenmeyen cevaplar 0 puan olmaktadır. 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20 numaralı maddelere “benim gibi”; 2, 3, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25 numaralı maddelere de “benim gibi değil” cevapları verilmesi beklenmektedir. Boş bırakılan maddelere ya da her iki seçeneğin de işaretlendiği durumlarda bu maddelere puan verilmez. Alınan puanlar 0-100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan 10-30 puan arasında ise düşük benlik saygısına, 30-70 puan arasında ise orta benlik saygısına, 70-100 puan arasında hesaplanmışsa yüksek benlik saygısına işaret etmektedir. Envanterden alınan toplam puan yükseldikçe, kişinin benlik saygısının yüksek olduğu, toplam puan düştükçe bireyin benlik saygısının düştüğü anlaşılmaktadır (Turan ve Tufan, 1987).

Bu çalışmada Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri’nin iç tutarlık katsayısı Alpha= .74 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçları belirlendikten sonra Çukurova Üniversitesi ve Mustafa Kemal Üniversitesi Rektörlükleri’nden gerekli yasal izinler alındıktan sonra uygulama yapılmıştır. Veri toplama işlemlerine başlamadan önce fakültelerde dersleri

aksatmamak koşuluyla öğretim üyelerinin programları doğrultusunda hangi gün ve saatte veri toplanacağı planlanmıştır. Uygulama sırasında toplanan verilerin önemi belirtilmiş ve bu nedenle verilen cevapların samimi olması ve doğru bilgiler içermesinin gerekliliği vurgulanmıştır.

Veriler Kasım 2016- Ocak 2017 tarihleri arasında araştırmacı tarafından toplanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Uygulama sırasında 447 kişiye ulaşılmıştır. Bunlardan 25 tanesi gerçekçi doldurulmadıkları (tüm sorularda aynı şık işaretlenmiş ve veri toplama araçlarının bazı sayfaları boş bırakılmış) için analiz dışı bırakılmıştır ve 422 tanesi analize dahil edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın bağımlı değişkenleri stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı, bağımsız değişkeni ise bağlanma stilleridir. Veri toplama işleminden sonra araştırmada kullanılan tüm ölçeklerden (ÇBÖ, SBTÖ, BSÖ) alınan puanlar ve kişisel bilgiler her birey için SPSS 22.0- İstatistik Paket Programına yüklenmiştir. Çiftlerde Bağlanma Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar ayrı ayrı hesaplanmıştır ve veriler bağlanma stillerine göre gruplandırılmıştır.

Analizlerin birinci kısmında sürekli değişkenler (stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı) arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Büyüköztürk'e (2010) göre, Pearson Korelasyon Katsayısı sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin miktarını bulup yorumlamak amacıyla kullanılır.

Analizlerin ikinci kısmında Tek Yönlü MANOVA tekniği kullanılmıştır. İki den fazla bağımsız gruba ait, birden fazla bağımlı değişkenin ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan parametrik test, Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi ya da kısaca Tek Yönlü MANOVA'dır (Can, 2016). Bu amaçla çok yönlü normallik sınanmış ve uç değer olmadığı görülmüştür. Normallik sınaması sonucu 422 bireye ait veriyle analizlere devam edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada cevap aranan alt problemlere ilişkin elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda ortaya çıkan bulgular yer almaktadır.

Bulguların sunumunda öncelikle değişkenlerin birbiriyle ilişkisini tespit etmek amacıyla kullanılan korelasyon yöntemiyle ilgili sonuçlara yer verilmiştir. İlişkilere ilişkin sonuçların ardından, her bir alt probleme ilişkin bağlanma stilleri değişkenine göre bağımlı değişken puanlarının aritmetik ortalaması, standart sapması ve frekans değerleri sunulmuş, ardından da tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Bulguların son kısmında bağlanma stili değişkeninin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek için kullanılan çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) testine ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

4.1. Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Bu başlık altında araştırmanın çalışma grubunu oluşturan çiftlerin bağlanma stillerine göre ayrımı yapılmaksızın stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerle ilgili bulgulara yer verilmiştir. “Kendine güvenli yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım”, “iyimser yaklaşım” ve “sosyal destek arama yaklaşımı” Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin alt boyutlarıdır. Bu nedenle benlik saygısı bu beş alt boyutla ayrı ayrı ilişkilendirilmiştir.

Tablo 4

Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Bulguları

Değişken	Benlik saygısı	Kendine güvenli	Çaresiz	Boyun eğici	İyimser	Sosyal destek arama
1 Benlik saygısı	1	.488**	-.602**	-.514**	.275**	.177**
2 Kendine güvenli yaklaşım		1	-.390**	-.378**	.232**	.266**
3 Çaresiz yaklaşım			1	.436**	-.171**	-.106**
4 Boyun eğici yaklaşım				1	-.148**	-.109**
5 İyimser yaklaşım					1	.171**
6 Sosyal destek arama yaklaşımı						1

**p<.01, *p<.05

Tablo 4'te araştırmanın çalışma grubunu oluşturan çiftlerin benlik saygısı puanları ve stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri ortaya koyan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre, benlik saygısının; kendine güvenli yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ($r = .488$; $p < .01$), iyimser yaklaşım alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ($r = .275$; $p < .01$), sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ($r = .177$; $p < .01$) bir ilişkisi vardır. Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun iyimser yaklaşım alt boyutuyla arasında pozitif yönde anlamlı ($r = .232$; $p < .01$), sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutuyla da pozitif yönde anlamlı ($r = .266$; $p < .01$) ilişki söz konusudur. Çaresiz yaklaşım alt boyutunun boyun eğici yaklaşım alt boyutuyla arasında pozitif yönde anlamlı ($r = .436$; $p < .01$) bir ilişki vardır. İyimser yaklaşım alt boyutuyla sosyal destek arama yaklaşımı arasında da pozitif yönde anlamlı ($r = .171$; $p < .01$) bir ilişki mevcuttur.

Tablo 4'te benlik saygısının çaresiz yaklaşım alt boyutuyla negatif yönlü anlamlı ($r = -.602$; $p < .01$) bir ilişkisi vardır. Benlik saygısının boyun eğici yaklaşım alt boyutuyla da arasında negatif yönde anlamlı ($r = -.514$; $p < .01$) bir ilişkisi vardır. Kendine güvenli yaklaşım alt boyutuyla çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ($r = -.390$; $p < .01$), boyun eğici yaklaşım alt boyutuyla da negatif yönde

anlamlı ($r = -.378$; $p < .01$) bir ilişki vardır. Çaresiz yaklaşım ile iyimser yaklaşım alt boyutları arasındaki ilişkinin yönü de negatif yönde anlamlıdır ($r = -.172$; $p < .01$). Sosyal destek arama yaklaşımı ve çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ($r = -.106$; $p < .01$) bir ilişki vardır. Boyun eğici yaklaşım alt boyutu ve iyimser yaklaşım alt boyutu arasındaki ilişkinin ($r = -.148$; $p < .01$) ve boyun eğici yaklaşım ile sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu arasındaki ilişkinin ($r = -.109$; $p < .01$) negatif yönde anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Bu bulgular, benlik saygısı düzeyinin artmasıyla stresle başa çıkmada etkili başa çıkma yollarının (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı) kullanıldığını, benlik saygısı düzeyi azaldıkça da stresle başa çıkmada etkisiz başa çıkma yollarının (boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım) kullanıldığını göstermektedir. Stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımının pozitif yönde ilişki içinde olduğu, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın da negatif yönde ilişki içinde olduğu görülmektedir.

4.2. Çiftlerin Bağlanma Stillerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan çiftlerin bağlanma stilleriyle; stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeyleri açısından karşılaştırabilmek için bağlanma stillerine göre çiftler “güvenli bağlanma”, “kaygılı bağlanma”, “kaçınan bağlanma”, “kaygılı-kaçınan bağlanma” olmak üzere dört grupta sınıflandırılmış ve bu grupların bağımlı değişkenlere ilişkin N , $\bar{X}$ ve ss değerleri Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5

Bağlanma Stilleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeylerine İlişkin Betimsel Değerler

Bağımlı değişken	Bağlanma stilleri	N	$\bar{X}$	SS
Kendine güvenli yaklaşım	Güvenli	109	14.35	3.88
	Kaygılı	107	7.77	3.17
	Kaçınan	102	8.53	3.52
	Kaygılı-kaçınan	104	7.75	3.28
	Toplam	422	9.65	4.45
Çaresiz yaklaşım	Güvenli	109	7.44	3.82
	Kaygılı	107	16.84	3.12
	Kaçınan	102	14.86	4.19
	Kaygılı-kaçınan	104	15.96	3.88
	Toplam	422	13.71	5.32
Boyun eğici yaklaşım	Güvenli	109	6.40	3.08
	Kaygılı	107	11.15	2.80
	Kaçınan	102	12.70	3.04
	Kaygılı-kaçınan	104	12.07	3.14
	Toplam	422	10.53	3.91
İyimser yaklaşım	Güvenli	109	10.12	2.68
	Kaygılı	107	7.81	2.78
	Kaçınan	102	7.34	2.49
	Kaygılı-kaçınan	104	8.11	2.78
	Toplam	422	8.37	2.74
Sosyal destek arama yaklaşımı	Güvenli	109	7.72	2.68
	Kaygılı	107	6.22	2.78
	Kaçınan	102	6.46	2.49
	Kaygılı-kaçınan	104	6.64	2.78
	Toplam	422	6.77	2.74
Benlik Saygısı	Güvenli	109	80.84	10.80
	Kaygılı	107	40.05	10.58
	Kaçınan	102	39.33	9.42
	Kaygılı-kaçınan	104	40.73	11.28
	Toplam	422	50.58	20.74

Tablo 5’te görüldüğü gibi farklı bağlanma stiline sahip çiftlerin stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları ve benlik saygısı puan ortalamaları bağlanma stillerine göre farklılık göstermektedir. Gözlenen bu farklılıkların manidar olup olmadığını göstermek amacıyla verilere Tek Yönlü MANOVA uygulanmıştır ve sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Farklı bağlanma stillerine sahip çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları (SBTÖ) alt ölçeklerinden adıkları puanlar ve Benlik Saygısı Ölçeği'nden (BSÖ) aldıkları puanların bağlanma stili değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini Tek Yönlü MANOVA ile analiz edebilmek için öncelikle MANOVA'ya ilişkin varsayımların karşılanıp karşılanmadığı test edilmiştir. Çünkü MANOVA bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin dikkate alınması ve ölçme işlemine karışabilecek I. Tip hatanın kontrol edilebilmesi avantajlarıyla beraber pek çok koşulu da beraberinde getirmektedir (Akbulut, 2010). MANOVA'nın uygulanabilmesi için ortalaması kıyaslanacak veriler için hem tek değişkenli hem de çok değişkenli normal dağılım sergilemelidir (Can, 2016). Bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olmalı, her bir veri diğerlerinden bağımsız olmalı ve bağımlı değişkenlere ait kovaryanslar arasında anlamlı fark olmamalıdır. Ayrıca bağımlı değişkenlere ait hata varyansları homojen dağılmalıdır (Can, 2016). Bu nedenle MANOVA gerçekleştirilmeden önce verilerin MANOVA'ya ilişkin varsayımları karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir.

Öncelikle elde edilen verilerin tek ve çok değişkenli olarak normallik koşulunu sağlayıp sağlamadığı test edilmiştir. Tek değişkenli normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov Testi ile incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Puanlarının Tek Değişkenli Normallik Değerlerine İlişkin Bulgular

Bağımlı değişken	Bağlanma stilleri	Kolmogorov-Smirnov		
		N	İstatistik	Sig.
Kendine güvenli yaklaşım	Güvenli	109	.081	.073
	Kaygılı	107	.079	.096
	Kaçınan	102	.078	.139
	Kaygılı-kaçınan	104	.083	.072
Çaresiz yaklaşım	Güvenli	109	.085	.052
	Kaygılı	107	.084	.062
	Kaçınan	102	.086	.059
	Kaygılı-kaçınan	104	.086	.057
Boyun eğici yaklaşım	Güvenli	109	.085	.052
	Kaygılı	107	.083	.065
	Kaçınan	102	.087	.052
	Kaygılı-kaçınan	104	.085	.061
İyimser yaklaşım	Güvenli	109	.076	.140

	Kaygılı	107	.078	.115
	Kaçınan	102	.081	.093
	Kaygılı-kaçınan	104	.078	.122
Sosyal destek arama yaklaşımı	Güveni	109	.082	.070
	Kaygılı	107	.084	.061
	Kaçınan	102	.086	.063
	Kaygılı-kaçınan	104	.081	.090
Benlik Saygısı	Güvenli	109	.082	.071
	Kaygılı	107	.079	.096
	Kaçınan	102	.087	.054
	Kaygılı-kaçınan	104	.086	.054

Tablo 6 incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov Testine ilişkin anlamlılık düzeylerinde puanların normal dağılımdan anlamlı (aşırı) sapma göstermediği anlaşılmaktadır.

Araştırmada çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiştir. Çok değişkenli normalliğin kontrolünü doğrudan yapmak için bir test mevcut olmadığı için bu sayılı Mahalanobis uzaklıkları aracılığıyla kontrol edilmiştir (Can, 2016). Araştırmada BSÖ ve beş alt boyutlu SBTÖ olmak üzere 6 bağımlı değişken bulunmaktadır. 6 bağımlı değişkenli bir araştırma için Mahalanobis uzaklığı için kritik değer 22.46'dır. Bu değer üstündeki Mahalanobis değerleri uç değer olarak kabul edilmektedir. Araştırmada 22.46 kritik değerini aşan veri bulunmadığı görülmüştür.

MANOVA gerçekleştirilebilmesi için test edilmesi gereken diğer varsayımlardan biri bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olup olmadığıdır. Bu varsayımın karşılanabilmesi için bağımlı değişkenlerin tüm olası ikili kombinasyonları arasında doğrusal bir ilişki olmalıdır (Büyüköztürk, 2010; Pallant, 2005). Tablo 4'te gösterildiği gibi bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki mevcuttur.

MANOVA için karşılanması gereken varsayımlardan biri de bağımlı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorununun bulunmamasıdır. Bağımlı değişkenler arasında korelasyon katsayısının aşırı derecede yüksek olması " $r > 0.9$ " çoklu bağlantılılık sorunu demektir (Can, 2016). Tablo 4'te görüldüğü üzere hiçbir ikili ilişkinin .90'ın üzerinde olmadığı görülmektedir. Buna göre bağımlı değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntının bulunmaması şartının karşılandığı söylenebilir.

MANOVA sayıtlarından biri olan varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği Box Matrislerin Eşitliği Testi (Box Test of Equality of Covariance Matrices) ile kontrol edilmektedir. Bu test ile “matrisler arasında anlamlı fark yoktur” şeklindeki yokluk hipotezi sınanmaktadır. Yokluk hipotezinin kabul edilmesi için “ $p > .05$ ” olmalıdır. Tablo 7’de Box’s M Testine ilişkin elde edilen sonuçlar sunulmuştur.

Tablo 7

Varyans Kovaryans Matrislerinin Homojenliğine İlişkin Bulgular

Box’s M	141.304
F	2.186
df1	63
df2	407567.786
Sig.	.000

Sig. >.05

Tablo 7’de görüldüğü üzere Box’s M Testi sonucuna göre yokluk hipotezi karşılanmadı ($p < .05$). Box’s M testinin anlamlılığı araştırmadaki katılımcı sayısından büyük ölçüde etkilendiğinden ve katılımcı sayısının fazla olduğu araştırmalarda Box’s M Testi çok daha kolay şekilde anlamlı olarak çıkabildiği için (Tabachnick ve Fidel, 2007; Alkan, 2014) bu test için anlamlılık ölçütünün .025, .01 veya .001 (Pallant, 2005) olarak alınması önerilmektedir. Bu koşulun sağlanmadığı durumlarda ise analize devam edebilmek için Wilk’s Lamda değeri yerine Pillai’s Trace sonucunun dikkate alınması önerilmektedir (Can, 2016). Araştırmada BSÖ ve SBTÖ değişkenlerinden oluşan bağımlı değişken veri seti için hesaplanan Box’s M = 141.304, $p = .000$; $p < .001$ olarak hesaplanmıştır. Bu nedenle değerlendirmede Pillai’s Trace değeri baz alınmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tek Yönlü MANOVA’yı uygulayabilmemiz için gereken son şart bağımlı değişkenlere ait hata varyanslarının homojen olmasıdır. Bu sayılı Levene Hata Varyanslarının Eşitliği Testi (Levene’s Test of Equality of Error Variances) ile kontrol edilmektedir. Bu test ile “hata varyansları arasında anlamlı fark yoktur” şeklindeki yokluk hipotezi test edilmektedir. Test sonucunda $p > .05$ ise yokluk hipotezi kabul edilmiş olur. Yokluk hipotezinin kabul edilmesi “hata varyansları arasında anlamlı fark yoktur” ya da “varyanslar eşit sayılabilir” demektir (Can, 2016). Hata varyanslarının homojenliğine ilişkin sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8

Bağımlı Değişkenlere Ait Hata Varyanslarının Homojenliğine İlişkin Bulgular

Bağımlı değişken	Levene's Test of Equality of Error Variances			
	F	df1	df2	Sig.
Kendine güvenli yaklaşım	2.533	3	418	.057
Çaresiz yaklaşım	2.581	3	418	.053
Boyun eğici yaklaşım	.847	3	418	.469
İyimser yaklaşım	.278	3	418	.841
Sosyal destek arama yaklaşımı	.641	3	418	.589
Benlik saygısı	1.349	3	418	.258

Sig. > .05

Tablo 8 incelendiğinde bağımlı değişkenlere ilişkin hata varyansları arasında anlamlı bir fark olmadığı (sig. >.05) görülmektedir. Tek Yönlü MANOVA'nın uygulanabilmesi için gerekli koşulların tümü sağlanmıştır. Bağlanma stilleri değişkenine ilişkin Tek Yönlü MANOVA sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Bağlanma Stilleri Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analizi Bulguları

Etki	Pillai' Trace	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	Anlamlılık Düzeyi
Bağlanma Stilleri	.943	31.715	18.000	1245.000	.000

Tablo 9'da görüldüğü gibi yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen Pillai Λ değeri çiftlerin bağlanma stillerine göre BSÖ ve SBTÖ puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu göstermektedir (Pillai Λ = .943; $F_{18-1245} = 31.75$, $p = .000$). Başka bir ifadeyle stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı üzerinde bağlanma stilleri bir farklılığa yol açmaktadır. Bu farkın kaynağını bulmak amacıyla analizin bir sonraki aşamasında çok değişkenli ANOVA Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Bağlanma Stilleri Değişkenine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Testi Bulguları

Kaynak	Bağımlı değişken	Kareler toplamı	df	Kareler ortalama sı	F	p	η^2
Bağlanma Stilleri	Kendine Güvenli yaklaşım	3292.982	3	1097.661	90.488	.000	.394
	Çaresiz yaklaşım	5996.357	3	1998.786	140.393	.000	.502
	Boyun eğici yaklaşım	2630.001	3	876.667	95.901	.000	.408
	İyimser yaklaşım	484.521	3	161.507	15.029	.000	.097
	Sosyal destek arama yaklaşımı	142.622	3	47.541	6.559	.000	.045
	Benlik saygısı	134675.457	3	44891.819	402.945	.000	.743
Hata	Kendine Güvenli yaklaşım	5070.506	418	12.130			
	Çaresiz yaklaşım	5951.086	418	14.237			
	Boyun eğici yaklaşım	3821.099	418	9.141			
	İyimser yaklaşım	4492.069	418	10.747			
	Sosyal destek arama yaklaşımı	3029.540	418	7.248			
	Benlik saygısı	46569.140	418	111.409			
Toplam	Kendine Güvenli yaklaşım	47694.000	422				
	Çaresiz yaklaşım	91361.000	422				
	Boyun eğici yaklaşım	53250.000	422				
	İyimser yaklaşım	34555.000	422				
	Sosyal destek arama yaklaşımı	22528.000	422				
	Benlik saygısı	1260988.000	422				
Düzeltilmiş Toplam	Kendine Güvenli yaklaşım	8363.488	421				
	Çaresiz yaklaşım	11947.443	421				
	Boyun eğici yaklaşım	6451.100	421				
	İyimser yaklaşım	4976.590	421				
	Sosyal destek arama yaklaşımı	3172.161	421				
	Benlik saygısı	181244.597	421				

Tablo 10 incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım ($F_{3-422}=90.488$, $p < .001$, $\eta^2=.394$), çaresiz yaklaşım ($F_{3-422}=140.393$, $p < .001$, $\eta^2=.502$), boyun eğici yaklaşım ($F_{3-422}=95.901$, $p < .001$, $\eta^2=.408$), iyimser yaklaşım ($F_{3-422}=15.029$, $p < .001$, $\eta^2=.097$), sosyal destek arama yaklaşımı ($F_{3-422}=6.559$, $p < .001$, $\eta^2=.045$) ve benlik saygısı ($F_{3-422}=402.945$, $p < .001$, $\eta^2=.743$)

$_{422}=402.945$, $p < .001$, $\eta^2 = .743$) puanlarında güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip çiftler arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Bağlanma stillerine göre çiftlerin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçlar Tablo 11’de özet olarak sunulmuştur.

Tablo 11

Bağlanma Stillerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Varyans Analizine İlişkin Bulgular

Bağımlı değişken	Bağlanma stilleri	N	$\bar{X}$	ss	sd	F	p
Kendine güvenli yaklaşım	Güvenli	109	14.35	3.88	3-422	90.488	.000
	Kaygılı	107	7.77	3.17			
	Kaçınan	102	8.53	3.52			
	Kaygılı-kaçınan	104	7.75	3.28			
Çaresiz yaklaşım	Güvenli	109	7.44	3.82		140.393	.000
	Kaygılı	107	16.84	3.12			
	Kaçınan	102	14.86	4.19			
	Kaygılı-kaçınan	104	15.96	3.88			
Boyun eğici yaklaşım	Güvenli	109	6.40	3.08		95.901	.000
	Kaygılı	107	11.15	2.80			
	Kaçınan	102	12.70	3.04			
	Kaygılı-kaçınan	104	12.07	3.14			
İyimser yaklaşım	Güvenli	109	10.12	2.68		15.029	.000
	Kaygılı	107	7.81	2.78			
	Kaçınan	102	7.34	2.49			
	Kaygılı-kaçınan	104	8.11	2.78			
Sosyal destek arama yaklaşımı	Güvenli	109	7.72	2.68		6.559	.000
	Kaygılı	107	6.22	2.78			
	Kaçınan	102	6.46	2.49			
	Kaygılı-kaçınan	104	6.64	2.78			
Benlik Saygısı	Güvenli	109	80.84	10.80	3-422	402.945	.000
	Kaygılı	107	40.05	10.58			
	Kaçınan	102	39.33	9.42			
	Kaygılı-kaçınan	104	40.73	11.28			

Tablo 11’de sunulan sonuçlar incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçeklerinden alınan puanlar incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda güvenli bağlanan çiftlerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 14.35$) diğer bağlanma

stiline sahip çiftlerin puan ortalamasından ($\bar{X}_{\text{kaygılı}} = 7.77$, $\bar{X}_{\text{kaçınan}} = 8.53$, $\bar{X}_{\text{kaygılı-kaçınan}} = 7.75$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, güvenli bağlanan bireylerin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Çaresiz yaklaşım alt boyutundan alınan puan ortalamaları göz önüne alındığında kaygılı bağlanan çiftlerin puan ortalamasının ($\bar{X} = 16.84$) diğer bağlanma stillerine sahip çiftlerin puan ortalamasından ($\bar{X}_{\text{güvenli}} = 7.44$, $\bar{X}_{\text{kaçınan}} = 14.86$, $\bar{X}_{\text{kaygılı-kaçınan}} = 15.96$) daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Kaygılı, kaçınan ve kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin çaresiz yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar birbirine yakınken güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin puan ortalamaları anlamlı şekilde daha düşüktür. Boyun eğici yaklaşım alt boyutundan alınan puanların ortalamalarına bakıldığında da benzer bir sonuç göze çarpmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşımı daha az kullandıkları görülmektedir ($\bar{X}_{\text{güvenli}} = 6.40$; $\bar{X}_{\text{kaygılı}} = 11.15$, $\bar{X}_{\text{kaçınan}} = 12.70$, $\bar{X}_{\text{kaygılı-kaçınan}} = 12.07$). İyimser yaklaşım alt boyutundan alınan puanların ortalamaları incelendiğinde ise güvenli bağlanmış çiftlerin puan ortalamaları ($\bar{X} = 10.12$) diğer bağlanma stillerine sahip çiftlerin puanlarından

($\bar{X}_{\text{kaygılı}} = 7.81$, $\bar{X}_{\text{kaçınan}} = 7.34$, $\bar{X}_{\text{kaygılı-kaçınan}} = 8.11$) daha yüksektir. Bu bulguya göre güvenli bağlanmış çiftlerin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımdan sonra en çok iyimser yaklaşımı kullandıkları anlaşılmaktadır. Sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutundan elde edilen puanların ortalamalarına bakıldığında en çok güvenli bağlanmış çiftlerin puanlarının ($\bar{X} = 7.22$) yüksek olduğu diğer bağlanma stillerine sahip çiftlerin puanlarının birbirine oldukça yakın olduğu ($\bar{X}_{\text{kaygılı}} = 6.22$, $\bar{X}_{\text{kaçınan}} = 6.46$, $\bar{X}_{\text{kaygılı-kaçınan}} = 6.64$) görülmektedir. Bu sonuçlara göre hemen hemen her bağlanma stiline sahip çift için sosyal destek arama yaklaşımı başvurulan bir stresle başa çıkma tarzı olarak kullanılmaktadır.

Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar ele alındığında güvenli bağlanmış çiftlerin puan ortalamaları ($\bar{X} = 80.84$) kaygılı bağlanmış ($\bar{X} = 40.05$), kaçınan bağlanmış ($\bar{X} = 30.33$) ve kaygılı-kaçınan bağlanmış ($\bar{X} = 40.73$) çiftlerin puanlarından oldukça yüksektir. Bu sonuç da bize güvenli bağlanmış çiftlerin benlik saygısının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Etki büyüklüğü araştırma sonucunda bulunan ilişki ya da farkın büyüklüğünü ve yönünü belirlemekte kullanılan standart bir ölçü değeridir (Başol –Göçmen, 2004). Etki büyüklüğü ile karşılaştırılan grup ortalamalarının birbirinden kaç standart sapma

farklılaştığı anlaşılır. Cohen'e (1988) göre $\eta^2 = .01$ "küçük", $\eta^2 = .06$ "orta düzey" ve $\eta^2 = .14$ ve üzeri "büyük" bir etkiyi anlatır (akt. Alkan, 2014). Bu çalışmada kendine güvenli yaklaşım için $\eta^2 = .394$, çaresiz yaklaşım için $\eta^2 = .502$, boyun eğici yaklaşım için $\eta^2 = .097$, sosyal destek arama yaklaşımı için $\eta^2 = .045$ ve benlik saygısı için $\eta^2 = .743$ olarak hesaplanmıştır. Bu bulgulara göre bağlanma stillerinin benlik saygısı üzerindeki etkisi yüksektir. Bağlanma stillerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım üzerinde yüksek etkisi söz konusuysa, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı üzerinde orta düzeyde bir etkisi mevcuttur.



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde çiftlerin bağlanma stillerinin stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeylerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

5.1. Stresle Başa Çıkma ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı bir alt problem olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yine ilişki analizinde benlik saygısının çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımla negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Stresle başa çıkma; bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerince ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988). Stresle başa çıkma stratejileri temel olarak iki kategoride toplanmaktadır. Probleme yönelik ve duygulara yönelik başa çıkma şeklinde adlandırılan bu stratejiler sorunlara, bireylere ve durumlara göre değişebilmektedir. Bu stratejiler stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek için geliştirilen ölçeklerin hemen hemen hepsinde ifade edilmektedir (Endler ve Parker, 1990; Şahin ve Durak, 1995). Problem odaklı davranışlar genelde durumu değiştirmek amaçlı aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları içerirken duygu odaklı yaklaşımlar genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal desteğe yönelme, kabullenme gibi davranışları içermektedir (Folkman, Lazarus, Gruen ve Delongis, 1986; Şahin ve Durak, 1995). Stresle başa çıkma tarzlarına yönelik başka sınıflandırmalar da “etkili/etkisiz”, “olgun/olgun olmayan” şeklindedir. Billings ve Moos’un da “değerlendirici yaklaşım”, “problem çözücü yaklaşım” ve “duygulara yönelik yaklaşım” olarak üç grup şeklindedir (Moos ve Billings, 1986; akt: Şahin ve Durak, 1995). Stresli durumlarda hangi yaklaşımın kullanıldığı bireylere göre değişiklik göstermektedir. Bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğini gösteren yargısı da benlik saygısıdır. Benlik saygısının düzeyi stresle başa çıkmada kullanılacak stratejiyi belirlemede önemli bir değişkendir. Yüksek benlik

saygısına sahip olan bireyler kendi kapasitelerine ilişkin yüksek bir beklentiye sahiptirler. Başarılarından dolayı kendi görüşlerine inanırlar ve elde ettikleri sonuçlara güven duyarlar. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin beklenti ve tutumları onları bağımsızlığa ve yaratıcılığa yönlendirmektedir. Yüksek benlik saygısı kendine güven, iyimserlik, başarılı olma isteği ve güçlüklerden yılmama gibi olumlu ruhsal niteliklerin yanı sıra başkaları tarafından değerli bulunma inancını da sağlar (Korkmaz, 1996). Bu nedenle yaşamın stres yaratan faktörleri karşısında yüksek benlik saygısı olan kişiler problem odaklı, aktif başa çıkma yaklaşımlarına (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım) başvurmaktadırlar. Benlik saygısı düşük olan bireylerin kendisine güveni az olduğu için kolayca umutsuzluğa kapılırlar ve stres faktörü karşısında probleme saplanıp kalma, problemden kaçma, kabullenme gibi etkisiz, duygu odaklı stratejilere (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı) yönelme eğilimindedirler.

Araştırma bulgularına göre stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Literatürde bu bulguya paralel sonuçlara ulaşılan araştırmalar mevcuttur. Kliwer ve Sandler'in (1992), çocuklarla yaptığı araştırmasında yüksek benlik saygısına sahip çocukların olumsuz yaşam olaylarına karşı daha güçlü durdukları ve stres belirtileriyle daha kolay baş edebildiklerini saptamıştır. Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009)'in araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı, stresle başa çıkmada problem odaklı yaklaşımı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Üre (2007)'nin araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri stresle başa çıkma stillerinden aktif planlamayı anlamlı şekilde açıklamaktadır. Öğrencilerin benlik saygısının alt boyutlardan alınan puanlar stresle başa çıkma stillerinden dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmayı anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Kurt (2013)'un ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında elde ettiği bulgular, araştırmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Stresle başa çıkma stratejilerine sahip olmak ve bunları yaşam içerisinde kullanmak yılmazlığın gelişimi açısından son derece önemlidir; çünkü başa çıkma stratejileri stresli durumlara karşı bireyin verdiği davranışsal ve bilişsel cevaplardır ve beraberinde yılmaz olmayı da getirmektedir. Benlik saygısı da yılmazlığın gelişimi içerisinde bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. Yiğit (2012), çevik kuvvet görevlileriyle gerçekleştirdiği araştırmasının sonucunda stresle başa çıkmanın benlik saygısını yordadığı bulgusunu elde etmiştir. Pratisyen hekimlerle

bir çalışma yürüten Orhan (2006) da benlik saygısı, stresle başa çıkma ve tükenmişlik arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Engin (2006)'ın araştırmasının sonucu da stresle başa çıkma ve benlik saygısı arasında ilişki olduğuna ilişkin bir bulguyu literatüre kazandırmıştır.

Rosenberg (1965), düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha çok problem yaşadıklarını, tehdit algılarının daha yüksek olduğunu ve eleştiri karşısında daha duyarlı davrandıklarını belirtmektedir (Korkmaz, 1996). Geist'in (1982), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasının sonuçlarına göre; düşük benlik saygısı olan bireyler daha hayalperest ve duygusal yönden daha içe kapanıktırlar. Düşük benlik saygısının çeşitli psikolojik zorluklar, depresyon, akademik başarısızlık (Leary, 1999; Sacco & Phares, 2001; Donellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt & Caspi, 2005; Kernis, 2005) stres ve depresif belirtilerle (Haine, Ayers, Sandler, Wolchik & Weyer, 2003; Tram & Cole, 2000) ilişkisini gösteren araştırma sonuçları, araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçları desteklemektedir.

Araştırma bulgularıyla benzer olmayan sonuçlara ulaşan Duman (2016)'ın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı) arasında bir ilişki olmadığına dair bulgular elde etmiştir. Yine alanyazında araştırma bulgumuzla çelişen bir diğer araştırma Gazioğlu (2015)'nin ergenlerle yaptığı çalışmasıdır. Stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmasının nedeni olarak ergenlerin gerçekçi benlik saygısına sahip olmadıklarının düşünüldüğü ifade edilmiştir.

5.2. Çiftlerin Bağlanma Stillerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki Karşılaştırmaya İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu bölümde bağlanma stilleri farklı olan gruplar arasında stresle başa çıkma tarzları açısından fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları değerlendirilmiştir. Araştırmada güvenli bağlanmış bireylerle güvensiz bağlanmış (kaygılı, kaçınan, kaygılı-kaçınan) bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığı test edilmiştir ve anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Bulgulara göre güvenli bağlanma stiline sahip çiftler güvensiz bağlanma stiline (kaygılı, kaçınan, kaygılı-kaçınan) sahip çiftlere oranla daha fazla kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım tarzlarını

kullanılmaktadırlar. Elde edilen bulgular güvensiz bağlanma stiline (kaygılı, kaçınan, kaygılı-kaçınan) sahip bireylerin daha çok çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarına başvurduklarını göstermektedir.

Sonuçlar incelendiğinde olumlu başa çıkma mekanizmalarından kendine güvenli yaklaşım en çok güvenli bağlanma stiline sahip bireyler tarafından, en az da kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler tarafından kullanılmaktadır. İyimser yaklaşımı en çok kullanan grup güvenli bağlanmış bireylerken en az kullanan grup da kaçınan bağlanma stiliyle bağlanmış kişilerdir. Stres karşısında başvuru etkili başa çıkma yollarından olan sosyal destek arama yaklaşımını da en çok kullananlar da güvenli bağlanma stiline sahip olan gruptur; ancak araştırma bulgularına göre sosyal destek arama yaklaşımının güvensiz bağlanma stiline (kaygılı, kaçınan, kaygılı-kaçınan) sahip bireyler tarafından da kullanıldığı görülmektedir. Problemler karşısında sosyal desteğe başvurmak bireyi tek başına sorumluluk almaktan kurtaracağı için bir tür problemten kaçınma davranışı olarak görülebilir. Bu nedenle güvensiz bağlanma stiline sahip (kaygılı, kaçınan, kaygılı-kaçınan) bireylerin de sosyal destek arama yaklaşımına başvurmaları anlaşılır görünmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin sosyal destek algıları yüksektir bu nedenle sosyal desteğe sıkça başvurmaktadırlar (Kobak ve Sceery, 1988; Davis, Morris ve Kraus, 1998). Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişiler gerginliği kabul etme ve göstermenin diğer insanlarda destek olmaya dönük tepkileri tetikleyebildiğini bilirler ve bu kişiler tehdit altında olduklarında diğer insanlardan yardım istemenin yani sosyal destek arama yaklaşımının etkili olduğunu deneyimlemişlerdir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, stresle olumsuz başa çıkma mekanizmalarından olan çaresiz yaklaşımın en çok kaygılı bağlanmış çiftler tarafından, en az da güvenli bağlanmış çiftler tarafından kullanıldığı anlaşılmaktadır. Bir diğer etkisiz başa çıkma yolu olan boyun eğici yaklaşım en az güvenli bağlanmış çiftler tarafından kullanılırken en çok kaçınan bağlanma stiline sahip grup tarafından kullanılmaktadır.

Stresle başa çıkma karmaşık bir süreçtir. Bireyler stresle karşılaştıklarında başa çıkma stratejilerinin bir çoğunu kullanırlar. Lazarus (1993), stres tepkilerinin uyarıcının zihinde yorumlanması sonucunda başladığını belirtmektedir. Yani birey uyarıcının tehlikeli olduğu kanaatine varırsa stres ortaya çıkmaktadır. Bireyin stres tepkisi ve kullanacağı başa çıkma stratejisi bireysel ve çevresel özellikler doğrultusunda şekillenir. Birey bir şeyler yapabileceğine inanıyorsa problem odaklı (kendine güvenli yaklaşım,

iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı) başa çıkmayı, hiçbir şey yapamayacağını düşünüyorsa duygu odaklı (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) başa çıkmayı kullanır. Bireyin stres yaratan uyarıcıyı ve kullanılacak başa çıkma stratejilerinin değerlendirme sürecinde Bowlby'nin geliştirdiği içsel çalışan modeller önemli bir noktadır. Bireyin yaşamındaki ilk deneyimlerinin nasıl geliştiği, kendisine ve diğerlerine ilişkin ne tür zihinsel temsiller oluşturduğu kişinin sonraki yaşantılarını da etkileyeceğinden (Schneider, 1991; Hazan ve Shaver, 1994; Trinke ve Barholomew, 1997; Hamilton, 2000; Zimmerman ve Becker-Stoll, 2002; Alanter ve Maner, 2008) stresle başa çıkma tarzlarının bağlanma stillerinden etkilenmesi kaçınılmazdır. Caprara ve Cervone (2000), bebek ve temel bakım veren arasında gelişen sosyal bağın psikolojik bir miras olarak aktarıldığını ve yaşam boyunca bireyin kişiliği üzerinde etkili olduğunu belirtir.

Bağlanma davranışının aktive olması bağlanma figürünün gerçekte ya da simgesel olarak ulaşılabilir olması durumunda (Byng-Hall, 1995) güvenli bağlanma hissi yani güvenlik temelli stratejiler ortaya çıkmaktadır. Bu stratejiler bireyin üzüntü, stres ve kaygısını azaltmasına, başa çıkma stratejilerinin yapıcı ve esnek olmasına yardımcı olur. Güvenlik temelli stratejiler güvenli bağlanma duygusunun temel bileşenidir ve bağlanma figürü ile kurulacak olumlu ve yakın ilişki sonucunda oluşur. Kurulan bu olumlu etkileşimler sayesinde kişi yaşamında karşılaşacağı zorlukların kontrol edilebilir ve baş edilebilir olduğunu, diğer insanların da ona bu süreçlerde destek olacağına ilişkin temsiller oluşturur (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Literatürdeki araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanan bireyler, stresli yaşam olayları karşısında başa çıkma yöntemi olarak etkili, aktif başa çıkma yollarını kullanmakta (Wei, Heppner, ve Mallinckrodt, 2003; Schottenbauer ve diğerleri, 2006; Altundağ, 2011) ve sosyal desteğe başvurmaya (Kobak ve Sceery, 1988; Davis, Morris ve Kraus, 1998) yönelmektedirler. Bu araştırma sonuçları, güvenli bağlanan çiftlerin problem odaklı yani etkili başa çıkma yollarını (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı) kullandıklarına ilişkin elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Hamarta, Deniz, Durmuşoğlu-Saltalı (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, güvenli bağlanan bireylerin duygularının daha fazla farkında oldukları, sorunlarla başa çıkmada kendilerine daha çok güvendikleri, uyumlu davranış sergiledikleri ve stresle başa çıkmada daha yüksek motivasyona sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Mikulincer ve Florian (1995), güvenli bağlanma stiline, bireyin stresle başa çıkmasına yardım eden içsel bir kaynak olduğunu belirtmişlerdir. İlgili

literatür incelendiğinde benzer çalışmalarda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stres karşısında ortaya çıkan olumsuz duyguları daha kolay kontrol altına alabildikleri (Mikulincer ve Florian, 1995), olumsuz duyguları düzeltmede kendilerine daha çok güvendikleri (McCarthy ve ark., 2001) belirtilmektedir.

Tehlikeli bir durum karşısında bireyin yaşadığı sıkıntı bağlanma figürünün ulaşılmazlığı ile birleşince güvensiz bağlanma (Kaygılı, kaçınan ve kaygılı-kaçınan) ortaya çıkmaktadır. Hall ve Geher (2003) tarafından yapılan araştırmada güvensiz bağlanan bireylerin planlı bir şekilde stresle baş edemedikleri, stres karşısında hesapsız hareketlerde bulundukları, donup kaldıkları ve hareketlerinin yavaşladığı sonucuna ulaşılmıştır. Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin stres karşısında duygu odaklı stratejileri kullandıklarını destekleyen araştırmalar mevcuttur. Stres karşısında probleme saplanıp kalma, tepkisel davranma (Lopez ve ark.,2001; Janssen, Schuengel ve Stolk, 2002; Hayali Emir, 2014) yollarını tercih etmektedirler.

Bağlanma davranışının yoğun olarak aktive olduğu durumlarda bağlanma figürü algılanana ve güvenlik hissedilene kadar yüksek oranda tetikte kalma hissi, yoğun bir ilgi ve çaba gerekir. Aşırı harekete geçirici davranışlar aşırı kaygı ile karakterizedir. Tehlike ihtimalinin abartılması, kişinin olumsuz kendilik algısı, sosyal ilişkilere dönük kötümser algı, felaket senaryoları bunlara örnektir. Bireyin bağlanma figürüne ulaşması engellendiğinde destek isteği azalır ve kişi sıkıntılarıyla yalnız başına baş etmeye çalışır. Bağlanma figürüne ulaşamayacak durumlarda olası sıkıntılarla karşılaşmamak adına bağlanma sistemi hareketsiz tutulur, böylece birey bağlanma figüründen uzak kalacağına ortaya çıkabilecek sorunlardan kaçmış olur. Birey bağlanma ile ilgili ihtiyaçlarını inkar eder, ilişkilerdeki yakınlıktan kaçınır, diğer kişilerle arasındaki mesafeyi maksimum düzeyde tutar, kendi kendine yeterli olma arzusu içinde olur. Bu uzaklaştırma eğilimi sayesinde dikkat stres yaratan durumdan uzaklaştırılmış olur. Böylece sıkıntı verici anılar, düşünceler bastırılmış olur. Birey stres karşısında kaçınma stratejilerini öncelikli olarak kullanır, bunların işe yaramadığı durumda bir sonraki aşamaya geçen birey, bastırma ve saptırma stratejilerine başvurur. Kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireyler stresle başa çıkabilmek için stresle bağlantılı ipuçlarını hareketsiz hale getirirler (Mikulincer ve ark., 2003). Ergin ve Dağ (2013), kaçınan bağlanma örüntülerinin hem kişilerarası problemlerin çözümünde kendine güvensiz ve sorumluluk almayan yaklaşımlarla ilişkili olduğu hem de etkili problem çözme davranışlarını olumsuz etkilediği sonucunu elde etmişlerdir.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler stresle başa çıkabilmek için bağlanma figürüyle olan uzaklığı minimuma indirirler ve bağlanma figürünün sağlayabileceği güvenli temeli en üst düzeyde tutmaya çalışırlar. Bu bireyler bağlanma davranışını aşırı aktive edecek olan stratejileri kullanırlar ve diğer insanlardan sevgi ve yakınlık görebilmek için yapışma ve kontrol etme gibi davranış kalıplarına başvururlar. Bu kişiler kendilik değerinin olumsuz yönünü vurgulama eğiliminde olmakta kişisel zayıflık ve çaresizlik hissini diğerlerine yansıtacak şekilde aşırı harekete geçirici girişimlerde bulunmaktadır (Bowlby, 1998). Ergin ve Dağ (2013)'ın, kaygılı bağlanma örüntülerinin etkili olmayan kişilerarası problem çözme davranışlarıyla ilişkili olduğuna ilişkin araştırma bulguları Bowlby'nin bu görüşlerini desteklemekte ve araştırma bulgularımızla da paralellik göstermektedir. Aynı araştırmada elde edilen bir diğer sonuç da kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin de etkili olmayan problem çözme davranışlarından probleme olumsuz yaklaşma ve kendine güvensiz yaklaşımın ruhsal belirtiler üzerinde etkili olduğudur.

Yaşamın ilk yıllarında gelişen bağlanma ilişkisi bireyin bilişsel süreçlerini, duygularını, davranışlarını hayatı boyunca etkileyecektir (Weiss, 1991; Fairchild, 2009; Crowell and Treboux, 1995; George ve West, 1999) ve psikopatoloji için bir risk faktörü (Bowlby, 1973; Fonagy, 2003; Dozier ve Lee, 1995; Tyrell, 1999; Allen, 2001; George ve West, 1995; Agrawal, 2004; Barone, 2003; Fossati, 2001) oluşturacaktır. Bowlby (1988), yaşamın erken dönemlerindeki ilişkisel deneyimlerle gelişen ve zamanla içselleştirilen bağlanma örüntülerinin bireylerin stresli yaşam koşulları ile başa çıkma biçimlerini etkilediğini belirtmektedir. Bebeklik döneminde temel bakım verenle olumsuz deneyimler sonucu gelişen güvensiz bağlanma (kaygılı, kaçınan, kaygılı-kaçınan) örüntüsüne sahip kişiler yakın ilişkilerinde sorunlar yaşamalarının yanı sıra stresli olaylar karşısında verdikleri işlevsel olmayan tepkileri dolayısıyla psikopatolojilere de yatkınlık gösterebilirler.

Benliğe ve başkalarına karşı temel güven duygusunun gelişimini ifade eden güvenli bağlanma olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kişiyi psikolojik sıkıntılardan korurken (Pialege, Gerlsma ve Schaap, 2000) güvensiz bağlanma ise stresli durumlarla baş edebilmek için ihtiyaç duyulan içsel kaynakların gelişimini engelleyerek (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer ve Florian, 1998) bireyin psikolojik sıkıntılara yatkınlığını arttıran bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir.

Literatürde romantik ilişkilerde, güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere oranla ilişki stresiyle daha yapıcı baş ettiklerini gösteren araştırmalar da

(Amanvermez, 2007; Feeney ve Noller, 1990), elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

5.3. Çiftlerin Bağlanma Stillerine Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın alt problemlerinden biri, çalışmaya katılan çiftlerin benlik saygısı düzeylerinin bağlanma stillerine göre farklılık gösterip göstermediğidir. Bu alt probleme ilişkin bulgular güvenli bağlanmış çiftlerin benlik saygılarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı puanı en düşük olan grup kaçınan bağlanma stiline sahip olan gruptur. Kaygılı ve kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip olan grupların benlik saygısı puan ortalamaları birbirine oldukça yakındır.

Dağlıkan (2015) ve Çubuk (2011)'un elde ettiği bulgular araştırma bulgularımızla paraleldir. Güvenli bağlanmış çiftlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğuna ilişkin bu bulgu, Bowlby (1980)'ın güvenli bağlanma stili gösteren bireylerin kendilerini ve yeterliliklerini olumlu değerlendirme eğiliminde oldukları görüşünü destekler niteliktedir. Bağlanma figürleriyle kurulan ilişki çocuğun kendilik değerini belirler. Güvenli bağlanmış bireyler daha bağımsız, meraklı, girişimci, cesur olmaktadırlar. Araştırmalar güvenli bağlananların %72'sinin yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermiştir (Cobb, 2001; Cebe, 2005). Zimmerman ve Becker-Stoll (2002)'un araştırması güvenli bağlanmanın yaşamın her döneminde başarılı kimlik gelişimi ile ilintili olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Literatürde güvenli bağlanan bireylerin daha olumlu benlik algısına sahip olduklarına ilişkin araştırmalar (Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997; Çelik, 2004; Hamarta, 2004; Wilkinson ve Parry, 2004; Huntsinger ve Luecken, 2004; Damarlı, 2006; Alpay, 2009; Terzi ve Çankaya, 2009) ve güvensiz bağlanmanın düşük benlik saygısı ile (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990; Muller, Lemieux ve Sicoli, 2001) ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar araştırmamızda ortaya çıkan sonuçları desteklemektedir. Griffin ve Bartholomew (1994), bağlanmada benlik modelinin pozitif olmasının bireyin kendine ilişkin algı ve düşüncelerinin pozitif olmasını yani yüksek benlik saygısının olmasını etkilediğini belirtmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991) de güvenli bağlananların benlik saygılarının korkulu ya da saplantılı bağlananlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Hamarta (2004)'nın üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yakın ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonucunda öğrencilerin bağlanma stillerinin, ilişkisel benlik saygısı puanlarını önemli düzeyde açıkladığı gözlenmiştir. Güvenli bağlanma stili grubundaki öğrencilerin ilişkisel benlik saygısı puan ortalamaları güvensiz bağlanma gruplarındaki öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Bazı araştırmacılar (Calhoun ve Acocella, 1990; Coopersmith, 1974; Kulaksızoğlu, 1998; Yörükoğlu, 1978, Yavuzer, 1991) benlik saygısının gelişiminde en önemli faktörün aile olduğunu savunmaktadırlar. Ailenin çocuğu koşulsuz kabulüyle başlayan süreç, çocuğun benlik saygısını yükseltecektir. Kendini değerli veya değersiz olarak algılayan çocuğun yaşam pozisyonları da bu algıya göre şekillenecektir. Bağlanmanın gelişimi için de aile birinci derecede önemlidir. Bowlby'e (1988) göre, bebek-ebeveyn ilişkisinin kalitesi bebeğin kişiliğinin şekillenmesinde ana etkindir (Krause & Haverkamp, 1996). Aile içinde çocuk kendisini değerli, sevilen, korunan olarak algılasa güvenli bağ oluşturacaktır. Bu nedenle bağlanma stillerinin benlik saygısı ile ilişkisi kaçınılmazdır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bireyin yaşamının erken yıllarındaki temel bakım verenlerle ilişkisine göre oluşturduğu kendisi ve diğerlerine ilişkin zihinsel temsillerine göre şekillenen bağlanma stilleri; bireyin kendisini, olayları ve dış dünyayı değerlendirmedeki bakışı olan benlik saygısı ve stres yaratan etkenlerin zihinsel olarak değerlendirilip bu değerlendirmeye göre uygun başa çıkma stratejilerinin kullanılması arasında anlamlı bir ilişkinin çıkması beklenebilecek bir sonuçtur. Dolayısıyla araştırmamızın sonucunda;

1. Benlik saygısı ve stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımları arasında pozitif yönde anlamlı; boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu,
2. Çiftlerin güvenli ve güvensiz bağlanma stillerine göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaştığı; güvenli bağlanmış çiftlerin stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarına başvurdukları; güvensiz bağlanmış çiftlerin de çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarına başvurduğu,
3. Çiftlerin bağlanma stillerine göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı; güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğu, güvensiz bağlanmış çiftlerin ise düşük benlik saygısı düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Bağlanma stilleri stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı değişkenlerinin farklı değişkenlerle, farklı örneklem gruplarıyla ve farklı ölçme yöntemleriyle ele alındığı araştırmaların sonuçları araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Terzi ve Çankaya (2009)'nın araştırmasında bağlanma stillerinin benlik saygısı düzeylerini ve stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Büyükaşahin (2001)'in yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerini çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırdığı araştırmasında romantik ilişkilere güvenli ve güvensiz bağlanmanın benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde

yordayıcı olduğuna ilişkin bulgular elde etmiştir. Güvenli bağlanmış bireylerin benlik saygılarının daha yüksek ve stresle başa çıkmada daha yapıcı stratejiler kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Sonuçlar kısaca özetlenecek olursa, çiftlerin bağlanma stillerine göre stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin stresle başa çıkmada problem odaklı, etkili başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu, güvensiz bağlanmış çiftlerin ise stresle başa çıkmada duygu odaklı, etkisiz başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu kısımda araştırmada elde edilen bulgu ve sonuçlara dayalı olarak bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler alan araştırmacılarına ve uygulama alanlarına yönelik ayrı ayrı belirtilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Doğumdan hemen sonraki dönem anne-bebek bağlanması için hassas bir dönemdir. Bu süreçte annenin kendi bağlanma örüntüsü oldukça önemlidir. Eğer anne kendi bakım vereni ile sıcak, güvenilir bir ilişki kuramadıysa bebeğiyle bağ kurması zorlaşmaktadır. Ebeveynlerin kendi ebeveynleriyle kurdukları bağlanma örüntüleri nesiller arası aktarılarak kendi çocuklarını da etkilediğinden yetişkin bağlanmalarında ebeveynler üzerinde yapılan çalışmalar da artmaktadır (Akister ve Reibstein, 2004; Akister, 1998; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985; Ricks, 1985; Bar-On, Eland, Kleber ve diğerleri, 1998; Cohn ve diğerleri, 1992). Bu nedenle hamilelik ve doğumdan sonraki süreçte annelere psikolojik destek sağlanması bunun için önlemler alınması güvenli bağlanmış bireyler yetişmesi açısından yararlı olabilir.
2. Koruyucu ruh sağlığının önemi düşünüldüğünde güvensiz bağlanmanın pek çok psikopatolojinin gelişimi ile ilişkili olduğu göz önüne alınırsa bireylerin çocuk sahibi olmayı planladıkları dönemde, gebelik sürecinde ve çocuk yetiştirme süreçlerinde desteklenmeleri sağlıklı nesillerin yetişmesi için oldukça kritiktir.

3. Günlük hayattaki bir çok stres faktöründen etkilenen ve bu stres faktörlerine bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik rahatsızlık yaşayan bireyler için yapılacak olan psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde bağlanma stilleri ve benlik saygısı üzerinde durulmalıdır. Bireylerin kendi bağlanma örüntülerinin farkına varabilmeleri, bu stillerin benlik saygılarını nasıl etkilediği, bu etkilerin yaşam zorluklarıyla baş etme becerilerine nasıl yansıdığı ile ilgili farkındalık çalışmalarına yer verilmelidir.
4. Bağlanma stilleri, terapötik süreçleri ilerletmek ve anlamak için önemli bir yoldur (Shilkret, 2005). Bu amaçla kurulan psikoterapötik yaklaşımlar problemlerin çözülmesi sürecine katkı sağlar. Bağlanma örüntüleri, kendini açmakta zorlanan danışanları anlamada, hassas danışanların kendi iç dünyalarına ulaşmasına yardımcı olmada işlevsel olabilmektedir (Sterlin, 2006).
5. Çift ve aile terapisi alanında çalışan uzmanlar bağlanma stillerinin ve içsel çalışan modellerin ışığında danışanların romantik ilişkilerindeki arzu ve ihtiyaçlarını anlamada daha başarılı olabilirler (Goldstein ve Thau, 2004). Arzu ve beklentilerin karşılandığı ilişkilerde bireylerin daha mutlu olacakları ve ilişkiden daha fazla doyum alacakları düşünülmektedir.
6. Çiftlerin bağlanma stillerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin bağlanma teorisi kapsamında dikkate alınmasının aile terapilerinde daha başarılı olunmasına (Scott ve Cadova, 2002; Cohn ve diğerleri, 1992; Mikulincer ve diğerleri, 2002; Impett ve Gordon, 2010) katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çiftlerin güvenli bağlanma örüntülerinin etkili başa çıkma yolları ve yüksek benlik saygısı ile olan anlamlı ilişkisi, güvensiz bağlanma örüntülerinin de etkisiz başa çıkma yolları ve düşük benlik saygısı ile anlamlı ilişkisinin bu alanda çalışan uzmanlara yardımcı olacağı düşünülmektedir.
7. Erken dönemde bakım verenlerle, genelde ebeveynlerle, geçirilen yaşantılar sonucu oluşan içsel çalışan modellerin tüm yaşam boyunca etkin ve baskın olduğu düşünüldüğünde çiftlerin çocuk yetiştirme tarzları ve ebeveynlik tutumları da bağlanma stillerine göre farklılaşacaktır. Aile danışmanlığı ve aile terapilerinde ayrıca okullarda yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde çiftlerin bu konuda farkındalık kazanmalarına yardımcı olunabilmesi açısından bu araştırma sonuçlarının katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6.2.2. Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın örnekleminin üniversite öğrencilerinden oluşması, kuşkusuz araştırmada elde edilen bulguların genellenmesini sınırlayan önemli bir faktördür. Daha farklı örneklerde bu araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkim incelenebilir.
2. Farklı değişkenlerle yapılacak incelemelerde kullanılacak ölçme araçlarının çeşitlendirilmesi, yapılandırılmış görüşme ve gözlem metotlarının kullanılmasıyla veri toplanması daha güvenilir veriler elde edilmesine yardımcı olabilir.
3. İlgili literatür incelendiğinde bağlanmanın çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde araştırıldığı fakat yaşlılık döneminde bağlanmanın pek fazla ele alınmadığı görülmektedir. Bu alanda yapılacak çalışmalar erken çocuklukta oluşan bağlanmaların yaşamın sonuna doğru nasıl şekillendiği ile ilgili bulgular sunabilir.
4. Çiftlerin bağlanma stillerine göre stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırıldığı bu araştırmada çiftler tek olarak incelenmiştir. Çiftlerin birlikte inceleneceği çalışmalarda daha sağlıklı ve ilginç veriler elde edilebilir.
5. Bu alanda yapılacak olan sonraki çalışmalarda boylamsal araştırmaların yapılması, zamana göre bağlanma stillerindeki değişimin görülmesi açısından önemli olabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. Ankara:İmge Kitapevi Yayınları.
- Adler, A. (1964). The individual psychology of Alfred Adler. In H.L Ansbacher & R.R. Ansbacher (Eds). *The individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row
- Agrawal, H.R. (2004). Attachment studies with borderline patients: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(2), 94-104
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M.D. S. (1985). Patterns of infant-mother attachment: II. Attachment across the lifespan. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 771-812
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: Kùltür Yayıncılık.
- Akister, J.& Reibstein, J. (2004). Links between attachment theory and systemic practise: Some proposal. *Journal of Family Theraphy*, 26, 2-16.
- Alanter, Z. & Maner, F. (2008). Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 97-104.
- Alkan, E. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Allen, J.G. & Moore, C.M. & Kuperminc, G ve ark. (1998). Attachment and Adolescent Psychosocial Funktioning, *Child Development*, 69(5).
- Allen, J. G. (2001). A model for brief assessment of attachment and its application to women in inpatient treatment for trauma-related psychiatric disorders. *Journal of Personality Assessment*, 76(3), 421-447
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi. İstanbul
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara

- Amanvermez, P. (2007). *Yakın ilişkilerde bağlanma ile gruplara bağlanım arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Arık, İ.A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Çankaya Kitabevi.
- Arslan, E., Arslan, C. & Arı, R. (2012). An investigation of interpersonal problem solving approaches with respect to attachment styles. *Educational Science: Theory & Practice*, 12(1), 15-23
- Ataşer, H.D.(2014). *Alcohol dependency, attachment styles and coping strategies*. Yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. Smith, E.E., Bem, D.J. & Nolen-Hoeksama, S. (2006). *Psikolojiye giriş* (3.baskı). (Çev. Y. Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınevi
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Bacaksız, Ö. (2011). *Boşanma sürecindeki bireylerin bağlanma stilleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları..
- Bademci, Ö. (2009). *Bebeklerde/çocuklarda beslenme ve uyku problemleri*. İstanbul: Turkuaz Yayınevi.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri, ve olumsuz duygu durumunu düzenleme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara
- Bal, H. (2007). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi. Mersin.
- Balkan, İ.K. (2009). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi*. Doktora tezi. İstanbul Üniversitesi. İstanbul.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul : Remzi Kitabevi.
- Banase, R. (2004). Attachment style and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*. 21, 273-282
- Bar-On, D., Eland, J., Kleber, R.J., Krell, R., Moore, Y., Sogi, A., Soriano, E., Suedfeld, P., Van der Velden, P. G. & Van Ijzendoorn, M.H. (1998). Multigenerational perspectives on coping with Holocaust experience: An attachment perspective for understanding the developmental sequelae of trauma across generations. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 315-338

- Barone, L. (2003). Developmental protective and risk factors in borderline personality disorder: A study using the adult attachment interview. *Attachment & Human Development*, 5, 64-77
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36
- Başaran, İ.E. (1982). *Örgütsel davranış*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını.
- Başol- Göçmen, G. (2004). Meta analizin genel bir değerlendirmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7, 209-214.
- Beehr, T. A., Johnson, L.B & Nieva, R. (1995). Occupational stress: Coping of police and their spouses. *Journal of Organizational Behavior*. 16, 3-25.
- Bifulco, A., Maron, P. M., Ball, C. & Bernazzi, O. (2002). Adult attachment style: Its relationship to clinical depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 50-59
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi. Sakarya
- Biller, H. (1993). Fathers and families paternal factors in child development. London. Auburn House Attachment And The Emotional Unit. *Form Process*, 32, 3-22
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*. 39, 350-373
- Bowlby, J. (1969). *Attachment: Attachment and loss*. (Çev. Tuğrul Veli Soylu, 2012)**
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol 2 separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Sadness and depression*. Newyork: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol:1. Attachment* New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bowlby, J. (1998). *A secure base: clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.

- Bowlby, J.(2014). *Ayrılma. Attachment and loss:seperation*. (Çev. M. Günay). İstanbul: Pinhan Yayınları
- Bowlby, J. (2015). *Kaybetme*. (Çev. N. Nirven & N. Diner). İstanbul: Pinhan Yayınları
- Braham, B.J. (1998). *Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek*. (Çev. Diker, V.G.). İstanbul: Hayat Yayınları
- Brennan, K.A. & Shaver, P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283
- Brennan, K.A., Clark, C.L. & Shaver, P.R. (1998). *Self- report of neasurement of adulth attachment: an İntegrative overview*. In *attachment theory and close relationships*. (Ed: J. A. Simpson, WS Rholes). 46-76. New York : Guildford Press.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development.*, 50, (1-2), 3-35.
- Bretherton, I. (2000). *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*. In *Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives*. (Eds. S. Goldberg, R. Muir, J. Kerr.). 45-84. Hillsdale, NJ. The Analytic Press.
- Brown, L. S. & Wright, J. (2001). Attachment theory in adolescence and its relevanca to developmanttal psychopatology. *Clinical Psychology and Psychoterapy*, 8, 15-32.
- Burns, R.B. (1979). *The self consept in theory, measurement, deveolptment and behaviour*. New York: Longman.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E.,Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Büyükaşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C. & Sümer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1-16

- Byng-Hall, J. (1995). Creating a secure base: Some implications of attachment theory for family therapy. *Family Process*, 34, 45-58
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (4.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J.R. (1990). Psychology of adjustment and human relationships. New York: Mc Grow- Hill Publishing Company.
- Caprara, G.V. & Cervone, D. (2000). *Interpersonal relations. Personality Determinants Dynamics and Potentials*. Cambridge University Press. Cambridge. United Kingdom.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283
- Carver, C. S. & Scheier, M.F. (1998). Perspectives on psychology. *Cambridge University Press*, 281-282
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six yera-olds. *Child Development*, 59, 121-134.
- Cebe, F. (2005). *Sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu yetiştirme yurtlarında barınan çocukların “benlik saygısı”, “depresyon”, “kaygı” skorlarının ailesi yanında kalan çocuklarla karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi. İstanbul.
- Cobb, N.J. (2001). *The child infants and children* . Myfield Publishing Company. USA
- Cohen, O. & Finzi-Dottan, R. (2005). Parent- child relationships during the divorce process: From attachment theory and intergenerational perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27(1).
- Cohn, D.A., Cowan, P.A., Cowan, C.P. & Pearson, J. (1992). Mother’s and father’s working model of childhood attachment relationships parenting styles and child behavior. *Development and Psychopathology*, 4, 417-431
- Cohn, D.A., Silver, D.H., Cowan, C.P. & Cowan, P.A. (1992). Working models of childhood attachment and couples relationships. *Journal of Family issues*. 13, 432-449
- Collins, N.L. & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.

- Collins, N.L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832
- Collins, N.L. & Feeney, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support- seeking and caregiving in adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58,644-663
- Compas, B.E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 10(3) 393-403.
- Cook, W.L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 285-294
- Coopersmith, S. (1974). *The antecedents of self-esteem*. San Fransisco: WH. Freeman Company
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (7. Baskı). Ankara: Mentis Yayınları.
- Cornelley, K.B., Pietromonaco, P.R. & Jaffe, K. (1996). Attachment, caregiving and relationships functioning in couples: Effects of self and partner. *Personal Relationships*, 3, 257-278
- Crittenden, P.M. (1988). *Relationships at risk*. (pp. 136-174). In J. Belsky & T. Nezworsky (eds). *Clinical implications of attachment*. Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Crowell, J.A., & Treboux, D. (1995). A review of adult attachment measures: Implications for theory and research. *Social Development*, 4(3), 294–327.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çam, Ö. (2013). *Stressiz*. İstanbul : Cinius Yayınları.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi. Adana.
- Çolakkadıoğlu, O., Akbaş, T. & Yıldızeli, E. (2016). Çiftlerde Bağlanma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması. O. Titrek & L. Pavitola (Ed.), *2nd International Conference on Lifelong Education and Leadership For All inside Abstract Book* (s. 100). Ankara: Pegem Akademi
- Çubuk, Ç. (2011). *Madde kullanımı deneyimi yaşamış kişilerde benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

- Dağlıkan, S. (2015). *Ortaokul çağı çocuklarında bağlanma stilleri ve benlik saygısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi. İstanbul.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara
- Davis, M.H., Morris, M.M. & Kraus, L.A. (1998). Relationship spesific and global persaptions of social support: Association with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 468-481.
- Demir, V. (2015). Stres ve stresle ilgili kuramsal bilgiler. <http://www.tavsiyee diyorum.com/> erişim tarihi: 17.05.2017
- Dinkmayer, D., Dinkmayer, D. Jr. & Sperryi L. (1987). *Adlerian counseling and Psychotherapy*. (2nd ed.). Columbus. OH: Merril Publishing Company.
- Donnellan, M.B., Trzesniewski, K. H., Robins, R.W., Moffitt, T.E. & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to agresion, antisocial bahavior and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328-335.
- Dozier, M. & Lee, S. (1995). Discrepancies between sef other report of psychiatric symptom atology: Effects of dismissing attachment strategies. *Development and Psychopathology*, 7, 217-226
- Duman, S. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi. İstanbul
- Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). Multi dimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Engin, D.M. (2006). The relationshis among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An İnternational Journey*, 34(9), 1161-1170
- Ergin, B. E. & Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 36-45
- Ericson, M. F., Soufe, A.L. & Egeland, B. (1985). The relationship between quality of attachment and behavior problems in preschool in a high-risk sample. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 147-166.

- Erim, B. (2001). *Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara
- Ersanlı, K. & Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Ankara : Nobel Yayın Dağıtım.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi. Bursa.
- Ertekin, (1993). *Stres ve yönetim*. Ankara: TODAİE
- Fairchild, S. R. (2009). Introduction to a special edition: Attachment theory and its application to practise. *Child Adolesc Soc Work J.* 26, 287-289
- Feeney, J.A. & Noller, P. (1990). Attachment styles as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 2, 143-159.
- Feeney, J.A. (1999). Adult attachment emotional control and marital satisfaction . *Personal Relationships*, 6, 169-185
- Feeney, J.A. (1999). *Adult romantic attachment and couple relationships. Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. (Ed: Cassidy, J. & Shaver, P.R.). New York:Guildford Press, 355-377
- Feeney, J.A. (2003). The systemic nature of couple relationships: An attachment perspective. (In P. Erdman & T. Caffery), *Attachment and Family Systems*. New Yorkand Hove:Brunner Routledge.
- Feeney, J. A. (2004). Transfer of attachment from parents to romantic partners: effects of individual and relationship variables. *Journal of Family Studies*, 10, 220-238.
- Feeney, J. A. & Hohaus, L. (2001). Attachment and spousal caregiving. *Personal Relationships*, 8, 21-39
- Fenichel, O. (1974). *Nevrozların psikanalitik teorisi*. (Çev. Selçuk Tuncer). İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Fraley, R.C. & Spieker, S.J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically disturebuted: A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental Psychology*, 39(3), 387-404.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1985). *Stres, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. & DeLongis, A., (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Fonagy, P. (1991). Thinking about thinking: Some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient. *International Journal of Psychoanalysis*, 72, 1-18.
- Fonagy, P. (1994). Mental representations an inter-generational cognitive science perspective. *Infant Mental Health*, 15, 57-68
- Fonagy, P. (2003). The development of psychopathology from infancy adulthood: The mysterious unfolding of disturbance in time. *Infant Mental Health Journal*, 24(3), 212-239.
- Fossati, A. (2001). Temperament, characters and attachment patterns in borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 15, 390-402
- Fraley, R., Waller, N.G. & Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Gazioğlu, E. (2015). *Bağlanma stilleri algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları*. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi. İstanbul.
- Geçtan, E. (1982). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar* (2. Baskı). Ankara: Maya Yayınları.
- Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve sonrası* (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- George, C. & West, M. (1999). Developmental vs. social personality models of adult attachment and mental ill health. *British Journal of Medical Psychology*, 72, 295-303.
- Gezer, Z. Ü. (2001). *The relationship between attachment styles of adolescents and their family environments*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Gewirtz, J.L., Noguera, M.P. (1992). Skinner's legacy to human infant behavior and development. *Am Psychol*, 11(47), 1411-1422.
- Gladding, S. T. (2011). *Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamaları* (5. Baskı). (Çev. Editörü: İ. Keklik, İ.Yıldırım). Ankara: PDR Derneği Yayınları.

- Goldstein, S. & Thau, S. (2004). Integrating attachment theory and neuroscience in couple therapy. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(3), 214-233.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 91-109.
- Güçray, S. (1989). *Çocuk yuvasında ve ailesi yanında kalan 9. 10. 11. Yaş çocuklarının özsaygı gelişimini etkileyen bazı faktörler*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Gündoğan, M. (2015). *Eşlerin bağlanma tarzları ile çift uyum düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması*. Tıpta uzmanlık tezi. Osmangazi Üniversitesi. Eskişehir.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Gürsoy, D. (2003). *Adolesan dönem skolyoz olgularında ameliyat öncesi ve ameliyat sonrası dönemde beden algısı ve benlik saygılarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Greg, M. (2005). Attachment early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. 6. 1-4.
- Griffin, D. & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Haine, R.A., Ayers, T.A., Sandler, I.N., Wolchik, S.A., Weyer, J.L. (2003). Locus of control and self-esteem as stress-moderators or stress-mediators in parentally bereaved children. *Death Studies*, 27(7), 619-640.
- Hall, K.R.L. & DeVore, I. (1965). *Baboon social behavior*. New York&Londra: Holt, Rinehart, Winston.
- Hall, S.E., & Geher, G. (2003). Behavioral and personality characteristics of children with reactive attachment disorder. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 137, 145-162.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon, saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-66.

- Hamarta, E., Deniz, M.E. & Durmuşoğlu-Saltalı, N. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekayı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 195-229.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42
- Hamilton, C.E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-694
- Harlow, H.F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13, 673-685.
- Harvey, B. & Byrd, M. (2000). Relationship between adolescents' attachment styles and family functioning. *Adolescence*, 35, 345-357
- Hayali Emir, S. (2014). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Trabzon
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Sos Psychol*, 52(3), 511-24.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1994). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev. A. Dönmez). *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-49.
- Hazan, C. & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (eds). *Advanced in Personel Relationships: Vol:3. Attachment Process in Adulthood*. (pp.151-177). London: Jessica Kingsley.
- Hazan, C. Ve Shaver, P.R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev. A. Dönmez). *Türk Psikoloji Bülteni*, 6(16-17), 29-50
- Heard, D.H. (1973). *Unresponsive silence and intra-familial hostility. Support, innovation and autonomy*. (Ed: R. Gosling). Londra: Tavistock.
- Hedges, L.E. (1983). *Listening perspectives in psychotherapy*. Newyork: Aronson.
- Hughes, D.A. (1997). *Facilitating developmental attachment*. Nortvale, NJ: Jason Aronson.
- Huntsinger, E. T. & Luecken, L.J. (2004). Attachment relationships and health behavior: The mediational role of self-esteem. *Psychology And Health*. 19, 515-526.

- Impett, E.A. & Gordon, A. M. (2010). Why do people sacrifice to approach reward versus to avoid costs? Insights from attachment theory. *Personal Relationships*, 17, 299-315.
- Işınsu, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara
- Janssen, C.G.C., Schuengel, C. & Stolk, J. (2002). Understanding challenging behavior in people with severe and profound intellectual disability: A stress-attachment model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46(6), 445-453
- Jellema, A. (1999). Cognitive analytic therapy: Developing its theory and practise via attachment theory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 16-28
- Jones, J.W. (2007). Psychodynamic theories of the evolution of god image. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 9(3-4), 33-55.
- Jones, J.U. & Lyddon, W.C. Adlerian and constructivist psychotherapies: a constructivist perspective. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 11, 195-210
- Karaaslan, A. (1993). Benlik saygısı: Genel bir gözden geçirme. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(1), 71-74.
- Kararımak, Ö. & Duran, N.O. (2005). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve çatışma çözme davranışları üzerine bir çalışma. 8. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı*. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Kart, N, M. (2002). *Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: sağlık personeliyle yapılan bir çalışma*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Kaya, A. & Saçkes, M. (2005). *Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi*. *Grupla psikolojik Danışma Programları*. Pegema Yayıncılık.
- Kenny, D.A. & LaVoie, L. (1984). The social relations model. In L. Berkowitz (ed.). *Advances in Experimental Social Psychology*. (Vol. 18; pp. 142-182). Orlando, FL: Academic Press.
- Kernis, M.H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605
- Keskin, G. & Çam, O. (2007). Bağlanma süreci; Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 23(2), 145-158.

- Keskin, G. & Çam, O. (2007). Bağlanma sürecinin ergen açısından değerlendirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 23(2), 159-172
- Kestenbaum, R., Farber, E.A. & Sroufe, A.L. (1989). Individual differences in empathy among preschoolers: Relation to attachment theory. *New Directions for Child Development*, 44, 51-64.
- Kirkpatrick, (2005). *Attachment, evolution and psychology of religion*. New york: Guilford Press.
- Kliewer, W. & Sandler, I.N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413.
- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Kobak, R.R. & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (5), 861-869.
- Konrath, S.H, Chopik, W.J, Hsing, C.K. & O'Brien, E. (2014). Changes in adult attachment styles in american college students over time a meta-analysis. *Personal and Social Psychology Review*, 18(3), 1-23
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krause, A.M. & Haverkamp, B.E. (1996). Attachment in adult child-older parent relationships: Research, theory and practise. *Journal of Counseling & Development*, 75, 83-92.
- Kulaksızoğlu, A.(1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik psikolojisi* (4. Baskı). İstanbul:Remzi Kitapevi.
- Kunce, L.J. & Shaver,P.R. (1994). An attachment theoretical approach to caregiving in romantic relationships. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.). *Advances In Personal Relationships: Vol:5, Attachment Process in Adulthood*. (pp.205-237). London, England: Jessica Kingsley.

- Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Lapsey, D. & Varshney, N.& Aalsma, M. (2000). Pathological Attachment and Attachment Style in Late Adolescence. *Journal of Adolescence*, 23(2), 137-155.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leary, M.R.; Tambor, E. S; Terdal, S.K. & Downs, D.L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530.
- Leary, M.R. (1999). Making sense of self-esteem. *American Psychological Society*, 8(1), 32-35.
- Lopez, F.G., Maurico, A. M., Gormley, B., Simko, T. & Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping style. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459-464.
- Lyddon, W. J. & Sherry, A. (2001). Developmental personality styles: An attachment theory conceptualization of personality disorders. *Journal of Counseling & Development*, 79, 405-414
- Maccoby, E.E & Masters, J.C. (1970). Attachment and dependency. P.H. Mussen(Eds). *Carmichaels Manuel of Child Psychology*. John Wiley & Sons. Inc. New York
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-100.
- Meeus, W. & Oosterwege, A. & Vollebergh, W. (2002). Parental And Attachment and Identity Development in Adolescence. *Journal of Adolescence* . 24. 365-376.
- McCarthy, C. J., Moller, N. & Fouladi, R. (2001). Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- Mikulincer, M., Florian, V. & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 817-826.

- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406-414.
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P.A. & Cowan, C.P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*. 43, 405-434.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development and cognitive consequences of attachment related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change*. The Guildford Press.
- Miller, J.B. & Hoicowitz, Z.T. (2004). Attachment contexts of adolescent friendship and romance. *Journal of Adolescence*, 27, 191-206
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara
- Morsünbül, Ü. & Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Muller, R.T., Lemieux, K.E. & Sicoli, L.A. (2001). Attachment and psychopathology among formerly maltreated adults. *Journal of Family Violence*, 16(2), 151-169.
- Orhan, S. (2006). *Samsun'da çalışan pratisyen hekimlerde tükenmişlik, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yolları*. Uzmanlık tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun
- Örgün Kuru, S. (2000). *Ana-baba tutumları ile sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ile atılganlıkları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Öz, F. (2004). *"Benlik Kavramı" Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı*. Ankara: İmaj ve Dış Ticaret A.Ş..
- Özdoğan, Ö. (2005). *İsimsiz hayatlar*. Ankara :Lotus Yayınları.
- Özmen, A. S. (2016). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocukların annelerinde tükenmişlik düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi. İstanbul
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Pearson, J.L., Cowan, C.P. & ark. (1993). Adult attachment and adult child-order parent relationships. *Am J. Orthopsychiatry*. 4, 606-613.

- Peluso, P.R., Peluso, J.P., White, F. & Kern, R.M. (2004). A comparison of attachment theory and individual psychology: A review of the literature. *Journal of Counseling & Development*, 82, 139-145
- Pialege, S., Gerlsma, C. & Schaap, C.P.D.R. (2000). İnsecure attachment as a risk factor psychopatology: The role of stresful events. *Clinical Psychology and Psychotheraphy*, 7, 296-302.
- Pistole, M.C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Personal and Social Relationships*, 6, 505-512.
- Plummer, D.M. (2007). *Benlik saygısı çocuklarda nasıl geliştirilir?* (Çev. E. Aksoy). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları 85 (2005). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması*. (Ed. Tahir Özakkaş), (Çev. M. Kamer).
- Razı, G.S., Kuzu, A., Yıldız, A.N, Ocakçı, A.F. & Arifoğlu, B.Ç. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 8(1), 17-26
- Reinert, D. F., Edwars, C. E. & Hendrix, R.R. (2009). ttachment theory and erliosity: A summary of emprical research with implications for counseling Christian Clients. *Counseling and Values*, 53.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and health*. (3. Baskı). Pasific grove. CA: Brooks/Cole.
- Ricks, M.H. (1985). The social transmission of parental behavior: Attachment across generations In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), Growing points of attachment theory and research. *Monographs of the Society for Eresearch in Child Development*, 50, 211-226.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent sef-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Sacco, W.P. & Phares, V. (2001). Partner apprasial and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63, 504-513.
- Sagi, A., Donell, F., van Ijzendoorn, M.H., Mayseless, O. & Aviezer, O. (1994). Sleeping out of home in a kibbutz communal arrangement: It makes a difference for infant-mother attachment. *Child Development*, 65, 992-1004.
- Schneider, E.L., (1991). Attachment theory and research review of the literatüre. *Clinical Social Work*, 19(3), 251.

- Schore, J. R. (2008). Modern attachment theory : The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9-20
- Schottenbauer, M.A., Klimes-Dougan, B., Rodriquez, B. F., Arnkoff, D.B., Glass, C.R. & Lasalle, V.H. (2006). Attachment and affective resolution following a stressful event: General and religious coping as a possible mediators. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(5), 448-471
- Scott, R. L. & Cordava, J.U. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16, 199-208.
- Secord, P.F. & Backman, C.W. (1974). Persuasive communication and influence. *Social Psychology*. Tokyo: Mc Graw Hill LTD.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*. 17, 1383-1392
- Shaver, P.R., Hazan, C. & Bradshaw, D. (1988). *Love as attachment: The integration of three behavioral system*. In *The Psychology of Love*. (eds. JR Stenberg, ML Barns.). (pp.68-99). New Haven, Yale University Press.
- Shilkret, C. J. (2005). Some clinical applications of attachment theory in adult psychotherapy. *Clinical Social Work Journal*, 33(1), 5568.
- Shulman, S., Elicker, J. & Sroufe, A.L. (1994). Stages of friendship growth in preadolescence as related to attachment history. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 341-361.
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles and romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. & Nelligan, J.S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434-446.
- Simpson, J.A., Rholes, S.W., Orina, M.M. & Grich, J. (2002). Working models of attachment , support giving and support seeking in a stressful situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 598-608.
- Solmuş, T. (2010). *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Soysal, A.Ş., Ergenekon, E., Aksoy, E. (1999). Yenidoğan döneminde hastanede uzun süreli tedavi görenlerin bağlanma örüntüsü üzerine etkileri: Bir olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 2, 266-270.

- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99
- Sroufe, L.A. (1988). The role of infant- caregiver in development. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.). *Clinical of Attachment*. (pp.18-38). Hillsdale: N.J. Erlbaum
- Stahl, S. (2014). *Bağlanma korkusu: "evet"de diyemiyorum, "hayır" da*. (Çev. Ceyda Aydın). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Sterlin, R. A. (2006). Where relational theory and attachment theory intersect: A real relationship and a real attachment. *Clinical Social Work Journal*. 34(2).
- Steuber, K. (2005). *Adult attachment, conflict style and relationship satisfaction: A comprehensive model*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Newark, USA:University of Delaware
- Swann, W. B. (1987). Identity negotiation: Where two roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1038-1051.
- Sydow, K.V. (2001). Research methods for the assessment of couple attachment . In G. Gloger-Tippelt. *Bindung im Erwachsenenalter: Ein Handbuch für Forschung und Praxis*. Bern: Huber.
- Şahin, N.H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şen, S. (2007). *Anneanne- anne- bebek bağlanmasının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Tabachnick, B.G. & Fidel, L.S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson Education. Inc.
- Tarhan, N. (2002). *Adrenalin: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A. & Sears, D.O. (2007). *Sosyal psikoloji* (11. Baskı). (Çev. A. Dönmez). Ankara: İmge Kitapevi.
- Terzi, Ş. & Çankaya, Z.C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Tolan, Ç.Ö.(2002). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Tram, J. M. & Cole, D. A. (2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator? *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 753-760.

- Tufan, B. & Yıldız, S. (1993). *Geri dönüş sürecinde ikinci kuşak*. Ankara :Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Turan, N. ve Tufan, B. (1987). Coopersmith benlik saygısı envanterinin geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *İstanbul Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*, 816-817.
- Tutar, H. (2011). *Kriz ve stres yönetimi*. Ankara : Seçkin Yayıncılık.
- Türedi, E. (2015). *Özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi, cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi. Toros Üniversitesi. Mersin.
- Türküm, A.S. (1999). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 18(2), 25-34.
- Türküm, S. (1999). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtmadüzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. 15-17 Eylül. Ankara
- Trinke, S.J. & Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of attachment relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), 603-625.
- Uluyol, F., M. (2014). *Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara
- Uzun, M. (2003). *9-14 yaş drubu çocukların benlik kavramı ve saldırganlığı pekiştirici faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7, 215-222.
- Ünüvar, U. (2006). *Sünnetsiz ve sünnetli yetişkinlerin beden algıları ve benlik saygıları*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul
- Üre, Ö. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya
- Verschuere, K. Marcoen, A. & Schoefs, V. (1996). The internal working model of the self, attachment and competence in five-year-olds. *Child Development*, 67(5), 2493-2511.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul:Kabalıcı Yayınevi.
- Yavuzer, H. (1991). *Ana baba ve çocuk*. İstanbul :Remzi Kitabevi.

- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 209-214.
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.
- Yöndem, Z.D. (2002). Stresle başetme stratejileri ölçeği (SBSÖ): Eleştirel bir değerlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 18, 43-47.
- Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk ruh sağlığı*. Ankara :Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu A.(1985). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. İstanbul: Aydın Kitabevi Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik çağı*. İstanbul :Özgür Yayınları.
- Zastrow, C. & Ashman, K.K. (1990). *Understanding human behavior and the social environment* (Second Edition). Nelson. Hall Publishers. Chicago.
- Zimmerman, P. & Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence*, 25(1), 107-124
- Wei, M., Heppner, P.P. & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 438-447
- Weimer, B.L., Kerns, K.A. & Oldenburg, C.M. (2004). Adolescents' interactions with a best friend: Associations with attachment style. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88(1), 102-120
- Weis, R.S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. In C.M. Parkers, J. Stevenson-Hinde& P. Morris (eds). *Attachment Across the Life Cycle*. (pp. 66-76).London: Tavistock-Routhledge.
- West, M.C. & Sheldon-Keller, A.E. (1994). *Patterns of relating*. New York: Guildford Press.
- Wilkinson, R.B. & Parry, M.M. (2004). Attachment styles, quality of attachment relationships and components of self-esteem in adolescence. *Proceedings of The 39th Australian Psychological Society Annual Conference*. 301-305. Melbourne, Australia: The Australian Psychological Society. www.tdk.gov.tr. erişim tarihi: 13.01.2017

EKLER

EK A. Çiftlerde Bağlanma Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler eşiniz/ sevgiliniz ile olan yaşantınızı ne kadar temsil ettiği ile ilgilidir. Yanıtınızı 7 basamaklı ölçek üzerinden belirtiniz. Bir ifade hiç bir şekilde yansıtmıyor ise 1'i, sizi tamamen yansıtıyor ise 7'yi işaretleyiniz. Diğer rakamlar ise bu ifadelere katılma derecenizi ortaya koyar.

	Ölçek Maddeleri	Hiç uygun değildir	1	2	3	4	5	6	Tamamen
1	Partnerime bağlı olmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Partnerime duygusal açıdan mümkün olduğu kadar yakın olmak isterim.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Partnerim bana benim istediğim biçimde yaklaşma konusunda kararsız kalır.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Partnerimin benden hoşlanıp hoşlanmadığını sık sık kafama takarım	1	2	3	4	5	6	7	
5	Partnerimin beni kullanmak istediği duygusuna kolay kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7	
6	Yoğun bir ilişkide kendimi çabuk bunalmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Partnerimin benimle ilişkisini kesmesinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Bazen kendime, partnerimin beni, benim onu sevdiğim yoğunlukta sevip sevmediğini sorarım.	1	2	3	4	5	6	7	
9	Partnerim bana çok yaklaştığında araya mesafe koyarım.	1	2	3	4	5	6	7	
10	Genelde partnerim ile birlikte olmaktan çok yalnız olmayı severim.	1	2	3	4	5	6	7	

11	Ben partnerime, onun bana verdiğiinden daha fazla önem veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12	Partnerimi benimle daha çok zaman geçirmesi için teşvik etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
13	En mahrem duygularım partnerimi ilgilendirmez.	1	2	3	4	5	6	7
14	Partnerim sıklıkla olmak istediğimden daha çok samimi olmamı ister.	1	2	3	4	5	6	7
15	Partnerim için yeterli derecede önemli olmadığım konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
16	Benim için önemli olan dikkate alınma ihtiyacım partnerim tarafından karşılanmaz.	1	2	3	4	5	6	7
17	Kendimle ilgili her şeyi partnerime anlatmam.	1	2	3	4	5	6	7
18	Canım sıkırken veya hasta olduğumda partnerimi görmek istemem.	1	2	3	4	5	6	7
19	Partnerimin benim dostluğuma değer vermediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
20	Bazen partnerimin ihtiyacım olan sevgiyi bana vermemesi beni bazen hayal kırıklığına uğrattır.	1	2	3	4	5	6	7

EK B: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SBÇTÖ Bu ölçek kişilerin yaşamındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse %0'ın altındaki boşluğa (X) işareti koyun. Çok uygun ise %100 'ün altını işaretleyin. Katılımınız için teşekkür ederiz

	BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA...	%0	%30	%70	%100
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	“Başa gelen çekilir” diye düşünürüm.				
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8	Olayın/olayların değerlendirilmesini yaparak, en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11	Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13	“İş olacağına varır” diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				

15	Problemin çözümü için adak adarım.
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.
18	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.
19	Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.
20	Problem/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.
21	Mücadeleden vazgeçerim.
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.
24	Olaylar karşısında kaderim buymuş derim.
25	“Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm.
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.
27	“Benim suçum ne” diye düşünürüm.
28	“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.
29	Sorunun gerçekten nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.

EK C. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıda insanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler yer almaktadır. Size uygun olan ya da olmayan ifadenin karşısındaki “benim gibi” ya da “benim gibi değil” sütununa tercihinizi (X) işareti ile belirtiniz.

		Benim gibi	Benim gibi değil
1	Çevremde olup bitenlerden genelde rahatsız olmam	()	()
2	Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir	()	()
3	Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim	()	()
4	Karar vermede fazla zorluk çekmem	()	()
5	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar	()	()
6	Evde kolayca moralim bozulur	()	()
7	Yeni şeylere kolay alışamam	()	()
8	Yaşıtlarım arasında sevilen biriyim	()	()
9	Ailem genellikle duygularıma önem verir	()	()
10	Başkalarının söylediklerini kolayca kabul ederim	()	()
11	Ailem benden çok şey bekler	()	()
12	Benim yerimde olmak oldukça zordur	()	()
13	Hayatımın karma karışık olduğuna inanıyorum	()	()
14	Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder	()	()
15	Kendimi yetersiz buluyorum	()	()
16	Sık sık evden kaçmayı düşünüyorum	()	()
17	Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam	()	()

18	Başkaları kadar güzel/yakışıklı değilim	()	()
19	Söylenecek sözüm varsa onu söylemekten çekinmem	()	()
20	Ailem benim duygularımı anlar	()	()
21	Çok sevilen bir kimse değilim	()	()
22	Genellikle ailemin beni dışladığını düşünüyorum	()	()
23	Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar	()	()
24	Sık sık keşke başka biri olsam diye düşünürüm	()	()
25	Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum	()	()

EK D. İzin Belgesi



T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 91770517-044/
Konu : Uygulama İzni (Sevcan
KARABULUT USLU)

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 28/11/2016 tarihli, 152566 sayılı ve "Uygulama İzni (Sevcan KARABULUT USLU)"
konulu yazı,

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Sevcan KARABULUT USLU'nun danışmanı Prof.Dr. Turan AKBAS yönetiminde hazırlanmakta olduğu "Çiftlerde Bağlanmanın Sıra Sıra Çıkma ve Benlik Saygısı ile İlişkisi" başlıklı tezi ile ilgili Fakültemiz 3. ve 4. sınıf öğrencilerine 2016-2017 güz ve bahar dönemlerinde ölçme araçları uygulayarak veri toplama talebi bizzat ilgili kişi veya görevlendireceği kişiler tarafından ve eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde yapılması koşuluyla uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Ahmet DOĞANAY
Dekan V.

Ek Üzerindeki Mevcut Elektronik İmzalar

AHMET DOĞANAY (EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI - Dekan V.) 06/12/2016 10:16

Adres: Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi 01330 Adana / Adana
Telefon: (322) 338 63 55 Faks: (322) 338 64 40
e-Posta: cuf@cu.edu.tr İnternet: www.cu.edu.tr

Bilgi için: Saadet SA YILMAZ
Ünvan: Eğitim Sorun İşletmeni
Tel No: (322) 338 63 55



T.C.
MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı :13485263-302.08.01/
Konu :Tez Çalışması (Yrd.Doç.Dr.
Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU)

EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜM BAŞKANLIĞINA

İlgi :a) 17/11/2016 tarihli 86174508-302.08.01-64435 sayılı yazı,
b) 22/11/2016 tarihli 19125448-302.08.01-65115 sayılı yazı,

Bölümünüz öğretim üyesi Yrd. Doç.Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU'nun Tez Danışmanı olduğu (II. Danışman) Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sevcan Karabulut USLU ile birlikte yürütmekte olduğu 'Çiftlerde Bağlanmanın Yordayıcıları Olarak Stresle Başa Çıkma ve Benlik Saygısı' konulu tez çalışmasını Üniversitemiz Fakülte ve Yüksek Okullarında öğretimi aksatmadan öğrencilere 'Çiftlerde Bağlanma Ölçeği', 'Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği' ve 'Stresle Başa Çıkma Ölçeğini' uygulama talebi Rektörlük Makamının 22/11/2016 tarih ve E.65115 sayılı yazısı ile uygun görülmüştür. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Yrd.Doç.Dr. Yunis ŞAHİNKAYASI
Dekan Yardımcısı

DAĞITIM
Gereği:
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanlığı

Bilgi:
Sayın Abdulhak KOCA (Bölüm Sekreteri)

Mevcut Elektronik İmzalar

YUNİS ŞAHİNKAYASI (Eğitim Fakültesi Dekanlığı - Dekan Yardımcısı) 23/11/2016 19:03

T: F:
E-Posta : Web:
İletişim: Havva GENÇEL (Dahili:)



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Sevcan KARABULUT USLU
Doğum Yeri ve Tarihi : Kula/1988
İş Adresi : Yunus Emre İmam Hatip Ortaokulu
İskenderun/Hatay
e-mail : sevcankarabulutusu@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

2014-2017 : Yüksek Lisans, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adana.
2005-2009 : Lisans, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, İzmir
2001-2005 : Lise, Türkbirliği Yabancı Dil Ağırlıklı Lise, Salihli/Manisa
1994-2001 : İlköğretim, Cumhuriyet İlköğretim Okulu, Salihli/Manisa

İŞ DENEYİMİ

2014-2017: Yunus Emre İmam Hatip Ortaokulu, Hatay
2012-2014 : Mehmet Akif İlköğretim Okulu, İstanbul
2011-2012 : Ahmet Hızal İlköğretim Okulu, Ankara
2009-2011 : Şehit Teğmen Subutay Alkan İlköğretim Okulu, Eskişehir