

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ GÜVENGENLİK
BAĞLAMINDA BAĞLANMA STİLLERİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Rumeysa KALKAN

Danışman
Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

TEMMUZ 2024, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Psikolojik Danışman Adaylarının Güvengenlik Bağlamında Bağlanma Stilleri”
“**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Rumeysa KALKAN

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Program Adı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Başlığı: Psikolojik Danışman Adaylarının Güvengenlik Bağlamında Bağlanma Stilleri

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 55 sayfalık kısmına ilişkin 04/07/2024 tarihinde Turnitin intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %12'dir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki **alıntılar dahil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimeden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 04/07/2024

Danışman: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

Öğrenci: Rumeysa KALKAN

KILAVUZA UYGUNLUK

“Psikolojik Danışman Adaylarının Güvengenlik Bağlamında Bağlanma Stilleri”
başlıklı Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım
Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Rumeysa KALKAN

Danışman

Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI danışmanlığında **Rumeysa KALKAN** tarafından hazırlanan “**Psikolojik Danışman Adaylarının Güvenlik Bağlamında Bağlanma Stilleri**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

04/07/2024

JÜRİ:

Danışman	:	Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI	(İmza)
Üye	:	Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ	(İmza)
Üye	:	Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu’nun .../.../2024 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

.../.../2024

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu araştırma; rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı lisans öğrencilerinin bağlanma stilleri ve güvengelik düzeylerini incelenmek amacı ile yapılmıştır. Yapılan çalışma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmanın katılımcılarını 2023-2024 eğitim öğretim yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde okuyan 142'si kız, 33'ü erkek olmak üzere toplam 175 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla; Erzen (2016) tarafından geliştirilen “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği”, Voltan (1980) tarafından uyarlanan “Rathus Atılganlık Envanteri” ve araştırma grubunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, “bağımsız örneklem t testi” ve “tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleri ile SPSS 25.0 programı aracılığı ile yapılmıştır.

Rumeysa KALKAN, Erzincan, 2024

TEŞEKKÜR

Bu meşakkatli yolculuğu tamamlamış olmanın sevinci içerisindeyim. Her ne kadar yolcu ben gibi görünsem de bu yolculuk, beraberinde birçok kişinin emeğini taşımaktadır. Yüksek lisans eğitimim ve tez yazım süresince; yol gösterici ve teşvik edici yorumlarıyla desteklerini esirgemeyen, süreci zorlaştırmadan kolaylaştıran kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI'ya, tez jürimde bulunan Sayın Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ'e, Sayın Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA'ya ve Erzinan Binali Yıldırım Üniversitesi akademisyenlerine desteklerinden ötürü teşekkürlerimi sunarım.

Üniversite sıralarında yollarımın kesiştiği, benim için arkadaştan çok daha fazlası olan, uzaklıklara aldırış etmeden her fırsatta varlıklarını yanımda hissettiren kıymetli meslektaşlarım Ahsen GÜNDÜZ'e, Elmas TOSUN URAT'a ve Rozerin TAŞ'a teşekkür ederim.

Mesleğimin ilk yılında çalışma fırsatı bulduğum, mütevazı ve yardımsever kişiliği ile birçok noktada bana destek olan ve tez sürecimi de kolaylaştıran Sayın Müdürüm Esmâ BÖREKÇİ'ye, yine bu süreçte tanıştığım ve enerjisiyle bana her zaman moral veren Özel Eğitim Öğretmeni Selda BAL AYGÜN'e teşekkür ederim.

Hayatımın neredeyse yarısında var olan dünümü, bugünümü paylaştığım ve yarınımı da paylaşmayı dilediğim, kendi yüksek lisans sürecini de başarıyla tamamlayan can dostum Klinik Psikolog Elif ALTAY'a varlığından ve desteklerinden ötürü teşekkür ederim. İyi ki benimlesin.

Hayatımın her anında olduğu gibi tez sürecimde de yolumu aydınlatan, neşesiyle içimi ısıtan, pes etmenin ne demek olduğunu bilmeyen, umudu her zaman diri tutan ve hayattaki en büyük şansım olduğunu düşündüğüm sevgili annem Zeynep KALKAN'a, takdirlerini benden hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli babam Erdoğan KALKAN'a, her konuda her zaman bilgisi olan, bu bilgileriyle beni aydınlatan ve çok iyi bir sosyal hizmet uzmanı olacağını düşündüğüm canım abim Furkan KALKAN'a ve ailemizin en küçük üyesi olan ama aynı zamanda kalbindeki kocaman sevgisiyle hem hayatımda hem de yüksek lisans sürecimde bana huzur veren ve varlığıyla hayatımı renklendiren canım kardeşim Elif Rana KALKAN'a sonsuz teşekkürler. Sizi çok seviyorum. İyi ki varsınız!

Rumeysa KALKAN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ GÜVENGENLİK BAĞLAMINDA BAĞLANMA STİLLERİ

Rumeysa KALKAN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2024

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ÖZET

Bu araştırma; rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı lisans öğrencilerinin bağlanma stilleri ve güvengenlik düzeylerini incelenmek amacı ile yapılmıştır. Yapılan çalışma ilişkiisel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmanın katılımcılarını 2023-2024 eğitim öğretim yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde okuyan 142'si kız, 33'ü erkek olmak üzere toplam 175 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla; Erzen (2016) tarafından geliştirilen “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği”, Voltan (1980) tarafından uyarlanan “Rathus Atılganlık Envanteri” ve araştırma grubunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, “bağımsız örneklem t testi” ve “tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleri ile SPSS 25.0 programı aracılığı ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarında; kaygılı/kararsız bağlanma stili ile güvengenlik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet, sınıf, aile ekonomik durumu ve algılanan anne baba tutumu değişkenlerinin güvengenlikle arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Erkek katılımcıların kaçınan bağlanmalarının kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Güvengenlik, Psikolojik Danışman Adayları

**PSYCHOLOGICAL COUNSELOR CANDIDATES' TRUSTWORTHINESS
ATTACHMENT STYLES IN CONTEXT**

Rumeysa KALKAN

Erzincan Binali Yıldırım University, Institute of Social Sciences

Master's Thesis, July 2024

Supervisor: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ABSTRACT

This study was conducted to examine the attachment styles and trustworthiness levels of undergraduate students of guidance and psychological counseling program. The study was conducted in accordance with the relational screening model. The participants of the study consisted of 175 students, 142 female and 33 male, studying at Erzincan Binali Yıldırım University in the 2023-2024 academic year. In order to collect data in the study; “Three Dimensional Attachment Styles Scale” developed by Erzen (2016), “Rathus Assertiveness Inventory” adapted by Voltan (1980) and “Personal Information Form” prepared by the researcher to determine the demographic characteristics of the participants in the research group were applied. The data obtained in the study were analyzed by means of “independent sample t test” and “one-way analysis of variance (ANOVA)” methods using SPSS 25.0 program. The results of the analysis revealed that there was a positive relationship between anxious/ambivalent attachment style and trustworthiness. There was no significant difference between the variables of gender, class, family economic status and perceived parental attitude and trustworthiness. Avoidant attachment of male participants was significantly higher than that of female participants.

Keywords: Attachment Styles, Assertiveness, Psychological Counselor Candidates

İÇİNDEKİLER

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ GÜVENGENLİK

BAĞLAMINDA BAĞLANMA STİLLERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK.....	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖNSÖZ	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. İletişimde Davranış Biçimleri.....	6
1.1.1. Çekingen Davranış (Pasif-Güvengen Olmayan-Kaçma Davranışı)	7
1.1.2. Saldırgan Davranış	8
1.1.3. Güvengen (Atılgan) Davranış	9
1.2. Güvengen Davranış Çeşitleri.....	11
1.2.1. Temel Güvengenlik.....	14
1.2.2. Empatik Güvengenlik.....	14
1.3. Güvengen Davranış Tarzının Öğeleri	14

1.4. Güvengen Davranışı Etkileyen Faktörler	15
1.5. Bağlanma Kavramı ve Tanımı.....	17
1.6. Bağlanma Kuramları	18
1.6.1. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli (1978).....	18
1.6.2. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli (1987).....	19
1.6.3. Bartholomew ve Horovitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli (1991)	21
1.7. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları.....	22
1.7.1. Güvenli Bağlanma.....	22
1.7.2. Kaçınan Bağlanma	23
1.7.3. Kaygılı / Kararsız Bağlanma	23
1.8. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma	24
1.8.1. Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma	24
1.8.2. Ergenlikte Bağlanma	26
1.8.3. Yetişkinlikte Bağlanma	27
1.9. Bağlanma ve Psikopati.....	28
1.10. Psikolojik Danışmanlık Meslek Bilgisi ve Yetkinlikleri	29
1.10.1. Etkili Psikolojik Danışmanların Özellikleri	30
1.10.2. Etkili Danışmanlık İçin Gerekli Terapötik Beceriler ve Koşullar	32
1.10.2.1. Terapötik Beceriler.....	32
1.10.2.2. Terapötik Koşullar.....	32

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	35
2.2. Araştırma Grubu	35
2.3. Verilerin Toplanması.....	35

2.4. Veri Toplama Araçları.....	36
2.4.1. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	36
2.4.2. Rathus Atılganlık Envanteri	36
2.4.3. Kişisel Bilgi Formu	37
2.5. Verilerin Analizi	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Bulgular.....	38
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	46
KAYNAKÇA.....	56
EKLER	61
ÖZ GEÇMİŞ.....	65

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

PDR : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

ÜBBSÖ : Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

RAE : Rathus Atılganlık Envanteri



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	38
Tablo 3.2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları	39
Tablo 3.3: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları	40
Tablo 3.4: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri	40
Tablo 3.5: Katılımcıların Atılganlık Envanteri Puanlarının Dağılımı.....	40
Tablo 3.6: Katılımcıların Cinsiyete Göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Güvengenlik Düzeylerine İlişkin Puanların Karşılaştırılması	41
Tablo 3.7: Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Güvengenlik Düzeylerine İlişkin Puanların Karşılaştırılması	42
Tablo 3.8: Katılımcıların Aile Ekonomik Durumuna Göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Güvengenlik Düzeylerine İlişkin Puanların Karşılaştırılması	43
Tablo 3.9: Katılımcıların Algılanan Anne Baba Tutumuna Göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Güvengenlik Düzeylerine İlişkin Puanların Karşılaştırılması	44
Tablo 3.10: Ölçekler Arası İlişkiler	45

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamını devam ettirebilmek ve devam ettirdiği bu yaşamını birçok açıdan geliştirebilmek için diğer insanlara gereksinim duymaktadır. Bu gereksinimin giderilmesi için diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurulmalıdır. Kurulan bu sağlıklı ilişkiler bireyin; fiziksel, duygusal, bilişsel gelişimine ve aynı zamanda mutluluğuna katkı sağlayan önemli unsurlardan biridir. Bireyin çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve aynı zamanda kişilik gelişiminin de desteklenmesi için birtakım sosyal becerilere sahip olması gerekmektedir. Bireyin sosyal yönü ile bağlantılı olan becerilerden biri ise “güvengenlik” kavramıdır. İki kişi arasındaki davranış ve tutum şekillerinden biri olan güvengenlik, Uzbaşı (2010) tarafından “sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmak ve kurulan sağlıklı kişilerarası ilişkileri sürdürmek için önemli bir sosyal beceri” şeklinde ifade edilmiştir. İlgili literatürde güvengenlik, “başkalarını aşağılamadan, onların haklarını hiçe saymadan kişinin kendi haklarını koruyabilmesi olarak ifade edilen bir tür kişiler arası ilişkiler şekli” olarak betimlenir (Alberti ve Emmons, 2002). Ateş (2013) güvengenliği, “bireyin kendisinin ve kendisi dışındakilerin haklarının bilincinde olabilmesi ve bunu eyleme geçirebilme yeteneği” olarak tanımlamıştır. Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi güvengen olan kişi, diğer insanları incitip aşağılamayacağı gibi kendi değerini de düşürmez.

Ergenlik yıllarının sonuna denk gelen üniversite sürecinde, birey bağımsızlığını kazanarak kendi ayakları üzerinde durup ailelerinden uzakta yeni bir yaşama, şehre alışmaya çalışır. Bu alışma sürecinde genç bireylerin gereksinimlerini gidebilmeleri ve haklarını savunabilmeleri veya diğer bireylerle yaşadıkları sorunlara etkin bir şekilde çözüm getirebilmeleri sağlıklı bir kişilik gelişimi için oldukça önemlidir. Bireyin güvengen olmamasından kaynaklanan problemler (karşı cinsle ilişkiye başlayamama, toplulukta konuşamama, iş görüşmelerinde yetersizlik vb.) öğrenci için hem üniversite yıllarında hem de sonrasında hayatlarını düzenlemede önemli bir engel teşkil edebilir. Güvengenlik niteliklerini ergenlik döneminde kazanmak bu sebeple oldukça önemlidir (Voltan-Acar, Arıcıoğlu, Gültekin ve Gençtanırım, 2008).

Bebek ve bakım veren arasında oluşan, güvenliğini ve keşfetme ihtiyacını üstlenecek bir yaşam alanı oluşturmak amacıyla fiziksel yakınlığı koruyup güçlü duygusal bağlanma sağlayan her tür davranış, bağlanma davranışı şeklinde

tanımlamaktadır (Keser, 2006).

Bireyler içinde bulundukları yaşam dönemlerine göre çeşitli nedenlerle bağlanma figürlerine ihtiyaç duyarlar. Örneğin, bebekler ve çocuklar bağlanma figürleriyle fiziksel yakınlığı, güvende olduklarını hissetmek için isterken; daha büyük çocuklar, ergenler ve yetişkinler rahatlama ihtiyaçlarını giderebilmek için gerekli durumlarda bağlanma figürleriyle temasa geçerler (Dönmez, 2000)

Çocuklukta oluşturulan bağlanma türünün yetişkinlikteki ilişkilerin başarısı ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Örneğin, güvenli bağlanma, fikir ayrılıklarını daha iyi çözümüleme, daha kolay güvenir olma, ilişkilerden keyif alma, stres ve kaygıyla daha kolay başa çıkabilme ile ilişkilendirilirken, güvensiz bağlanma ise başkalarına bağımlı olma, zayıf sosyal ilişkilere sahip olma ve stresli durumlarda daha fazla kaygı göstermeyle ilişkilendirilmektedir. Çocuğun oluşturduğu bağlanma türünün bireyin gelecekteki ilişkileri üzerinde uzun vadeli iyi veya kötü etkileri olduğu düşünülmektedir (Plotnik, 2009).

Psikolojik danışmanların, sahip olduklarını bağlanma modelini bilmeleri, kendilerini tanımalarında ve danışanların ihtiyaçlarını belirlemede farkındalık kazanmalarını sağlayabilir. Güvengelik düzeyleri ve bağlanma stilleri ile ilgili birçok araştırma yapılmış, ancak psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü lisans öğrencilerinde bu iki kavramın ilişkisini inceleyen bir çalışma henüz yapılmamıştır. Geleceğin psikolojik danışmanları olarak şu an da üniversite sıralarında eğitim gören PDR bölümü öğrencilerinin ruh sağlıklarının ve iletişim becerilerinin incelenmesi analiz edilmesi varsa sorunların nedenlerinin saptanması ve önlem almaya yönelik çalışmalar yapılması psikolojik danışmanlık mesleğinin en verimli biçimde uygulanabilmesi için oldukça önemlidir.

Psikolojik danışman adayları için bağlanma stilleri, güvengelik bağlamında önemli bir rol oynar. Güvenli bağlanma stili geliştiren bireyler, genellikle daha yüksek özsaygıya ve daha iyi kişilerarası becerilere sahip olurlar. Bu, psikolojik danışmanlık mesleğinde, danışanlarla sağlıklı ilişkiler kurma ve onlara etkili bir şekilde yardımcı olma yeteneği açısından kritik öneme sahiptir.

Güvensiz bağlanma stilleri ise, kaygılı ve kaçınan olarak ikiye ayrılır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, reddedilme korkusu ve yüksek düzeyde ilişki kaygısı

yaşayabilirler. Bu durum, danışanlarla ilişkilerinde aşırı duyarlı olmalarına ve mesleki sınırları korumada zorluk çekmelerine yol açabilir. Öte yandan, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal olarak uzak durma eğiliminde olabilirler ve bu da empati kurma ve danışanlarla derin bağlar oluşturma yeteneklerini sınırlayabilir.

Psikolojik danışman adaylarının, kendi bağlanma stillerinin farkında olmaları ve bu stillerin profesyonel pratiklerine nasıl yansıyabileceğini anlamaları önemlidir. Kendi bağlanma stilleri üzerinde çalışarak ve gerekirse terapi veya süpervizyon yoluyla bu konuları ele alarak, danışman adayları, danışanlarına daha etkili bir şekilde yardımcı olabilir ve mesleki tatminlerini artırabilirler.

Sonuç olarak, bağlanma stilleri ve güvengenlik, psikolojik danışman adaylarının eğitim ve gelişim süreçlerinde önemli bir yer tutar. Bu konulara hakim olmak, onların hem kişisel hem de profesyonel gelişimleri için temel bir adımdır.

1. Problem Durumu

Araştırmanın problem durumu “psikolojik danışman adaylarının bağlanma stilleri ve güvengenlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” olarak ifade edilebilir.

Araştırma kapsamındaki alt problemler aşağıda verilmiştir.

1) Psikolojik danışman adaylarının, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, kaygılı/kararsız bağlanma stillerinden elde edilen puanlar ile Rathus Atılganlık Envanteri puanı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2) Psikolojik danışman adaylarının “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği”nin alt boyutları olan güvenli, kaçınan, kaygılı/kararsız stillerinden elde edilen puanlar; cinsiyet, sınıf, aile ekonomik durumu, algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3) Psikolojik danışman adaylarının “Rathus Atılganlık Envanteri”nden elde edilen puanlar; cinsiyet, sınıf, aile ekonomik durumu, algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı psikolojik danışman adaylarının bağlanma stilleri ile güvengenlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

3. Araştırmanın Önemi

Kişisel ve sosyal sorunların artış gösterdiği ergenlik döneminde, karşılaşılan problemlerin sağlıklı bir şekilde çözümlenmesinde güvengenlik kavramı oldukça önemli bir noktadadır. Ergenlik yıllarının sonuna denk gelen üniversite sürecinde, bireyler bağımsızlıklarını kazanarak kendi ayakları üzerinde durup ailelerinden uzakta yeni bir yaşama, şehre alışmaya çalışmaktadırlar. Bu alışma sürecinde genç bireylerin gereksinimlerini gidebilmeleri ve haklarını savunabilmeleri veya diğer bireylerle yaşadıkları sorunlara etkin bir şekilde çözüm getirebilmeleri sağlıklı bir kişilik gelişimi için oldukça önemlidir. Bireyin güvengen olmamasından kaynaklanan problemler öğrenci için hem üniversite yıllarında hem de sonrasında hayatlarını düzenlemede önemli bir engel teşkil edebilir. Güvengenlik niteliklerini ergenlik döneminde kazanmak bu sebeple oldukça önemlidir (Voltan-Acar ve ark., 2008).

Ülkemizde üniversite tercihleri yapılırken bazı noktalar göz ardı edilmektedir. Üniversite tercihleri bireyin kendini eğiteceği ve ileride icra edeceği mesleği seçmesine olanak sağlayan bir süreç olarak öne çıkmaktadır. Bu süreçte de ilgi, yetenek, kazanç, istihdam, mesleğin geleceği gibi faktörler etkili olmaktadır. Bu faktörlerden bir kısmı diğerlerine göre daha önemli konumdadır. Mesleği icra edecek kişinin kendini tanıması ve buna göre bir alana yönelmesi önemli görülmektedir. Ancak ne yazık ki bu süreçte çoğunlukla kişisel özellikler göz ardı edilerek üniversite giriş puanlarına ve mesleğin gelecekteki istihdam durumuna bakılmaktadır. Bu durumda bireylerin kişisel özelliklerini taşımadıkları bölümlere yönelmelerine, mesleğin gerekliliklerini yerine getirmede zorlanmalarına sebep olmaktadır.

Psikolojik danışma sürecine bakıldığında ise etkili bir danışma için psikolojik danışmanların sahip olması gereken bazı özellikler vardır. Bu özellikler arasında; danışmanların güvengen olmaları ve güvenli bağlanma stiline sahip olmaları da yer almaktadır. Psikolojik danışmanların, sahip oldukları bağlanma modelini ve güvengenlik düzeylerini bilmeleri, kendilerini tanımalarında ve danışanların ihtiyaçlarını belirlemede farkındalık kazanmalarını sağlayacağı düşünülmektedir. Bu farkındalığın psikolojik danışmanların kendi süreçlerine ve aynı zamanda danışmanlık süreçlerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Güvengenlik düzeyleri ve bağlanma stilleri ile ilgili birçok araştırma yapılmış, ancak literatürde psikolojik danışmanlık ve

rehberlik bölümü lisans öğrencilerinde bu iki kavramın ilişkisini inceleyen bir çalışma henüz yer almamaktadır. Geleceğin psikolojik danışmanları olarak şu an da üniversite sıralarında eğitim gören PDR bölümü öğrencilerinin ruh sağlıklarının ve iletişim becerilerinin incelenmesi, analiz edilmesi varsa sorunların nedenlerinin saptanması ve önlem almaya yönelik çalışmalar yapılması psikolojik danışmanlık mesleğinin en verimli biçimde uygulanabilmesi için oldukça önemlidir. Bu sebeple araştırma ile literatüre katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

4. Varsayımlar

Araştırmada kullanılan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu'nun ilgili özellikleri net bir şekilde ölçtüğü kabul edilmiş, katılımcıların kendi gerçeklerini yansıtacak şekilde ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

5. Sınırlılıklar

Araştırmada elde edilen veriler; katılımcılar ve veri toplama araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

Araştırma bulguları 2023-2024 eğitim öğretim yılında Erzincan İl'inde yer alan Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı öğrencileri ile sınırlıdır.

6. Tanımlar

Güvengenlik: Kişiler arası ilişkiler biçimi olarak betimlenen güvengenlik; diğerlerini küçümsemeden, başkalarının haklarını göz ardı etmeden, kişilerin kendi haklarını koruyabilmeleri olarak tanımlanmaktadır (Voltan, 1980).

Bağlanma: Yenidoğan ile bakım vereni arasında kurulan ilişkidir (Bowlby, 1973).

Bağlanma Stilleri: Bireylerin başkalarıyla duygusal bağlar kurma ve sürdürme biçimini ifade etmektedir (Bretherton, 1992).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde araştırmanın konu alanı kuramsal yönden ilgili literatür doğrultusunda açıklanmıştır.

1.1. İletişimde Davranış Biçimleri

İletişim, bireylerin çeşitli semboller aracılığıyla başkalarını etkileme süreci olarak ifade edilmektedir (Dökmen, 1999). Etkili ve pozitif kişilerarası iletişim için, bireylerin kendi duygularını, isteklerini ve ilgi alanlarını samimi bir şekilde ifade etmeleri önemlidir. İnsanlar, sosyal varlıklar olarak birbirleri üzerinde etki yaratarak ve iletişim kurarak sağlıklı ilişkiler geliştirirler (Tekin ve Kapancıoğlu, 2010).

İletişim, aynı zamanda, bireylerin birbirlerine karşı hissettikleri duyguları, dile getirdikleri düşünceleri ve paylaştıkları deneyimleri kapsar. Bu süreçte, bireylerin birbirlerine olan anlayışları ve empati kurma yetenekleri, iletişimin kalitesini belirleyen temel unsurlardır. İletişim, sadece sözcüklerle değil, aynı zamanda beden dili, mimikler ve ses tonu gibi sözsüz iletişim yollarıyla da gerçekleşir. Bu nedenle, etkili iletişim için bireylerin hem sözel hem de sözsüz iletişim becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

İletişim, bireylerin ruhsal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarıyla kurdukları temel bir etkileşim sürecidir. İnsanlar, düşüncelerini, eğilimlerini ve duygularını harekete geçirerek ifade ederler. Genellikle, üç temel davranış modelinden birini benimserler: Birincisi, kendilerini diğerlerinden daha değerli görerek sadece kendi çıkarlarını ön planda tutarlar; ikincisi, kendi haklarını göz ardı ederek diğerlerini önceleyen bir tutum sergilerler; üçüncüsü ise hem kendi haklarını hem de başkalarının duygularını ve haklarını dikkate alarak dengeli bir yaklaşım benimserler (Kutlu 2009). Bireylerin davranış biçimleri üç ana kategoriye ayrılır: Güvengen, saldırgan ve boyun

eğici. Kişilerarası iletişimde bu davranış biçimlerinin yanlış uygulanması, anlaşmazlıklara ve çatışmalara yol açabilir (Çevik, 2011). İletişim, bireylerin kendi iç dünyalarını dışa vurdukları, karşılıklı anlayış ve empati geliştirdikleri, sosyal bağlarını güçlendirdikleri ve toplum içindeki yerlerini belirledikleri çok yönlü bir süreçtir. Bu nedenle, her bireyin etkili iletişim becerilerini geliştirmesi hem kişisel hem de toplumsal açıdan büyük önem taşır.

1.1.1. Çekingen Davranış (Pasif-Güvengen Olmayan-Kaçma Davranışı)

Bireyin özgün düşüncelerini, değer yargılarını ve iç dünyasını dışa vuramaması, kişisel haklarını ihmal etmesi ve bu durumu değiştirmek için gerekli adımları atamaması, yaşamın temel yönlerinde (psikolojik, fiziksel ve sosyal etkileşim) olumsuz etkilere yol açar (Voltan-Acar, 1980). Bu tür davranışlar sergileyen insanlar, çevrelerine kendilerini önemsemediklerini, duygularının ve varlıklarının değersiz olduğunu hissettirirler. Kendi özsaygıları düşük olduğu için, diğer insanların kendi hayatlarını yönlendirmesine izin verirler ve kendi isteklerini dile getiremezler. Eleştirilme korkusu nedeniyle, duygularını ve düşüncelerini açıklamaktan kaçınırlar (Efe, 2011).

Utangaçlık gösteren bireyler, kişisel ilişkilerde zorluklar ve endişeler yaşarlar. Kendilerine has ve gizli davranışlarla tanınan bu kişiler, kendi görüşlerini ve arzularını ifade etmekte zorlanırlar. Hoşlanmadıkları bir durumla karşı karşıya kaldıklarında bile, sorumluluk almaktan kaçınırlar ve durumu yatıştırmaya çalışırlar. Mücadele etmek yerine, sorunların başkaları tarafından çözülmesini tercih ederler (Kozanoğlu, 2006). Bu tür davranışlar, bireyin kendine olan güvenini zayıflatır ve sosyal çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasını engeller. Bireylerin, kendi haklarını savunabilme ve ifade edebilme yetenekleri hem kişisel gelişimleri hem de toplumsal uyumları için hayati önem taşır.

Çekingenlik, saygı göstermekle eş anlamlı olmayıp, bireylerin yeni girişimlerde bulunmalarını, liderlik etmelerini, yeniliklere sıcak bakmalarını engeller; sorumluluk almaktan kaçınmalarına ve gerektiğinde itiraz edememelerine yol açar (Çevik, 2011). İletişim kurarken, düşük özgüvenleri nedeniyle sıkça özür dileme, 'hayır' diyememe, talepte bulunamama, umutsuzluk, enerji eksikliği ve kaygı hali gözlemlenir; bu durum, diğer insanların dikkatini çekerek ihtiyaçlarının giderilmesini beklemelerine veya dolaylı yollarla iletişim kurmalarına sebep olur. Kendi içlerinde ve başkalarına karşı öfke ve kızgınlık beslerler, zira yaşadıkları zorluklardan kurtulmalarına yardımcı

olunmadığını ve yaralandıklarını düşünürler, bu nedenle kendilerini acınası bir durumda hissederek (Dinçer, 2008).

Sosyal çevrelerindeki ilişkilerle ilgili yanlış algıları vardır; kendilerini küçümseme, sevgiye layık olmadıklarını düşünme, olumlu geribildirim arayışı, çekingen davranışların altında yatan sebepler arasındadır. Bu davranış kalıplarıyla sınırlı hisseden kişiler, öfke nöbetleriyle agresif davranışlara yönelebilirler. Böylece, acı ve öfke duyguları içinde kısır bir döngüye girerler; önemsiz olduklarını, kızgınlık hissettiklerini düşünürler. İncindiklerini ifade etmeksizin anlaşılmayı umarlar. Sosyal ilişkileri zarar görür, yapıcı davranışları olumsuz yönde etkilenir ve enerjilerini savunmacı ve kaçınmacı davranışlara harcarlar. Kendilerini daha da değersiz ve öfkeli hisseden bireyler, ifade edemedikleri duygularını içlerinde bastırırlar. Hedeflerine ulaşamazlar ve bu davranış biçimini benimsediklerinde, iletişimden kaçınma eğilimi gösterirler; bu da kilolarında aşırı değişikliklere ve madde kullanımını çözüm olarak görmeye başlamalarına, dolayısıyla sağlıklarının bozulmasına yol açar (Dinçer, 2008).

1.1.2. Saldırgan Davranış

Bireylerin özgürlüklerini elinden alarak ve onlara karşı güç (hem fiziksel hem de duygusal) kullanarak insan haklarını tanımayan tutumlar sergileyen kişiler, başarılarını başkalarını ezmek, onları cezalandırmak ve bilinçli olarak acı çektirmek suretiyle kazanırlar. Kişisel haklara yönelik saldırılarla bireyi aşağılamak, buyurgan bir dil kullanmak, egemen olmak, kendi gerçek duygularını ve düşüncelerini bastırarak muhataplarını küçümsemeye çalışırlar (Erdoğan ve Oto, 2004; Çevik, 2011).

Diğer insanların fikirlerini anlamsız olarak gören bu bireyler, kendi görüşlerini her zaman en doğru ve üstün olarak kabul ederler. İnsanlar arası ilişkilerdeki konuşma biçimleri ve davranışlarıyla kendilerini yüceltir, diğerlerini hor görür ve suçlarlar; karşıdakilerin hislerini hiçe sayar, tehditkâr bir tutum sergiler ve başkalarının yerine karar vermekte tereddüt etmezler. ‘Ben dürüstüm, ben gerçeği söylerim’ gibi ifadelerle sık sık kendilerini ifade ederler ve bu süreçte başkalarına zarar verici davranışları göz ardı ederler. Tepki göstermek, kanıtlamak ve ‘ben adaleti sağlarım’ mantığıyla hareket etmek, bu kişilerin ifadelerinde sıklıkla karşımıza çıkar (Çakır, 2010).

Sosyal psikoloji alanında, Yale ekibinin yazarları tarafından 1970’te yapılan ‘Engellenme ve Saldırganlık’ üzerine çalışmalarında, bireylerin karşılaştıkları engeller

sonucunda motive olduklarını ve bu engellerin sayısı arttıkça saldırgan davranışların da artış gösterdiğini ileri sürmüşlerdir (Bostan ve Kılıçgil, 2008). Saldırganlık fenomenini çeşitli teorilerle açıklamaya çalışan araştırmacılar, saldırganlığın birden fazla türünü tanımlarlar. Doğrudan saldırganlık dışında, farklılaşmış saldırganlık biçimleri de mevcuttur. Örneğin, dolaylı saldırganlıkta, hedef alınan kişi üzerindeki düşmanca tutumun farkına varmayabilir (Akgün ve Araz, 2010; Öcel, 2011). Ödünleyici saldırganlık kavramı ise, bireyin kendi içinde hissettiği yetersizlik ve güçsüzlük duygularının saldırganlık eğilimini tetiklediğini vurgular. Fromm, arzularını gerçekleştiremeyen ve bu yüzden kendini güçsüz olarak gören bir kişinin, güçlü olarak algıladığı diğer bireylerin başarılarını kendi başarısı olarak görmeye başladığını belirtir. Böylece, kompansatuar saldırganlık yoluyla, kişi kendi içindeki güçsüzlük hissini örtbas etmeye çalışır (Bostan ve Kılıçgil, 2008).

Tepkisel saldırganlık, bireylerde öfke ve keder yaratan kişilere karşı geliştirilen bir karşı koyma biçimi olarak tanımlanabilir. Bu tür saldırganlıkta, bireyler saldırgan eylemleri kendilerine de yöneltme eğilimindedirler. Provokasyona karşı oldukça hassas olan bu durum, saldırganlığın yoğunluğunu artırabilir (Akgün ve Araz, 2010; Bostan ve Kılıçgil, 2008).

İntikamcı saldırganlık, sakatlık veya başka sebeplerle güçten düşmüş bireylerin, özsaygılarını yeniden kazanmak amacıyla başvurdukları bir yöntemdir.

Edilgen saldırganlık ise, diğer insanlara hoş görünme çabası içindeyken, öfke ve saldırganlık hislerini tatmin etme şeklidir. Pasif-bağımlı tipte, bir bebek gibi başkalarının yardımına ve yönlendirmesine ihtiyaç duyarlar; pasif-agresif tipte ise, inatçılık, işleri ertelemek ve direnç göstermek gibi davranışlarla öfke hissini dışa vururlar. Bu kişiler sıklıkla sinir krizleri geçirir ve saldırgan davranışlar sergileyebilirler.

Yıkıcı saldırganlık, öfke, korku, derin bir üzüntü veya hayal kırıklığı yaşayan bireylerin, kendilerine zarar verenlere karşı saldırgan bir tutum sergilemeleri şeklinde ortaya çıkar (Bostan ve Kılıçgil, 2008).

1.1.3. Güvengen (Atılğan) Davranış

20. yy. da ABD’de “assertiveness” adıyla ortaya çıkan bu kavramın ülkemizde karşılığı 1970’li yıllarda atılğanlık, 1980li yıllar sonrasında ise güvengencilik olarak

literatüre geçmiştir. Atılganlık, Türk Dil Kurumu tarafından 'korkusuzca ve tereddüt etmeden zorluklara veya tehlikelere göğüs geren, cesur ve girişimci' olarak açıklanmaktadır. Bu kavram, eyleme geçme anlamına gelir ve bireyler arasındaki iletişimde önemli bir rol oynar. Kendine güvenen hem kendi hem de başkalarının haklarını tanıyan ve bu bilinçle hareket eden, kimsenin üstünlüğünü kabul etmeyen tutumları içerir.

Güvengenlik, Joseph Wolpe ve Arnold Lazarus tarafından, duyguların ve bireysel hakların, sevgi, mutluluk, takdir, öfke, hüzn, acı, çatışma, agresyon gibi, zarar vermeden ifade edilmesi gereken kabul edilebilir iletişim davranışları olarak tanımlanmıştır. Bu, başkalarının haklarına tecavüz etmeksizin, kendi haklarını da göz ardı etmeden, zorluklarla veya rahatsız edici durumlarla başa çıkma yeteneğidir. Robert Alberti ve Michael Emmons, günümüzdeki tanımını yapmışlardır. Güvengenlik, haklarını bilen ve bunları savunabilen bireyler olarak tanımlanır (Sarıçam ve diğerleri, 2013).

Güvengenlik, Voltan'ın ifadesine göre, bireyin kendi doğrularına aykırı bulduğu isteklere karşı koyma ve kendi isteklerini dile getirme kapasitesine sahip olmasıdır. Kişinin duygularını, ne tür durumlarla karşılaşır karşılaşırsa, özgürce ifade edebilme ve kendini gösterebilme becerisidir (Karataş ve Tabak, 2009). Kiper'in tanımında ise güvengenlik, yapıcı bir saldırganlık formudur. Bireyin, diğer insanların kendisiyle olan sorunlarını doğrudan ve etkili bir şekilde çözmesini teşvik eder ve bu süreçte zarar verici veya incitici davranışlardan kaçınır. Bu yaklaşımın, gergin atmosferi yatıştırdığı ve mevcut sorunları çözdüğü düşünülmektedir (Bostan ve Kılıçgil, 2008).

Kişisel gelişimin bir aşaması olarak güvengenlik; bireyin kendi yaşamının kontrolünü, özgür düşünceyle ve dış baskılara boyun eğmeden ele alabilmesi, kararlarını verebilmesi ve bu kararların sorumluluğunu üstlenebilmesi, kişisel hak ve arzularını elde edip koruyabilmesi, günlük yaşamda insan haklarına saygı göstererek ve eşitliği ön planda tutarak kişilerarası iletişimde bu değerleri yansıtabilmesi anlamına gelir (Karataş ve Tabak 2009).

Güvengenlik, bireysel etkileşimlerin temelini oluşturan ve kişiler arası ilişkilerdeki bağları anlamlandıran kritik bir unsurdur. Etkili dinleme ve tartışma yeteneği, diğer bireyleri iş birliğine ve ortak çalışmaya yönlendirir. Bu süreçte, yakın

ilişkilerin, güvenin, içtenliğin ve sevginin gibi duygusal bağların oluşmasına olanak tanır (Erdoğan ve Oto, 2004).

Albert ve Emmons, güvengen davranışların on temel özelliğini şu şekilde sıralar:

- Kendini açıkça ifade etmek temeldir.
- Başkalarının haklarına derin bir saygı gösterilmelidir.
- Şeffaflık ve dürüstlük esastır.
- Doğrudan ve net olmak önemlidir.
- Her ilişkide, iki tarafın eşitliği ve faydası gözetilmelidir.
- Duyguların, hakların, gerçeklerin, düşüncelerin, isteklerin ve sınırların açıkça dile getirilmesi gereklidir.
- İletilmek istenen mesajın etkili olması için göz teması, ses tonu, beden duruşu, yüz ifadesi, el ve vücut hareketleri, mekansal mesafe, zamanlama, akıcılık ve dinleme gibi sözsüz iletişim öğeleri kullanılmalıdır.
- Evrensel olmaktan ziyade, kişiye ve duruma özgü olmalıdır.
- Toplumsal sorumluluk almak esastır.
- İnsan doğasında bulunmayan, ancak öğrenilebilen bir beceridir (Albert ve Emmons, 2002, s63).

1.2. Güvengen Davranış Çeşitleri

Literatür incelemesi yapıldığında, bireylerin iletişim biçimleri kişisel ve davranışsal olmak üzere iki temel kategori altında incelenebilir. Kişisel iletişim; bir bireyin ebeveynleri, romantik ilişkide olduğu partneri, çocukları, arkadaşları ve tanımadığı kişilerle olan etkileşimlerini kapsar. Davranışsal iletişim ise; selamlaşma, konuşmayı başlatma, düşüncelerini ifade etme, isteklerde bulunma veya reddetme, haklarını arama ve savunma, şefkat ve sevgi duygularını dile getirme, zor durumlarda öfke ve hırsını kontrol altında tutarak zarar vermeden iletişim kurma gibi davranışları içerir (Öksüz, 2004).

Güvengenlik, saldırganlık veya pasiflikten ayrı bir davranış biçimidir. Güvengen bireyler, kendi duygu ve düşüncelerini açık ve net bir şekilde ifade ederler. Kendilerine ve

diğer insanlara yönelik algıları genellikle pozitiftir, yapıcı eleştirilerde bulunurlar ve adaletli bir şekilde haklarını gözetirler (Sarıçam ve ark., 2013).

İletişimde karşılıklı anlayış ve sağlık bir ilerleme kaydetmek için güvengenlik önemli bir özelliktir. Güvengenlik, kişisel gelişim ve sosyal uyum becerisi olarak görülür; bireyin hem kendi hem de çevresindeki insanların gereksinimlerine saygı göstermesi ve bunlara önem vermesi üzerine kuruludur (Güler, 2011).

Güvengen davranışları benimsemiş olan bireyler, kendi zaaflarının ve yapmış oldukları hataların bilincindedirler, özgüvenlerini korurlar ve sadece haklı olduklarına inandıkları durumlarda ısrar ederler. Sosyal çevrelerinde içtenlikle ve yapmacılıktan uzak bir biçimde iletişim kurarlar ve kendilerini ifade ederler. Eğer bir başkasının talebi kendileri için uygun değilse, bu talebi nazıkçe geri çevirebilirler. Agresif ve düşmanca duygularını, bu duygulara kapılmadan ve herhangi bir zarar vermeden açıkça ifade edebilirler ne fiziksel ne de psikolojik şiddete başvurmazlar (Sarıçam ve ark., 2013).

Lazarus'un belirttiği üzere, 'duyguları açıkça ifade edebilme' yeteneği, güvengenliğin temel taşlarından biridir. Duygularını sergilediklerinde kendilerini kaygılı ve suçlu hissedenler, bağımlılık gösterenler ve aldatıcı yollarla iç dünyalarını dışa vurmayı deneyenlerin güvengenlik özelliklerinin yetersiz olduğu düşünülür. Etkili iletişim, bireyin dış dünyaya kendisini doğru bir şekilde ifade edebilmesiyle mümkün olur ve bu, sağlam bir zihinsel durumun işaretidir. Dış dünya ile olan ilişkinin zayıflaması, utangaçlık veya agresiflik gibi iletişim problemlerinin bir sonucudur. Güvengenlik özellikleri ne kadar gelişirse, bireyin dış dünya ile olan iletişim bağları o kadar güçlenir ve genişler (Öksüz, 2004).

Lazarus'a göre güvengen davranışın ana özellikleri şu dört kategoriye ayrılabilir:

- İletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırma yetisi,
- İsteklerde bulunma kapasitesi,
- Reddetme ve kibar bir şekilde 'hayır' diyebilme yeteneği,
- Duygularını ister pozitif ister negatif olsun, açıkça dile getirebilme yetkinliğidir (Heybet, 2010).

İnsan hakları bağlamında, bireyler olarak birbirimize karşı saygı göstermemiz esastır. Kendi fiziksel ve zihinsel gereksinimlerimizi karşılamak, duygularımızı

önemsemek ve ifade etmek kişisel haklarımızın bir parçasıdır. Bu haklar şu şekilde sıralanabilir:

- 'Hayır' deme özgürlüğüm var ve bu seçimi yaptığım için suçluluk duymamalıyım;
- Fikirlerim başkalarından farklı olsa bile, bu düşünceleri dile getirme hakkına sahibim;
- Başkaları tarafından düşüncelerime ve fikirlerime değer verilerek dinlenmeyi bekleyebilirim;
- Kendimi ifade ederken, ortaya koyduğum ifadelerin tüm sorumluluğunu üstlenme hakkım vardır (Dinçer, 2008).

Güvengenlik davranışının tanımlayıcı özellikleri ise şunlardır:

- Kişisel alanın korunması,
- Konuşma sırasında göz kontağı kurulması,
- Sözlü ve sözsüz işaretlerin anlam bütünlüğü içermesi,
- Ses tonunun ortama uygun olması ve nüans içermemesi,
- İfade edilmek istenenin dolambaçsız bir şekilde ve akıcı bir dille net cümlelerle ifade edilmesi (Alberti ve Emmons, 2002).

Konuşma sırasında 'ben' dilinin kullanımı, bireyin rahatsızlık veren düşüncelerini açıkça ifade etmesine olanak tanır, böylece bu düşünceleri içinde tutmaz ve muhatapta olası saldırgan ya da savunmacı tutumların önüne geçer. 'Ben' dilinin güvengen iletişimdeki sıralaması şu şekildedir:

- Karşıdaki kişinin belirli bir davranışına dikkat çekmek,
- Söz konusu davranışın sizde yarattığı etkiyi ve hissettirdiklerini açıklamak,
- Bu davranışın sizin tarafınızdan nasıl algılandığını ortaya koymak,
- Hangi davranış biçimini tercih edeceğinizi karşı tarafa bildirmek (Güler, 2011).

Güvengen iletişim tarzını doğal bir şekilde benimseyen kişiler, diyalog kurmada zorlanmazlar, ikna etme yeteneklerine sahiptirler, iyimserlik ve etkili dinleme gibi özellikler gösterirler, ayrıca doğru karar alma stratejilerini geliştirmişlerdir veya

geliştirmek için çaba gösterirler, iletişimlerinden memnuniyet duyarlar ve çift taraflı ilişkilerde 'kazan-kazan' anlayışını benimserler. Güvengenlik tarzları; temel güvengenlik ve empatik güvengenlik olarak sınıflandırılabilir (Heybet, 2010).

1.2.1. Temel Güvengenlik

Bireyin kendi hislerini, düşüncelerini, inançlarını ve gereksinimlerini açık ve anlaşılır bir şekilde ifade etmesi sürecine denir. Bu tür bir iletişim genellikle 'ben şunu istiyorum', 'ben şunu düşünüyorum' gibi kişisel ifadelerle gerçekleştirilir. Bu, Heybet'in 2010 yılında belirttiği üzere, kendini ifade etme biçimidir. İletişimde kullanılan bu yöntem, bireyin kendi iç dünyasını dışa vurmasını ve karşısındakıyla sağlıklı bir diyalog kurmasını sağlar. Kendi istek ve ihtiyaçlarını bu şekilde dile getiren birey, karşılıklı anlayışın ve saygının temelini atar.

1.2.2. Empatik Güvengenlik

Bir kişinin, karşı tarafın hissiyatını, arzularını ve düşüncelerini idrak etmesi ve bunları kendi perspektifiyle dile getirmesi sürecidir. İlişkilerde, taraflar birbirlerinden etkilenebilirler. Empati gösteren taraf, öncelikle muhatabının koşullarını ve duygusal durumunu anlamayı hedefler; ardından kendi hislerini ve isteklerini dikkate alarak haklarını savunur. Yüz ifadeleri ve jestler, göz teması ve ses tonu, güven veren davranışların destekleyicisi ve göstergesidir. Örneğin, 'Biliyorum ki yoğun bir iş tempon var. Ancak, ilişkimizin senin için de önemli olduğunu hissetmeye ihtiyacım var. Bu yüzden, sadece bizim için ayrılan özel bir zaman dilimi talep ediyorum' şeklinde bir ifade kullanılabilir (Bozkurt ve Çam, 2010; Çakır, 2010; Güler, 2011). Bu, karşılıklı anlayış ve empati kurmanın önemli bir parçasıdır ve ilişkinin derinliğini artırır.

1.3. Güvengen Davranış Tarzının Öğeleri

Göz temasının önemi, bireyler arasındaki iletişimde bakışların yönünün ve yoğunluğunun ne kadar kritik olduğunu vurgular. İki kişi arasında gözlerin buluşması, samimiyetin ve içtenliğin bir işaretidir. Bu durum, söylenen sözcüklerin anlamını derinleştirir ve bir saygı göstergesi olarak kabul edilir.

Yüz ifadesinin uyumu, konuşulan sözlerle yüzde beliren ifadenin uyum içinde olması gerektiğini belirtir. İletilen mesajın doğruluğu ve içtenliği, yüz ifadesinin tutarlılığı ile pekiştirilir.

Ses tonunun incelikleri, iletişimde sesin kullanımının önemini vurgular. Ses özellikleri, tonlamalar, ses seviyesi, vurgular ve tonlamadaki değişimler, etkili bir iletişim için kontrol altında tutulmalıdır. Doğru kullanılan ses tonu, karşı tarafa etki eder ve güven hissi uyandırır.

Zamanlamanın etkisi, konuşmanın akışındaki önemi gösterir. Duraklamalar, tereddütler ve konuşmanın yapıldığı mekanın fiziksel özellikleri, günün hangi zamanında olduğu gibi faktörler, karşıdaki kişi üzerinde bırakılan izlenimi etkiler ve iletişimin etkinliğini belirler.

İçerik oluşturma sürecinde, güvengen bir tutum sergilerken, mevcut durumun doğru bir şekilde analiz edilmesi şarttır. Kültürel bağlam, konunun kendisi, bireyin kişilik özellikleri ve ifade biçimi, içeriğin temel taşlarını oluşturur. Aceleyle, düşünülmeden ya da spontane bir şekilde başlatılan iletişimde, içerik sıklıkla göz ardı edilir.

Vücut dili; iletişim kurulan kişiye karşı sergilenen fiziksel duruş, yüz yüze iletişimde ilgi ve alakanın bir göstergesi olarak kabul edilir. Savunmacı bir pozisyonda, bireyler genellikle farklı bir vücut dili sergileyebilirler (Çevik, 2011).

- Güvengen davranışı etkileyen bazı yanlış inançlar şunlardır:
- ‘Hayır’ demek kötü bir şeydir ve her zaman sevilmemeliyim.
- Her zaman mükemmel görünmeli ve eleştirilmemeliyim.
- Hata yapan kişiler mutlaka cezalandırılmalıdır (Şen, 2011).
- Bu inançlar, bireyin kendini ifade etme biçimini ve ilişkilerdeki etkileşimini önemli ölçüde etkileyebilir.

1.4. Güvengen Davranışı Etkileyen Faktörler

Bir çocuğun dünyaya gözlerini açmasıyla birlikte, ona yöneltilen olumlu ve olumsuz ifadeler, onun davranış kalıplarını şekillendirir. Endişe ve başa çıkma mekanizmalarının yetersizliği, çocukta sorunlar yaratır ve onun güvengen olmasını kısıtlar. Eğer bir çocuk, sorular sormaktan ve çevresini keşfetmekten alıkonulursa, bu durum onun kendine olan bakış açısını negatif yönde etkiler. Güvengenlik, öğrenilebilen bir yetenek olarak görülse de bu beceriye sahip olmayan bireyler için bir engel teşkil eder (Güler, 2011).

Güvengelik, geleneksel toplumlarda genellikle olumlu karşılanmayan bir özelliktir. Rekabeti ve bireyselliği ön plana çıkaran toplumlar, bireylerin daha atılgan olmasını destekler. Batı toplumları, bu tür kişisel özellikleri öne çıkarırken, Asya toplumlarında bireyin sosyal çevresine uyumu ve başkaları tarafından nasıl algılandığı daha fazla önem taşır. Türk toplumunda ise genelde sosyal yapı içerisinde saygı gösterme, itaatkarlık, sessiz kalma gibi değerler ön planda tutulur; buna karşın, bireyin girişimci ruhu, merakı ve iletişim becerisi genellikle teşvik edilmez. Cinsiyet temelli ayrımcılık da kültürel bir özellik olarak karşımıza çıkar; erkeklerde güvengelik daha çok teşvik edilir ve güçlendirilir. Nezaket, temel bir erdem olarak kabul edilirken, doğrudan karşılaşmalardan kaçınılması dolaylı bir şekilde teşvik edilir (Votan-Acar ve ark., 2008; Sarıçam, Gülbahçe, Yılmaz, Gülbahçe ve Çardak, 2013).

Bireyin stresle karşılaştığında gösterdiği reaksiyonlar, özgüven eksikliği, riskten kaçınma eğilimi, endişelerini yatıştırma çabası, örnek alınacak bir figürün bulunmaması, katı hiyerarşik yapılar ve güvengelik yeteneğinin eğitimindeki eksiklikler, güvengen davranış sergileyememenin temel sebepleri arasında yer alır (Deniz, 1997). Woodcock ve Francis, güvengelikte karşılaşılan engelleri şu şekilde sıralamışlardır:

- Uygulama Eksikliği: Güvengen davranışları denemekten kaçınan kişi, kendi sınırlarını keşfedemez.
- Katı Eğitim Yöntemleri: Çocukluk döneminde aile ve çevre tarafından uygulanan katı eğitim yöntemleri, bireyin kendini savunma yeteneğini zayıflatabilir.
- Belirsizlik: Ne istediğini bilmemek ve net olmayan standartlara sahip olmak.
- Düşmanlık Endişesi: Diğer insanlar tarafından mantıklı bulunma arzusu ve karşılaşılabileceği öfke ile olumsuz tepkilere duyulan korku.
- Özdeğer Kaybı: İhtiyaçlarını dile getirme hakkına sahip olmadığına ve sabretmek zorunda olduğuna dair bir his.
- Zayıf Kendini İfade Etme: Tutarsız ve karmaşık duygusal durumlar içinde olmak ve kendini ifade etmede zorluk çekmek (Çakır, 2010).

1.5. Bağlanma Kavramı ve Tanımı

Bağlanma teorisi, insanların kendileri için değerli olan diğer kişilerle duygusal ilişkiler kurma eğilimlerinin altında yatan nedenleri inceleyen bir psikolojik yaklaşımdır. Bu kurama göre, bir çocuğun ilk yaşam yıllarında bakım verenleriyle kurduğu duygusal ilişkinin kalitesi, onun gelişimini ömür boyu etkileyecek derecede önemlidir (Bulut, 2017).

Yenidoğanlar, dünyaya geldikleri andan itibaren hayatta kalmak ve gelişmek için bir yetişkine bağımlıdırlar. Onların zihinsel, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması, ilgi görmesi ve sevgiye ihtiyaı vardır. Bu ihtiyaçları karşılayacak kişilere, özellikle de ebeveynlere veya diğer bakım verenlere duydukları bağlılık kaçınılmazdır. Yaşamın ilk dönemlerinde kurulan bu bağ, kişinin gelişiminde büyük bir rol oynar ve yaşamının geri kalanını şekillendirir. Eğer ocuk endişeli ya da stresliyken ya da ihtiyaç duyduğunda, bakım vereninden gerekli desteği ve olumlu geri dönüşleri alırsa, o zaman bakım verenin güvenilir ve destekleyici olduğuna inanmaya başlar. Bu da çocuğun kendini sevebilir ve değerli bir birey olarak görmesine, olumlu bir benlik algısı geliştirmesine ve güvenli bir bağlanma tarzı edinmesine yardımcı olur. Bowlby'ye göre, bağlanma sadece çocuklar için değil, aynı zamanda 'keşfedilecek dünyaya dönüş yapabilecekleri bir s', 'fiziksel ihtiyaçlarını karşılama' ve 'hayata karşı güven duygusu geliştirme' gibi üç temel işlevi yerine getirir (Tüzün ve Sayar, 2006; Bulut, 2017).

John Bowlby'nin öncülük ettiği bağlanma teorisini, Mary Ainsworth ve diğer araştırmacılar daha ileri taşımışlardır. Ainsworth, ocukların bağlanma modellerini kaçıncı, güvenli ve kaygılı-ambivalent olarak sınıflandırmıştır. Bartholomew ve meslektaşları ise yetişkinlerin ilişkilerdeki bağlanma tarzlarını dört farklı kategoriye ayırmışlardır: güvenli, preokpe (saplantılı), kaçıncı ve korkulu (Kesebir, Kavzoğlu ve stndağ, 2011). Güvenli bir bağlanma geçmişine sahip bireyler, yetişkinliklerinde kendilerini değerli bulma ve başkalarını kabul edilebilir ve sevgiye layık olarak görebilme eğilimindedirler. Öte yandan, saplantılı bağlanma tarzına sahip kişiler, genellikle düşük özgüvene sahip, başkalarını destekleyici olarak görebilir ancak onlardan yararlanamaz ve kişisel duygularını ifade etmekte zorlanan bireyler olarak karşımıza çıkarlar. Kaçıncı bağlanma tarzı ise, bireylerin kendilerini değerli ve sevebilir bulmalarına rağmen, hayal kırıklığından kaçınmak ve yakın ilişkilerden uzak

durmak eğiliminde olduklarını gösterir (Kesebir vd., 2011).

Çocukların bağlanma stillerinin gelişiminde ebeveynlerin etkisi büyüktür. Bağlanma tarzlarındaki bireysel farklılıklar, çocuğun bakım veren kişiye ihtiyacı olduğunda ona ulaşabilme yeteneği ve bu kişinin verdiği tepkilerin algılanış biçimiyle ilişkilidir (Bulut, 2017). İhtiyaçlarına yanıt veren, sevgi gösteren ve ilgi gösteren ebeveynlerin çocukları genellikle 'güvenli bağlanma' tarzını benimserler. Bu çocuklar, yetişkinliklerinde yüksek özgüvene sahip, sosyal olarak yetenekli, ilişki kurmada zorlanmayan ve sağlam bir karakter yapısına sahiptirler. Diğer yandan, ihtiyaçları karşılanmayan ve ilgisiz bir şekilde büyütülen çocuklar 'güvensiz bağlanma' tarzını geliştirme eğilimindedirler (Bulut, 2017). Bu çocuklar, yetişkin olduklarında düşük özgüven, değersizlik duygusu ve diğer insanlara karşı güvensizlik yaşarlar, bu da ilişki kurmalarını zorlaştırır (Bulut, 2017).

1.6. Bağlanma Kuramları

1.6.1. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli (1978)

Ainsworth ve meslektaşlarının bağlanma teorisine yaptıkları katkılar, güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri arasındaki ayrımları netleştirmek için laboratuvar deneyleri yapmalarını içermiştir. Bu çalışmalar sonucunda, üç ana bağlanma stilini tanımlamışlardır:

Güvenli Bağlanma: Güven duygusunu içselleştiren bebekler, bu bağlanma modelini benimserler. Bu çocuklar, yetişkinliklerine doğru gelişirken daha yetkin ve empati kurabilme becerisine sahip olurlar. Güvenli bağlanma stili geliştiren bebekler, anneleriyle kurdukları ilişkilerde daha derin bir yakınlık ve sıcaklık sergilerler (Kesebir vd., 2011; Bulut, 2017).

Kaygılı/Kararsız Bağlanma: Bu bağlanma tarzına sahip bebeklerin, fiziksel yakınlık konusunda rahatsızlık hissettikleri belirtilmiştir (Ainsworth ve ark., 1978; Bulut, 2017). Araştırmalar, istikrarsız ve endişeli bağlanma gösteren bebeklerin, kendilerine yakın hissettikleri kişilerden ayrı kaldıklarında direnç gösterdiklerini ve bu dirençlerinin yeniden bir araya gelmeleriyle bile son bulmadığını ortaya koymuştur (Stayton ve Ainsworth, 1973; Bulut, 2017).

Kaygılı/Kaçınmacı Bağlanma: Bu bağlanma modeli, bakım verenlerinin kendilerine karşı soğuk ve mesafeli davrandığı bebeklerde görülür. Güven eksikliği yaşayan bu bebekler, ayrılık anında herhangi bir reaksiyon göstermezler ve bakım verenleri geri döndüğünde de onlara ilgi göstermezler (Bulut, 2017).

Ergenlik, bağlanma teorisinde bir geçiş evresi olarak kabul edilir. Bu evrede, bireylerin yeni durumlarla başa çıkabilmesinde bağlanma süreçlerinin merkezi bir rolü vardır. Ergenler, artık temel bağlanma figürleri olan ebeveynlerine daha az bağımlı hale gelmek için yoğun bir çaba sarf ederler. Kendi bağımsız yollarını keşfetme ve kişisel kimliklerini geliştirme arayışı içinde olan gençler, bu süreçte ebeveynlerine olan bağlılıklarını yavaşça akran ilişkilerine aktarmaya başlarlar. Yetişkinlikte sergilenen bağlanma davranışları, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gösterilen bağlanma davranışlarının bir uzantısı olarak görülür. Yetişkin bağlanması, birçok benzer özellik taşımasına karşın, bebeklik dönemindeki bağlanmadan belirgin farklar gösterir. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde, bireyler ebeveynlerinden bakım ve güvenlik alırken, karşılığında bir şey veremezken; yetişkinlik döneminde ise her iki taraf da hem bakım almakta hem de bakım vermekte, böylece karşılıklı bir ilişki dinamiği oluşturmaktadır (Bulut, 2017).

1.6.2. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli (1987)

Hazan ve Shaver'ın 1987 yılında yaptığı çalışma, Ainsworth'un bebeklerde gözlemlediği güvenli, kaçınmacı ve endişeli/kararsız bağlanma stillerini yetişkinlerin bağlanma biçimlerine uyarlamıştır. Araştırmacılar, bireylerin romantik ilişkiler hakkındaki düşünceleri ile çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle kurdukları ilişkiler arasındaki bağlantıyı inceleyerek, bağlanma stilleri ile duygusal ilişkiler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu çerçevede, güvenli bir şekilde bağlanan yetişkinler, diğer insanlarla yakın ilişkiler geliştirmekten ve bu ilişkilerde bağlılık hissetmekten ötürü kendilerini emniyette hissederler. Bu kişiler için aşk, güven ve pozitif duygularla beslenen bir ilişki anlamına gelir. Kaçınmacı bağlanma stili gösteren bireyler ise aşkı, korku ve yakın ilişkilerde yaşanan güvensizlikle ilişkilendirirler. Bu kişiler, başkalarına yakın olmaktan ve onlarla duygusal bağlar kurmaktan rahatsızlık duyarlar. Endişeli/kararsız bağlanma stiline sahip olanlar için ise aşk, acı çekilmesi gereken bir süreçtir ve sevdikleri kişiyle birlikte olabilmek adına mücadele etmeleri gerektiğine inanırlar. Bu kişiler, diğer

insanlarla yakın ilişkiler kurma arzusu içinde olmalarına rağmen, aynı zamanda terk edilme ve reddedilme korkusu yaşarlar.

Güvenli Bağlanma: Bu bağlanma biçimine sahip yetişkinler, romantik ve duygusal ilişkilerini daha sağlam temeller üzerine inşa ederler. Güvenli bağlanma özelliği gösteren yetişkinler, ilişkilerini sıcak, mutluluk verici ve güven dolu olarak nitelendirirler. Bu kişiler, diğer insanlarla bağ kurmanın ve onlara yakın olmanın kendileri için doğal ve rahat bir süreç olduğunu ifade ederler; yakın ilişkilerden korkmazlar (Shaver ve Brennan, 1992). Bu bağlanma tarzına sahip bireyler genellikle, romantik ilişkilerde ve çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle kurdukları ilişkilerde pozitif tecrübeler yaşamış kişilerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, uyumlu ve istikrarlı ilişkiler sürdürürler, bu ilişkilerden memnuniyet duyarlar ve partnerlerine destek olma konusunda isteklidirler (Akhunlar, 2010; Altundağ, 2011; Bretherton, 1992; Erdoğan, 2010).

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Kaygılı-kararsız bağlanma özelliklerini taşıyan yetişkinler, romantik ilişkilerde partnerlerinin kendilerinden kaçındıklarına ve sevgi göstermediklerine dair inançlara sahiptirler (Shaver ve Brennan, 1992). Bu bağlanma tarzındaki kişiler, partnerlerini güvenilmez bulma eğiliminde olup, ilişkilerinin sona erme ihtimaline karşı sürekli endişe taşırlar. Kaygılı-kararsız bağlanma stili gösteren bireyler, diğer insanların kendileriyle ilişki kurmak istemediğini düşünürler, romantik ilişkilerde aşırı kıskançlık yaşarlar, duygusal dalgalanmalar gösterirler, kendilerine olan güvenlerinde sarsıntılar yaşarlar ve yanlış anlaşıldıklarını veya kabul görmediklerini hissederek (Sümer ve Güngör, 1999). Diğer araştırmalar da kaygılı bağlanan bireylerin partnerlerine olan güvenlerinin daha düşük olduğunu ve onları güvenilmez olarak gördüklerini ortaya koymuştur (Akhunlar, 2010; Altundağ, 2011; Collins ve Read, 1990; Bretherton, 1992).

Kaçınan Bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip yetişkinler, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmada zorluk çektiklerini, insanlara güvensizlik duyguları taşıdıklarını ve yalnızlığı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir (Shaver ve Brennan, 1992). Kaçınan bağlanan kişiler, romantik ilişkiler konusunda negatif görüşlere ve beklentilere sahiptirler, yakınlık oluşturmayı tercih etmezler (Sümer ve Güngör, 1999). Kaçınan bağlanma tipindeki bireyler, ilişki içerisinde oldukları partnerlerine karşı uzak, soğukkanlı ve ilgisiz tutumlar

takınır (Açık, 2008; Altundağ, 2011). Bu tür bağlanma yapısına sahip kişiler, evlilik içinde meydana gelen problemlere karşı duyarsız kalabilirler. Partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarına ve yaşadıkları sorunlara karşı bilinçsizdirler ve partnerlerinin samimiyet arayışlarına karşı rahatsızlık duyarlar. Kaçınmacı bağlanma özelliklerine sahip yetişkinler, duygusal anlamda bir mesafe koymayı yeğlerler ve bu durum, yakın ilişkilerin gelişmesine ve devam etmesine mani olur (İşinsu, 2003).

1.6.3. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli (1991)

Bartholomew ve Horowitz'in 1991 yılında yaptıkları çalışmada, Ainsworth tarafından oluşturulan bağlanma stillerinin genç yetişkinler arasında da sürdüğüne dair bulgular sunulmuş ve bu temel üzerine dört farklı bağlanma tipini içeren bir model önerilmiştir. Bartholomew, 1990 yılında yetişkinler için bu dört kategorili modeli tasarlamış ve yaklaşık bir yıl sonra Horowitz ile iş birliği içinde bu modeli daha ayrıntılı ve düzenli bir yapıya kavuşturmuşlardır (Horowitz ve Bartholomew, 1991). Bu modelde; güvenli, kaygılı/kayıtsız, saplantılı ve korkulu olmak üzere dört bağlanma tarzı ve bu tarzların ilişkilerdeki davranışsal yansımaları detaylandırılmıştır. İşte bu bağlanma tarzlarından bazıları:

Güvenli Bağlanma: Bu bağlanma tipine sahip bireyler, kendilerini sevgiye layık görürler, bağımsızlıklarını koruyabilirler, başkalarına güven duyarlar ve yakın ilişkiler geliştirerek sosyal bir yaşam sürdürebilirler.

Korkulu Bağlanma: Bu bağlanma tarzındaki kişiler hem kendi değerleri hem de çevrelerindeki insanların değerleri konusunda olumsuz bir bakış açısına sahiptirler. Kendilerini yetersiz bulur, sevgiye değer olmadıklarını düşünür ve başkalarına güvenmekte tereddüt ederler. Reddedilme korkusu, onların sosyal ilişkilerden kaçınmalarına neden olur (Bulut, 2017).

Kaygılı/Kayıtsız Bağlanma: Bu bağlanma tarzına sahip kişiler, kendi öz değerlerini yüksek tutarken, diğer insanlara karşı bir güvensizlik hissi taşırlar. Kendi içlerinde güçlü bir özgüven ve bağımsızlık duygusu geliştirmiş olsalar da diğer insanlarla derinlemesine ilişkiler kurmada zorlanırlar. Bu durum, onların sosyal ilişkilerdeki başarısızlıklarına yol açabilir (Bulut, 2017).

Saplantılı Bağlanma: Obsesif bağlanma özellikleri gösteren bireyler, kendilerini eksik görürken, diğer insanları olumlu bir ışık altında değerlendirirler. Başkalarının onayı

ve takdiri, bu kişiler için kendi değerlerini belirlemede kritik bir öneme sahiptir. Yakın ilişkiler kurma arzusu içinde olan bu kişiler, zaman zaman aşırı bağıllık göstererek karşı tarafı rahatsız edebilir ve bu durum, ilişkilerinin istemeden zarar görmesine sebep olabilir (Bulut, 2017).

Literatürde yer alan çalışmalar, insanların genel yaşam memnuniyeti ve psikolojik sağlığının, bağlanma stilleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Bulut, 2017). Özellikle güvenli bağlanma tarzına sahip kişilerin, sevgiyi hak ettiklerine inanmaları ve başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilme yetenekleri, onların psikolojik refah düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (Bulut, 2017).

1.7. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları

Ainsworth, Blehar, Wall ve Waters'ın 1978'de gerçekleştirdikleri çalışmada, “yabancı durum” olarak adlandırılan laboratuvar gözlem tekniği ile bebek ve bakıcı arasındaki bağlanma sürecinin nasıl geliştiğini tanımlayan üç farklı bağlanma tipi ortaya konmuştur. Bu gözlem esnasında, bağlanma stillerini tanımlarken, bakıcının bebeğin ihtiyaç duyduğu anlarda yanında bulunup bulunmadığı, bebeğin ihtiyaçlarına ne kadar duyarlı olduğu ve yabancı bir ortamda çevresini keşfederken kendini ne kadar emniyette hissettiği göz önünde bulundurulmuştur. Bebeklerin yüksek ve düşük stres seviyelerine maruz bırakıldıkları durumlar incelenmiş, bakım verenle olan bağlanma ve keşfetme davranışları değerlendirilmiştir. Bebeklerin stresli bir durumda bakım verenden ayrıldıktan sonra tekrar onunla buluştuğu anlardaki reaksiyonlarına göre bağlanma stilleri belirlenmiştir. Bu stiller; güvenli bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve endişeli/ambivalent bağlanma olarak sıralanmaktadır. Her bir bağlanma modeli, çocukların bakım verenlerinden ayrıldıktan sonra onlarla yeniden bir araya geldiklerinde gösterdikleri duygusal tepkilerin farklılık gösterdiğini açığa çıkarmıştır. Bağlanma stillerine göre çocukların sergiledikleri davranışlar şu şekildedir:

1.7.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bir bağlanma modeline sahip olan çocuklar, anne babalarını ya da kendilerine bakan kişileri, kendileri için emniyetli ve sığınılacak bir liman olarak algırlar. Çevrelerinde olup bitenleri kavramaya çalışan bu bebekler, koruyucularının yanından ayrıldıklarında huzursuzlanırlar ve onların dönüşünü sabırsızlıkla beklerler. Yine de tanımadıkları kişilerle de koruyucuları kadar olmasa bile, dostane ilişkiler kurma

kapasitesine sahiptirler. Koruyucuları geri döndüğünde, bu çocuklar yeniden huzur bulurlar ve keşfetmeye ara verdikleri yerden devam ederler. Ayrıca, keşiflerini koruyucularıyla paylaşma konusunda da hevesli bir tutum sergilerler. Bu, onların çevrelerine olan ilgilerini ve öğrenme arzularını gösterir (Ainsworth, 1989; Akhunlar, 2010).

1.7.2. Kaçınan Bağlanma

Bu bağlanma modeline sahip olan çocuklar, çevrelerini merakla keşfederken ya da başka aktivitelerle ilgilenirken, bakım verenleriyle sürekli bir etkileşim içinde olmayabilirler. Kendi başlarına, bağımsız bir şekilde çevreleriyle etkileşime geçerler ve bakım verenlerle bu deneyimleri paylaşma ihtiyacı hissetmezler. Bakım verenlerinin varlığına veya yokluğuna karşı duyarsız kalabilirler ve ayrılık veya stres durumlarında belirgin bir tepki göstermezler. Bakım verenleri geri döndüğünde, çocuklar onlardan uzak durabilir veya onları fark etmeme gibi davranışlar sergileyebilirler. Fiziksel yakınlık arayışında olmazlar veya bakım verenleriyle etkileşime geçme konusunda isteksiz olabilirler. Bu durum, çocukların bağımsızlık duygularının güçlü olduğunu ve kendi başlarına keşfetme ve öğrenme süreçlerini yönetebildiklerini gösterir (Ainsworth, 1989; Akhunlar, 2010).

1.7.3. Kaygılı / Kararsız Bağlanma

Bu bağlanma biçimine sahip olan bebekler, bakıcıları tarafından alışılmadık bir ortama terk edildiklerinde yoğun bir stres yaşarlar ve bakım verenlerinin sürekli olarak yanlarında bulunmalarını talep ederler. Bu durum, yeni şeyler keşfetme ya da oyun oynama gibi dikkat gerektiren faaliyetler sırasında konsantrasyon sorunlarına yol açar. Bakım verenleri geri döndüğünde, onlarla bir arada olmayı arzularlar; ancak aynı zamanda kızgınlık ve öfke belirtileri göstererek onlardan uzaklaşma eğilimi de gösterebilirler. Diğer insanlar tarafından sakinleştirilmeleri zordur. Bakım verenleri yanlarına döndüğünde bile, bu bebekler tam bir rahatlama hissetmezler.

Güngör'ün (2000) analizine göre, bu üç bağlanma stilinde gözlemlenen kaçınma ve endişe düzeyleri incelendiğinde, daha az endişe yaşayan çocukların güvenli bir bağ kurdukları; endişe düzeyi yüksek olan çocukların ise kaygılı/kararsız bir bağ kurdukları ve yüksek puan aldıkları, kaçınma puanlarının ise düşük olduğu; kaçınmacı bağlanma stiline sahip çocukların her iki ölçekte de düşük puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Sroufe'un (1983) araştırmalarına göre, güvenli bağlanma özelliği gösteren bebeklerin, sosyal çevreleriyle ilişkilerinin daha sağlıklı olduğu, empati yeteneklerinin gelişmiş olduğu, saldırganlık gösterme eğilimlerinin az olduğu ve olumlu davranışlar sergiledikleri belirlenmiştir. Akhunlar'ın (2010)  alışmasında da bu bulgular desteklenmiştir.

Egeland ve Farber (1984) tarafından yapılan çalışmada, güvenli bağlanma özellikleri gösteren bebeklerin ebeveynlerinin, güvensiz bağlanma özellikleri gösteren bebeklerin ebeveynlerine kıyasla daha fedak r, hassas, sosyal ve çocuklarının fizyolojik ihtiyaçlarını daha iyi karşılayan bireyler olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, kaygılı kaçınmacı bağlanma tipine sahip bebeklerin ebeveynlerinin,  ocuk yetiştirirken daha gergin, sinirli ve öfkeli oldukları ve bu durumun sağlıksız düşünce yapısına yol açtığı tespit edilmiştir.

Atkinson ve Atkinson'ın (1995) yaptığı çalışmada, "dağınık" olarak tanımlanan bağlanma stilini sergileyen bebeklerin genellikle tutarsız davranışlar gösterdiği belirtilmiştir. Bu gruptaki bebeklerin, ebeveyn veya bakıcılarına yakınlaşma eğilimi gösterirken aynı zamanda kontrolsüz bir şekilde kaçınmacı davranışlar sergiledikleri, ilk temas sırasında çığlık atma gibi tepkiler gösterdikleri ya da bazen ilgisiz ve duygusal tepkisizlik sergiledikleri gözlemlenmiştir. Dağınık bağlanma stilini sergileyen bebeklerin ebeveynlerinin, genellikle diğer ebeveynlere göre daha az duygusal tepki gösterdikleri ve çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldıkları, şekat ve sevgi gösterme konusunda eksiklikler yaşadıkları ifade edilmiştir (Yunger, Corby ve Perry, 2005; Akhunlar, 2010).

1.8. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma

1.8.1. Bebeklikte ve  ocuklukta Bağlanma

İnsan hayatının temelleri, bebeklik dönemindeki bakım veren kişiyle (anne veya bakıcı) arasında oluşan derin ruhsal bağlara dayanır (Yılmaz, 2007). Bu bağlanma süreci, fetüsün annenin rahmine düşmesiyle başlar ve evreler halinde ilerler. Anne adayının, karnındaki bebeğe olan sevgisi ve ona pozitif duygular beslemesi, bebeğin bu duyguları algılamasıyla bağlanmanın ilk adımını oluşturur. Anne adayının hamilelik dönemindeki psikolojik hali, yani endişeleri, planlanmamış gebelik durumu, sosyal çevresi ve ilişkileri,

bağlanma kalitesini etkileyen faktörlerdendir (Yalçın, 2010).

Bir bebeğin dünyaya gelmesiyle başlayan bağlanma süreci, yirmi dört aylık olana kadar dört aşamada evrimleşir. İlk altı haftalık dönemde, bebek temel yaşamsal gereksinimlerinin karşılanmasına odaklanır ve bu evrede bakımını üstlenen kişi ile diğer insanları birbirinden ayırt edemez. Altı hafta ile sekiz aylık olana dek süren ikinci aşamada, bebek altıncı ayını doldurduğunda, duygusal olarak bağ kurmayı arzuladığı kişiyi kendi tercihleri doğrultusunda seçmeye başlar. Yedinci ay itibarıyla, bebek bakım verenini (anne veya bakıcı) yabancılardan ayırt etme yeteneği kazanır, yabancılardan uzak durmaya ve güvenliğini hissettiği bakım verenine yönelmeye başlar. Üçüncü aşama, sekizinci aydan on sekiz aylık olana kadar devam eden ve tam bağlanmanın gerçekleştiği dönemdir. Bu dönemde bebek, bakım vereniyle güçlü bir duygusal bağ geliştirir ve ihtiyaçlarının karşılanmasında ona güvenir. Güven duygusu gelişmiş olan bebek, çevresini keşfetmek için bakım vereninden kısa süreler ayrılabilir ve tehlike anında korunma içgüdüleriyle bakım verenine sığınır. Dördüncü aşama ise, on sekiz aylık olduktan sonra başlayan ve birkaç yıl süren karşılıklı ilişkinin geliştiği dönemdir. Bu dönemde bebek, bakım vereniyle sağlam bir güven ilişkisi kurmuş olup, endişe duymadan ve güven duygusuyla donanmış şekilde bakım vereninden uzun süreler boyunca fiziksel olarak ayrı kalabilir.

Bir bebek için sağlıklı bir bağlanma sürecinin gerçekleşebilmesi adına, bakım verenin bebeğin fiziksel gereksinimlerini zamanında ve istekli bir şekilde karşılaması esastır. Bu sayede bebek, güven duygusunu geliştirerek dış dünyayı keşfetmeye ve çevresindeki insanlara karşı pozitif duygular beslemeye başlar. Eğer bebek, istenmeyen bir durumda olduğu hissine kapılırsa veya temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçları yeterince karşılanmazsa (kendi kendine bakım, sevgi gösterisi gibi), güvensiz bir bağlanma modeli ortaya çıkar. Güvenilir bir bakım verene sahip olmayan bebek, endişe ve korumasızlık hissine boğulur (Altundağ, 2011).

Doğuştan gelen içgüdülerle, bebekler tehlikelerden korunma, hayatta kalma ve kendi ihtiyaçlarını anlayıp karşılayacak bir bakım verenin varlığına ihtiyaç duyarlar. John Bowlby'ye göre, bu ihtiyaçları zamanında algılayıp karşılayan 'duyarlı ebeveyn' ideal bağlanma figürüdür. Bowlby, birincil bağlanma figürü dışında, farklı kişilerle de bağlanma ilişkilerinin hiyerarşik bir sırayla oluşabileceğini ifade eder (Akhunlar, 2010;

Göçener, 2010).

Weiss'in belirttiği üzere, bebeklik dönemindeki bağlanma üç temel ölçüt ile açıklanabilir: Bebek, bağlanma figürünün koruyucu çemberi içinde kalarak 'yakınlık arama' eğilimi gösterir. Fiziksel olarak ona yakın kaldığında kendini güvende hisseder ve çevresini 'güven üssü' olarak kabul ederek keşfe ve oyun oynamaya yönelir. Bağlanma figüründen fiziksel olarak ayrı kaldığında veya tamamen yalnız bırakıldığında, yeniden bir araya gelmek ve korunma altına alınmak için 'protesto' davranışları sergiler (Yılmaz, 2007).

İki yaşındaki çocuklar, iletişim kurarak bağlanma figürleriyle olan yakın ilişkilerini pekiştirirler. Aile içinde anne, baba ve diğer bireylerle kurulan etkileşim, çocuğun kişilik gelişiminde kritik bir rol oynar. Eğer bu evrede aile bireyleri tarafından çocuğun sözlerine yeterince önem verilmez, düşünceleri göz ardı edilir veya sıkça eleştirilirse, çocuk güven eksikliği yaşayabilir ve kendini ifade etmekte zorlanabilir veya agresif tutumlar sergileyebilir. Diğer yandan, ifadelerine değer verilen, fikirleri ciddiye alınan ve eleştirilmeden dinlenen çocuklar, psikolojik açıdan daha sağlam, sosyal ilişkilerde daha başarılı ve kendilerine güvenen bireyler haline gelirler (Yılmaz, 2007; Bozkurt, 2006).

1.8.2. Ergenlikte Bağlanma

Bağlanma teorisine göre, ergenlik çağı, bireyin bağlanma sistemini yeniden yapılandığı ve ilk bağlanma figürleri olan ebeveynlerden veya bakıcılardan bağımsızlık elde etmeye çalıştığı bir döneme işaret eder. Ergenler, bu evrede kendi bireyselliklerini oluştururken, bağlanma eylemlerini akranlarına aktarır. Yaşlıları, bakım verici rolünü üstlenir, duygusal ve fiziksel ihtiyaçları karşılar ve güven hissi sağlandığında, bağlanma ilişkileri aile üyelerinden arkadaşlara doğru kayar (Yıldız, 2012).

Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde, bağlanma figürlerinin üstün niteliklere sahip olması, bağlanmanın temelini oluşturur. Ancak ergenlik sürecinde, bu niteliklerin eleştirilmesi ve sorgulanması başlar (Saymaz, 2003).

Ergenlikte bağlanma davranışları, yalnızca fiziksel yakınlık arayışı değil, aynı zamanda ergenin duygusal ihtiyaçlarını- korkularını paylaşma, duygularını ifade etme, stres ve düşüncelerini açıklama gibi- akranlarıyla olan etkileşimler yoluyla karşılaması anlamına gelir. Bu etkileşimler, ergenin yeni deneyimler karşısında nasıl tepki vereceği

konusunda zihinsel şemalar oluşturur ve bu şemalar zihinde kalıcı hale gelir (Akhunlar, 2010; Altundağ, 2011). Ergenlik döneminde, gençler artık sadece bakım almakla kalmaz, aynı zamanda bakım verme sorumluluğunu da üstlenmeye başlar. Bu, onların diğer bireyler için bir 'güvenli liman' haline gelmeye başladıklarının ilk işaretidir. Dış dünyayı keşfetme arzusu, bağımsızlık yolunda atılan ilk adımlardan biridir. Çeşitli bağlanma figürlerine yönelik bağlanma eylemleri, kişilerarası ilişkilerin nasıl gelişeceğini anlamak ve bu ilişkilerin sürekliliğini sağlamak için hayati önem taşır. Ergenin bu yeni roldeki başarısı, bebeklikten itibaren bakım verenleriyle kurduğu ilişkilerden türettiği zihinsel modeller tarafından şekillendirilir. Bu modeller, ergenin sosyal etkileşimlerde nasıl davranacağını ve ilişkilerini nasıl yöneteceğini belirleyen temel yapıtaşlarıdır (Morsünbül ve Tümen, 2008; Kaplan ve Aksel, 2013).

Ergenlik evresinde, bağlanma nesneleri evrilmekte ve romantik ilişkilerin başlaması bu dönem için önemlidir. Bu zaman zarfında gelişen bağlanma biçimleri, ileride kurulacak eş ve çocuk ilişkilerine dair zihinsel bir çerçeve sunar. Genç bireylerin ilk bağlanma kaynaklarıyla olan münasebetleri, bu sürecin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için kritik bir rol oynar. Kendi kişiliklerini şekillendirdikleri bu dönemde, özgürlüklerini keşfetme ve mevcut bağlarından sıyrılıp yeni bir kimlik oluşturma çabası içindedirler (Akhunlar, 2010; Altundağ, 2011). Liseden mezun olup üniversite hayatına adım atan gençler, özgürlüklerini elde etmiş olsalar da aileleriyle olan bağlanma davranışlarını sürdürmeye devam ederler. Bu süreçteki bağlanma dinamikleri, gençlerin kişilerarası iletişim becerilerini, psikolojik durumlarını ve yeni ortamlara uyum sağlama yeteneklerini etkilemektedir (Saymaz, 2003).

1.8.3. Yetişkinlikte Bağlanma

Yetişkinlerin bağlanma biçimleri, bebeklik döneminden farklılaşarak, bakım veren ebeveyn veya bakıcı figürlerinden, arkadaşlara ve romantik partnerlere doğru bir geçiş gösterir. Bu evrede, bireyler bakım alıcılıktan çıkıp, bakım veren ve güvenli bir sığınak oluşturan pozisyonlara evrilir (Bozkurt, 2006). Hayatın zorluklarıyla yüzleşen yetişkinler, güven duydukları ve sosyal destek bulabilecekleri kişilerle ilişkilerini derinleştirme eğilimindedir (Yılmaz, 2007).

Hazan ve Shaver'ın yetişkin romantik ilişkiler üzerine yaptıkları çalışmalar, bağlanma sürecinin sosyal etkileşim, bakım ve cinsel yakınlığı içeren davranışsal

kalıplardan oluştuğunu ortaya koymuştur. Yetişkin ilişkilerinde, bağlanma davranışları güçlü bir iç güdü ile şekillenir ve romantik bağlanmalarda cinsel dürtülerin önemli bir rol oynadığı düşünülür. Romantik partnerler arasındaki fiziksel etkileşim, ihtiyaçların karşılanmaya başlamasıyla birlikte tatmin duygusuna yol açar. Cinsellik, kaygıların hafifletilmesi ve bakım ihtiyacının karşılanması, ilişkiden alınan doyum hissi için temel şartlardır. Partnerler arasındaki güven, kişisel yetenekler ve birbirlerine gösterdikleri ilgi, karşılıklı beklentiler ve eleştirilerle birlikte bu ihtiyaçların karşılanmasını belirleyen faktörlerdir (Yıldız, 2012).

- Weiss, yetişkin bağlanmasını tanımlarken şu üç temel özelliği vurgular:
- Yetişkin bağlanma süreci, bireyler arasındaki romantik ve cinsel ilişkileri içerir.
- Çocukluk döneminde bağlanma daha çok koruyucu ve bakım veren kişi ile çocuk arasındaki ilişki üzerine kurulurken, yetişkinlerde bu durum, partnerler arasındaki duygusal ve psikolojik etkileşimlere genişler.
- Yetişkin bağlanma, diğer davranışsal sistemleri etkilemez; bu, çocukluk dönemindeki bağlanma biçimlerinden farklıdır ve bireyin diğer sosyal etkileşimlerine müdahale etmez (Kesebir vd., 2011).

1.9. Bağlanma ve Psikopati

Bağlanma kavramı, insan hayatının ilk anlarından itibaren gözlemlenir ve bireyin tüm yaşam süreci boyunca kişilerarası ilişkilerinin şekillenmesinde etkin bir rol oynar. Bu bağlanma biçimleri, geçmişten geleceğe, bir kişinin davranışlarını etkileyebilir ve onun psikolojik durumunu belirgin bir şekilde yansıtabilir. Her birey, yaşamının farklı dönemlerinde -bebeklikten yaşlılığa kadar- diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde yakınlık arayışı gösterir ve bu arayışın özellikleri gözle görülür şekilde ortaya çıkar. John Bowlby, ilk çalışmalarında güvensiz bağlanma biçimlerinin psikolojik rahatsızlıklara neden olabileceğini öne sürmüştür. Sonraki bağlanma teorisyenleri de benzer görüşleri paylaşmışlardır. Bowlby'e göre, sağlıklı bir psikolojik gelişim için, anne ve çocuk arasında güvenli bir bağlanma ilişkisinin kurulması gereklidir. Bağlanma sürecinde yaşanan herhangi bir aksaklık ya da kopma, kişilik bozukluklarına ve zihinsel gelişimde geriliklere yol açabilir. Örneğin, nevrotik bir kişilik yapısının temelinde

güvensiz bir bağlanma yatmaktadır (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005; Kesebir vd., 2011).

Psikopatolojik durumlar, güvensiz bağlanma düzenlerinin bir sonucu olarak ele alınırken, sağlıklı ve işlevsel ilişkilerin temelinde ise güvenli bağlanma yattığı kabul edilir. Güvensiz bağlanma tipleri arasında yer alan 'endişeli/ambivalent bağlanma', majör depresif bozukluklar, obsesif-kompulsif rahatsızlıklar, sosyal anksiyete bozuklukları ve kronik ağrı sendromları gibi psikolojik sorunlara yol açabileceği varsayılmaktadır. Kaçınmacı bağlanma ise, davranışsal sorunların ve diğer ekspresif patolojilerin altında yatan etken olarak görülür. Karışık bağlanma tarzının ise dissosiyatif bozukluklarla ilişkilendirildiği bilinmektedir (Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006; Kesebir vd., 2011).

Joseph'in teorisine göre, bir bebek eğer yeterince ilgi ve sevgi almazsa, limbik sisteminde sorunlar meydana gelebilir. Sosyal etkileşimlerde, annesinden yeterli sevgi ve ilgiyi alamayan çocuklar (0-2 yaş), bu eksiklikten dolayı sosyal becerilerde yetersiz kalabilirler. Genellikle içe dönük, iş birliğinden kaçınan ve kişilerarası iletişimde zorluk çeken bireyler olabilirler (Akhunlar, 2010).

Bağlanma davranışlarının ölçümü, sağlıksız bağlanma durumlarının tespiti ve yaşamın ileri dönemlerinde bağlanma düzenlerinin nasıl olduğu, araştırmacılar için önemli sorun alanlarından bazılarıdır. Bireyin ilerleyen yaşam evrelerinde karşılaşılabileceği duygusal zorluklar ve travmatik deneyimler, daha önce sağlam olan bağlanma yapılarını bozabilir ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Lise dönemindeki gençlerde görülen bağlanma sorunları, zararlı alışkanlıklar, yeme bozuklukları ve kişilik problemleri gibi psikolojik zorluklarla ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar, obsesif-kompulsif bozukluk, travma sonrası stres disorder, sosyal anksiyete, panik bozukluk ve kronik ağrı gibi durumların, güvensiz bağlanma düzenleriyle bağlantılı olduğunu ve bu durumların ergenlikten yetişkinliğe geçişte kişilik bozukluklarının oluşumuna katkıda bulunduğunu göstermektedir (Kesebir vd., 2011).

1.10. Psikolojik Danışmanlık Meslek Bilgisi ve Yetkinlikleri

Literatürde; psikolojik danışma sürecinin başarılı olmasında psikolojik danışman niteliklerinin büyük ölçüde etkili olduğu belirtilmektedir. Psikolojik danışmanların

danışanlarıyla etkili terapötik bir ilişki kurabilmesi ve kurduğu bu ilişkiyi sürdürebilmesi, kendi yaşantı ve tepkilerini kontrol edebilmesi ve danışanlarına ihtiyaçlarına uygun olan teknikleri belirleyerek yardım etmesi etkili bir psikolojik danışman olmanın özellikleri arasındadır. Her danışanın birincil hakları arasında, yetkin ve alanında donanımlı bir psikolojik danışmandan hizmet almak yer almaktadır (İkiz ve Yayla, 2017).

1.10.1. Etkili Psikolojik Danışmanların Özellikleri

- *Kişisel Farkındalık ve Anlayış:* Eşittir johari penceresi. Psikolojik danışmanın olaylara nesnel bakmasını, kör noktalarını keşfederek kişilerarası ilişkilerin kolaylaşmasını ifade eder. Psikolojik danışman ve aynı zamanda danışan için güvenilir bir ortam sunar.

- *Psikolojik Bakımdan Sağlıklı Olma:* Psikolojik danışman iyi bir ruh sağlığına sahip olduğunda danışanına daha iyi yardım edebilir. Bu yüzden psikolojik olarak hassas bir dönemden geçen danışmanlar, danışma sürecini bir savunma mekanizması olarak kullanmamak adına danışanını sevk etmelidir.

- *Etnik Köken ve Kültürel Öğelerin Kendisi ve Diğerleri Üzerindeki Etkilerini Anlama ve Bunlara Karşı Hassas Olma:* Bireyin kendi etnik ve kültürel mirası ile bu mirasın kişinin dünya görüşüne nasıl yön verdiğini anlaması, psikolojik danışman olarak verimliliği artırabileceği gibi düşürücü bir etkiye de yol açabilir. Psikolojik danışmanın kendisinin ve danışanın hem kültürel hem de etnik ortamlarını nasıl anlayacağına ilişkin etik-kültür temelli yaklaşım ve evrensel yaklaşım olmak üzere iki görüş bulunmaktadır.

- *Açık Fikirli Olma:* Psikolojik danışmanın kendi iç dünyasını tanıyıp anlarken aynı zamanda dış dünyayı da tanıyıp bilmesi açık fikirlilik olarak tanımlanır. Açık fikirlilik, içten ve samimi bir iletişimin vazgeçilmez bir unsurdur.

- *Nesnel Olma:* Nesnellik, danışan ile etkileşim halinde iken aynı zamanda geri çekilip danışma esnasında yaşanan olayları doğru bir şekilde görebilmektir. Nesnelliğin korunması danışanın iyiliği için oldukça önemlidir. Psikolojik danışmanın nesnelliği, danışanın olaylara farklı pencerelerden bakmasını sağlayan “ilave bir çift göz ve kulak” gibidir.

- *Yetkin Olma:* Egan’a göre (1998) psikolojik danışmanın danışanlara yardım edebilmek amacıyla gerekli donanıma, deneyime ve becerilere sahip olması

yetkinlik olarak tanımlanır. Psikolojik danışmanın yetkin olması, danışanlarında güven uyandırma, kendilerine güven duymalarını ve mutlu olmalarını sağlar.

- *Güvenilir Olma:* Güvenirlilik kavramı, psikolojik danışmanın sözüne güvenilen, sorumluluk alabilen, etik standartlar ve öngörülebilirlik özelliğine sahip olmasını ifade eder. “Yapabileceğinizden fazlasına söz vermemek ve verilen sözü mutlaka yerine getirmektir.”

- *Kişilerarası İlişkilerde Çekici Olma:* Kişisel çekicilik, psikolojik danışman ve danışan arasında bir benzerlik ya da uyum olmasıdır. Psikolojik danışmanın cana yakın ve dürüst olması, dünya görüşü, ırk ve cinsiyeti kişilerarası çekiciliği etkileyen unsurlardır. Cana yakın ve çekici olan psikolojik danışmanların danışan üzerindeki tesiri daha fazla iken danışma esnasında ise daha çok güven uyandırır.

Farkındalık ve gelişim; etkili psikolojik danışman yardım edicilerin özellikleri arasındadır. Mesleğe yeni atılan psikolojik danışmanlar genellikle teknik ve kişisel açıdan danışanlarla çalışma konusunda kendilerini hazır hissetmezler. Bu durum, yeni öğrendiği becerilere ilişkin güven duygusunun kazanılması sürecinde ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra insan olarak kişisel gelişimi ile de yakından ilişkilidir. Psikolojik danışman sahada çalıştıkça ve deneyim edindikçe hem kendisi hem de yaşam hakkında birçok şey öğrenir. Aslında kendi kişisel deneyimlerimize dayanarak da bunun doğru olduğunu söyleyebiliriz. Her yeni danışanla birlikte kendimize olan bakış açımız değişir. Bu sayede, kendi hayatımız ve benliğimizle ilgili bilmemiz gereken, bilgi ve araştırmaya değer unsurlara rastlayabiliriz. Böylelikle güçlü ve zayıf yönlerimizi, imkanlarımızı ve sınırlılıklarımızı daha iyi anlarız. İyi bir psikolojik danışman, güçlü yanları doğrultusunda kendi psikolojik danışma yaklaşımını inşa eder. Diğer yandan, sınırlılıklarını azaltacak veya bunların danışan üzerindeki etkilerini giderecek şekilde kendini geliştirmeye gayret eder (Hackney ve Cormier, 2008).

Corey (2015) ise etkili psikolojik danışmanların özelliklerini şu şekilde özetlemektedir:

- Etkili psikolojik danışmanların kişilik yapıları güçlüdür. Kim olduklarını ve sınırlarını farkında oldukları gibi hayattan beklentilerini ve neye ihtiyaçları olduğunun bilincindedirler.

- Kendilerine saygılıdır. Sahip oldukları kişilikten hoşnutturlar. Kendilerini değerli bulurlar ve sağlamlılıklarını koruyarak diğer insanlara yardımcı olabilir ve onları sevebilirler.
- Sahip oldukları güçlü yanlarını tanırlar ve kabul ederler. Kendilerini diğer insanlarla eşit görürler ve kendilerinde olduğu gibi diğerlerinin de kendilerini güçlü hissetmelerini sağlarlar.
- Değişime açıktırlar. Keşfetmek için konfor alanlarından çıkabilecek isteği ve cesareti sergileyebilirler. Ne olmak istediklerini farkındadırlar ve bunun için çaba gösterirler.
- Yaşamlarını biçimlendirecek tercihler yaparlar. Vermiş oldukları kararlara körü körüne bağlı değillerdir. Gerekli durumlarda daha önceki kararlarını değiştirebilirler.
- Kendileri hayata bağlı hissederler ve yaşamın içinde olmayı tercih ederler.
- Otantik, samimi ve dürüsttürler. Maskelerin ardına sığınmazlar.
- Yanlış yapmaktan ve bunları söylemekten çekinmezler. Yaptıkları hataları kabul ederler.
- Geçmişe takılmadan gelecekte endişe duymadan içinde bulundukları anı yaşarlar. Bulundukları anı değerlendirebildikleri gibi diğerlerinin de içinde bulundukları anı yaşamalarını sağlarlar.
- Kültürün kendileri üzerindeki etkisini farkındadırlar.
- Kişilerarası ilişkilerinde başarılıdır. Kim olduklarının bilinciyle diğer insanların dünyalarına girebilir, onlarla eş düzeyde ilişki kurabilirler.
- “İlişkilerinde sağlıklı sınırlar yürütebilirler. Danışanları için tüm varlıklarıyla çaba göstermelerine rağmen, iş dışında danışanlarına ait sorunları dile getirmezler. Yaşamlarındaki dengeyi sürdürebilmeleri için ‘hayır’ demesini de bilirler.” (Corey, 2015).

1.10.2. Etkili Danışmanlık İçin Gerekli Terapötik Beceriler ve Koşullar

Psikolojik danışma sürecine en çok etki eden enstrüman psikolojik danışmanın kişiliğidir. Ancak bunun yanı sıra danışma sürecinde etkili olan terapötik beceriler ve koşullarda vardır. Bu beceriler ve koşullar danışma sürecinde psikolojik danışman tarafından uygun zeminlerde kullanılır.

1.10.2.1. Terapötik Beceriler

Yapılama: Psikolojik danışma süreci hakkında danışana kapsamlı bilgi verilmesidir.

Yansıtma: Danışanın aktardığı duygu ve düşüncelerin danışman tarafından tekrar tanımlanmasıdır.

Konuşmaya Açık Davet: Danışanın iç dünyasını daha iyi anlayabilmek için açık ve kapalı uçlu sorular yöneltilmesidir.

Asgari Düzeyde Teşvik: Danışanların kendilerini anlatmalarını kolaylaştırmak amacıyla danışman tarafından sergilenen sözel ve sözel olmayan tepkilerdir.

Kişiselleştirme: Danışanın paylaşımlarından yola çıkarak danışman tarafından çıkarımlarda bulunulmasıdır.

Kendini Açma: Psikolojik danışmanın kendi yaşantısından kesitler sunmasıdır.

Özetleme: Danışma sürecinin toparlanarak danışana özetlenmesidir.

Yüzleştirme: Danışman tarafından danışanda gözlemlenen tutarsızlıkların danışana fark ettirilmesidir. Bu beceri danışanla güvenli ilişki kurulduktan sonra kullanılmalıdır.

Bağlama: Psikolojik danışmanın danışanın paylaşımları arasında köprü kurması ve bunu danışana göstermesidir (Hackney ve Cormier, 2018; Eryılmaz ve Mutlu, 2019; Voltan-Acar, 2015).

1.10.2.2. Terapötik Koşullar

Saygı: Psikolojik danışmanın danışana özgür olduğunu vurgulayarak kendini rahatça ifade etmesine olanak sağlamasıdır.

Empati: Psikolojik danışmanların dünyayı danışanlarının gözünden algılayıp onlara geri iletmeleri ancak bunu yaparken kendi bakış açılarını kaybetmemeleridir.

Saydamlık: Danışma sürecinde danışmanların danışanlarına karşı dürüst ve samimi olmalarıdır.

Somutluk: Psikolojik danışmanların danışanların sorunlarını somut bir şekilde ifade etmelerini sağlamalarıdır.

İlişkinin Şimdi ve Buradalığı: Psikolojik danışmanların danışanların duygu ve düşünceleriyle danışma oturumunda yer almalarına ve içinde bulunulan anda yaşamalarına yardımcı olmaktır.

Koşulsuz Kabul: Psikolojik danışmanların danışanlarına getirdikleri sorunlardan ayrı olarak saygı duymaları ve bireysel farklılıklarını kabul etmeleridir (Eryılmaz ve Mutlu 2019; Hackney ve Cormier, 2008; Voltan-Acar, 2015).



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada RPD Programına devam eden öğrencilerde bağlanma stilleri ve güvengenlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır.

İlişkisel tarama modelleri; tarama modellerinden genel tarama modelleri içerisinde yer alır. Tarama modelleri var olan durumu olduğu gibi alarak sadece betimleme düzeyinde kalmaktadır. Genel tarama araştırmaları ise örneklemden elde edilen sonuçları evrene genelleme yolundan giderek yordama yapar. İlişkisel tarama modelleri iki ya da ikiden daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeye çalışan modellerdir.

2.2. Araştırma Grubu

Erzincan İl'inde yer alan Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı öğrencileri araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi PDR lisans düzeyinde öğrenim gören 142 kız ve 33 erkek olmak üzere 175 öğrenciye ulaşılmış ve veriler toplanmıştır. Bu bağlamda Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmacı tarafından katılımcılara çalışmanın amacı açık ve sade bir şekilde açıklanmış, gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı

belirtilmiştir. Daha sonra veri toplama araçları gruplar halinde uygulanmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak amacıyla; Kişisel Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri kullanılmıştır.

2.4.1. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Erzen (2016) tarafından 2016 yılında geliştirilmiştir. 18 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları ise güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanmadır. Ölçeğin 5 sorusu güvenli bağlanmayı, 7 sorusu kaçınan bağlanmayı ve 6 sorusu kaygılı-kararsız bağlanma stilini ölçmeye çalışmaktadır. 5'li Likert (1-Kesinlikle Katılmıyorum 5-Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde cevaplanmaktadır. Güvenilirlik analizi neticesinde ise kaçınan, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri için sonuçlanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .80, .69 ve .71 değerleri bulunmuştur. Yapılan araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .63 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Erzen, 2016).

2.4.2. Rathus Atılganlık Envanteri

Ölçek öğrencilerin atılganlık(güvengencilik) seviyelerini saptamak için Rathus (1977) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Voltan (1980) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması bir grup çocuk gelişimi ve eğitimi bölümü öğrencileri ve bu öğrencilerin danışmanlarından yararlanılarak gerekli istatistiksel analizler yapılmıştır. Çalışma sonucunda 0,70 geçerlilik katsayısıyla geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ortaya konulan 30 maddelik bir envanterdir. Envanterde '3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29' maddelerinden oluşan 13 olumlu cümle bulunur. Olumlu maddeler için puanlama, maddelerdeki ifadelerin kendilerine ne derece uyduğunu belirtmelerine yöneliktir. Puanlama 'Bana hiç uymuyor: 1', 'Bana oldukça uymuyor: 2', 'Bana pek uymuyor: 3', 'Bana biraz uyuyor: 4', 'Bana oldukça uyuyor: 5' ve 'Bana çok iyi uyuyor: 6' puan olacak şeklindedir. Envanterde '1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30' maddelerinden oluşan 17 madde olumsuz cümle bulunur. Maddelerdeki ifadelerin kendilerine ne derece uyduğunu belirtmelerine yönelik olarak puanlama 'Bana çok iyi uyuyor: 1', 'Bana oldukça uyuyor: 2', 'Bana biraz uyuyor: 3', Bana pek uymuyor: 4', 'Bana oldukça

uymuyor: 5' ve 'Bana hiç uymuyor: 6' puan olacak biçiminde hesaplanacaktır. Envanterin puanlanmasında 30-79 puan arası 'çekingen', 80-129 puan arası 'orta', 130-180 arası 'atılgan' kategorisindedir (Voltan, 1980).

2.4.3. Kişisel Bilgi Formu

Form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup araştırmada kullanılan kişisel bilgi formuyla katılımcılara ait kişisel bilgiler elde edilmiştir. Form; katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin ekonomik düzeyi, ebeveynlerin sağ-ölü olma durumu, anne babanın ilişki durumu ve algılanan anne baba tutumuna dair bilgilerin olduğu sorulardan oluşmaktadır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, min-maks değerleri, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla "Güvenilirlik Analizi" yapılmıştır.

Kullanılan verilerin normal dağılıma uygunluğu basıklık çarpıklık değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılıma sahip olan verilerde niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve fark bulunduğu durumda fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni kullanılmıştır. Numerik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Bulgular

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	142	81,1
	Erkek	33	18,9
Sınıf	1. sınıf	53	30,3
	2. sınıf	33	18,9
	3. sınıf	46	26,3
	4. sınıf	43	24,6
Aile durumu	Anne - baba sağ	166	94,9
	Anne - baba ölü	1	0,6
	Anne sağ - baba ölü	8	4,6
Aile durumu	Anne - baba birlikte	168	96,0
	Anne - baba boşanmış	7	4,0
Ailenin ekonomik durumu	İyi	43	24,6
	Orta	114	65,1
	Kötü	18	10,3
Algılanan anne baba tutumu	Demokratik	45	25,7
	Otoriter	45	25,7
	Aşırı koruyucu	27	15,4
	İzin verici	38	21,7
	Diğer (Reddedici, Tutarsız)	20	11,4
Toplam		175	100,0

Tablo 1’de araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir. Katılımcıların %81,1’inin kadın, %18,9’unun erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların sınıfları incelendiğinde, %30,3’ünün 1. sınıf, %18,9’unun 2. sınıf, %26,3’ünün 3. sınıf, %24,6’sının 4. sınıf olduğu görülmektedir. Katılımcıların aile durumları incelendiğinde, %94,9’unun anne- baba sağ, %0,6’sının anne- baba ölü, %4,6’sının anne sağ - baba ölü olduğu görülmektedir. Katılımcıların %96’sının anne-baba birlikte olduğu, %4’ünün boşanmış olduğu görülmektedir. Katılımcıların aile ekonomik durumları incelendiğinde, %24,6’sının iyi, %65,1’inin orta, %10,3’ünün kötü olduğu görülmektedir. Katılımcıların algılanan anne baba tutumları incelendiğinde, %25,7’sinin demokratik, %25,7’sinin otoriter, %15,4’ünün aşırı koruyucu, %21,7’sinin izin verici, %11,4’ünün reddedici ve tutarsız olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Cronbach's Alpha
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	0,744
Güvenli Bağlanma Stili	0,779
Kaçınan Bağlanma Stili	0,833
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	0,836
Atılmanlık Envanteri	0,799

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.60’tan büyük olması, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Sonuçlar incelendiğinde, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği güvenirlik katsayısı 0,744, Atılmanlık Envanteri güvenirlik katsayısı 0,799 olarak bulunmuş olup çalışmada kullanılan ölçeklerin içsel tutarlılıklarının iyi olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Basıklık	Çarpıklık	Durum
Güvenli Bağlanma Stili	0,898	-0,831	Normal
Kaçınan Bağlanma Stili	0,293	0,801	Normal
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-0,127	0,286	Normal
Atılmanlık Envanteri	0,616	0,503	Normal

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik analizi sonuçları verilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 arasında olmasına bağlıdır (Tabachnick and Fidell, 2013). Sonuçlar incelendiğinde ölçek puanlarının normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Ölçekler ve Boyutları	Min.	Maks.	Medyan	$\bar{X}$	Ss
Güvenli Bağlanma Stili	7,00	25,00	19,00	18,87	3,54
Kaçınan Bağlanma Stili	7,00	30,00	13,00	14,27	5,06
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	6,00	30,00	15,00	15,39	5,14
Atılmanlık Envanteri	57,00	153,00	93,00	94,11	16,79

Tablo 4'te araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir. Katılımcıların Güvenli Bağlanma Stili puanlarının ortalama $18,87 \pm 3,54$ olduğu, Kaçınan Bağlanma Stili puanlarının ortalama $14,27 \pm 5,06$ olduğu, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili puanlarının ortalama $15,39 \pm 5,14$ olduğu ve Atılmanlık Envanteri puanlarının ortalama $94,11 \pm 16,79$ olduğu görülmektedir.

Tablo 3.5: Katılımcıların Atılmanlık Envanteri Puanlarının Dağılımı

Değişkenler	n	%
Atılmanlık Envanteri	Çekingenlik	36
	Orta	135
	Atılmanlık	4
Toplam	175	100,0

Tablo 5'e göre katılımcıların Atılganlık Envanteri puanlarının dağılımı incelendiğinde, %20,6'sının çekingen, %77,1'inin orta ve %2,3'ünün atılgan olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6: Katılımcıların Cinsiyete Göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Güvengenlik Düzeylerine İlişkin Puanların Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	$\bar{X}$	SS	t	p
Güvenli Bağlanma Stili	Kadın	18,97	3,43	0,756	0,451
	Erkek	18,45	3,99		
Kaçınan Bağlanma Stili	Kadın	13,86	5,07	-2,244	0,026*
	Erkek	16,03	4,71		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Kadın	15,42	5,03	0,143	0,886
	Erkek	15,27	5,68		
Atılganlık Envanteri	Kadın	94,85	17,18	1,205	0,230
	Erkek	90,94	14,82		

*p<0,05 t-testi: bağımsız örneklem t testi,

Tablo 6'da katılımcıların cinsiyete göre üç boyutlu bağlanma stilleri ve güvengenlik düzeylerine ilişkin puanlar karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Güvenli Bağlanma Stili ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Kaçınan Bağlanma Stili puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Erkek katılımcıların Kaçınan Bağlanma Stili puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Atılganlık Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 3.7: Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Güvengenlik Düzeylerine İlişkin Puanların Karşılaştırılması

Değişkenler	Sınıf	$\bar{X}$	SS	F	p
Güvenli Bağlanma Stili	1. sınıf	18,30	4,11	0,944	0,421
	2. sınıf	19,61	3,16		
	3. sınıf	18,93	3,00		
	4. sınıf	18,95	3,58		
Kaçınan Bağlanma Stili	1. sınıf	13,74	4,91	0,443	0,723
	2. sınıf	14,36	5,79		
	3. sınıf	14,20	4,70		
	4. sınıf	14,93	5,14		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	1. sınıf	15,89	5,60	0,272	0,846
	2. sınıf	15,09	5,47		
	3. sınıf	15,37	4,52		
	4. sınıf	15,02	5,05		
Atılganlık Envanteri	1. sınıf	94,13	17,86	0,595	0,619
	2. sınıf	90,76	14,43		
	3. sınıf	95,20	15,69		
	4. sınıf	95,49	18,41		

F-testi: tek yönlü varyans analizi

Tablo 7’de katılımcıların sınıf düzeyine göre üç boyutlu bağlanma stilleri ve güvengenlik düzeylerine ilişkin puanlar karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların sınıf düzeyine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Atılganlık Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.8: Katılımcıların Aile Ekonomik Durumuna Göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Güvengenlik Düzeylerine İlişkin Puanların Karşılaştırılması

Değişkenler	Ailenin Ekonomik Durumu	$\bar{X}$	SS	F	p
Güvenli Bağlanma Stili	İyi	19,33	3,64	1,218	0,298
	Orta	18,88	3,16		
	Kötü	17,78	5,21		
Kaçınan Bağlanma Stili	İyi	13,49	4,72	1,643	0,196
	Orta	14,28	5,10		
	Kötü	16,06	5,47		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	İyi	15,30	4,70	0,167	0,846
	Orta	15,32	5,28		
	Kötü	16,06	5,51		
Atılganlık Envanteri	İyi	89,58	18,20	2,101	0,125
	Orta	95,54	16,07		
	Kötü	95,83	16,77		

F-testi: tek yönlü varyans analizi

Tablo 8’de katılımcıların aile ekonomik durumuna göre üç boyutlu bağlanma stilleri ve güvengenlik düzeylerine ilişkin puanlar karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların aile ekonomik durumuna göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Atılganlık Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.9: Katılımcıların Algılanan Anne Baba Tutumuna Göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri (Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili) ve Güvengelik Düzeylerine İlişkin Puanların Karşılaştırılması

Değişkenler	Algılanan Anne-Baba Tutumu	$\bar{X}$	SS	F	P	Bonferroni
Güvenli Bağlanma Stili	Demokratik ¹	19,93	3,43	3,205	0,014*	1>2
	Otoriter ²	17,98	3,74			
	Aşırı koruyucu ³	18,04	2,92			
	İzin verici ⁴	19,76	3,47			
	Diğer ⁵	17,95	3,46			
Kaçınan Bağlanma Stili	Demokratik ¹	14,11	5,61	0,272	0,895	-
	Otoriter ²	14,40	4,04			
	Aşırı koruyucu ³	15,00	3,86			
	İzin verici ⁴	14,18	5,89			
	Diğer ⁵	13,50	5,89			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Demokratik ¹	15,13	5,15	1,069	0,374	-
	Otoriter ²	15,02	4,79			
	Aşırı koruyucu ³	17,26	4,83			
	İzin verici ⁴	14,92	5,23			
	Diğer ⁵	15,15	6,05			
Atılganlık Envanteri	Demokratik ¹	93,82	16,05	1,535	0,194	-
	Otoriter ²	95,49	15,00			
	Aşırı koruyucu ³	93,19	15,41			
	İzin verici ⁴	89,89	19,72			
	Diğer ⁵	100,90	17,10			

*p<0,05 F-testi: tek yönlü varyans analizi

Tablo 9’da katılımcıların algılanan anne baba tutumuna göre üç boyutlu bağlanma stilleri ve güvengelik düzeylerine ilişkin puanlar karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların algılanan anne baba tutumlarına göre Güvenli Bağlanma Stili puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonucunda; algılanan anne baba tutumu demokratik olan katılımcıların Güvenli Bağlanma Stili puanlarının algılanan anne baba tutumu otoriter olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların algılanan anne baba tutumu değişkenine göre kaçınan, kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ve atılganlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 3.10: Ölçekler Arası İlişkiler

Ölçekler ve Boyutları		Atılganlık Envanteri
Güvenli Bağlanma Stili	r	-0,132
	p	0,081
Kaçınan Bağlanma Stili	r	0,000
	p	0,999
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	r	0,360**
	p	0,000

**p<0,01 r: Pearson korelasyon katsayısı

Tablo 10’da ölçekler arası ilişkiler incelendiğinde katılımcıların Atılganlık Envanteri puanları ile Güvenli Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların Atılganlık Envanteri puanları ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir ($r:0,360$; $p<0,01$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümde yapılan analizler sonucunda elde edilen bağlanma stilleri ve güvengenlik ile ilgili bulgular bu konuyla ilgili alan yazındaki diğer araştırmalar ile karşılaştırılıp yorumlanmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı önerilerde bulunulmuştur.

1. Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın örneklem grubunu Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi PDR lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Bu kapsamda 142'si kadın 33'ü erkek toplam 175 gönüllü katılımcı katılmıştır. Tez kapsamında kullanılan veri toplama araçları Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri ve Kişisel Bilgi Formudur.

Katılımcıların sınıf düzeylerine bakıldığında en yüksek katılımın 1. Sınıf öğrencilerinden olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik düzeylere bakıldığında çoğunluğu oluşturan 114 kişi, aile ekonomik durumunun “orta” olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların verdiği yanıtlara bakıldığında büyük çoğunluğunun anne-babası hayatta ve birlikte olduğu görülmektedir. Katılımcılara anne-baba tutumlarını nasıl değerlendirdikleri sorulduğunda demokratik ve otoriter tutumların en yüksek ve eşit oy aldıkları görülmektedir.

Bağlanma stilleri ve güvengenlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile elde edilen verilerin istatistiksel analizinde; katılımcıların cinsiyet, sınıf, aile durumu (sağ-ölü, birlikte-boşanmış), ailenin ekonomik durumu ve algılanan anne baba tutumu gibi değişkenlerin güvengenlik düzeylerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Katılımcıların anne-baba tutumlarının çoğunluğunun demokratik ve otoriter olduğu görülmüştür.

1.1. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutları ile Rathus Atılganlık Envanteri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada alt problemlerden birincisi “*Psikolojik danışman adaylarının, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, kaygılı/kararsız bağlanma stillerinden elde edilen puanlar ile Rathus Atılganlık Envanteri puanı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusudur. Bu

problemler doğrultusunda;

Bu araştırma sonucunda Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutu olan “güvenli bağlanma stili” ve “kaçınan bağlanma stili” puanları ile Rathus Atılganlık Envanteri puanları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutu olan “kaygılı/kararsız bağlanma stili” ile Rathus Atılganlık Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

1.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırma alt problemlerinden ikincisi “*Psikolojik danışman adaylarının “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği”nin alt boyutları olan güvenli, kaçınan, kaygılı/kararsız bağlanma stillerinden elde edilen puanlar; cinsiyet, sınıf, aile ekonomik durumu, algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” sorusudur. Bu alt problem doğrultusunda;

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin üç boyutlu bağlanma stili alt boyutları olan güvenli bağlanma stili ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak kaçınan bağlanma stili cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre; erkek katılımcıların kaçınan bağlanma stili puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonuçlarının bu yönde şekillenmesinde, örneklemin ataerkil bir toplum olması sebebiyle yetiştirilme tarzlarının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Koskina ve Giovazolias’ın 2010 yılındaki çalışması, erkek bireylerin kaçınan bağlanma eğilimlerinin kadın bireylere nazaran daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, cinsiyet temelli bağlanma stilleri arasındaki farklılıkları destekler niteliktedir. Diğer yandan, Kerns ve ekibinin 2007 yılında yaptıkları çalışma ise, cinsiyetler arası kaçınan bağlanma stilleri puanlarında belirgin bir fark olmadığını göstermiş, hatta kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla kaçınan bağlanma stillerinde daha yüksek puanlar elde ettiklerini belirlemiştir. Bu iki çalışma, cinsiyet ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi anlamada çelişkili sonuçlar sunmaktadır ve bu konudaki araştırmaların karmaşıklığını vurgulamaktadır.

Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stili alt boyutlarının *sınıf ve aile ekonomik durumu* değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunun bu yönde şekillenmesinde katılımcıların sınıf düzeyinde ranj aralığının geniş olmamasının ve çoğunluğunun ekonomik durumlarının “orta” kategorisinde yer almasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Daha geniş yelpazede yapılacak çalışmalarda daha farklı sonuçların çıkabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların üç boyutlu bağlanma stili alt boyutları olan kaçınan bağlanma stili ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin *algılanan anne-baba tutumu* değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak güvenli bağlanma stili *algılanan anne-baba tutumu* değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla uygulanan Bonferroni düzeltmesi sonrasında, demokratik bir ebeveyn tutumu algılayan bireylerin Güvenli Bağlanma Stili skorlarının, otoriter bir ebeveyn tutumu algılayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, ebeveynlerin tutumlarının çocuklarının bağlanma stilleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Doinita ve Maria'nın 2015 yılında gerçekleştirdikleri çalışma, 4-8 yaş grubundaki çocukların ebeveynleri arasında güvenli bağlanma ile otoriter ebeveynlik arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir bulgu, Mahasneh ve arkadaşlarının 2013 yılındaki çalışmasında da gözlemlenmiş, burada eğitim fakültesi öğrencilerinin ebeveynlik ve yetişkin bağlanma stilleri araştırılmış ve güvenli bağlanma ile otoriter ebeveynlik arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Hevers'in 2015 yılındaki çalışması da bu bulguları destekler nitelikte olup, babaların bağlanma stilleri ile onların ebeveynlik stilleri arasında bir ilişki olduğunu ve babaların genellikle otoriter bir ebeveynlik tarzını benimsediklerini göstermiştir. Araştırma sonuçlarının, özellikle erkek bireylerin etkisi altında şekillendiği ve toplumumuzda babaların otoriter bir tutum sergilemesinin ve geleneksel olarak koruyucu ve otoriter bir rol üstlenmelerinin kabul gördüğü düşünülmektedir.

Keser'in 2006 yılındaki araştırması, 6-11 yaş aralığındaki çocuklar ve anneleri üzerinde gerçekleştirilmiş ve bulgular, güvenli bağlanma özelliği gösteren annelerin çocuklarını yetiştirirken yüksek düzeyde kabul ve ilgi sergilediklerini, ancak az miktarda sıkı kontrol uyguladıklarını ortaya koymuştur. Buna karşılık, güvensiz

bağlanma özelliği gösteren annelerin, çocuk yetiştirme sürecinde daha fazla sıkı kontrol uyguladıkları belirlenmiştir. Yıldız'ın 2008 tarihli çalışması, üniversite öğrencilerinin geçmişteki ayrılık kaygıları ile mevcut bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Güner Algan ve Şendil'in 2013 yılında yaptıkları çalışma ise, güvensiz bağlanma özelliği gösteren ebeveynlerin daha az demokratik tutum sergilediğini ve otoriter ebeveynlerin çocuklarında güvensiz bağlanma özelliklerini pekiştirdiğini göstermiştir. Bu sonuçların, mevcut literatürle tam bir uyum içinde olduğunu iddia etmek zordur. Araştırma sonuçlarının, toplumumuzun ebeveynlere attığı otoriter rolün etkisi altında şekillendiği düşünülmektedir.

Sümer ve Güngör'ün 1999 yılında yürüttükleri araştırma, Amerika Birleşik Devletleri ve Türkiye'deki bireylerin bağlanma biçimlerini karşılaştırmış ve her iki kültürde de güvenli bağlanmanın hakim olduğunu gözlemlemiştir. Ancak, güvensiz bağlanma tipleri açısından belirgin farklılıklar tespit edilmiştir. Bu çalışmaya göre, Amerikalı öğrenciler kaçınmacı bağlanma eğilimindeyken, Türk öğrencilerin takıntılı bağlanma stili konusunda daha yüksek skorlar elde ettikleri belirlenmiştir.

Türkiye'de gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin yetişkin bağlanma stilleri ile stres yönetimi stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma özellikleri sergileyen öğrenciler, karşılaştıkları sorunlara karşı daha çok problem odaklı çözüm yollarını tercih etmişlerdir. Bu öğrenciler aynı zamanda aktif planlama ve sorun çözme tekniklerini de sıklıkla kullanmışlardır. Öte yandan, korkulu bağlanma özellikleri gösteren öğrencilerin, kaçınma temelli başa çıkma yöntemlerine daha fazla başvurdukları ve bu bağlanma tarzının kaçınma davranışlarıyla ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Terzi ve Çankaya, 2009).

Harvey ve Byrd'ün 2000 yılındaki çalışmaları, üniversite öğrencilerinin aile bağları ve zor zamanlarda aile ilişkilerinin niteliği üzerine odaklanmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre, güvenli bağlanma özelliğine sahip öğrenciler, karşılaştıkları sorunlu durumlar karşısında ailelerine dönme ve onlardan yardım alma konusunda daha meyillidirler. Buna karşın, belirsiz bağlanma özelliği gösteren öğrencilerin, benzer zorluklarla karşılaştıklarında ailelerine yönelme eğilimlerinin daha az olduğu ve ailelerinden destek alma konusunda önemli bir çaba göstermedikleri

belirlenmiştir. Bu çalışma, öğrencilerin aileleriyle kurdukları ilişkinin kalitesinin, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma biçimlerini etkileyebileceğini göstermektedir.

Krauzs, Bizman ve Braslavsky'nin 2001 yılında gerçekleştirdikleri çalışma, güvenli bağlanma özelliklerine sahip olan kişilerin, kaygılı veya kaçınmacı bağlanma özellikleri gösteren kişilere kıyasla iş yaşamında daha yüksek memnuniyet seviyelerine ulaştıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, bu araştırma sonuçlarına göre, iç motivasyon açısından güvenli ve kaygılı bağlanma özellikleri gösteren bireyler arasında belirgin bir fark bulunmamakla birlikte, kaçınmacı bağlanma özellikleri gösteren bireylerde bu motivasyon türünde dikkate değer bir azalma gözlemlenmiştir. Dış motivasyon söz konusu olduğunda ise, en yüksek düzeyde motivasyona sahip olanlar güvenli bağlanma özellikleri gösteren bireyler olurken, onları sırasıyla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma özellikleri gösteren bireyler takip etmiş, sonuncu grup ise en düşük motivasyon seviyesine sahip olmuştur.

Öte yandan, Amerika Birleşik Devletleri'nde bir grup bilim insanı, anne ile çocuk arasındaki bağlanma biçimlerinin, çocukların orta yaş dönemlerinde gösterdikleri sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmek üzere bir araştırma dizayn etmiştir. Yapılan analizler neticesinde, belirsiz bağlanma özellikleri sergileyen bireylerin, sosyal kaygı ile yüksek oranda ilişkili oldukları tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, güvenli bağlanma ile sosyal kaygı arasında zayıf bir ilişki olduğunu, ancak belirsiz bağlanma özellikleri gösteren bireylerde bu ilişkinin oldukça güçlü olduğunu göstermektedir (Brumariu ve Kerns, 2008).

Bağlanma stillerini etkileyen birçok faktör olmasına karşın bunların içinde en belirginini bireyin içinde yetiştiği aile ve toplumdur. Bağlanmanın temellerinin bebeklikte atıldığı düşünülünce bakım verenin sergilemiş olduğu tutumların bağlanmanın mihenk taşını oluşturduğu görülmektedir. Bu sebeple önce aile ardından içinde yaşanılan toplumun kalıplarının bireyin bağlanma stillerine etkisi büyüktür. Kültüre göre toplumda baskın olan bağlanma biçimlerinin de değiştiği görülmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında güvenli bağlanan bireylerin problem çözmede daha aktif oldukları, iş yaşamlarında memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğu, sosyal kaygılarının düşük ve motivasyonlarının yüksek olduğu görülmektedir. Meslek hayatının vazgeçilmez parçaları olan bu özellikler psikolojik danışmanlar açısından da oldukça

büyük önem arz etmektedir.

1.3. Rathus Atılganlık Envanterinin Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırma alt problemlerinden üçüncüsü “*Psikolojik danışman adaylarının “Rathus Atılganlık Envanteri’nden elde edilen puanlar; cinsiyet, sınıf, aile ekonomik durumu, algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?”* sorusudur. Bu alt problem doğrultusunda;

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Rathus Atılganlık Envanterinin puan dağılımına göre %20,6’sının çekingen, %77,1’inin orta, %2,3’ünün ise atılgan olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların güvengenlik düzeylerinin *cinsiyet, sınıf, aile ekonomik durumu ve algılanan anne-baba tutumu* değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Voltan- Acar ve ark. (2008)’de üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre güvengenlik düzeylerini inceledikleri bir çalışmada; cinsiyet değişkeni ile güvengenlik arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların algıladıkları anne-baba tutumu ile güvengenlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Demokratik anne-baba tutumunda yetişen öğrencilerin güvengenlik puanları, otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutumunda yetişen öğrencilerin güvengenlik puanlarından daha yüksek çıkmıştır.

Üsküdar Üniversitesi’nde 2014-2015 akademik yılında öğrenim gören toplamda 50 öğrenci (25’i erkek, 25’i kadın) üzerinde yürütülen bir araştırmada, öğrencilerin cinsiyeti, akademik sınıfı, ailelerinin ekonomik durumu ve algılanan ebeveyn tutumları gibi değişkenlerin Atılganlık Envanteri skorları üzerinde istatistiksel olarak belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, İlhan’ın 2015 tarihli çalışmasında raporlanmıştır.

Fatma Avşar’ın liderliğindeki bir başka araştırmada ise, kontrol grupları kullanılarak yarı deneysel bir yöntemle 119 öğrenci üzerinde atılganlık eğitiminin etkileri incelenmiştir. Müdahale grubuna atılganlık eğitimi verilen öğrencilerin, eğitim öncesi test skorlarına kıyasla, eğitim sonrası test skorlarında anlamlı bir artış gözlenmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin son test skorlarında ise bir azalma

meydana gelmiş, ancak bu değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Müdahale grubundaki öğrencilerin test skorlarındaki bu artış, "Atılganlık eğitiminin akran zorbalığı ve atılganlık üzerinde etkisi yoktur" şeklindeki hipotezin çürütüldüğünü göstermektedir. Ayrıca, atılganlık puanlarının yükselmesi, eğitimin etkili olduğunu kanıtlamaktadır. Baş ve arkadaşlarının 2012 yılında yaptıkları çalışmalar, okullarda uygulanan atılganlık eğitiminin öğrencilerin atılganlık seviyelerini yükseltmede etkili olduğunu belirtmiştir. Ugürol (2010) ve Çeçen ile Zengen'in (2010) aynı yaş grubu üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarda da atılganlık eğitimi sonrasında müdahale grubunun atılganlık düzeylerinde bir artış olduğu tespit edilmiştir. Lopez ve Gutierrez'in (2015) ortalama yaşı 12 olan öğrenciler üzerinde yaptıkları bir çalışmada ise, verilen atılganlık eğitimi sonucunda öğrencilerin atılganlık seviyelerinde bir yükselme olduğu gözlemlenmiştir.

Kültürel öğelerin güvengenlik üzerindeki tesiri ve güvengenliğin sosyal bir davranış olması nedeniyle, anne-babanın çocuk yetiştirmede sergilediği tutum, bireyin güvengen olup olmamasında belirleyici bir unsur olabilmektedir. Geçmiş yıllarda yapılan benzer çalışmalar ile araştırma sonuçlarının birbirinden farklılaşmasında yıllar içerisinde anne-babaların çocuk yetiştirme tarzlarının da ciddi değişim göstermesinin etkili olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki deneysel çalışmalar incelendiğinde atılganlık eğitiminin bireylerin güvengenlik düzeylerinde olumlu bir değişime öncü olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar referans alınarak şu an lisans öğrencisi olan psikolojik danışman adaylarının atılganlık eğitimine katılmalarının güvengenlik düzeylerini artıracığı ve bu durumun mesleki yetkinlikleri açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir.

1.4. PDR-Güvengenlik-Bağlanma Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Maqbool-Parray ve Kumar (2017) "güvengen tutumun ergenlerin benlik algısını yükselterek stres düzeylerini düşürdüğünü ve duygusal iyilik haline olumlu etkisinin olduğunu" ifade etmektedir.

Güvenli bağlanan çocuk ve ergenler diğer insanlarla daha kolay olumlu sosyal ilişkiler kurmaktadır. Ailesine güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere göre diğer insanlarla daha sağlıklı iletişim kurabildikleri ve çatışma çözme süreçlerinde daha empatik davranabildikleri gözlemlenmiştir (Kaplan ve Aksel E 2013).

Lise düzeyindeki 479 öğrenci ile yapılan bağlanma stilleri ve atılmanlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada doğum sırası, kardeş sayısı, okul türü, baba eğitim düzeyi, bakım veren kişi değişkenleri ile atılmanlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunurken; cinsiyet, yaş, sınıf, anne-baba mesleği, anne eğitim durumu ile atılmanlık arasından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Cinsiyet, yaş, okul türü, bakım veren değişkenleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ancak sınıf, baba mesleği, kardeş sayısı değişkenleriyle bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Atılmanlık ile güvenli bağlanma arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde; atılmanlık ile kaygılı bağlanma arasında ise istatistiksel olarak negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Onur, 2006).

Güvenli bağlanan bireyler ilişkilerinde genelde güvenli ve mutludurlar. Eşlerinin hatalarını rahatlıkla kabul eden tutumlar sergilerler. Kaygılı-karasız bağlanan bireylerin ilişkilerinde kıskanç ve takıntılı oldukları, sıklıkla duygusal dalgalanmalar yaşadıkları gözlemlenmektedir. Kaçınan bağlanan bireyler ise yakınlık kurmaktan korkarlar ve ilişkilerinde yaşadıkları sorunları reddederler (Morsünbül ve Çok, 2011).

Tüm bu araştırmalar göz önüne alındığında ergenlik dönemindeki bireylerin güvengen kişilik özelliğine sahip olması ve güvenli bağlanma gerçekleştirmiş olması kişiler arası ilişkilerinde sağlıklı adımlar atmalarını sağlaması açısından oldukça önemlidir. Diğer insanlarla yoğun etkileşim içinde olmayı, dinlemeyi, anlamayı, anladığını aktarmayı, kendini ifade edebilmeyi ve bunu yaparken diğerlerinin de duygu düşüncelerini ihmal etmemeyi, sınırları çizebilmeyi, çözüm odaklı olmayı gerektiren psikolojik danışmanlık mesleğinde ise bu durum haliyle çok daha önemli bir konuma gelmektedir. Bu sebeple, etkili bir psikolojik danışman olmak isteyen psikolojik danışman adaylarının mesleklerini layığıyla icra etmek için hiç şüphesiz ki güvengen ve güvenli bağlanma stiline sahip olmaları gerekmektedir. Böylelikle sağlıklı ilişkiler kurabilecek, kurduğu bu ilişkilerden keyif alabilecek, benlik algıları yükselebilecek, karşılaştıkları sorunları etkin bir şekilde çözebilecek, stres ve kaygıyla daha kolay başa çıkabileceklerdir. Bu sayede ise mesleklerinin olmazsa olmazı olan danışanlarıyla etkili iletişim kurabilecek ve psikolojik danışma oturumlarını daha sağlıklı yürütebileceklerdir.

2. Öneriler

2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1- Bu çalışma, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi PDR lisans öğrencileri ile yürütülmüştür. Daha kapsamlı sonuçlar elde etmek amacıyla örneklem genişletilerek çalışma yapılması önerilmektedir.

2- Bu araştırmada değişken olarak “cinsiyet, sınıf, aile durumu (sağ-ölü, birlikte-boşanmış), aile ekonomik durumu ve algılanan aile tutumu” belirlenmiştir. Araştırmaya farklı değişkenler eklenerek çalışma kapsamının genişletilmesi önerilmektedir.

3- Bu çalışmada kadın ve erkek katılımcı sayısı eşit dağılmamıştır ve kadın katılımcı sayısı erkek katılımcı sayısından daha fazladır. İleride yapılacak çalışmalarda cinsiyet dağılımının daha orantılı olmasının araştırma açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

4- Yapılacak diğer araştırmalarda kariyer psikolojik danışmanlığı ile ilgili ölçek eklenmesi önerilmektedir.

5- Bu tez çalışmasında bağlanma stillerinin ölçülmesi için ÜBBSÖ ve güvengenlik düzeyinin ölçülmesi için RAE kullanılmıştır. Bağlanma stilleri ve güvengenlik düzeyi ilişkisine yönelik yapılacak farklı çalışmalarda farklı bağlanma stilleri ve güvengenlik ölçeklerinin kullanılması önerilmektedir.

2.2. Ebeveynlere Yönelik Öneriler

1- Bağlanmanın temelleri bebeklik döneminde atıldığı için ebeveynlere bu süreçte büyük sorumluluklar düşmektedir. Bebekleriyle güvenli bağlanma gerçekleştirmek için gerekli durumlarda bir uzman desteği almaları önerilir.

2- Üniversite tercih dönemlerinde çocuklarının kişisel özelliklerini de dikkate alarak mesleki yönlendirme yapmaları önerilir.

2.3. Okul Psikolojik Danışmanları İçin Öneriler

1- Özellikle okul öncesi kurumlarında çalışan psikolojik danışmanlara, velilere yönelik bağlanma üzerine müşavirlik hizmeti vermeleri önerilir.

2- Tüm kademelerdeki psikolojik danışmanlara, öğrencilerine bir sosyal

beceri olan güvengenlik eğitimi vermeleri önerilir.

3- Özellikle lise kademesinde görev yapan psikolojik danışmanlar, öğrencilerin kendilerini keşfetmesine olanak sağlayarak üniversite tercih döneminde bu doğrultuda destek olmaları önerilir.



KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Akgün, S., & Araz A. (2010). Anlaşmazlıklarımızı Çözebiliriz: Bir Çatışma Çözümü Eğitim Programı Tanıtımı. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(1), 1-17.
- Akhunlar, M. N. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alberti, R. & Emmons, M. (2002). *Atılmanlık Hakkınızı Kullanın* (Çev. S. Katlan). HYB Yayınları.
- Altundağ G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ateş, B. (2013). İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Atılmanlık Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 50-66.
- Avşar, F. (2016). *Okul Çağı Çocuklarına Verilen Atılmanlık Eğitiminin Akran Zorbalığı ve Atılmanlık Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). *Attachment Styles Among Young Adults: A Test of Four Category Model*, *Journal of Personality and Social Psychology*, (61), 226-241.
- Baş, A.U., Öz, S.F., & Kabasakal, T.Z. (2012). İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Reaktif ve Proaktif Saldırganlık: Okul Psikolojik Danışmanlarının Görüş ve Yaklaşımları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 354-370.
- Bostan G., & Kılıçgil E. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları. *Ankara Üniversitesi Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (3), 133-140.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*. Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books.
- Bozkurt, S., & Çam, O. (2010). Çalışan Ergenlerde Öfke Bileşenleri ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47(2), 105-110.
- Bretherton, I. (1992). The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5) 759.
- Brumariu, L. E. ve Kerns, K. A. (2008). *Mother-Child Attachment and Social Anxiety Symptoms in Middle Childhood*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 393-402.

- Bulut, Emre. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilllerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, A. (2010). *Hastanede Çalışan Hemşirelerin Kendini Gerçekleştirme ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çevik, A. S. (2011). Atılganlık ve Kadın. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1).
- Corey, G., (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Mentis Yayıncılık.
- Cormier, S., & Hackney, H. (2018). *Psikolojik Danışma: Stratejiler ve Müdahaleler*. Pegem Akademi.
- Deniz, M. E. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılganlıkları Üzerinde Bir Atılganlık Eğitimi Denemesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diñer, F. (2008). *Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doinita, N. E., & Maria, N. D. (2015). *Attachment and Parenting Styles*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 199-204.
- Dökmen, Ü. (1999). *İletişim Çatışmaları ve Empati* (10.Baskı). Sistem Yayıncılık.
- Dönmez, A. (2000). Psikolojinin Alt Alanları, Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16-17, 29-50.
- Efe, Y.Ş. (2007). Hemşirelikte Atılganlık. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(3), 69-75.
- Egeland, B. ve Farber E. A., (1984). *Infant-Mother Attachment: Factors Related to Its Development and Changes Over Time*, *Child Development*, 55(3), 753-771.
- Erdoğan, E., F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçemleri ve Kişilik Bozuklukları*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan M.Y., Oto R. (2004). Sokakta Çalışan ve Çalışmayan Çocukların Atılganlık ve Saldırganlık Davranışları Açısından Karşılaştırılmaları. *Kriz Dergisi*, 12 (3), 11-23.
- Eryılmaz, A., & Mutlu, T. (2019). *Kuramdan Uygulamaya Bireyle Psikolojik Danışma*. Anı Yayıncılık.
- Erzen, E. (2016). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(3). 1-21.
- García-Lopez, L. M., and Gutierrez, D. (2015). *The Effects Of A Sport Education Season Empathy and Assertiveness*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(1), 1-16.
- Göçener, D. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Güner Algan, A., & Şendil, G. (2013). Okul Öncesi Çocuklar ve Ebeveynlerinin Bağlanma Güvenlikleri ile Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişkiler. *Psikoloji Çalışmaları*, 33(1), 55-68.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma Stilleri ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Ana Babalık Stillerinin Rolü*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler, R., (2011). *Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. K.K.T.C Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı* (Çev. T. Ergene ve S. Aydemir Sevim). Mentis Yayıncılık.
- Harvey, M. ve Byrd, M. (2000). *Relationships Between Adolescents' Attachment Styles and Family Functioning*. *Adolescence*, 35(138), 345.
- Hevers, E. M. (2015). *The Relationship Between Fathers' Attachment Style, Parenting Style, Feelings Of Parenting Competency and Psychological Wellbeing*. Doktora Tezi, University Of Newcastle.
- Heybet.T. (2010). *Adana İlindeki 14-17 Yaş Grubu Basketbolcular ile Sedanterlerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- İkiz, F. E., & Yayla E. (2017). Psikolojik Danışmanların Etkili Nitelikleri ile Danışma Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 7(48), 31-44.
- İlhan, O. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Düzeyleri ile Sosyal Uyumları ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaplan, B., & Aksel, E. Ş. (2013). Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 1(1), 20-49.
- Karataş, S., & Tabak, N. (2009). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Atılganlık Düzeylerinin Bazı Sosyodemografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Usak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 143-159.
- Kern, S., Gade, M., Haas, C., Pfaffling, A., & Müller, G. *On The Use Of Helicopter-Borne Radar Backscatter Polarization Ratio Measurements At L-Band To Estimate The Ice Thickness*. *Artic Sea Ice Thickness: Past, Present and Future*, 93.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S.Ö., & Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keser, C. Ç. (2006). *Annenin Bağlanma Düzeyi ve Çocuk Yetiştirme Sürecinin Çocuğun Bağlanma Düzeyine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koskına, N., & Giovazolias, T. (2010). The Effect of Attachment Insecurity in the Development of Eating Disturbances Across Gender: The Role of Body Dissatisfaction. *In The Journal of Psychology*. 144(5), 449-471.
- Krausz, M., Bizman, A. ve Braslavsky, D. (2001). *Effects of Attachment Style on Preferences for and Satisfaction with Different Employment Contracts: An Exploratory Study*. *Journal of Business and Psychology*, 16(2), 299-316.

- Mahasneh, A. M., Al-Zoubi, Z. H., Batayenh, O.T. & Jawarneh, M. S. (2013). The Relationship Between Parenting Styles and Adult Attachment Styles From Jordan University Students. *International Journal of Asian Social Science, Asian Economic and Social Society*, 3(6), 1431-1441.
- Maqbool-Paray, W., & Kumar, S. (2017). Impact Of Assertiveness Training On The Level Of Assertiveness, Self-Esteem, Stress, Psychological Well-Being And Academic Achievement Of Adolescents. *Indian Journal Of Health And Well-Being*, 8(12), 1476-1480.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Morsünbül, Ü., & Tümen, B. (2008). Ergenlik Döneminde Kimlik ve Bağlanma İlişkileri: Kimlik Statüleri ve Bağlanma Stilleri Üzerinden Bir İnceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 25-31.
- Onur, N. (2006). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öcel, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Dolaylı Saldırganlığın Kullanımında Cinsiyet Farklılıkları. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(2), 141-156.
- Öksüz, Y. (2004). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2), 147-156.
- Plotnik, R., (2009). *Psikolojiye Giriş* (Çev. T. Geniş). Kaknüs Yayınları.
- Sabuncuoğlu, O. T., & Berkem, M. (2006). Bağlanma Biçemi ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye’den Bulgular. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 252-258.
- Sarıçam, H., Yılmaz, E., Gülbahçe, A., Gülbahçe, Ö., & Çardak, M. (2013). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Benlik Saygısı, Farklı Yetenek ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Human Sciences*, 10(1), 525-540.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shaver, P. B. ve K.A. (1992). Attachment Styles and The „Big Five“ Personality Traits: Their Connections With Each Other and With Romantic Relationship Outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 536-545.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 88-99.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şen, A. G. (2011). *Atılganlık Eğitiminin Hemşirelik Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Terzi, Ş., & Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma Stilllerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.

- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uğürol, Y. (2010). *Atılgnlık Becerilerini Geliştirme Eğitimi Programının İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Zorbalığa Uğrama Düzeylerinin Azaltılmasına Etkisi: YİBO Örneği*. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uz-Baş, A., (2010). Sınıf-Temelli Bir Sosyal Beceri Eğitimi Programının İlköğretim Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Güvengenlik ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 731- 747.
- Voltan, N. (1980) Rathus Atılgnlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10(1). 23-25.
- Voltan-Acar, N., Arıcıoğlu, A., Gültekin F., & Gençtanırım, D. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 342-350.
- Voltan-Acar, N. (2015). Yeniden Terapötik İletişim-Kişiler Arası İlişkiler. Nobel Yayıncılık.
- Yalçın Y. J. (2010) *Anne Bebek Arasındaki Bağlanma Olgusunun İnfantil Kolik ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, C. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış. *C.Ü Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30.
- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İletişim Becerileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yunger, J. L., Corby, B. C. ve Perry, D.G., (2005). Dimensions of Attachment in Middle Childhood. *Guilford Press*, 89-114.

EKLER

EK-1.: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.12.2023-321061



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Etik Kurulu



Sayı : E-88012460-050.01.04-321061
Konu : Etik Kurul Kararı (Rumeysa KALKAN)

19.12.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulunun **27 Ekim 2023** tarihli ve **11** sayılı oturumunda alınan 11/02 sayılı kararı yazımız ekinde gönderilmiştir.
Bilgilerini rica ederim.

Prof.Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
Eğitim Bilimleri Etik Kurulu Başkanı

Ek:Karar 02 (1 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Rumeysa KALKAN

Bilgi:
Prof.Dr. Fikret GÜLAÇTI

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSFBT6KYMS
Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalınzbağ yerleşkesi Erzincan Sivas
karayolu 12. km 24002 Erzincan
Telefon:444 8 024 – (0446) 226 66 66 Faks:(0446) 226 66 65
e-Posta:rektorluk@erzincan.edu.tr Web:https://ebyu.edu.tr/tr/
Kep Adresi:erzincanuniv@hs02.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ebyu-cbys>
Bilgi için: Şehriban AKKUŞ
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu
Tel No: (0446) 226 6666 - 10061



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2.: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili katılımcılar;

Aşağıda bir çalışmada kullanılmak için size sorulan sorular yer almaktadır. Soruları size en uygun şekilde cevaplamanız çalışmamız için en doğru sonuçları elde etmemize yardımcı olacaktır. Lütfen soruları dikkatli okuyunuz. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

1.Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
☐ Erkek

2.Hangi sınıfa gittiğinizi işaretleyiniz.

- ☐ 1. sınıf
☐ 2. sınıf
☐ 3. sınıf
☐ 4. sınıf

3.Aileniz için uygun olanı işaretleyiniz.

- ☐ Anne-Baba sağ
☐ Anne-Baba ölü
☐ Anne sağ - baba ölü
☐ Anne ölü - baba sağ

4.Aileniz için uygun olanı işaretleyiniz.

- ☐ Anne-Baba birlikte
☐ Anne-Baba boşanmış

5. Ailenizin algıladığınız ekonomik durumunu işaretleyiniz.

- ☐ Çok iyi
☐ İyi
☐ Orta
☐ Kötü
☐ Çok Kötü

6. Algıladığınız anne-baba tutumunu işaretleyiniz.

- ☐ Demokratik
☐ Otoriter
☐ Aşırı Koruyucu

EK-3.: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler. 1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3=Kısmen katılıyorum 4=Katılıyorum 5=Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.					
1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10.Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
16.Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17.İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18.Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5

EK-4.: Rathus Atılganlık Envanteri

Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre değerlendiriniz. Cevap kağıdı üzerine, eğer bir madde sizi çok iyi anlatıyorsa 6; oldukça anlatıyorsa 5; biraz anlatıyorsa 4; sizi pek anlatmıyorsa 3; sizi yeterince anlatmıyorsa 2; sizi hiç anlatmıyorsa 1; puan veriniz.

1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.	1	2	3	4	5	6
2. Sıkılganlığım yüzünden karışt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyorum ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.	1	2	3	4	5	6
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikâyetle bulunurum.	1	2	3	4	5	6
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.	1	2	3	4	5	6
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.	1	2	3	4	5	6
20. Önemli ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.	1	2	3	4	5	6
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.	1	2	3	4	5	6
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5	6
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.	1	2	3	4	5	6
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.	1	2	3	4	5	6

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Rumeysa KALKAN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Bilimleri Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Mesleki Deneyim	
MEB / Psikolojik Danışman (2023-...)	