



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAKIN İLİŞKİLERİNDE  
AYRILIK KAYGISI İLE OLUŞAN OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN  
BAĞLANMA STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

ZERRİN KALENDER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YAR. DOÇ. DR. SEMRA BARİPOĞLU

İSTANBUL, 2017



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAKIN İLİŞKİLERİNDE  
AYRILIK KAYGISI İLE OLUŞAN OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN  
BAĞLANMA STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

ZERRİN KALENDER

154102087

TEZ DANIŞMANI

YAR. DOÇ. DR. SEMRA BARİPOĞLU

İSTANBUL, 2017



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102087
Öğrenci Adı Soyadı	: Zerrin Kalender
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Semra Baripoğlu
Tezin Başlığı	: Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ayrılık kaygısı ile oluşan otomatik düşüncelerin bağlanma stilleri açısından incelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 20/10/2017	Saati	: 13:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ      <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i></p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b></p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Semra Baripoğlu	
Üye	Yrd. Do. Dr. Dilek Meltem Taşdemir Erinç	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu Özal İldeniz	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinde Ayrılık Kaygısı ile Oluşan Otomatik Düşüncelerinin Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 20/10/2017

ZERRİN KALENDER

154102087

## TEŞEKKÜR

Araştırma sürecinde öneri ve katkılarını esirgemeyen, zamanını benimle paylaşan değerli tez danışmanım sevgili Yrd. Doç. Dr. Semra BARİPOĞLU'na yardımlarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca faydalı bilgiler edinmemi sağlayan ve desteklerini esirgemeyen sevgili Prof. Dr. Aslıhan DÖNMEZ 'e ve diğer değerli Üsküdar Üniversitesi öğretim görevlilerine, katkı ve desteklerinden dolayı teşekkürü borç bilirim.

İyi bir klinik psikolog olmam için bana cesaret veren, bana olan inancını yitirmeyen ve bu konuda kendime olan güvenimi arttırmamda yardımcı olan sevgili hocam Işıl Göğcegöz GÜL'e teşekkür eder, sevgi ve saygılarımı sunarım.

Beraber girdiğimiz bu yolda her şeyi beraber aştığımız sevgili dostum Fahriye Gül ŞEKEROĞLU ve tez sürecinde yardımcı olan ve iyi kötü her daim yanımda bulunan sevgili dostum Bahar YILMAZ'a,

Manevi desteğini esirgemeyen, beni motive eden değerli arkadaşım Hatice SATILMIŞ'a ,

Hayal ettiğim mesleğe sahip olmamı sağlayan, hedeflerime ulaşmamda en büyük fedakarlığı yapan, her zaman yanımda olan, çalışmamın her aşamasında ve hayatım boyunca tüm sevgi, destek ve ilgilerini, maddi ve manevi yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen çok sevgili annem Şermin KALENDER ve çok sevgili babam Ethem KALENDER'e,

Tez sürecinde bana yardımcı olan çok değerli ağabeyim Şeref KALENDER'e, bana enerji veren neşe kaynağım sevgili yengem Ayşen KALENDER'e sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

**KALENDER, ZERRİN, YÜKSEKLİSANS, İSTANBUL,2017**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAKIN İLİŞKİLERİNDE AYRILIK  
KAYGISI İLE OLUŞAN OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN BAĞLANMA  
STİLLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**ÖZET**

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ayrılma kaygısı ile oluşan otomatik düşünceler ve bağlanma biçimlerinin ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya Üsküdar Üniversitesi'nde eğitime devam etmekte olan, 50'si kız,50'si erkek olmak üzere toplam 100 öğrenci katılmıştır. Yapılan çalışma, gönüllülük esas alınarak sürdürülmüştür.

Araştırma örneklemine araştırmacı tarafından oluşturulan, sosyodemografik özelliklerin belirlenebilmesi için "Sosyodemografik Bilgi Formu", bağlanma biçimlerini araştırmak amacıyla "Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği", otomatik düşünceleri belirlemek amacıyla "Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)", ayrılma anksiyete düzeylerini incelemek için "Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAA)" uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular hipotez ile uyumlu sonuçlanmıştır.

**ANAHTAR KELİMELELER:** Bağlanma, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi, Otomatik Düşünceler, Bağlanma Stilleri, Anksiyete

**KALENDER, ZERRİN, MASTER , İSTANBUL, 2017**

**THE ANALYSIS OF AUTOMATIC THOUGHTS EMERGING WITH THE SEPERATION ANXIETY IN TERMS OF TYPES OF ATTACHMENT IN THE CLOSE RELATIONSHIPS OF UNDERGRADUATE STUDENTS**

**ABSTRACT**

In this research, the correlation between the automatic thoughts emerging with the separation anxiety and the types of attachment in the close relationships of undergraduate students has been studied. A total of 100 undergraduate students at Uskudar University, consisting of 50 women and 50 men, have participated in this study. The study has been conducted with the voluntary participation of the subjects.

The Sociodemographic Information Form' in order to determine the sociodemographic characteristics of the participants, 'Three Dimensional Attachment Styles Scale' in order to study their attachment styles , 'Automatic Thoughts Scale'(ATS) in order to define the automatic thoughts, 'The Adult Separation Anxiety Survey' (ASAS) in order to analyse the anxiety levels, have been prepared and applied to the research sample by the researcher.

The results from the research have been in rapport with the hypothesis.

**Key Words:** Attachment, Adult Separation Anxiety, Automatic Thoughts, Attachment Styes, Anxiety.

# İÇİNDEKİLER

<b>BAŞLIK</b>	
<b>TEZ SAVUNMA TUTANAĞI</b>	
<b>YEMİN METNİ</b>	
<b>TEŞEKKÜR</b>	
<b>ÖZET.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ii</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>iii</b>
<b>KISALTMALAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>v</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Amacı.....	3
1.2 Araştırma Hipotezi.....	4
1.3 Araştırmanın Önemi.....	4
1.4 Sayıtlar.....	4
1.5 Sınırlılıklar.....	5
1.6 Tanımlar.....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 İLGİLİ LİTERATÜR.....</b>	<b>6</b>
2.1.1 Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma.....	6
2.1.2 Bağlanma ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	9
2.1.3 Çocukların Temel Psikolojik İhtiyaçları.....	10
2.1.4 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	12
2.1.5 Bağlanmada Ebeveynin Rolü.....	14
<b>2.2 BAĞLANMA KURAMI.....</b>	<b>16</b>



2.2.1 İçsel Çalışan Modeller.....	16
2.2.2 Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	17
<b>2.3 KURAMSAL GÖRÜŞLER.....</b>	<b>20</b>
2.3.1 Psikanalitik Kurama Göre Bağlanma.....	20
2.3.2 Biyolojik Kurama Göre Bağlanma.....	21
2.3.3 Davranışçı Kurama Göre Bağlanma.....	22
2.3.4 Bilişsel Kurama Göre Bağlanma.....	23
<b>2.4 ANKSİYETE KAVRAMI.....</b>	<b>24</b>
2.4.1 Ayrılma Kaygısı Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri.....	24
2.4.2 Çocukluk ve Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi.....	26
2.4.3 Şemalar.....	28
2.4.4 Otomatik Düşünceler.....	31
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>33</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>33</b>
3.1 Araştırmanın Örnekleme.....	33
3.2 Verilerin Toplanması.....	33
3.3 Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1 Sosyo Demografik Veri Formu.....	33
3.3.2 Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi.....	34
3.3.3 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	34
3.3.4 Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	35
3.4 Verilerin Analizi.....	35
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>36</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>36</b>

<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>48</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>48</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM.....</b>	<b>54</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>54</b>
<b>ÖNERİLER.....</b>	<b>55</b>
7.1 Çalışmanın Sınırlılıkları.....	55
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>57</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>64</b>
9.1 EK-1 SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU.....	64
9.2 EK-2 YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ.....	66
9.3 EK-3 OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ.....	67
9.4 EK-4 ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ.....	69
9.5 EK-5 ÖZGEÇMİŞ.....	71

## KISALTMALAR LİSTESİ

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences

**DSM - 5:** The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition

**YAA:** Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi

**ODÖ:** Otomatik Düşünceler Ölçeği

**ÜBBSÖ:** Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

**n** : Örneklem/gruptaki örneklem sayısı

**%** : Yüzde

**$\bar{X}$**  : Ortalama

**SS** : Standart sapma

**t** : t testi puanı

**F** : ANOVA test puanı

**A>B** : A grubuna ait puanlar, B grubunun puanlarından yüksektir.

**r** : Korelasyon katsayısı

**B** : Regresyon katsayısı

**SH<sub>B</sub>** : Regresyon katsayısının standart hatası

**$\beta$**  : Standardize edilmiş regresyon katsayısı

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	36
Tablo 2. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler.....	37
Tablo 3. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Tablo 4. Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları .....	38
Tablo 5. Ölçek Puanlarının İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tablo 6. Ölçek Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tablo 7. Ölçek Puanlarının Çocuklukta Gördüğü İlgiye Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tablo 8. Ölçek Puanlarının Anne ile İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tablo 9. Ölçek Puanlarının Baba ile İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tablo 10. Ölçek Puanlarının Aileden Ayrıldığında Kaygı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tablo 11. Ölçek Puanlarının Duygusal İlişkilerinde Ayrılık Kaygısı Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tablo 12. Ölçek Puanlarının Romantik İlişkilerinde Kendisini Güvende Hissetme Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Ait ANOVA Testi Sonuçları .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tablo 13. Ölçek Puanlarının Çocukluğunda Kim Tarafından Yetiştirildiğine Göre Karşılaştırılmasına Ait t Testi Sonuçları.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tablo 14. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	45
Tablo 15. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesinin Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	46

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

İnsanoğlu yaşamı boyunca bir nesneye ihtiyaç duyar. Bu nesne yaşamın ilk yıllarındaki anne veya çocuğa bakım veren figürdür. Anne, ilk yıllarda çocuğun hayatındaki ilk ve en önemli tanıktır. Meme emmeyi bırakıp yürümeye ve konuşmaya başladığı zaman diğer insanlar ve özellikle baba, güçlü bir tanık olarak çocuğun hayatına girmeye başlar. Ne var ki annenin geliştirici etkisi ve tanıklığının önemi çocukluk boyunca hep baskındır (Çarkacı,2015).

Sosyal ilişkiler kişinin sağlıklı etkileşim kurabildiği, temel ihtiyaçlarının ve sevgi ihtiyaçlarının doyurulduğu ilişki biçimidir. Üreme, beslenme gibi temel ihtiyaçların giderilmesi için bireylerin davranışsal sistemleri gelişmiştir. Bu gereksinimlerin yanı sıra korunma ve güvenlik de kişinin yaşamında önemli rol oynamaktadır.

Sosyal bir varlık olan insan, çevresiyle ilişki kurduğunda zihinsel, fiziksel ve ruhsal açıdan gelişimini sürdürmektedir. Bağlanma biçimleri de sağlıklı gelişimin bir parçasıdır. Kurulan bağlar, bireyin kendisini güvende hissetmesini ve çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırır (Bowlby,1982).

Gander ve Gardiner' a (1995) göre bağlanma, bebekle bakım vereni arasında karşılıklı gelişen ve artarak devam eden uyumlu ve destekleyici ilişkidir. Yeni doğanın ilk sosyal ilişkisi anne ile olan bağıdır. Anne ve çocuk arasındaki bu bağ bebeğe temas ederek, temel ihtiyaçlarını gidererek ve ona sevgi göstererek bebeğin bağımlılığı bağılığa dönüştürmektedir. Bu bağ sayesinde çocuk kendi benliğini değerli bir varlık olarak algılar ve çevreye de güven duyar. Böylece güven duygusunun temelleri atılmış olur (Yavuzer,2000).

Bağlanma kuramına göre, yaşamın erken dönemlerinden itibaren ebeveynlerin çocuğa karşı tutum ve davranışları, çocuğun kendisi ve diğerleri ile ilgili zihinsel temsillerini biçimlendirir. Yaşamın ilerleyen aşamalarında da varlığını devam ettiren bu zihinsel temsiller, kişilerarası ilişkilerde bireye rehberlik eder (Bowlby,1973, 1980; akt.,Sümer ve Güngör, 1999a).

Anne ve çocuk bağlanması insan yaşamındaki en önemli detaydır. Bowlby (1969,1973), duygusal bağ kurmanın bebeklerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli olduğunu belirtmiştir. Bağlanma, beslenme, üreme, korunma ve güvenlik kadar büyük önem taşır.

Bağlanma kuramı ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilere, sosyal ilişkilere, akran ilişkilerine ve romantik ilişkilere kadar uzanan bir yelpazede kişilerarası ilişkilerin anlaşılması ve açıklanmasında büyük önem taşımaktadır (Kalehzan,1993).

Bir yakın ilişkinin sona ermesine karşı gösterilen en yaygın tepki kaygıdır (Weis,1988). Kaygı, evrimsel olarak hayatta kalmamızı sağlayan en önemli duygudur. Bu duygu sayesinde tehlikeli durumlara karşı fizyolojik olarak uyarılmış olduğundan, bu durumlarla baş edebilme ve kaçma davranışı gösterilebilir. Ancak normal olan ve zor durumlarla baş etmeye yarayan anksiyete, şiddetli ve uzun yaşanması ve kişinin yaşamını olumsuz etkilemesi durumunda patolojik addedilmekte ve birçok ruhsal bozukluğa eşlik edebilmektedir (Türkçapar,2004).

Anksiyete, organizmanın belli koşullarda tehdide verdiği tepkidir. Organizmayı motive edici ve koruyucu özelliği vardır. Bir parça kaygı iyi olmasına karşın aşırı kaygının organizmaya zararı vardır ve patolojik kaygıya sebep olabilmektedir. Bu durum anksiyetenin patolojik olduğunu göstermektedir. Patolojik anksiyete (kaygı), uyarının şiddetinin sürekli artması, normalde verilen tepkinin aşırı olma halidir. Kişiyi sıkıntıya sokan, kişinin işlevselliğini bozan, olumsuz, yoğun bir duyumsamadır.

Ayrılma anksiyetesi ise, bireyin bağlanma figüründen ayrıldığında veya uzaklaştığında aşırı kaygı duyması durumudur. Çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlikte görülür. Bebeklik döneminde, bakım verenden ayrılırken yaşadığı, ergenlik ve yetişkinlik döneminde yakın ilişkide bulunduğu bireylerden, romantik ilişkileri de

dahil olmak üzere, bireylerin yaşadığı stres ve huzursuzluk olarak da açıklanabilmektedir. Kişinin annesinden (ya da bir bağlanma figüründen) ayrılması durumunda stres yaşaması erken çocuklukta var olan “gelişimsel bir norm” olarak kabul edilmektedir (Bowlby,1973).

Şemalar, yaşamın erken yıllarında karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçların ürünüdür. Şemalar kendilerini koruyup sürdürdüklerinden dolayı, yetişkinlik dönemlerinde de aynı ihtiyaçların karşılanmasını önlemeye devam ederler. Şemaların kökenleri, bireylerin çocukluk veya gençlik deneyimlerine uzanır. Şema ne kadar şiddetliyse, etkinleşmesi de o kadar kolaydır ve sonuçları da o kadar ciddi nitelikte olur. Örneğin, eğer bir kişi erken dönemde defalarca ve aşırı derecede her iki ebeveyni tarafından ciddi bir terk edilme veya reddedilme yaşamışsa, birçok durumda “terkedilme” ve “duygusal yoksunluk şemaları” tetiklenme eğiliminde olur (Rafaeli, Bernstein ve Young,2009).

Şemalarla gelişen otomatik düşünceler, şemaların yüzeye çıkmış halidir. Bunlara ara inançlar da eşlik etmektedir. Şema zihnin bilişsel yapısı temel inanışlar ise şemanın içeriğidir. Şemalar çoğunlukla bireyin çocukluğundan itibaren şekillenmekte, yaşam deneyimleri edinildikçe de gelişmeye devam etmektedir (Beck ve ark., 1979).

Birey, yaşamın her alanında çok fazla otomatik düşünceye sahip olur. Otomatik düşünceler istemsiz şekilde kişinin zihninden geçen birtakım düşüncelerdir. Ayrılma kaygısı sonucu da oluşan ve bireyi rahatsız edecek kadar olumsuz olan bu düşünceler de şemaların ve ara inançların bir ürünüdür. Temel inançlar varlığımızın en derininde olan zihinsel yapı taşlarıdır (Young ve ark., 2009).

## **1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu çalışmadaki temel amaç, yetişkin bireylerin, erken dönemdeki çocukluk ilişkilerinde bakım verenleriyle oluşturdukları bağlanma biçimleri ile erişkinlik dönemindeki yakın ilişkilerinde ayrılık kaygısı sonucu oluşan otomatik düşüncelerini incelemektir. Diğer bir deyişle, Bu araştırmanın amacı üniversite eğitimi alan öğrencilerin yakın ilişkilerinde ayrılık anksiyetesi ile oluşan otomatik

düşüncelerini saptamak ve bu otomatik düşünceleri bağlanma stilleri açısından incelemektir.

## **1.2 ARAŞTIRMA HİPOTEZİ**

- a) Yetişkinlerin, anksiyete duyarlılığı skorları ile bağlanma skorları arasında bir ilişki vardır.
- b) Yetişkin bireylerin otomatik düşünceler skorları ile anksiyete duyarlılığı skorları arasında bir ilişki vardır.
- c) Yetişkin bireylerin bağlanma skorları ile otomatik düşünceler skorları arasında bir ilişki vardır.

## **1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Yapılan araştırmada ayrılma anksiyetesinin tespit edilmesi ile ortaya çıkan otomatik düşüncelerin saptanması bağlanma stilleri açısından önem arz eder. Kişilerin kaygı düzeylerinin sosyal yaşamda bağlanma ile oluşan etkilerini ortaya koymak açısından önemlidir. Literatüre bakıldığında bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı ile ilgili yeterli sayıda çalışma yapılmadığı görülmüştür. Aynı zamanda Türkiye’de otomatik düşünceler ve ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen yayınlanmış bir çalışma olmadığı da görülmüştür. Yapılacak olan bu çalışmanın literatüre bu anlamda katkı sunacağı düşünülmektedir.

## **1.4 SAYILTILAR**

1. Araştırmanın örnekleme, evreni temsil etmektedir.
2. Katılımcılar samimi cevaplar vermiştir.
3. Araştırmanın ölçme araçları ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

## **1.5 SINIRLILIKLAR**

- a) Bu araştırma, Üsküdar Üniversitesinde eğitim alan, yaşları 18-33 arasında değişen, 50 erkek, 50 kadın olmak üzere 100 öğrencinin verilerini içermektedir.



- b) Araştırmaya katılan bireylerin otomatik düşünceler verileri yalnızca Otomatik Düşünceler Ölçeği' nin (ODÖ) ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.
- c) Araştırmaya katılan bireylerin bağlanma biçimleri, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile sınırlıdır.
- d) Araştırmada incelenen ayrılma anksiyetesi verileri, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi ile sınırlandırılmıştır.
- e) Araştırma, sebep-sonuç ilişkilerini saptamaya yönelik bir çalışma olmaması sebebiyle, sonuçlar ancak işlevsel ilişkiler halinde açıklanmıştır.

## 1.6 TANIMLAR

1. Bağlanma: Temelde anne ile bebeği arasında, genelde ise insanların hayatlarında kendileri için önemli buldukları kişilere karşı geliştirdikleri kuvvetli duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1973).
2. Bağlanma biçimleri: Bireyin yaşamın ilk yıllarında bakıcısı ile kurmuş olduğu ilişkilerinin etkisiyle şekillenmeye başlayarak zamanla gelişen, kendisi ve başkaları hakkındaki genel inançlarını yansıtan kronik kişiler arası stillerdir (Bartholomew and Horowitz, 1991).
3. Ayrılma anksiyetesi: Ayrılma anksiyetesi bozukluğu, çocuğun evden ya da bağlandığı kişilerden ayrılmasıyla ilgili, gelişimsel açıdan uygunsuz ve aşırı anksiyetesinin olması durumudur (DSM-4, 1994).
4. Anksiyete: Sosyal, fiziksel ve bilişsel durum sonuçlarının olumsuz olacağı düşüncesiyle kaygı duymak olarak tanımlanır (Reiss, 1991).
5. Otomatik düşünce: Genel anlamda kişinin kendini değerlendirmesi, kişinin kendisiyle ilgili ifadeleri ve iç diyalogları, olaylara yorum getirmesi, sosyal çevreden aldığı uyarıcılarla sözel ya da hayali olarak ve bilinçli hızlı ve doğal bir şekilde ortaya çıkan düşünceler olarak ifade edilebilir (Beck, Freeman ve Davis, 2004; Gotlib, ve Coyne, 1983).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2.1 İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1.1 Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bağlanma, bebeklikten erişkinliğe kadar devam eden, yaşam boyu süren ve gelişen bir süreçtir. Bu anlamda bağlanma sürecindeki bağlanma figürü erken yaşlarda birincil bakıcılarken, yetişkinliğe gelindiğinde bağlanma figürü çoğu zaman romantik ilişkilerdeki eşler olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma, yaşamda karşımıza çıkan kaygılı durumlarla baş etmemeyi sağlayan, biriyle birlikteliği sürdürmek için geliştirilen davranışları kapsar. Bu, bebeklikten itibaren; hatta anne karnından itibaren karşılıklı olarak anne ve bebek arasında gerçekleşmektedir. Bağlanma, bu davranış örüntüsünden oluşmaktadır. Annenin veya bakım verenin bebeğe tutarlı, güvenli, düzenli bakım vermesiyle çocuğun bu kişiyi benimsemesi ve ona güvenmesi, kaygılandığı durumlarda ondan yardım isteyerek ve varlığını hissederek rahatlamasıyla gelişen bir süreçtir. Çocuğun ileriki yaşamında, stresli, kaygılı olduğu durumlarda, bebekliğinde öğrendiği, içselleştirdiği ve zihninde oluşturduğu bağlanma mekanizmalarını kullanarak bu tür olumsuz durumların üstesinden gelmesini sağlayan örüntüler ağıdır.

Bağlanma, bebek ile anne arasındaki ilişkinin temellerinin çocukluk döneminde atıldığı bir bağıdır. Bu bağ, bakım veren ve bebek ile ilişkilerinin niteliğine göre oluşmakta; yetişkinlikte de kişilerarası niteliğini belirlemektedir. Bağlanma, duygusal bir bağ olduğu için, bebeğe bakım veren başka kişilere de bağlanılabilir olmasına rağmen, bağlanma figürü, tamamen bir başkası ile yer değiştirilemez ya da bağlanma figürünün yeri doldurulamaz (Ainsworth, 1989). Yaşamın ilk 12 ayı içerisinde hemen hemen tüm bebekler birincil bakıcı (çoğu zaman anne) figürüne yönelik olarak çok güçlü bağ geliştirmektedirler (Bowlby, 1982).

Ainsworth ve arkadaşları “Yabancı Ortam” adlı deneysel bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma ile Bowlby'nin bağlanma kuramını test etmişler bebek ve anne arasındaki bağlanma davranışına yönelik bireysel farklılıkları ortaya koymuşlardır.

Erken çocukluk döneminde güvenli ve güvensiz bağlanma arasındaki farklılıkları göstermek amacıyla incelenen bağlanma çalışmasını üç kategoriye ayırmışlardır. Bunlardan birincisi güvenli bağlanmadır. Bebek, kendi temel ihtiyaçlarının zamanında annesi tarafından giderildiği için annesine güven duyar. Annenin yokluğunda bebek çevresini sakince huzurla keşfetmesini sürdürür ve anne onu terk edip geri geldiğinde tepkisel olarak huzursuzluk hali içinde olsa da anneye temas etme ve yakınlık duymaya devam eder.

İkinci bağlanma biçimi kaygılı/kararsız bağlanmadır. Bebek, annesinin yanından ayrılması durumunda kızgınlık, küsme, huzursuzluk hisseder. Annesi bebeğin yanına tekrar geldiğinde ise annesine tepki göstermeye devam eder fakat aynı zamanda annesine yapışır.

Diğer bağlanma biçimi ise kaygılı/kaçınan bağlanmadır. Anne bebeğin gereksinimlerini tutarlı biçimde karşılamaz, tepkisiz kalır ve istismar eder. Kaygılı/kaçınan bağlanma biçimi geliştiren bebekler de annelerinin yokluğundan etkilenmez; annenin geri dönmesi halinde tepkisiz kalır ve anne ile olan ilişkisinden kaçınır. Dikkatlerini anneye değil de oyuncaklara verir.

Bu çalışmada 12 ve 24 aylık çocuklar gözlemlenmiştir. Araştırmalar, “çocuğun hangi durumlarda bakım verenine tepki verir, bakım verenlerini ne düzeyde güvenli üs olarak görür, yabancı kişilerin ilgi ve yakınlığına nasıl tepki gösterir yönündedir. Böylece farklı bir ortamda, annesinin veya bakım verenin yokluğundan kaynaklanan kaygı ile baş etme becerileri çalışılmıştır. Çalışma sonunda Ainsworth ve arkadaşları bağlanma stillerini üç grupta incelemiştir. Deney ortamında bebekler ve anneleri bir oyun odasında bulunmaktadır. Odada çocuk oyuncaklarla oynamakta ve etrafı keşfetmektedir. O sırada kapıdan yabancı biri gelir ve anneye selam verir çocuğun yanına gider ve anne odadan çıkar. Ainsworth böylece iki duruma bakar. Anne odadan çıktıktan sonra ne oldu ve anne odaya geldikten sonra ne oldu? Bunlar sonucunda bağlanma stillerini ortaya koymuşlardır (Ainsworth ve diğ., 1978).

Bağlanmanın ilk başladığı süreç ayrılık kaygısıdır. Ayrılık kaygısı diğer bir deyişle kaybetme korkusudur. Ayrılık kaygısında bebekler 8. Aydan itibaren anneleriyle ilgili bir kaybetme korkusu yaşamaktadırlar. Anne odadan çıktıktan sonra

ya tekrar gelmezse düşünceleri oluşur. Bu korkudan dolayı güvensiz bağlanmalar meydana gelmektedir. Anneye yapışma ise dokuz aylıktan sonra, bir yabancı varlığında ve çocuğun tehlike algılamasından sonra meydana gelir(Bowlby,1969).

Güvenli bağlanan bebekler gözlemlendiğinde anne odadan ayrıldığında biraz ağlama davranışı göstermiş fakat sonra etrafındaki oyuncaklarla oynamış ve etrafındaki kişilerle iletişim kurmuştur. Aynı zamanda annesi tekrar odaya geldiğinde annesine sarılıp, göz teması kurmuşlardır ve huzursuz olmamışlardır. Güvenli bağlanan çocuklar annesi gitse bile annesinin tekrar geleceğini bilirler(Bowlby,1969).

Annenin varlığında huzurlu ve anne ayrıldıktan sonra çok kaygı duymayan ve az ağlayan, çevreyi rahatlıkla keşfeden, annenin dönüşünde yine samimi ilişki içerisinde olan çocuklar güvenli bağlanan çocuklardır. Bu bağlanma stiline sahip çocuklar, bakım vereni güvenli bir üs olarak kullanırlar.

Güvensiz kaygılı bağlanma annesi odadan çıktığında çocuk çok fazla ağlamakta ve sakinleşmemektedir. Anne odaya geldiğinde de bir taraftan anneye sarılmış ve diğer taraftan anneye karşı öfkelenmişlerdir. Bu durumu çelişkili (kararsız, ikircikli) bağlanma olarak gözlemlenmiştir. Bebeğin, annesi gittiği için kaygı duyması ve aynı zamanda anne geldi diye sevinmesi durumu çelişkili bağlanmanın biçimidir. Bu bebekler anne odadayken anneye yapışma davranışı gösterirler ve sadece annelerinin yanında olmasını isterler. Yabancı biri odaya girdiğinde ise onu istememe ve oyuna dahil etmeme gibi davranışlar göstermiştir. Anne odadan ayrıldığında öfke, şiddetli ağlama ve yabancıyla iletişim kurmama, huzursuz ve kaygılı olma davranışları göstermişlerdir. Anne odaya tekrar geldiğinde ise, kolayca sakinleşememe ve öfke gibi tepkiler vermişlerdir (Bowlby,1969).

Kaçınan bağlanma biçiminde ise, yine anneleriyle odada bulunan bebekler anneyi görmezden gelerek oyun oynamışlar ve annenin odadan ayrılmasıyla da herhangi bir stres belirtisi göstermemişlerdir. Yabancı birinin odaya girmesiyle ise bebekler olumlu ya da olumsuz herhangi bir tepki vermeyerek duyarsız davranmışlardır. anne odaya tekrar geldiğinde oyuncaklarla oynama ve anneden uzaklaşma davranışı göstermişlerdir (Ainsworth ve diğ.,1978).

### 2.1.2 Bağlanma İle İlgili Yapılan alışmalar

Ainsworth'un (1963,1967) bir diğer çalışması ise 'Ganda Projesi' dir. Ainsworth Uganda'da kaldığı dönem boyunca yirmi beş anneyi, yedi aylık bir dönem boyunca gözlemlemiştir. Çalışmanın amacı, anne ve bebek ilişkisinin niteliğindeki bireysel farklılıkları incelemek, bebeğin verdiği tepkilere göre annenin duyarlılık boyutunu değerlendirmektir.

Yapılan gözlem sonucu, bebekle sevgi gösterip iyi ilişki kuran, bebeğin duygusal ihtiyaçlarını farkedip gideren anneler, yüksek düzeyde duyarlı olarak değerlendirilirken, aksine bebeğin ihtiyaçlarına duyarsız kalan, bebeğiyle iletişim kurmayıp sevgi göstermeyen anneler ise düşük düzeyde duyarlı olarak değerlendirilmişlerdir (Akçakaya,2015). Böylece bebeklerde üç çeşit bağlanma örüntüsü meydana gelmiştir. Güvenli bağlanan bebekler anneleriyle birlikteken çevreyi rahatça keşfetmekte ve daha az ağlamaktadır. Güvensiz bağlanan bebekler, anneleri tarafından kucağa alındığında bile daha çok ağlamakta ve çevreyi daha az keşfetme davranışında bulunmaktadırlar. Bağlanma davranışı göstermeyen bebekler ise annelerine karşı başka bir davranış göstermemektedirler.

Bağlanma ile ilgili yapılan bir diğer çalışma da Harlow (1961) tarafından maymunlar üzerinde yapılan 'Sahte Anne Deneyi''dir. Harlow bağlanmanın temelinde biyolojik anne faktörünün ne kadar etkili olup olmadığını ortaya koymak amacıyla bu deneyi yapmıştır. Deneyde insan yavruları ile benzer davranışlar gösteren rhesus maymunları bulunmaktadır. Doğduğundan beri annesinden ayrılan bir maymun üzerinde yapılan çalışmaya göre, iyi bir beslenme ve bakım ile büyütölen rhesus maymununun altında yumuşak bir battaniye bulunmaktadır. Bu battaniye yavrunun altından temizlenmek amacıyla alındığında yavru maymunda stres, bunalım ve kaygı davranışları gözlemlenmiştir. Dr. Harlow bu battaniyeyi tekrar yavru maymunun altına koyduğunda hayvan pozitif refleksler vermiştir (Harlow,1961).Buradaki çalışmanın konusu bir yavrunun annesine nasıl bağlanma davranışı göstermesidir. Bu alışma üzerine yapay(maket) anneler üretilmiştir. Bir kafeste iki maket anne yan yana olmak üzere bir buçuk yaş arasında bir tane de yavru maymun bulunmaktadır. Bu maket anneler sabırlı, öfkelenmeyen ve sürekli yavru maymunlarla birlikte olan annelerden

oluşmaktadır. Bu annelerden biri metalden yapılmış ve besin sağlayan, diğeri ise yumuşak elbiselerle bezenmiş fakat besin vermeyen bir annedir. Acıkan maymun beslenmek için metal yani süt veren anneye yönelir ancak tedirgin ve huzursuz olduğu anda kendisini güvende ve rahat hissettiği, yumuşak elbiseyle bezenmiş olan maket anneye doğru yönelir. Sadece beslenmek için metal anne tercih edilirken zamanın geri kalan kısmı yumuşak olan anne ile geçirilmiştir (Harlow,1961).

Özetle, bu deneyin sonucu değerlendirilecek olunursa, bağlanmayı ortaya koyan sadece biyolojik faktörler değildir. İnsanlar, kendilerine bakım veren, sevgi gösteren, yakın sıcak temasta bulunan, ihtiyaçlarını karşılayan ve kendileriyle ilgilenen kişilere de bağlanma davranışı geliştirebilirler.

### **2.1.3 Çocukların Temel Psikolojik İhtiyaçları**

Maslow'un (1943) hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlar arasından sevgi, güvenlik, bakım insan hayatında büyük önem taşımakta ve bu ihtiyaçlar bağlanma kuramının merkezinde yer almaktadır.

Bağlanma kuramı, çocuk gelişimi üzerinde doğrudan, sosyal ve duygusal insan gelişimi üzerinde ise dolaylı etkileri olan ve insan gelişimi üzerinde ön planda yer alan bir yaklaşımdır.

İnsanlar ve primatlar üzerinde yıllardır yapılan çalışmalar, erken dönemlerde temeli atılan güvenli bağlanmanın, ileriki yıllarda sağlıklı ve uyumlu süreçlerin alt yapısı olarak devam ettiğini öne sürer. İlk yıllarda çocuk, güvenli bir temel ile keşfetmeyi, özdenetim sağlamayı ve merak duygusunu geliştirir. Erişkinliğe doğru ilerleyen süreçlerde ise, yakın duygusal bağlar kurma becerilerini geliştirir. Örneğin bağlanma kuramında güvenli bağlanma ihtiyaçlarının giderilmemesi halinde, sonraki ihtiyaçların sekteye uğrayacağı varsayılmaktadır (Young ve ark. 2011).

Çocukların temel psikolojik ihtiyaçlarından bağlanma ihtiyacı ve güven ihtiyacı, çocuğun gelişiminde önemli bir role sahiptir. Gelişime katkıda bulunan bu ihtiyaçlar yeterince ve zamanında karşılanmalıdır. Böylece birey yaşamını sağlıklı biçimde sürdürebilmektedir.

Bağlanma ihtiyacı, temellerinin bebeklik döneminde atıldığı ve yaşam boyu süren bir süreçtir. Bebeğin bakım veren ile kurduğu ilişki başkalarıyla olan ilişkilerinde bir referans sağlamaktadır. Dolayısıyla bu ilişkinin doyurucu olması, bireyin diğer kişilere transfer ettiği ilişki biçimi de aynı paralelde devam edecektir.

Güven ihtiyacının temeli bebeklik dönemine dayanmakta ve bebek ile bakım veren ilişkisini kapsamaktadır. İhtiyaçları zamanında karşılanan bebekler, dünyayı güvenilir bir yer olarak algırlar. Dünyayı güvenilmez olarak algılayan çocuklar ise aşırı kaygılı, reddeden, tutarsız ebeveyn ile yetişmiş ve aile içindeki çatışmalara şahitlik etmiş ve temel ihtiyaçları zamanında giderilmemiş çocuklardır.

Ait olma ve sevgi ihtiyacı en temel psikolojik ihtiyaçlarımızdandır. Bu ihtiyacın karşılandığı en temel kurum ise ailedir. Sevgi, çocukların duygusal, zihinsel ve sosyal açıdan gelişmesinde fizyolojik ihtiyaçlar kadar önemli bir etkiye sahiptir. Çocuk ancak sevildiği zaman sevmeye ve sevilmenin değerini öğrenir. Böylece aidiyet duygusu kazanmış olur. Dolayısıyla bağlanma da daha güvenli hale gelir. Ait olma ve sevgi ihtiyacını karşılayamayan birey, sonraki zamanda ihtiyacı karşılanırsa bile bunun etkisini uzun süre taşıyacaktır (Eroğlu,2006). Sevgi doyumuna geç ulaşılmışsa sevgiden yoksun çocuklarda uyum ve davranış problemlerine daha sık rastlanabilmektedir. Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre insanın en önemli ihtiyaçlarının başında, bilhassa ergenlik dönemine girmesiyle birlikte kimlik ve buna bağlı olarak statü ve bağlılık, aidiyet ve yüksek benlik ihtiyaçları gelir (Kuşat, 2003: 49).

Kişilerin bağlanma ihtiyaçları diğerleriyle ilişki kurma bakımından önemlidir (Weis,1974). Bireyler diğerlerinden sosyal destek ve yardım sağlayarak, diğerlerinin tavsiye ve rehberliğinden yararlanma imkanına da sahip olmaktadır (Bilgin, 2008: 123-124). Bununla beraber güven duygusu, iyi ilişki kurma becerisi, duygusal tatmin kişiler arası ilişkilerde duygusal bağlanmanın sağlıklı temelini oluşturmaktadır.

Değer ihtiyaçları da çocuğun gelişiminde büyük rol oynar. Takdir edilme olumlu benlik algısının oluşmasında önemli bir etkiye sahiptir. Çocuklar gerekli zamanda takdir edildiğinde kendilerini değerli hissettiklerinden özdeğer ve özgüvenleri de gelişmiş olur.

### 2.1.4 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'un kuramına göre (Maslow,1943), kişinin ihtiyaçlarının sınırsız olduğu ve gerekli ihtiyaç giderildikten sonra başka bir ihtiyaca gereksinim duyulacağı bilinmektedir. Tamamıyla tüm ihtiyacın giderilmesi durumunda memnun olma pek mümkün değildir. Giderilmemiş ihtiyaç bireyi güdüler fakat ihtiyaç giderildikten sonra bu ihtiyaca yönelik motivasyon ve davranışlar üzerindeki belirleyici etkisini kaybeder (Maslow,1943) Maslow'a göre ihtiyaçların temelinde güdülenme vardır.

Maslow'a ait ihtiyaçlar hiyerarşisinin temeli, alt düzeyde bulunan ihtiyacın karşılanmadan üst düzeydeki ihtiyacın karşılanmasının eksik kalacağı ve anlamsız olacağı ilkesine dayanmaktadır (Maslow,1943).

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisini beş temel kategoride inceleyebiliriz:

1. Fizyolojik İhtiyaçlar: Açlık, susuzluk, uyku, cinsellik
2. Güvenlik ihtiyacı: Dış faktörlerden kaynaklı tehlikeden korunma
3. Sosyal ihtiyaçlar: Sevgi, adidiyet, kabul görme, saygı, sosyal yaşam
4. Değer verme/Saygınlık ihtiyacı:Statü,başarı, itibar, tanınma
5. Kendini gerçekleştirme: Gelişim, bir işi başarıyla tamamlama, yaratıcılık

İnsanların bir yere ait olduğunu hissetmeleri ve sosyal statü sahibi olmaları fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının ardından güçlü bir motivasyon kaynağıdır (Keenan,1996:22). Maslow'a göre bu ihtiyaçlar karşılanmazsa amaç gerçekleşmez.

Eroğlu (1996), güvenlik ihtiyacı ile ilgili, çocuklardaki güvenlik duygusunun fizyolojik ihtiyaca bağlı olduğunu ve bebeğin annesini aramasını, onun yanında kendini güvenli hissetmesini, acıkınca, altı kirlenince, uyurken ve uyanınca annesini yanında bulmasıyla bağdaştırmaktadır.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre, bireyin kendini gerçekleştirmesi için alt düzeyde bulunan temel sosyopsikolojik ihtiyaçların belli ölçülerde ve yeterince karşılanması gerekmektedir.



Maslow, güdüleri mertebeli bir yapı içinde görür ve insanların alt basamaktaki gereksinimleri giderilir giderilmez üst basamaktakileri doyurmaya yöneleceğini ileri sürmektedir (Seker,2014).

#### 1. Fizyolojik İhtiyaçlar

İnsanların biyolojik olarak yaşamlarını sürdürebilmesinde gerekli olan ihtiyaçlardır. Örneğin; beslenme, solunum, uyku, cinsellik, boşaltım, öz bakım gibi temel yaşamsal ihtiyaçlardır.

#### 2. Güvenlik İhtiyaçları

Bu kategoride emniyet, korunma, güven, düzen, dış faktörlerden kaynaklanan tehlikelerden korunma, kural ve yasalara uyma gibi gereksinimler mevcuttur. İnsan, tehlikelere karşı savunma geliştirir. Böylece çevreye güven duyması için bu gereksinime ömür boyu ihtiyaç duyar.

#### 3. Ait olma ve Sevgi İhtiyaçları

Toplumsal içerikli her türlü etkinlikler ait olma ihtiyacını karşılamak ve yalnızlığın üstesinden gelmek için oluşturulmuştur (Wubbolding,1988). Bu kategoride aile, arkadaşlık, cinsel yakınlık, aidiyet, kabul görme, sosyal yaşam bulunmaktadır. Bireyin toplumda saygınlık kazanıp kabul görmesi yaşam boyu önemli bir gereksinimdir.

#### 4. Değer İhtiyaçları

Karşılıklı oluşan iki yönlü ihtiyaçlardır. Birey, hem kendisine güven ve saygı duymak ister; hem de çevresi tarafından kendisine güvenilmesini ve saygı olmayı ister. Maslow (1943), bu gruptaki ihtiyaçların başkalarının takdirini kazanmayla ilgili yönünü statü, başkaları tarafından tanınma, önemli olma ve arkadaş çevresine egemen olma şeklinde ifade ederken; kendini takdir etme kısmını ise başarılı olma, özgüven ve özsaygı geliştirme, bağımsız olma şeklinde ifade etmektedir. Toplum içindeki statü, kişinin başkalarına verdiği değerle oluşur

#### 5. Kendini Gerçekleştirme

Bireyin, iç benliğini ve ruhsal yapısını değerlendirdiği, diğer alanlarda eksikliklerini gidermek amacıyla tüm bilgi ve becerilerini ortaya koyduğu bir ihtiyaç grubudur.

Buradaki amaç erdemli olma, bilge kişi özelliklerine sahip olma ve ideal insan hedefine erişmektir (Şeker,2014).

Ruhsal gelişimin ve bağlanma davranışın kritik dönemlerinde çocuk, kendisini annesinden farklı bir birey olarak değerlendirip, özerk bir şekilde annesinden ayrışma ve bireyleşmeye yönelik ilk adımları atar. Bu dönem, çocuğun kendini gerçekleştirmeye yönelik ilk adımları olarak değerlendirilebilir; ancak yine bu dönemde sevgi ve güven gibi çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu bu temel ihtiyaçlar yeterince karşılanmaması durumunda kendini gerçekleştirme girişimleri sekteye uğrar. Böylece çocuk öz benliğini hayata taşımakta sorun yaşayabilir (Akçakaya,2015).

### **2.1.5 Bağlanmada Ebeveynin Rolü**

Çocuk toplumsal bir birey olarak kendine bir model arar ve bunu aile içinde bulur. İlk modeller ana babalardır (Kırkinciöglu, 2003). Ebeveyn ve çocuk ilişkisi temelde anne ve babanın tutumlarına göre yön verir.

Bağlanma kuramına göre anne ve çocuk arasındaki ilk iletişim, bağlanmanın temelini oluşturmaktadır (Bowlby ve Ainsworth, 1991; Shaver ve Fraley, 2009). Bebeğe bakım veren ile bebek arasında güçlü bir bağlanma oluşur. Bağlanmanın gerçekleşebilmesi için düzenli, tutarlı ve güvenli bir ilişkinin sağlıklı biçimde kurulması gerekmektedir. Özellikle okul öncesi dönemde, çocuğun duygusal gelişimi açısından ebeveynin büyük etkiye sahip olduğu bildirilmektedir. Özellikle de annenin kişilik özelliklerinin, bu bağlanma ilişkisi üzerinde önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

Çocuğun oyun döneminde baba ile çocuk arasındaki etkileşimler, çocukta güven duygusunun gelişmesine katkı sağlamaktadır. Babası ile iyi iletişimi olan, babasıyla beraber yaşayan ve kendisinden sevgi, alaka ve destek gören çocukların, yaşamlarının çocukluk ve ileriki dönemlerinde arkadaşlarıyla ilişkilerinin daha iyi olduğu vurgulanmıştır. Bu çocukların baba sevgisi görmeyen çocuklara göre daha uyumlu çocuklar oldukları ifade edilmiştir (Eliot, 1994; Güngörmüş, 1995). Erken dönemde babalarıyla sağlıklı iletişimi olan çocukların da güvenli bağlandıkları öne sürülmektedir (Güneş, 2015).

Çocuğa bakım veren kişi, çocuğun temel ihtiyaçlarını anlayabildiğinde ve bu ihtiyaçları zamanında düzenli ve tutarlı olarak karşıladığında, çocuk ile annesi veya bakım veren kişi arasında bağlanma süreci gerçekleşmiş olur. Fakat bazı koşullarda, çocuk ihmal edildiği zaman, istismara uğramış çocuklarda bakım verenin tutumu ve mizacı gibi sebeplerden dolayı güvensiz bağlanma gerçekleşebilmektedir. İhmal, istismar ve kötü muamele ilişki bağlamında ortaya çıkar (George, 1996). Zorluk ve güçlüklerle dolu bir sosyal ve duygusal ortamda yetişen çocuklar; kişilerarası ilişkileri stresli, doyurucu olmayan ve çaresiz olarak deneyimlemektedir.

Son yıllarda ergen ve yetişkin ilişkilerinde bağlanmanın rolünü inceleyen araştırma bulguları, yaşamın ilk yıllarında anne ve babanın çocuğa verdiği tepkilere bağlı olarak çocuğun kendisine ve başkalarına dair oluşturduğu tutumların, çocuğun yetişkinlik döneminde, kuracağı yakın ilişkiler için bir model niteliği taşıdığını ortaya koymaktadır (Allen ve ark. 2002).

Bebeğin çevreyi keşfedebilmesi için zaman zaman bakım verenden ayrılıp geri döndüğü zaman görebileceği bir güvenli üs olması ve bu kişiyle de yakınlığını koruması gerekmektedir (Hazan ve Shaver,2000). Yakınlığın devam ettirilmesi bebekte güvenlik ve sevgi duygularına sebep olurken, bu bakım veren ile bebek arasındaki ilişkide herhangi birinin sekteye uğraması durumunda bebekte öfke, üzüntü ve kaygı meydana gelmektedir (Bowlby, 1969,1973). Buna bağlı olarak, bakım verenin var olup olmasının değişkenliğinin sürekli yaşanması durumunda kaygılı bağlanma stili gelişebilmektedir.

Bağlanma stilleri ile yapılan bazı çalışmaların genel sonuçları incelendiğinde; güvenli bağlanma biçimine sahip ergenlerin duygularını daha kolay ifade edebildikleri, anne-baba ve akran ilişkilerinde daha az çatışma yaşadıkları (Ducharme, Doyle ve Markiewicz, 2002), güvensiz bağlanma biçimine sahip ergenlerin ise kendilerini başkalarına açma ve yakınlık kurmada isteksiz olmanın (Allen ve ark. 2002) bunun yanısıra özgüvenlerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Laible, Carlo ve Roeschc, 2004). Özetle anne ve babayla kurulan duygusal bağların ve yakın ilişkilerin, onlardan alınan desteğin, bireylerin olumlu kimlik gelişimine katkı sağladığı görülmektedir (Allen, Hauser, Bell, Eickolt ve O'Conner, 1994).

Biyolojik olarak ele alındığında, hormonların da bağlanma üzerinde etkileri vardır. Hormonlardan ‘’oksitosin’’ olan bağlanma hormonu, annenin hamileliğinden itibaren salınmaya başlar ve emzirme ile birlikte bir artış gösterir. Anne de bu hormonun artışıyla birlikte bebeğe bağlanır. Bu karşılıklı bağlanma süreci hamilelikten başlayıp yaşam boyu sürse de, özellikle 0-3 yaş içinde oluşmaktadır.

Anne ve babanın kişilik özellikleriyle bütünleşmiş olan aile yapısı, çocuk yetiştirmede önemli bir etkidir. Bazı araştırmalar, anne babanın kabul-ret yaklaşımı, kabul edici ya da onaylayıcı veya reddedici onaylamayan olan ebeveyn davranışları üzerinde yoğunlaşır. Sıcak bir ilişki çocukların sorumlu ve kendi kendini denetleyebilir bir kişilik geliştirmelerine neden olurken, düşmanca ve reddedici ilişki ise saldırganlığı destekleme eğilimindedir (Gander ve Gardiner, 2004).

## **2.2 BAĞLANMA KURAMI**

### **2.2.1 İçsel çalışan modeller (Bilişsel Temsiller)**

Çocuğun bakım veren ile ilişkisine verdiği tepkiler sonucu kodlanan bilişsel temsillerdir. Bu modeller Bowlby kuramının zemininde yer alır. Çocuğun başkalarına ve kendisine ait bilişlerden oluşan bu modeller, bakım verenin tepkileri ile ilişkilidir. Çocuğun ihtiyaç duyduğu anda ihtiyaçlarının giderilmesi durumunda ve bakım vereninin ulaşılabilir ve güvenilir olduğu durumlarda bilişsel temsiller gelişir. Bowlby’ye (1982) göre, bakım veren ile yakın ilişki içerisinde bulunan bebekler içsel çalışan temsiller geliştirmektedir (Hazan ve Shaver,2000). Diğer bir ifadeyle bebekler bakım verenlerinden gelen tepkilere göre beklentilerini belirler ve böylece içsel temsillerini oluşturmuş olurlar.

Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde temel bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkiyi içeren bağlanma kuramı, yetişkinlerin sosyal ve romantik beraberliklerinde yaşadıkları bilişsel, davranışsal ve duygusal yaklaşımlarına da yer vermektedir. Birçok kuramcıya göre çocukluk dönemindeki yaşantıların ve zihinsel temsillerin yetişkinlik dönemine önemli boyutta yansımaları olduğunu ifade etmektedirler(Fraley ve Shaver,2000).

Bowlby'nin (1969) çalışmalarına göre, güvensiz bağlanma sonucu çocukta anne yoksunluğundan kaynaklanan stres davranışları meydana gelir. Bunlar;'' protesto, umutsuzluk ve kopma'' olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Bebeğin bağlanma figüründen ayrı kalması halinde bebek sürekli ağlayarak bakım vereni protesto etmektedir. Yemek ve uyuma alışkanlığı bozulmakta ve annesinin yokluğuna karşı tepki geliştirmektedir. İlk aşama bu şekilde gerçekleşir. Başkalarının sakinleştirme çabalarına karşı gösterdiği direnç ile umutsuzluk aşaması oluşur. Umutsuzluk aşamasında bebek pasifleşmekte ve mutsuz ilgisiz bir tavır sergilemektedir. Bakım vereni ihtiyacı karşısında aramaktan vazgeçmesi ise kopma aşamasıdır. Bu evrede bakım veren çocuğun yanına gelip kendisiyle ilgilenirse, bebek terk edilmeye karşı aşırı bir gereksinim sergiler. Zamanla rahatlar ve anneleriyle temas etmeye tekrar devam ederler.

Bowlby'e (1969) göre, bu üç aşama olan protesto, direnç ve kopma davranışları aslında çocuğun ayrılmaya karşı göstermiş olduğu aşırı düzeyde uyumsuz tepkilerdir.

Bebekler bakım verenleri ile tekrarlanan etkileşimde bakım verenlerinden ne bekleyeceklerini öğrenirler ve beklentilerini, davranışlarını buna göre geliştirirler. Bu beklentiler bağlanma modelini içeren içsel çalışan modelleri, diğer bir ifadeyle bilişsel temsilleri oluştururlar. Bowlby'e göre bu modeller, bireyin ileriki yaşamlarında yakın ilişkilerinde duygu, düşünce ve davranışlara yön verirler.

Sonuç olarak içsel çalışan modeller, kişinin yaşamının ilk yıllarında bağlanma figürü ile olan yaşantıları sonucu oluşan inançlarını, deneyimlerini ve anılarını yansıtır.

### **2.2.2 Yetişkinlik Döneminde Bağlanma**

Shaver ve Hazan (1989) ise, anne-çocuk bağlanma stillerinin yetişkin-yetişkin ilişkisinde nasıl ortaya çıktığını araştırmışlar ve benzer yapılar elde etmişlerdir. Bu bulgu, yetişkin bağlanma stillerinin temelini çocukluk yaşantılarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Hazan, Shaver ve Bradshaw (1988) yetişkinlikteki bağlanma ile bebeklik ve çocukluk dönemindeki bağlanmanın benzerlik gösterdiğini vurgulamışlardır. Bebek, güvenli üs olarak algıladığı annesini(bakımveren), yanındayken kendini güvende ve

konforlu hissetmesi gibi, yetişkin bireyin de güvenli üs olarak algıladığı eşini(partner), kendisine ulaşılabilir olduğunda güvende hissetmesi, çocukluk ve yetişkinlikteki bağlanmanın benzer olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ayrıca, bireyin çocuklukta bağlanma figürü ile erişkinlik dönemindeki bağlanma figürünün benzerlik gösterdiği yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur(Waters ve ark.,2000).

Freud, yetişkin kişiliğini anlamak için bireyin çocukluk dönemlerindeki deneyimlerini ve ilişkilerini incelemek gerektiğini vurgulamaktadır (Yavuzer,1990).

Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak, erişkinlikte oluşan romantik ilişkiler ile bağlanma stillerinin birbiriyle ilişkili olduğunu ifade eden Hazan ve Shaver(1987), bunu kanıtlamak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Yaşamın ilk yıllarında oluşan içsel modeller(zihinsel temsiller) ve gelişen bağlanma biçimleri kalıcı olduğundan, yaşamın sonraki yıllarında kişilerin romantik ilişkilerinde, partnerleriyle ve kendileriyle olan algıları belirleyici bir etken olmaktadır. Katılımcılara çocukluk dönemlerindeki aile ilişkileri, benlik, zihinsel temsillerden oluşan sorular sorulmuştur. Bu sonuçlara göre, katılımcılardan aileleriyle sevgi dolu, iyi bir ilişki içerisinde olan, özbenliği sağlıklı ve başkalarıyla ilişkileri de iyi olanlar güvenli bağlanmayı destekleyen niteliktedir. Kaçınan bağlanma biçimini destekler nitelikte olan katılımcılar ise, ailesinden reddedici tutumlar ve kaçınan davranışlar gören yetişkinlerden oluşmaktadır. Kaygılı kararsız bağlanma biçimi gösteren katılımcılar ise, aile ilişkilerinde hem kaçınan hem de yakın olan tutarsız davranışlar gösteren bireylerden oluşmaktadır. Sonuç olarak, güvenli bağlanan bireylerin yakın ilişkilerinde diğer güvensiz bağlanma biçimlerine göre uyumlu, mutlu, uzun süreli ilişki yaşadıkları, sevgi dolu ve iyi ilişkiler içerisinde olduğu görülmüştür. Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin eşlerine kıskanç tutumlar sergiledikleri, eşlerini idealize ettikleri, terk edilmekten ve reddedilmekten korktukları ve duygusal açıdan tutarsız bir tutum gösterdikleri gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma gösteren katılımcılar ise partnerleriyle yakın ilişki kurmaktan kaçındıkları; onlara mesafeli ve soğuk davranışlar gösterdikleri gözlenmiştir.

Bartholomew ve Horowitz (1991), ‘‘İçsel çalışan modeller’’ adı altında yetişkinlerde dört temel bağlanma modelinden bahsetmişlerdir. Bu; ‘‘Dörtlü Bağlanma Modeli’’dir.

1. Güvenli Bağlanma: Olumlu benlik ve olumlu başkaları modelinin esas alınarak çocuğun annesiyle güven temelli bir ilişki oluşturması olarak tanımlanabilir. Kişi kendini ve başkalarını sevmeye değer olarak algılamak, aynı zamanda onları destek verici, güvenilir olarak görür. Diğer ilişkilerinde kişi, güvenli bağlılık geliştirir. Bu kişiler sağlıklı bir kişilik yapısına sahiptir(Akçakaya,2015).
2. Korkulu Güvensiz Bağlanma: Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modelinin esas alınarak oluşturulan bir bağlanma türüdür. Yani birey, güvensizlik ve değersizlik duygularıyla başkalarının da güvenilmez olduğunu düşünür ve yakın olmaktan kaçınır (Bartholomew ve Horowitz,1991:228). Bu kişiler sosyal temas ve yakınlık kurmak isteseler de, reddedilme korkusu ve kişilerarası güvensizlik durumundan dolayı, yakınlık kurmak yerine yakın ilişkilerden ve sosyal ortamdan kaçınırlar. Reddedilmeye karşı hassastırlar.
3. Kayıtsız Güvensiz Bağlanma: Olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelinin esas alınarak oluşturulan bir bağlanma stildir. Bu kişiler ileride özerkliklerine çok fazla önem vermekte ve başkalarıyla olan ilişkilere bağımlı kalmamaktadırlar.
4. Saplantılı Güvensiz Bağlanma: Hazan ve Shaver’ın kaygılı kararsız bağlanma stiliyle eşdeğerdir. Birey, olumsuz benlik, olumlu başkaları modelini esas alarak bir bağlanma gerçekleştirir. İlişkiler konusunda tutumları saplantılıdır. Bu bağlanma stiline sahip kişiler, kendini değersiz ve yetersiz görünürken başkalarına karşı olumlu duygular beslerler ve onları idealize ederler. Yetersizlik ve değersizlik duyguları çerçevesinde başkalarıyla ilişki kurarlar. Bu kişilerin en belirgin özelliği özgüven eksikliğidir. Bu kişilerin reddedilmeye ve terk edilmeye karşı geliştirdikleri tahammül becerileri zayıftır. Özgüven ve öz değer eksikliğini başkalarına itaat ederek tamamlamaya çalışırlar.

Araştırmacılar bağlanma ilişkisindeki yetersizlik ve yoksunlukların, çocuğun ileriki dönemlerinde kişiler arası ilişkilerinde farklı sorunları doğurabileceğini vurgulamaktadır(Pearson ve ark.,1993).

İçsel modeller(zihinsel temsiller) açısından incelendiğinde ise, bağlanma stilleri farklı olan bireylerin, kendilik ve başkaları temsilleri de farklılık göstermektedir. Güvenli bağlanmış olan bireyler ilişkilerinde, başkalarının ve kendilerinin sevmeye değer ve güvenilir olduğunu düşünen bireylerdir. Kaygılı/kararsız bağlanmış olan yetişkinleri kendilik ve başkaları temsillerinde güvensiz bireylerdir. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler ise, kendileriyle ilgili olumlu temsiller geliştirirler ancak başkalarının güvenilmez olduğunu düşünerek olumsuz zihinsel temsillere sahiptirler (Hazan ve Shaver,1987).

Yapılan araştırmalarda, Hazan ve Shaver'ın (1987), romantik aşkı bir bağlanma süreci olarak incelediği görülmüştür. Bu çalışmada iki güvensiz grup olan korkulu/kaygılı ve kaçınan grup, güvenli grupla karşılaştırılmıştır. Bu çalışmalar doğrultusunda korkulu/kaygılı ve kaçınan güvensiz grup, sevgiyle ilişkili olumsuz deneyimler ve inançlar ifade ettiğini; romantik ilişkilerinin kısa ömürlü olduğunu ve ebeveynleriyle olan çocukluk ilişkilerinin rahatsız edici olduğu ifade edilmiştir.

## **2.3 KURAMSAL GÖRÜŞLER**

### **2.3.1 Psikanalitik Kurama Göre Bağlanma**

Psikanalitik kurama göre çocuk yaşamın ilk dönemlerinde bakımvereni ile iyi ilişkiler kurabilmişse ve sevgi, güven içinde yetiştirilmişse çocuk çevresine karşı güven duymakta, güçlü ben kavramı geliştirir ve kendisini güvende hisseder. Aksi takdirde temel güven duygusu gelişmeyen bebek, güçlü ben kavramını da geliştiremeyecektir. Çocuğun annesiyle kurmuş olduğu bağ ile çevresindeki kişilerle kurmuş olduğu ilişki birbiriyle yakınlık göstermektedir.

Winnicott'a (1998) göre, çocuğun annesi ile olan ilişkisi ve annesinin kurduğu çevre içerisinde çocuğun kendilik gelişimi sağlanmaktadır. Böylece çocuk kendilik duygusunu geliştirir ve kendisini bütünleşmiş olarak algılar. Anne veya bakım veren



çocuğun ihtiyaçlarını karşıladığı zaman çocuk, tutarlı bir kendilik duygusu geliştirmektedir. Burada annenin tutarlı davranışlarının rolü benlik gelişiminde ve güvenli bağlanmada önemli rol oynamaktadır.

Erikson'a göre, çevresine güvensizlik duyan bir bebeğe bir sonraki gelişim döneminde ilgi, güven ve bakım sağlandığı takdirde bebek çevresine güven duygusu geliştirebilmektedir. Bebeklik döneminde anne ile kurulan iyi ilişki, çocuğun temel güven duygusunu geliştirmesine katkıda bulunur. Bu güven duygusunun gelişmesi, yetişkinlikte bireyin kuracağı kişilerarası ilişkilerinde önemli rol oynamaktadır. Böylece çocuk, annesinin onu sevdiğinden ve terk etmeyeceğinden emin olmaktadır. Anne bir süre çocuğun yanında olmasa bile çocuk dikkatini çevreye verebilir ve annesinin yokluğunda kaygı duymaz. Olumlu temsiller geliştirir. Bu durumda anne ve çocuk arasında tutarlı, düzenli bir güven ilişkisi meydana gelmektedir (Geçtan,1993,1994).

Psikanalitik kuramda çocuklar açlık güdüsünün doyurulması halinde annelerini sevdikleri ve annelerine bağlandıkları görüşü hakimdir (Shaver ve ark.,2004).

Bu yaklaşımla, bebeklerin içgüdüsel haz almalarının oral dönemde geliştiğini ve bu dönemde emme refleksiyle bağlanmanın temelini oluşturduğuna değinilmektedir. Bağlanmanın temelinde annenin bebeğine besin vermesinin, emzirmesinin, zamanında bu ihtiyacın giderilmesinin önemini vurgulanmaktadır.

### **2.3.2 Biyolojik Kurama Göre Bağlanma**

Bu yaklaşıma göre, insanlar ve hayvanlar doğumundan itibaren bir erişkinle bağlanmaya ihtiyaç duyarlar. Bağlanma ilişkisi kurmak amacıyla programlanmış bebeklerin korunmaya ve temel gereksinimlerinin karşılanmasına ihtiyaçları vardır. Bu bağlılık ilişkisinin temel amacı bu ihtiyaçların karşılanması ve canlıların yaşamlarının devamlılığının sağlanmasıdır.

Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerle bu kuramın geçerliliği ve önemi belirtilmiştir. Bu konuyla ilgili yapılan önemli bir çalışma, Rhesus maymunlarıyla yapılan deneylerdir. Bu deneyde, birisi gerçek anneye benzeyen, yumuşak kumaşla

kaplı fakat besin sağlamayan, diğeri ise metal telden yapılmış kumaşsız fakat göğsünde biberon bulundurarak yavru maymuna besin sağlayan olmak üzere iki tane maket anne bulunmaktadır. Korkan/korkutulan bir yavrunun hangi anneye yöneleceğini gösterilmek istenmiştir. Deneyde korkutucu bir apart kullanılmıştır. Bu apart yavruya doğru yaklaştırıldığında, yavru maymun hızlıca yumuşak olan maket anneye koşup sığınmıştır. Süt emdiği anne yerine, kendisini rahat hissettiği yumuşak tüyleri olan maket anneyi tercih etmiştir. Araştırmada bebek maymunların yumuşak olanı tercih ettiği gözlemlenmiştir. Bu da bağlanmanın temelini, aslında besin sağlama becerisini değil, güven ve rahatlığın oluşturduğunu göstermektedir. Bebek maymunlar vakitlerinin çoğunu yumuşak anneye sarılarak geçirmişlerdir (Harlow,1961).

Bu deney sonucunda, bir primat türü olan makakların, sert ve beslenme ihtiyacını gideren maket anneye, yumuşak fakat kendilerinin beslenme ihtiyacını sağlamayan anne figürünü tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Pek çok deney sonucu göstermektedir ki, besin almanın aksine "temas rahatlığı" bağlanma davranışında önemli bir etken olmaktadır.

Psikanalitik ve davranışçı yaklaşıma göre, bağlanmanın oluşabilmesi için bebeğe besin sağlamanın önemi vurgulanmaktadır. Ancak, deney sonuçlarına bakılacak olursa, bağlanma güdüsünün oluşabilmesi ve sürekliliği için sadece besin sağlamanın yeterli olmadığı anlaşılmıştır. Ek olarak, bebeklerin yalnızca bakım veren ve besin sağlayan kişilere değil, diğer aile fertlerine ya da temas rahatlığı gördüğü kişilere de bağlanma davranışı geliştirdikleri vurgulanmaktadır. Böylece beslenmenin tek başına yeterli olmadığı bir kez daha ifade edilmektedir(Görünmez,2006).

Klaus ve Kennel'in (1982), yayımladıkları eserde, doğum sırasında salgılanan hormonların annelerin dikkatlerini bebeklerine yoğunlaşmasına sebep olduğunu ve bir bağlanma davranışına yönelttiğini ifade etmişlerdir.

### **2.3.3 Davranışçı Yaklaşıma Göre Bağlanma**

Bağlanma, uyarıcı-tepki mekanizmasından oluşmaktadır (Turner ve Helms,1991). Organizma birincil pekiştireç olan açlık gibi temel dürtüye sahiptir. Bebek için en önemli pekiştireç ise yiyecektir. Anne de bu yiyeceği sağladığı zaman

anne(bakımveren), ikincil pekiştireç görevini üstlenmektedir. Bağlanma davranışları, temel ihtiyaçların giderilmesi ve duyulan hazzın neticesinde meydana gelen öğrenilmiş veya ikincil bir dürtü olarak değerlendirilmektedir(Görünmez,2006).

Bebek anne baba ve çevresine karşı, ebeveyni ile iletişim aracı olarak kullandığı, yaşamının ilk dokuz ayında geliştirdiği bir takım bağlanma davranışları sergilemektedir. Bu davranış örüntülerinden emme, sokulma/uzanma, bakış, izleme, ağlama, gülümseme ve yapışma bağlanmaya katkıda bulunan davranışlardır. Bu sistemler çocuğun annesine yaklaşmayı sürdürme eğilimini aktive etmektedir. Bebekler üç aylıktan itibaren yakın bir bağ kurdukları ebeveynlerinden olumlu tepki aldıklarında gülümserler. Bu davranış bağlanma açısından önem taşır (Bowlby,2012).

Klasik koşullanmaya göre ağlama davranışı bir koşullanmadır. Bebek, ihtiyaçlarının giderilmesi için, acıktığında, altı ısladığında veya farklı bir tehdit unsuruyla karşı karşıya kaldığında ağlama davranışı gösterir. Bu durum karşısında ebeveyn çocuğuyla ilgilenecek sorunu ortadan kaldırır. Bebek her ihtiyacı olduğunda ağlama davranışı gösterir ve sorunun çözümlenmesiyle rahatlar. Ebeveyn çocuk için bir ödül değerindedir.

Edimsel koşullanmaya göre, bazı davranışların artması çocuk ile anne ilişkisinin tekrarlanan davranışlarıyla meydana gelmektedir. Çocuk annesinden ilgi görmek istediği zaman göz teması kurup gülümser ve aynı şekilde anne tarafından olumlu karşılık gören çocuk annesine olan bu tepkisini sürdürür. Bu durumda, gösterdiği verdiği fiziksel ve sözel tepkiler olumlu pekiştireç görevi yapmakta ve bu davranışın tekrarlanmasını sağlamaktadır. Öte yandan eğer anne, çocuğuyla sadece ağladığı zaman ilgileniyorsa çocuk ağlama davranışını arttıracaktır(Cüceloğlu,1992).

#### **2.3.4 Bilişsel Kurama Göre Bağlanma**

Bu gelişimi savunan kuramcılara göre, bağlanmanın merkezinde çocuğun zihinsel gelişimi yer almaktadır. Bebeklerin annelerini tanımaları, ağladıklarında veya herhangi bir tehlike durumunda başka kişiler arasından annesini seçip onun varlığında sakinleşmeleri, annesini takip etmeleri çocuğun zihinsel gelişimiyle ilgilidir.

Çocuklar bağlanma davranışını kendilerinin ulaşabildiği herhangi bir kişiye gösterebilirler fakat 6.ve 7. ayda bağlanma figürlerini kendileri tercih ederler (Shaffer ve Emerson,1964). Böylece bebek, bakım veren ve çevresindeki kişiler arasındaki farklılıkları bilişsel olarak ayırt etmeye başladıkça yakınlık kurma ve bağlanma davranışları seçtiği kişiye göre değişmektedir. Bağlanmanın şekillenmesi iki ya da üç yılı kapsar (Bowlby,1979, 1969/1982). Bu devamlılığın sağlanması, bakım veren ve bebeğin ilişki kalitesine bebeğin yakınlık duyması ve ihtiyaçlarının zamanında karşılanmasına bağlı olmaktadır.

Jean Piaget'in kuramına göre bebekler dördüncü aya kadar nesne sürekliliğine dair bir farkındalık geliştirmezler. Dördüncü aydan sonra bebek, saklanan nesneyi aramaya başlamaktadır. On sekiz aydan sonra nesne sürekliliği gelişir ve nesnenin saklandığı yeri görmese bile nerde olabileceğini düşünüp, nesneyi düşündüğü yerde ararlar. Nesne sürekliliğinde farkındalıkları geliştikten sonra çocuk annesi ile aynı ortamda olmasa bile var olduğunu bilir ve nerede olduğunu düşünüp annesini veya bakım veren kişiyi orda aramaya başlar. Anne bebek arasındaki bağlanma güçlü bir hal alır(Görünmez,2006).

## **2.4 ANKSİYETE KAVRAMI**

### **2.4.1 Ayrılma Kaygısı Bozukluğu DSM-5 Tanı Ölçütleri**

A. Aşağıdakilerden en az üçünün olması ile belirli, kişinin bağlandığı insanlardan ayrılmasıyla ilgili, gelişimsel olarak uygun olmayan ve aşırı düzeyde bir kaygı ya da korku duyması:

1. Evden ya da bağlandığı başlıca kişiden ayrılacak gibi olduğunda ya da ayrıldığında hep aşırı gerilme.

2. Bağlandığı başlıca kişileri yitireceği ya da bu kişilerin başına, hastalık, yaralanma, yıkım, ölüm gibi kötü bir olay geleceğiyle ilgili olarak, sürekli bir biçimde, aşırı üzülmeye.

3. Bağlandığı başlıca kişilerden birinden ayrılmaya neden olacak, istenmedik bir olay (örn. kaybolma, kaçırılma, bir kaza geçirme, hastalanma) yaşayacağıyla ilgili olarak, sürekli bir biçimde, aşırı üzülmeye.

4. Ayrılma korkusundan ötürü, okula, işe ya da başka bir yere gitmek için dışarıya çıkmayı, evden uzaklaşmayı hiç istememe ya da buna karşı koyma.

5. Evde ya da başka ortamlarda tek başına kalmaktan ya da bağlandığı başlıca kişilerle birlikte olmamaktan, sürekli bir biçimde, aşırı korku duyma ya da bu konuda isteksizlik gösterme.

6. Evinin dışında ya da bağlandığı başlıca kişilerden biri yanında olmadan uyuma konusunda isteksizlik gösterme ya da buna karşı koyma.

7. Yineleyici bir biçimde, ayrılma korkusunu da içeren karabasanlar görme.

8. Bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da ayrılacak gibi olduğunda bedensel belirtilerle (örn. baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı, kusma) ilgili yineleyen yakınmalarının olması

B. Bu korku, kaygı ya da kaçınma süreklilik gösterir, çocuklarda ve ergenlerde en az dört hafta, erişkinlerde altı ay ya da daha uzun sürer.

C. Bu bozukluk klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, okulla ilgili, işle ilgili ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

D. Bu bozukluk otizm açılımı kapsamında bozuklukta değişikliğe aşırı direnç göstermekten ötürü evden ayrılmaya karşı koyma, psikoza giden bozukluklarda ayrılmaya ilişkin sanrılar ya da varsanılar, agorafobide güvenilir bir eşlikçi olmadan dışarı çıkmaya karşı koyma, yaygın kaygı bozukluğunda önem verdiği diğer kişilerin başına bir hastalık ya da başka bir kötü olay gelecek olmasından ötürü kaygılanma ya da hastalık kaygısı bozukluğunda bir hastalığın olduğuna ilişkin kaygı duyma gibi başka bir ruhsal hastalıkla daha iyi açıklanamaz.

## 2.4.2 Çocukluk ve Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi

Bireylerin anne ya da bağlanma figüründen ayrılma durumunda veya ayrılma beklentisi oluştuğunda kaygı yaşamasıdır. Çocuk ebeveyninden ve güvenli alanından uzak kaldığı zaman kaygı duymaktadır. Çocukluk dönemlerinin ilk altı ve sekizinci ayında doğal ve gelişimsel bir tepki olarak kabul edilmektedir. Ancak, bu kaygının uzun sürmesi, şiddetli olması ve işlevselliği bozması durumunda bir bozukluktan bahsedilmektedir. Ayrılma anksiyetesi bir çocukluk dönemi bozukluğu olarak tanımlansa da ilk kez Manicavasagar ve Silove (1997) tarafından bu bozukluğun yetişkinlikte de görülebildiğini, başka bir deyişle ayrılma anksiyetesi belirtilerinin yetişkinlik döneminin bir uzantısı olduğunu, çocukluk ayrılma anksiyetesinin belirtilerinin yetişkinlik dönemine yansıdığını ve daha yaygın olduğunu belirtilmektedir (Ollendick ve ark.1993,Fagolini ve ark.,1998, Mayseless ve ark.,2000).

Çocukluk çağında güvenli bağlanmış bireyler yetişkinlik döneminde zamanı geldiğinde ayrılabilmeyi de becerebilmektedirler. Ayrılabilmek ve yeniden bir araya gelmek güven hissinin sonucudur. Ayrılmalara karşı direnç, ayrılmayı becerememe, bağlandığı kişiye bağımlılık çocukluk yıllarında edinilmiş kaygıların sonucudur (Güneş,2015).

Bilişsel kurama göre, anksiyetenin temelinde birtakım düşünce hataları bulunmaktadır. Dolayısıyla ayrılma kaygısı kişinin bağlanma nesnesinden ayrılmasına dair ve bu durumla başa çıkabilme becerisine yönelik düşünce hatalarının yorumlanmasıyla oluşabilmektedir.

Çocukluk döneminde ortaya çıkan anksiyete, yetişkinlikte şekil değiştirmektedir. Çocukluğunda ebeveyninden, evinden, kısacası güvenli alanından uzak kaldığında duyulan kaygılar yetişkinlikte de aynı paralellikte seyretmektedir. Bireyler yakınlarının başına kötü olay geleceğine dair korkar ve ayrılığa karşı hassastırlar. Bebeklikte ebeveynlerinden uzak kalmaya karşı kaygı geliştiren çocuklar, yetişkinlikte ebeveynlerinin yanı sıra eş ve çocuklarından uzak kalmaya karşı da kaygı geliştirmektedirler. Bu kaygılar çocukluk çağındayken, uyku problemleri, mide bulantısı, karın ağrısı gibi somatik belirtiler ve tırnak yeme, alt ıslatma gibi bazı

sorunlar beraberinde getirmektedir. Erişkinlikte ise somatik belirtilerin yerini panik bozukluk, yaygın anksiyete, agorafobi gibi anksiyete bozuklukları almaktadır. Yetişkin ayrılma anksiyetesinin depresyon, anksiyete ve uyum bozuklukları ile birlikte görülmesinin yüksek olduğu bilinmekte ve klinik değerlendirmelerde bu bilginin göz önünde bulundurulmasının da önemi vurgulanmaktadır (Manicavasagar ve ark. 1997).

Bağlanma kuramına göre, güvensiz bağlanmanın kaygıya neden olacağı yönünde bazı tartışmalar ortaya çıkmaktadır. Klein (1985), çocukluk çağında sağlıklı bağlanma davranışı gösteremeyen bireylerin ileriki dönemlerinde bu durumun kaygı meydana getireceğini savunmaktadır. Erken çocukluk döneminde çocukların, bağlanma figürüne ulaşamadıkları zamanlarda kaygı ve korku tepkilerini göstereceklerini savunan Bowlby (1973), bu kaygının güvenli ve güvensiz bağlanan çocuklar arasında farklılık göstereceğini öne sürmektedir. Güvenli bağlanan çocuk, güvensiz bağlanan çocuklara göre daha az kaygı duymaktadır.

Nesnesine güvensiz bağlanma ve yapışma davranışı gösteren çocuk anneden ayrılmakta güçlük çekmekte ve uzun süre ayrı kaldığında kaygı geliştirmektedir. Erken çocukluk döneminde, bu durum 1 yaşında başlamakta, normal ayrılmanın yatışma süreci ise 3-5 yaş civarında görülmektedir. Bu ayrılma sürecine ilişkin anksiyete şiddetli ve uygunsuz olursa bir bozukluktan bahsedilmektedir (Kaplan ve ark.,1994).

6 ve 11 yaşlarındaki çocuklara yapılan çalışmalar göstermektedir ki, 6 yaşında kaygılı/kararsız bağlanma davranışı geliştiren çocuklardaki ayrılma anksiyetesi, güvenli bağlanan çocuklara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. 11 yaşında kaygılı/kararsız bağlanma davranışı geliştiren çocuklardaki ayrılma anksiyetesinin güvenli bağlanan çocuklara göre anneden ayrılmakta güçlük çekme ile ilişkili olan okul fobisinin yüksek olduğu bulgulanmıştır (Dallaire, ve Weinraub,2005 ve Bar-Haim ve ark.,2007).

Yetişkin ayrılma anksiyetesinin yaygınlığını araştıran Shear ve ark.(2006), 9,282 kişi ile yaptığı çalışmada yaşam boyu prevalansını %6.6 olarak bulmuşlar ve bu bozukluğun ayrı bir kategori olarak DSM tanı ve sınıflandırma sisteminde yer alması gerektiğini savunmuşlardır. Kadınlarda daha yaygın, erkeklerde ise erişkinlik döneminde daha çok ortaya çıktığını da belirtmişlerdir.

Bazı araştırmacılar, çocuklukta oluşan ayrılma kaygısının yetişkinliğe de yansıdağını savunurken, bazıları ise yetişkinlik döneminde oluşacağını savunmaktadır. Bu öngörüler neticesinde, Costello ve ark. (2003) tarafından yapılan çalışmaya göre, çocuklukta başlayan ayrılma kaygısının yetişkinliğe yansımadağını, çocuklukta yaşanan bazı kaygıların o dönemde ortadan kalktığını, ileride depresif bozukluk oluşturabildiğini ve bu bozukluğun çocukluk ve ergenlikle sınırlı olduğunu ileri sürmektedir.

Borderline Kişilik Bozukluğu ve Bağımlı Kişilik Bozukluğu, kaygı bozuklukları açasından incelendiğinde bu bozukluğa sahip kişiler, terk edilmekten çok sevdiklerinin başına kaza, kaçırlılma, ölüm gibi öngörülemez bir olay gelmesinden korkma ile Borderline KB'dan; kişiler arası bağımlılıktan çok sevdiği birkaç kişi ile sınırlı olması ile Bağımlı KB'dan ayrılırlar.

### **2.4.3 şemalar**

Beck (1963;1964; Beck, Rush, Shaw veEmery,1979), diğer insanlarla iletişimimizde çevreden edindiğimiz bilgileri işlerken ilk başvurulanların temel şemalar olduğundan söz etmektedirler. Bu yaklaşıma göre bireyler "kendimiz, dünya ve diğer insanlar" ile ilgili pek çok şemaya sahiptir. İçsel modellere göre geçmiş deneyimler neticesinde şemalar oluşur ve kişinin, ileriki yaşamındaki ilişkilerinde bu şemalara göre hareket edeceği varsayılmaktadır (Horowitz,1991).

şemalar bilişsel bozukluğun merkezini oluşturur ve temel inançlar olarak tanımlanabilir. Ellis'in yaklaşımında, "Akılcı Olmayan İnançlar" kavramına karşılık gelen bilişsel şemalar, bilişsel çarpıtmaların kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Çeşitli bireysel ve sosyal yaşantılarla, erken yaşlarda gelişmeye başlayan şemalar, yeni yaşantılarla pekiştirilir; algıya aracılık etme ve tepkilere yol göstermede bireylere yön verir. Bir şema doğuştan gelen bir yatkınlıkla başlayabilir ve yaşamın ilk yıllarından itibaren düşünceleri ve davranışları etkilemeye başlayabilir. Buna örnek olarak şu gösterilebilir; yetersiz olarak algıladığı kişisel başarılarından dolayı, hayal kırıklığı yaşayan bir kişi annesinin empoze ettiği mükemmeliyetçi standartlara ulaşmada doğal olarak yaşadığı başarısızlığın sonucu olarak depresyona girecektir(Brabender ve Fallon, 1993).



Şemalar katı, değişime dirençli olan, inancın el alt katmanında bulunan ve zihnin bilişsel yapısı olan inançlardır. Bunlar ara inançlara zemin hazırlar.

Erken dönem uyumsuz şemalar çocuğun mizacı, erken dönemde deneyimledikleri, duygusal ihtiyaçlar ve biçimlendirici çevre arasındaki etkileşimden doğmaktadır(Young ve ark.,2009). Bireylerin çekirdek duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı ve zedeleyici deneyimler neticesinde oluşmaktadır.

Aile dinamikleri, çocuğun tüm geçmiş yaşantısının dinamikleri olmaktadır. Yetişkinlikte farkedilen ve temeli çocukluğa dayanan bu erken dönem uyumsuz şemalar, çoğunlukla ebeveynlerle yaşanan bu problemlerin yüzeye çıkmış halidir. Şema ne kadar şiddetliyse o paralellikte etkinleşmekte ve ciddi sonuçlar doğurmaktadır. Erken dönemde ebeveynleri tarafından zedeleyici şekilde terk edilme veya reddedilme yaşayan bireyin, ileride duygusal yoksunluk ve terkedilme şemaları tetiklenebilmektedir (Young ve ark.,2009)

Erken dönem uyumsuz şemalar şu şekilde sınıflandırılmıştır;

1. Terk Edilme/ İstikrarsızlık: Bakım verenlerine karşı ölüm veya terkedilmeyle sonuçlanan güvensizlik algısı olan bireylerde bu şemanın aktive olmaktadır.
2. Güvensizlik/Kötüye kullanılma: Bu şema, kişilerin bir başkaları tarafından kendilerini kötüye kullanılacağını, aşağılayacağını, aldatacağı, kendilerine yalan söyleyeceğı ve zarar vereceğı beklentisini içermektedir.
3. Duygusal Yoksunluk: Bireyin, başkaları tarafından duygusal destek alma isteğinin yeterince karşılanmamasını içermektedir. Bu yoksunluklar; bakım yoksunluğu (şefkat, sevgi, sıcaklık), empati yoksunluğu (anlayış, başkalarıyla karşılıklı duygu paylaşımı), ve koruma yoksunluğu (güç, rehberlik).
4. Kusurluluk/Utanç: Bireyin başkaları tarafından istenmeyen, sevilmeyen, kusurlu ve değersiz olduğuna ilişkin duyduğu şemayı kapsamaktadır. Bu kişiler eleştirilmeye, terk ve reddedilmeye, suçlanmaya karşı çok duyarlı olmakla birlikte, bu şemanın temelinde reddedici ebeveyn olduğu yer almaktadır. Kişi algılanan hatalarına karşı utanç duygusunu içinde barındırmaktadır.
5. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bireyin, aile dışındaki sosyal dünyadan izole olmuş hissini içerir. Bu kişiler kendilerini bir topluluğa ait görmezler ve sosyal

hayata uyumlu olmadıklarını düşünürler. Karşılanmamış ihtiyaçlardan dolayı oluşabilmektedir.

6. Bağımlılık/Yetersizlik: Bu kişiler gündelik hayattaki işlerini başkalarına bağımlı olarak ve başkalarından bağımsız sorumluluklarını yerine getiremeyeceği düşüncelerini taşır. Önemli profesyonel kararlar verirken başkalarının fikri ve yardımı olmadan üstesinden gelemeyeceklerine dair inançlarıdır. Bu durumda çaresiz hissetmektedirler.
7. Zarar Görme ve Hastalıklar Karşı Dayanıksızlık: Bireyin, tıbbi, duygusal veya çevresel felaketler karşısında başına gelebileceği konusunda kendisini koruyamayacağına dair inanışlarıdır. (doğal afetler, kalp krizi, aklını yitirme, uçağın düşmesi vs.)
8. İç içe Geçme /Gelişmemiş Benlik: Bu şema genellikle boşluk ve boşuna çabalama duyguları, bir istikameti olmama durumlarında kendini sorgulama biçiminde deneyimlenmektedir. Bu kişiler tam bireyleşemedikleri için birine karşı (genellikle ebeveyn) aşırı yakınlık ve bağlılık göstermektedirler.
9. Başarısızlık: Bireyin başarı alanlarında kendini temelde yetersiz olduğuna dair inanışı söz konusudur.
10. Haklılık/ Büyüklenmecilik: Bireyin başkalarıyla abartılı bir üstünlük üzerine rekabet içine girmesini ve onlar üzerinde egemenlik kurmak istemesi inanışını içermektedir.
11. Yetersiz Özdenetim /Öz disiplin: Bireyin duygu ve dürtülerini dizginlemede zorluk yaşadıklarına dair gelişen bir şemadır. Bu kişiler, aşırı çaba, yüzleşme ve sorumluluktan kaçınırlar.
12. Boyun Eğicilik: Bu şema bireyin, isteklerinin, fikirlerinin ve duygularının başkaları tarafından önemsiz olacağına dair olan düşüncesini içermektedir. Başkaları tarafından kontrol edilmek isterler. Genelde uyum bozucu belirtilerle birlikte öfke artışı görülmektedir. Psikosomatik belirtiler, duygusal yakınlıktan uzaklaşma, pasif agresif davranışlar ve kontrol edilemeyen öfke dışavurumunu içerir.
13. Fedakarlık: başkalarının acısına karşı aşırı duyarlı olmak, kendi isteğiyle suçluluk duygusuyla baş edebilmek için başkalarının ihtiyaçlarını karşılama durumudur.

14. Onay Arayıcılık/ Kabul Arayıcılık: bu kişilerin öz saygısı başkalarının tepkilerine bağlıdır. Başkalarının onay ve ilgisini kazanmaya çalışırlar. Başkaları tarafından ilgi, yakınlık görmeye ve onlara uyum sağlamaya karşı çok duyarlıdırlar.
15. Karamsarlık/Kötümserlik: Olası olumsuz sonuçları abartarak felaketleştirirler. Yaşamındaki olumlu olaylar yerine olumsuz olanları görürler.
16. Duyguların Bastırılması: Utanç duyguları veya kontrolünü kaybetmekten kaçınma sonucu duygu ve davranışların engellenmesi durumudur. En yaygın olarak bastırılan alanlar öfke ve agresyonun bastırılması, şefkat, heyecan gibi olumlu dürtülerin baskılanması ve duyguların yüzeye çıkmasında zorlanıldığı durumlardır.
17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştirecilik: Kişinin kendisini eleştiriye maruz kalmaktan kaçınır ve kendine mükemmeliyetçilik, gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyarlar.
18. Cezalandırıcılık: Kişinin kendisini yapılan hatalar karşısında katı ve şiddetli biçimde cezalandırmasıdır. Kişinin kendisi veya başkaları tarafından yapılan hataları affetmekte zorlanmasıdır.

#### **2.4.4 Otomatik Düşünceler**

Otomatik düşünceler, daha açık bir düşünce akışıyla bir arada var olan bir düşünce akışıdır (Beck,1964). Bireylerin inanç sisteminde yer alan, istemsiz ve plansız kişinin aklından geçen ve kişinin vereceği tepkilere yön veren olumsuz ifadelerdir. Aynı zamanda şemaların beslenmesini ve kalıcı olmasını sağlarlar. Şemalar otomatik düşüncelere göre daha köklü ve derindedirler. Otomatik düşünceler ise bilincin üst katmanında yer almaktadırlar. Otomatik düşünceye bir örnek gösterilecek olunursa, kişiye koridorda giderken birisinin selam vermemesi durumunda “O beni görmezsen geldi veya benden hoşlanmıyor” şeklinde kişinin düşünmesidir. Bilişsel davranışçı ekolüne göre bu düşüncelerin kendisi değil, bu düşüncelere verilen anlamlar önemlidir.

Ara inançlar, otomatik düşüncelerin alt katmanında bulunur ve gereklilik, kıyaslama ve birtakım tutumları içerir. “Beceriksiz ve yetersiz” temel inancına sahip bir birey, ders dinlerken “başaramamak berbat bir şey” tutumu ile “bu beceriksizliği telafi amacıyla çok çalışmalıyım” ara inançları oluşacaktır. Bununla birlikte, “bu çok zor, bu konuyu asla öğrenemeyeceğim, anlayamayacağım” gibi zihinden olumsuz

otomatik düşünceler geçecektir. Otomatik düşünceler kadar hızlı gelişmeler de, ara inançlar, temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilirler (Beck, 1964).

Toplum içinde çeşitli sorunla karşı karşıya kalan pek çok insan, problem çözmeye yönelik başa çıkma stratejileri geliştirirler. Karşı karşıya kalınan sosyal, fizikseli duygusal bazı sorunlar karşısında geliştirilen bu başa çıkma becerileri gösterilirken olumlu ya da olumsuz otomatik düşünceler bireylerin duygularını, davranışlarını etkileyebilmektedir. Yapılan bazı çalışmalar, otomatik düşünceler ile boyun eğici davranışlar arasında bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. (Gilbert, 2001; Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004; Odaci, 2007). Kendini yetersiz hisseden bireyler her yeni gelen bir olayın kötü olacağını düşünerek başarısızlık senaryoları kurmaktadır. Aynı şekilde ayrılık kaygısı yaşayan bireylerde de katastrofik, felaketselirici düşünceler, terk edilme şemasına bağılı olarak meydana gelmektedir. Bu çalışma ile şemalar ve otomatik düşüncelerin birbiriyle ilişkili olduğı bir kez daha görülmektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1 Araştırmanın Örneklemi

Yapılan çalışmada, ayrılık anksiyetesi sonucu oluşan otomatik düşünceler ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesi'nde eğitim alan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım, gönüllülük esası içermektedir.

Katılımcı sayısı 100 kişidir. Örneklem alınan 100 kişinin 50'sini kız öğrenciler, 50'sini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılar için bir yaş sınırı bulunmamaktadır. Ancak değerlendirme ölçeklerini uygulayan öğrencilerin yaş aralığı 18-33'tür.

Araştırmaya kontrol grubu dahil edilmemiştir.

#### 3.2 Verilerin Toplanması

Bu araştırmada katılımcılara, sosyodemografik özelliklerin belirlenebilmesi için "Sosyodemografik Bilgi Formu", bağlanma biçimlerini araştırmak amacıyla "Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği", otomatik düşünceleri belirlemek amacıyla "Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)", ayrılma anksiyete düzeylerini incelemek için "Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi (YAA)" uygulanmıştır.

#### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada dört bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır.

##### 3.3.1 Sosyo demografik Veri Formu

Anket formunun ilk bölümünde üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, şu anda yaşadığı ilişki, anne-baba birliktelik durumu, çocukluğunda karşılaştığı ilgi, anne ve baba ile olan ilişki, aileden ayrıldığında kaygı yaşama durumu, duygusal ilişkilerinde ayrılık kaygısı yaşama durumu, romantik ilişkilerinde güvende hissetme durumu, çocukluğunda kim tarafından yetiştirildiği bilgilerinden oluşan demografik bilgi formu yer almaktadır.

### **3.3.2 Yetişkin Ayrılma Anksiytesi Ölçeği YAA / (Adult Seperation Anxiety Questionnaire, ASA)**

Anket formunun ikinci bölümünde Manicavasagar ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ve Diriöz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Yetişkin Ayrılma Anksiytesi Anketi (YAA) (Adult Separation Anxiety Questionnaire ASA) yer almaktadır. Erişkinlikteki ayrılma anksiytesi belirtilerini araştıran ölçek 4'lü likert (0: hiç hissetmedim, ile 3: çok sık hissettim) tipinde 27 madde ve tek boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir (Diriöz, 2010). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ÜBBSÖ /Three Dimensional Attachment Style Scale**

Anket formunun üçüncü bölümünde Erzen (2016) tarafından geliştirilen ve bireylerin bağlanma stillerini belirlemeye yönelik olarak hazırlanan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği yer almaktadır. Ölçek, beşli likert (1: kesinlikle katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) tipinde 18 madde ve 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin amacı hangi bağlanma stilinin daha yüksek olduğunu belirlemek olduğundan toplam puan alınmamaktadır. Birinci alt ölçek olan ve 7 maddeden (m4, 7, 10, 13, 16) oluşan Kaçınan Bağlanma Stili, bireyin kendi öz değerini yüksek tutarak başkalarının değerini yadsıdığı tutumları içermektedir. İkinci alt ölçek olan ve 5 maddeden (m1, 3, 5, 9, 12, 15, 18) oluşan Güvenli Bağlanma Stili, bireyin hem kendisini hem de karşısındaki bireyleri değerli varlıkları olarak değerlendirdiği tutumları içermektedir. Üçüncü ve son alt ölçek olan ve 6 maddeden (m2, 6, 8, 11, 14, 17) oluşan Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili, kendisini değersiz görerek karşısındaki bireylerle sürekli etkileşim içerisinde olmayı isteyen hem de onlardan gelebilecek zararlardan ötürü onlarla bir arada olmaktan kaçınma tutumlarını içermektedir. Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı Kaçınan Bağlanma Stili için 0,74; Güvenli Bağlanma Stili için 0,75 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için 0,74 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4 Otomatik Düşünceler Ölçeği ODÖ/ Automatic Thoughts Questionnaire**

Anket formunun dördüncü bölümünde Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen ve Aydın ve Aydın (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Otomatik Düşünceler Ölçeği yer almaktadır. Depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerin bireylerin aklından otomatik olarak geçiş sıklığını saptamayı amaçlayan ölçek beşli likert (1: hiç, ile 5: her zaman) tipinde 30 madde ve tek boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Tüm soru puanları toplanarak elde edilen toplam puanın yüksekliği depresyona özgü bilişsel yapının ve olumsuz benlik değerlendirmesinin varlığına işaret etmektedir (Aydın ve Aydın, 1990). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,96 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4 Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde SPSS 15.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde analizi olarak sunulmuştur. Ölçek puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness)  $\pm 1$  sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011:40). Normallik sınavında ölçek ve alt ölçek puanları normal dağılım gösterdiğinden puanların cinsiyet ve çocuklukta kimin yetiştirdiği değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testi; diğer değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. Ölçekler arası ilişki analizi için Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ( $p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı**

	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	50	50,0
	Erkek	50	50,0
Yaş	19-20 yaş	30	30,0
	21-22 yaş	19	19,0
	23-24 yaş	15	15,0
	25 yaş ve üzeri	36	36,0
Şu anda yaşadığı ilişki durumu	Yok	55	55,0
	Flört	33	33,0
	Nişanlı/evli	12	12,0
Anne-baba birliktelik durumu	Birlikte	67	67,0
	Boşanmış	19	19,0
	Anne ölü	9	9,0
	Baba ölü	5	5,0
Çocuklukta gördüğü ilgi	İlgisizlik	25	25,0
	Yeterince ilgi	57	57,0
	Aşırı ilgi	18	18,0
Anne ile olan ilişki durumu	Orta	14	14,0
	İyi	54	54,0
	Çok iyi	32	32,0
Baba ile olan ilişki durumu	Kötü	14	14,0
	Orta	24	24,0
	İyi	28	28,0
	Çok iyi	34	34,0
Aileden ayrıldığında kaygı yaşama durumu	Hiç	11	11,0
	Bazen	46	46,0
	Sıklıkla	23	23,0
	Her zaman	20	20,0
Duygusal ilişkilerde ayrılık kaygısı yaşama durumu	Hiç	12	12,0
	Bazen	35	35,0
	Sıklıkla	10	10,0
	Her zaman	43	43,0
Romantik ilişkide kendini güvende hissetme düzeyi	Hiç	12	12,0
	Orta	35	35,0
	Çok	32	32,0
	Çok fazla	21	21,0
Çocukluğunda kim tarafından yetiştirildi?	Anne-baba	87	87,0
	Bakıcı	13	13,0

Araştırmaya katılan 100 üniversite öğrencisinin %50'si kadın, %50'si erkektir. Öğrencilerin %30'u 19-20 yaş, %19'u 21-22 yaş, %15'i 23-24 yaş grubunda, %36'sı 25 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin %55'inin şu anda yaşadığı ilişki yok, %33'ü flört



aşamasında, %12'si nişanlı veya evli durumdadır. Öğrencilerin %67'sinin anne-babası birlikte, %19'unun boşanmış, %9'unun annesi ölü, %5'inin babası ölüdür. Öğrencilerin %25'i çocukluğunda ilgisizlikle bakıldığını, %57'si yeterince ilgi ile, %18'i aşırı ilgi ile bakıldığını belirtmiştir. Öğrencilerin %14'ü annesi ile ilişkisini orta düzeyde, %54'ün iyi, %32'si çok iyi olarak değerlendirmektedir. Öğrencilerin %14'ü babası ile ilişkisini kötü, %24'ü orta, %28'i iyi, %34'ü çok iyi olarak değerlendirmektedir. Öğrencilerin %11'i aileden ayrıldığında hiç kaygı yaşamamakta, %46'sı bazen, %23'ü sıklıkla, %20'si her zaman kaygı yaşamaktadır. Öğrencilerin %12'si duygusal ilişkilerde hiç ayrılık kaygısı yaşamamakta, %35'i bazen, %10'u sıklıkla, %43'ü her zaman ayrılık kaygısı yaşamaktadır. Öğrencilerin %12'si romantik ilişkilerde kendisini hiç güvende hissetmemekte, %35'i orta düzeyde, %32'si çok, %21'i çok fazla güvende hissetmektedir. Öğrencilerin %87'si çocukluğunda anne-baba tarafından, %13'ü bakıcı tarafından yetiştirilmiştir (Tablo 1).

**Tablo 2. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler**

Ölçekler	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS	Skewness
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	100	8,00	78,00	37,34	15,91	0,27
Güvenli Bağlanma	100	1,00	5,00	3,55	0,83	-0,61
Kaçınan Bağlanma	100	1,00	4,43	2,26	0,78	0,63
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	100	1,00	5,00	2,80	0,87	0,37
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	100	30,00	134,00	65,36	26,66	0,55

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ölçek puanı  $37,34 \pm 15,91$  olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük (0) ve en yüksek (81) puanlar dikkate alındığında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyete sıklığının “nadiren” düzeyinde olduğu söylenebilir ( $81/4=20,25$ ; 0-20,25:hiç, 20,26-40,5: nadiren; 40,6-60,75: sıklıkla, 60,76-81,0: çok sık) (Tablo 2).

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ölçeğinde en yüksek puana sahip bağlanma stili “Güvenli Bağlanma” stili olduğu tespit edilmiştir ( $3,55 \pm 0,83$ ). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde ikinci sırada en fazla görülen bağlanma stili “Kaygılı-Kararsız Bağlanma” ( $2,80 \pm 0,87$ ) stili ve en düşük düzeydeki bağlanma stili “Kaçınan Bağlanma” ( $2,26 \pm 0,78$ ) stili olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Otomatik Düşünceler Ölçeği puanı  $65,36 \pm 26,66$  olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük (30) ve en yüksek (150) puanlar dikkate alındığında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerinin zihinlerinden otomatik olarak geçiş sıklığının “ender” olduğu söylenebilir (150-30=120/5=24; 30-54:hiç, 54-78: ender; 78,1-102: ara sıra, 102,1-126: sık sık; 126,1-150: her zaman) (Tablo 2).

**Tablo 1. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı**

Ölçek ve Alt Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
YETİŞKİN AYRILMA	Kadın	50	38,24	15,14	0,56	0,574
ANKSİYETESİ	Erkek	50	36,44	16,74		
Güvenli Bağlanma	Kadın	50	3,55	0,78	0,07	0,943
	Erkek	50	3,54	0,89		
Kaçınan Bağlanma	Kadın	50	2,26	0,69	0,00	1,000
	Erkek	50	2,26	0,86		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Kadın	50	2,72	0,74	-0,88	0,382
	Erkek	50	2,88	0,98		
OTOMATİK	Kadın	50	67,80	24,76	0,91	0,363
DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	Erkek	50	62,92	28,47		

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi (Tablo 3).

**Tablo 2. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı**

Ölçekler	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Anlamlı Fark
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	A-19-20 yaş	30	38,40	15,41	0,27	0,844	
	B-21-22 yaş	19	35,05	14,31			
	C-23-24 yaş	15	39,47	17,50			
	D-25 yaş ve üzeri	36	36,78	16,88			
Güvenli Bağlanma	A-19-20 yaş	30	3,49	0,67	0,20	0,900	
	B-21-22 yaş	19	3,64	0,93			
	C-23-24 yaş	15	3,63	0,87			
	D-25 yaş ve üzeri	36	3,51	0,91			
Kaçınan Bağlanma	A-19-20 yaş	30	2,21	0,70	0,63	0,597	
	B-21-22 yaş	19	2,08	0,61			
	C-23-24 yaş	15	2,33	0,45			
	D-25 yaş ve üzeri	36	2,37	0,99			
Kaygılı-Kararsız	A-19-20 yaş	30	2,66	0,80	3,25	<b>0,025</b>	<b>D&gt;A,B</b>
	B-21-22 yaş	19	2,44	0,58			

Bağlanma	C-23-24 yaş	15	2,77	0,94		
	D-25 yaş ve üzeri	36	3,13	0,95		
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	A-19-20 yaş	30	72,73	25,75	2,18	0,095
	B-21-22 yaş	19	53,16	19,00		
	C-23-24 yaş	15	66,80	28,11		
	D-25 yaş ve üzeri	36	65,06	28,82		

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, otomatik düşünceler ölçeği, güvenli bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 4).

Kaygılı-kararsız bağlanma stil puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $F=3,25$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre 25 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin kaygılı-kararsız bağlanma stil puanları ( $3,13\pm0,95$ ), 19-20 yaş ( $2,66\pm0,80$ ) ve 21-22 yaş grubu ( $2,44\pm0,94$ ) üniversite öğrencilerinin kaygılı-kararsız bağlanma stil puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 4).

**Tablo 3. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının İlişki Durumuna Göre Dağılımı**

Ölçekler	İlişki		N	$\bar{X}$	SS	F	p
	Durumu						
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	Yok		55	36,38	14,95	0,26	0,771
	Flört		33	38,09	16,74		
	Nişanlı/evli		12	39,67	18,76		
Güvenli Bağlanma	Yok		55	3,57	0,79	0,11	0,893
	Flört		33	3,49	0,85		
	Nişanlı/evli		12	3,60	1,04		
Kaçınan Bağlanma	Yok		55	2,30	0,78	0,28	0,756
	Flört		33	2,18	0,64		
	Nişanlı/evli		12	2,32	1,08		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Yok		55	2,75	0,93	0,62	0,541
	Flört		33	2,80	0,73		
	Nişanlı/evli		12	3,06	0,99		
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	Yok		55	62,05	25,88	1,27	0,287
	Flört		33	67,48	26,34		
	Nişanlı/evli		12	74,67	30,45		

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 5).

**Tablo 4. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre Dağılımı**

Ölçekler	Anne-Baba Birliktelik		N	$\bar{X}$	SS	F	p
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	Birlikte		67	37,58	15,32	0,02	0,997
	Boşanmış		19	36,95	18,10		
	Anne ölü		9	36,78	18,82		
	Baba ölü		5	36,60	14,21		
Güvenli Bağlanma	Birlikte		67	3,61	0,78	0,53	0,664
	Boşanmış		19	3,36	0,95		
	Anne ölü		9	3,60	1,04		
	Baba ölü		5	3,36	0,71		
Kaçınan Bağlanma	Birlikte		67	2,26	0,75	0,88	0,457
	Boşanmış		19	2,23	0,89		
	Anne ölü		9	2,05	0,76		
	Baba ölü		5	2,74	0,68		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Birlikte		67	2,76	0,86	0,67	0,570
	Boşanmış		19	2,75	0,95		
	Anne ölü		9	2,93	0,91		
	Baba ölü		5	3,30	0,69		
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	Birlikte		67	66,25	26,97	0,27	0,843
	Boşanmış		19	64,74	28,47		
	Anne ölü		9	65,78	22,48		
	Baba ölü		5	55,00	27,87		

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 6).

**Tablo 5. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Çocuklukta Gördüğü İlgiye Göre Dağılımı**

Ölçekler	Çocuklukta Gördüğü İlgi		N	$\bar{X}$	SS	F	p
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	İlgisizlik		25	34,72	15,94	0,74	0,478
	Yeterince ilgi		57	37,42	16,01		
	Aşırı ilgi		18	40,72	15,73		
Güvenli Bağlanma	İlgisizlik		25	3,66	0,88	0,52	0,593
	Yeterince ilgi		57	3,54	0,75		
	Aşırı ilgi		18	3,40	1,03		
Kaçınan Bağlanma	İlgisizlik		25	2,23	0,85	2,15	0,122
	Yeterince ilgi		57	2,17	0,71		
	Aşırı ilgi		18	2,60	0,82		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	İlgisizlik		25	2,73	1,09	0,65	0,526
	Yeterince ilgi		57	2,77	0,74		
	Aşırı ilgi		18	3,01	0,95		
OTOMATİK	İlgisizlik		25	57,32	26,79	1,67	0,193

DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	Yeterince ilgi	57	67,14	25,28
	Aşırı ilgi	18	70,89	29,70

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının çocuklukta gördüğü ilgiye göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 7).

**Tablo 6. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Anne ile İlişki Durumuna Göre Dağılımı**

Ölçekler	Anne ile İlişki					
	Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	Orta	14	32,71	17,36	1,02	0,364
	İyi	54	37,02	16,55		
	Çok iyi	32	39,91	14,01		
Güvenli Bağlanma	Orta	14	3,53	1,10	0,75	0,476
	İyi	54	3,63	0,80		
	Çok iyi	32	3,41	0,76		
Kaçınan Bağlanma	Orta	14	2,41	1,02	0,32	0,723
	İyi	54	2,22	0,77		
	Çok iyi	32	2,26	0,67		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Orta	14	2,86	1,21	1,10	0,337
	İyi	54	2,69	0,74		
	Çok iyi	32	2,97	0,90		
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	Orta	14	60,14	25,07	0,49	0,614
	İyi	54	64,87	25,66		
	Çok iyi	32	68,47	29,28		

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının anne ile olan ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 8).

**Tablo 7. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Baba ile İlişki Durumuna Göre Dağılımı**

Ölçekler	Baba ile İlişki					
	Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	Kötü	14	39,21	21,58	0,44	0,728
	Orta	24	35,54	12,49		
	İyi	28	35,61	18,17		
	Çok iyi	34	39,26	13,65		
Güvenli Bağlanma	Kötü	14	3,50	1,09	1,01	0,391
	Orta	24	3,53	0,72		
	İyi	28	3,76	0,86		
	Çok iyi	34	3,40	0,76		
Kaçınan	Kötü	14	2,28	0,97	0,18	0,908

Bağlanma	Orta	24	2,16	0,66		
	İyi	28	2,32	0,90		
	Çok iyi	34	2,28	0,67		
Kaygılı- Kararsız Bağlanma	Kötü	14	2,87	1,20	0,96	0,416
	Orta	24	2,54	0,74		
	İyi	28	2,92	0,80		
	Çok iyi	34	2,85	0,86		
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	Kötü	14	62,00	31,78	1,48	0,225
	Orta	24	61,25	22,71		
	İyi	28	61,14	27,46		
	Çok iyi	34	73,12	25,76		

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının baba ile ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 9).

**Tablo 8. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Aileden Ayrıldığında Kaygı Yaşama Durumuna Göre Dağılımı**

Ölçekler	Aileden Ayrıldığında Kaygı Yaşama					p	Anlamlı Fark
	Kaygı Yaşama	N	$\bar{X}$	SS	F		
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	A-Hiç	11	25,09	12,12	5,25	<b>0,002</b>	<b>D&gt;A,B B,C&gt;A</b>
	B-Bazen	46	35,54	14,13			
	C-Sıklıkla	23	38,83	17,12			
	D-Her zaman	20	46,50	15,59			
Güvenli Bağlanma	A-Hiç	11	3,49	1,03	1,55	0,206	
	B-Bazen	46	3,44	0,80			
	C-Sıklıkla	23	3,48	0,80			
	D-Her zaman	20	3,90	0,80			
Kaçınan Bağlanma	A-Hiç	11	2,35	1,08	0,22	0,883	
	B-Bazen	46	2,21	0,71			
	C-Sıklıkla	23	2,35	0,91			
	D-Her zaman	20	2,21	0,59			
Kaygılı- Kararsız Bağlanma	A-Hiç	11	2,85	1,21	0,91	0,438	
	B-Bazen	46	2,70	0,82			
	C-Sıklıkla	23	3,05	0,77			
	D-Her zaman	20	2,73	0,88			
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	A-Hiç	11	52,55	20,83	2,73	<b>0,048</b>	<b>C&gt;A,D</b>
	B-Bazen	46	64,74	26,28			
	C-Sıklıkla	23	77,13	28,53			
	D-Her zaman	20	60,30	24,60			

Yetişkin ayrılma anksiyete puanlarının aileden ayrıldığında kaygı yaşama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $F=5,25$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre;

- Aileden ayrıldığında her zaman kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin ayrılma anksiyete puanları (46,50±15,58), aileden ayrıldığında hiç kaygı yaşamayan (25,09±12,11) ve bazen kaygı yaşayan (35,54±14,13) üniversite öğrencilerinin anksiyete puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 10).

- Aileden ayrıldığında bazen (35,54±14,13) ve sıklıkla (38,82±17,11) kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin ayrılma anksiyete puanları, aileden ayrıldığında hiç kaygı yaşamayan (25,09±12,11) üniversite öğrencilerinin anksiyete puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 10).

Bağlanma stilleri puanlarının aileden ayrıldığında kaygı yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 10).

Otomatik düşünceler ölçeği puanlarının aileden ayrıldığında kaygı yaşama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $F=2,73$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre aileden ayrıldığında sıklıkla kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler ölçeği puanları (77,13±28,53), aileden ayrıldığında hiç kaygı yaşamayan (52,54±20,83) ve her zaman kaygı yaşayan (60,30±24,60) üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler ölçek puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 10).

**Tablo 9. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Duygusal İlişkilerinde Ayrılık Kaygısı Yaşama Durumuna Göre Dağılımı**

Ölçekler	Duygusal İlişkilerinde					F	p	Anlamlı Fark
	Ayrılık Kaygısı	N	$\bar{X}$	SS				
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	A-Hiç	12	23,50	8,92	4,18	0,008	B,C,D>A	
	B-Bazen	35	37,66	13,60				
	C-Sıklıkla	10	36,90	18,06				
	D-Her zaman	43	41,05	16,94				
Güvenli Bağlanma	A-Hiç	12	3,47	0,97	0,78	0,510		
	B-Bazen	35	3,44	0,68				
	C-Sıklıkla	10	3,88	0,59				
	D-Her zaman	43	3,58	0,94				
Kaçınan Bağlanma	A-Hiç	12	2,44	1,07	1,07	0,365		
	B-Bazen	35	2,22	0,65				
	C-Sıklıkla	10	1,90	0,74				
	D-Her zaman	43	2,33	0,78				
Kaygılı- Kararsız Bağlanma	A-Hiç	12	2,78	1,30	0,35	0,787		
	B-Bazen	35	2,75	0,78				
	C-Sıklıkla	10	3,07	1,10				

	D-Her zaman	43	2,79	0,76		
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	A-Hiç	12	61,33	30,65	0,20	0,895
	B-Bazen	35	65,11	29,83		
	C-Sıklıkla	10	70,30	27,75		
	D-Her zaman	43	65,53	23,09		

Yetişkin ayrılma anksiyete puanlarının duygusal ilişkilerinde ayrılık kaygısı yaşama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ( $F=4,18$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre duygusal ilişkilerinde bazen ( $37,66\pm 13,60$ ), sıklıkla ( $36,90\pm 18,06$ ) ve her zaman ( $41,05\pm 16,94$ ) kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin ayrılma anksiyete puanları, duygusal ilişkilerinde hiç kaygı yaşamayan ( $23,50\pm 8,92$ ) üniversite öğrencilerinin anksiyete puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 11).

Bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçeği puanlarının duygusal ilişkilerinde ayrılık kaygısı yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 11).

**Tablo 10. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Romantik İlişkilerde Kendini Güvende Hissetme Durumuna Göre Dağılımı**

Ölçekler	Romantik İlişkilerinde Kendini Güvende Hissetme					
	Hissetme	N	$\bar{X}$	SS	F	p
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	Hiç	12	37,75	18,90	0,74	0,530
	Orta	35	40,40	14,48		
	Çok	32	35,13	14,57		
	Çok fazla	21	35,38	18,49		
Güvenli Bağlanma	Hiç	12	3,53	0,95	0,56	0,644
	Orta	35	3,67	0,93		
	Çok	32	3,53	0,80		
	Çok fazla	21	3,37	0,62		
Kaçınan Bağlanma	Hiç	12	2,49	0,95	1,50	0,220
	Orta	35	2,06	0,67		
	Çok	32	2,28	0,81		
	Çok fazla	21	2,44	0,76		
Kaygılı- Kararsız Bağlanma	Hiç	12	2,97	1,37	0,70	0,554
	Orta	35	2,68	0,80		
	Çok	32	2,76	0,75		
	Çok fazla	21	2,98	0,83		
OTOMATİK	Hiç	12	62,92	28,59	2,08	0,108



DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	Orta	35	64,40	22,53
	Çok	32	59,41	25,36
	Çok fazla	21	77,43	31,52

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının romantik ilişkilerinde kendini güvende hissetme durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ( $p>0,05$ ) (Tablo 12).

**Tablo 11. YAA, ÜBBSÖ, ODÖ Alt Boyut Puanlarının Çocukluğunda Kim Tarafından Yetiştirilme Durumuna Göre Dağılımı**

Ölçek ve Alt Ölçekler	Çocukluğunda					
	Yetiştiren	N	$\bar{X}$	SS	t	p
YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	Anne-Baba	87	37,86	15,99	0,85	0,399
	Bakıcı	13	33,85	15,50		
Güvenli Bağlanma	Anne-Baba	87	3,54	0,81	-0,32	0,749
	Bakıcı	13	3,62	0,99		
Kaçınan Bağlanma	Anne-Baba	87	2,29	0,77	0,86	0,394
	Bakıcı	13	2,09	0,84		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Anne-Baba	87	2,84	0,85	1,10	0,272
	Bakıcı	13	2,55	1,02		
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	Anne-Baba	87	66,94	26,66	1,55	0,125
	Bakıcı	13	54,77	25,11		

Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının çocukluğunda kim tarafından yetiştirildiğine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi (Tablo 13).

**Tablo 12. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine Göre Dağılımı**

	2	3	4	5
1-YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	-0,17	0,11	0,18	0,29**
2-Güvenli Bağlanma	1	-0,31**	-0,23*	-0,24**
3-Kaçınan Bağlanma		1	0,43**	0,06
4-Kaygılı-Kararsız Bağlanma			1	0,36**
5-OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ				1

\*  $p<0,05$

\*\* $p<0,01$

Yetişkin ayrılma anksiyete puanları ile bağlanma stilleri puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Yetişkin ayrılma anksiyete puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ). Yakın ilişkilerinde

ayrılık kaygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerinin zihinlerinden otomatik olarak geçiş sıklığı da yüksektir.

Güvenli bağlanma stili puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-0,24$ ;  $p<0,01$ ). Güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerinin zihinlerinden otomatik olarak geçiş sıklığı düşüktür.

Kaçınan bağlanma stili puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Kaygılı-kararsız bağlanma stili puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=0,36$ ;  $p<0,01$ ). Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerinin zihinlerinden otomatik olarak geçiş sıklığı yüksektir.

**Tablo 13. Yetişkin Ayrılma Anksiyetesinin Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisine Göre Dağılımı**

Model	Bağımsız Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	t	p
1	Sabit	47,44	6,58		7,21	0,000
	YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	0,48	0,16	0,29	2,96	<b>0,004</b>
		R=0,286	R <sup>2</sup> =0,082	$\Delta R^2=0,073$		
		F <sub>(1;98)</sub> =8,757	p=0,004			
2	Sabit	55,35	17,57		3,15	0,002
	YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ	0,36	0,16	0,21	2,30	<b>0,024</b>
	Güvenli Bağlanma	-5,70	3,10	-0,18	-1,84	0,069
	Kaçınan Bağlanma	-5,74	3,56	-0,17	-1,62	0,110
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	10,65	3,12	0,35	3,41	<b>0,001</b>
			R=0,467	R <sup>2</sup> =0,218	$\Delta R^2=0,185$	
		F <sub>(4;95)</sub> =6,61	p=0,000	Varyans Değişimi=5,49; p=0,002		

Yetişkin ayrılma anksiyetesi ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi gösteren birinci modelin uygun olduğu görülmektedir ( $F_{(1;98)}=9,73$ ;  $p<0,05$ ). Yetişkin ayrılma anksiyetesi, otomatik düşünceler değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır ( $\Delta R^2=0,073$ ).

Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucu incelendiğinde yetişkin ayrılma anksiyetesinin, otomatik düşünceler üzerinde pozitif yönlü, anlamlı ve önemli etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ( $\beta=0,29$ ;  $t=2,96$ ;  $p<0,05$ ).

Yetişkin ayrılma anksiyetesi ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye bağlanma stillerinin dahil edildiği ikinci modelin uygun olduğu görülmektedir ( $F_{(4,95)}=6,61$ ;  $p<0,05$ ). Yetişkin ayrılma anksiyetesi ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye bağlanma stilleri dahil edildiğinde açıklanan toplam varyansın yaklaşık %19 olduğu görülmektedir ( $\Delta R^2=0,185$ ). Bağlanma stilleri modele dahil edildiğinde otomatik düşüncelerdeki değişimi anlamlı düzeyde artmaktadır (Varyans değişimi=5,49;  $p<0,01$ ).

İkinci modeldeki standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre kaygılı-kararsız bağlanma stiline otomatik düşünceler üzerinde anlamlı ve önemli bir etkiye sahip olduğu ( $\beta=0,45$ ;  $t=0,35$ ;  $p<0,05$ ); güvenli ve kaygılı-kaçınan bağlanma stiline otomatik düşünceler üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin ayrılma anksiyetesi otomatik düşünce sıklığını artırmaktadır; kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip öğrencilerde otomatik düşünce sıklığında daha fazla artış görülmektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre elde edilen matematiksel model aşağıdaki gibidir (YAA: Yetişkin ayrılık anksiyetesi; GB: Güvenli bağlanma stili; KB: Kaçınan bağlanma stili; KKBS: Kararsız-kaygılı bağlanma stili;):

$$\text{Otomatik Düşünceler} = 55,35 + 0,21*YAA + 0,35*KKBS - 0,18*GB - 0,17*KB$$

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri, otomatik düşünceler çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu ilişkiye ait bulgular yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Ölçekler arası korelasyonlar ve diğer değişkenler incelendiğinde kısmen anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına bakıldığında YAA bulgularına göre, araştırma gruplarının yaşlarına göre yetişkin ayrılma anksiyetesi belirti düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, 23-24 yaş grubu, diğer yaş gruplarına oranla yüksek bulunmuştur.

ODÖ bulgularına göre, araştırma gruplarının yaşlarına göre otomatik düşünceler ölçeği belirti düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

ÜBBSÖ bulgularına göre, güvenli bağlanma ile kaçınan bağlanma belirti düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir

**Yaş ile ÜBBSÖ Arasındaki İlişki:** Araştırma grubunun yaşları arttıkça kaygılı/kararsız bağlanma düzeylerinin de arttığı görülmektedir. 25 yaş ve üzeri öğrencilerin kaygılı kararsız bağlanma düzeyleri diğer yaş gruplarına oranla, anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde, güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerin hem kaygıya olan hassasiyetlerinin hem de kaygı düzeylerinin korkulu ve saplantılı bağlanma sergileyenlere göre daha düşük olduğu görülmüştür (Watt, McWilliams ve Campbell, 2005; Dilmaç, Hamarta ve Arslan, 2009). Güvensiz bağlanma biçimine sahip kişilerin güvenli bağlanma sergileyenlere göre kaygı ve depresyon belirti düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren de birçok çalışma vardır (Bifulco, Moran, Ball ve Bernazzani, 2002; Ceyhan, 2006; Mikulincer ve Sheffi, 2000; Simonelli, Ray ve Pincus, 2004).

Kaygılı- kaçınan çocuklar ilerleyen yaşlarda, başkalarına aşırı bağımlı, bir yapıda olurlar. Ayrıca kaygılı-kararsız bağlanmış çocuklar, yetişkinlik hayatlarında başka kişilere yaklaşımda tedirgin olur, duygularının karşılıklı olmaması onları çok endişelendirir. Bu kişiler romantik ilişkilerinde sıkça ilişkinin soğuk ve uzak olması

nedeni ile ayrılıklar yaşarlar. Ek olarak, yetişkin ayrılma anksiyetesinin yaygınlığını araştıran Shear ve ark.(2006), 9,282 kişi ile yaptığı çalışmada yaşam boyu prevalansını %6.6 olarak bulmuşlardır. Kaygılı kaçınan çocukların yetişkinlikte kaygılı olduklarına dair araştırmalar ile bu çalışmanın yaş ve yetişkinlikte görülen bağlanma biçiminin uyumluluk gösterdiği söylenebilir.

Otomatik düşüncelerin yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Otomatik düşünceler ile yaş arasındaki ilişkide anlamlı farklılığın olmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Aysan ve Bozkurt , 2004) Bu durum araştırmayı desteklemekte olup her yaş grubunda olumsuz otomatik düşüncelerin olabileceğini düşündürmüştür.

Cinsiyet ana etkisine bakıldığında, YAA, ODÖ ve ÜBBSÖ ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kız öğrenciler ve erkek öğrenciler arasındaki sonuçların birbirine çok yakın olduğu bulgulanmıştır. Brennan ve arkadaşlarının (1991), Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma modelini kullanarak yaptıkları bir araştırmada, bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin ilişki durumuna göre incelendiğinde; yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi.

Anne ve babanın birliktelik durumuna göre incelendiğinde, yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi.

Çocuklukta Görülen İlgi Durumuna Göre bakıldığında; Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının çocuklukta gördüğü ilgiye göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Anne ile ilişki durumuna bakıldığında; Yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının anne ile olan ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Winnicot'a göre (1998), çocuğun annesi ile olan ilişkisi çocuğun kendilik gelişiminin oluşmasına yardımcı olmaktadır. Anne veya bakım veren çocuğun ihtiyaçlarını karşıladığı zaman çocuk, tutarlı bir kendilik duygusu geliştirmektedir. Burada annenin tutarlı davranışlarının rolü benlik gelişiminde ve güvenli bağlanmada önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulgularda anne ile olan ilişki durumuna bakıldığında, anneleri ile ilişkisi iyi olan

bireylerin güvenli bağlandıkları görülmüştür. Bu literatür bilgisiyle çalışmamızdaki sonucun anlamlı bir ilişkisi vardır.

Baba ile olan ilişki durumuna göre, yetişkin ayrılma anksiyetesi, bağlanma stilleri ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının baba ile ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Aileden ayrılınca yaşanan kaygı durumuna göre sonuçlar incelendiğinde, yetişkin ayrılma anksiyete puanlarında aileden ayrıldığında kaygı yaşama durumuna göre anlamlı farklılık görülmüştür.

Aileden ayrıldığında her zaman kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin ayrılma anksiyete puanları, hiç kaygı yaşamayan ve bazen kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin anksiyete puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek sonuçlandığı görülmektedir.

**Aileden Ayrılınca Yaşanan Kaygı ile YAA İlişkisi:** Aileden ayrılınca bazen ve sıklıkla kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyetesi puanları, aileden ayrıldığında hiç kaygı yaşamayan üniversite öğrencilerinin yetişkin ayrılma anksiyete puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonuçlanmıştır. Türkiye’de yapılan bir araştırmada ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar ise şu şekildedir: Güvenli bağlanma ile ayrılık kaygısı arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki mevcut olduğu, saplantılı güvensiz bağlanma ile ayrılık kaygısı arasında ise olumlu yönde bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999a). Güvensiz bağlanan öğrencilerin yetişkin ayrılma kaygısının ile ilişkili olduğu bilgisi yönünde yapılan bu çalışma, bu literatür bilgileriyle kıyaslandığında uyumlu olmaktadır. Ayrılmalara karşı direnç, ayrılmayı becerememe, bağlandığı kişiye bağımlılık çocukluk yıllarında edinilmiş kaygıların sonucudur (Güneş,2015). Çocukluk yıllarında kaygı geliştiren bireylerin, ayrılmayı sağlıklı biçimde gerçekleştiremediği düşünülmektedir. Yapılan çalışmadaki ayrılık kaygısı yüksek olan öğrencilerin aileden ayrılmakta zorluk yaşamasının sebebi, çocukluk çağında yaşanan güvensiz bağlanmadan kaynaklandığı düşünülebilir. Kaygı ve bağlanma açısından bir başka literatür incelendiğinde, Manicavasagar ve arkadaşları (1999), ayrılık kaygısına sahip olan çocukların annelerinin aşırı korumacı olduğu belirlenmiştir. Bu bilgilere göre, üniversite öğrencilerinin aileden ayrılmakta güçlük çekmesinin sebebi, ebeveyn tutumlarının aşırı korumacı olmalarından dolayı olabilir. Kaygı duyarlılığının ebeveyn

tutumları sayesinde öğrenildiği ya da genetik faktörlere bağlı olarak geliştiği varsayımı yapılan araştırmalarla gösterilemeye çalışılmıştır. (Stein, Jang ve Livesley, 1999; Taylor ve ark., 2008). Bir başka literatüre göre, Klein (1985), çocukluk çağında sağlıklı bağlanma davranışı gösteremeyen bireylerin ileriki dönemlerinde bu durumun kaygı meydana getireceğini savunmaktadır.

**Aileden Ayrılınca Yaşanan Kaygı ile ODÖ Arasındaki İlişki:** Otomatik düşünceler ölçeği puanlarının aileden ayrıldığında kaygı yaşama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, aileden ayrıldığında sıklıkla kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin, diğerlerine oranla yüksek bulunduğu görülmüştür.

Olumsuz otomatik düşüncelerin, kaygı bağlamında yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Güçsüzlük, güvensizlik veya fiziksel bütünlüğü tehlikede hissetmeyle kendini gösteren kaygı, uyumu bozucu çeşitli davranış ve olumsuz düşüncelere yol açabilmektedir (Barlow, 2002). Şemalar açısından değerlendirildiğinde, erken dönemde ebeveynleri tarafından zedeleyici şekilde terk edilme veya reddedilme yaşayan bireyin, ileride duygusal yoksunluk ve terkedilme şemaları tetiklenebilmektedir (Young ve ark., 2009). Bu şemalarla birlikte oluşan otomatik düşünceler sonucu kaygı da tetiklenmiş olabilir. Yapılan bazı çalışmalar, otomatik düşünceler ile bir şema olan “boyun eğici davranışlar” arasında bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. (Gilbert, 2001; Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004; Odaci, 2007). Başarısızlık şeması olan kişi temelde, yetersizlik hisseder. Buna bağlı olarak, kendini yetersiz hisseden bireyler, her yeni gelen bir olayın kötü olacağını düşünerek başarısızlık senaryoları kurmaktadır. Aynı şekilde ayrılık kaygısı yaşayan bireylerde de katastrofik, felaketleştirici düşünceler, terk edilme şemasına bağlı olarak meydana gelmektedir. Bu bilgiler, yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir.

**YAA ile Duygusal İlişkide Yaşanan Ayrılık Kaygısı Arasındaki İlişki:** Yetişkin ayrılma anksiyete puanlarının duygusal ilişkilerinde ayrılık kaygısı yaşama durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Duygusal ilişkilerinde bazen, her zaman ve sıklıkla kaygı yaşayan üniversite öğrencilerin yetişkin ayrılma anksiyete puanları, hiç yaşamayanlara göre yüksek bulunmuştur. Daha önceki bulguda, Güvensiz bağlanma biçimine sahip kişilerin güvenli bağlanma sergileyenlere göre kaygı ve depresyon belirti düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren de birçok çalışma

olduğundan bahsedilmiştir. Başka bir literatüre göre, bir yakın ilişkinin sona ermesine karşı gösterilen en yaygın tepki kaygıdır (Weis,1988). Bu literatüre dayanarak yorum yapılacak olunursa, çalışmamızda bulunan katılımcıların duygusal ilişkilerinde kaygı görülmesi, ilişkilerinde yaşadıkları ayrılık olabilir.

Bir başka çalışmaya göre, Hazan ve Shaver (1987), deneysel olarak yaptıkları çalışmada, yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinin, Ainsworth'un bebek anne bağlanmasına ilişkin bağlanma modeline göre benzerlik taşıdığını öne sürmüşlerdir. Yetişkin ayrılma kaygısı yaşayan bireylerin duygusal ilişkilerinde ayrılma kaygısı yaşadığına dair literatür bilgisi bulunmadığından dolayı bu konu, bağlanma stilleri açısından ele alınmıştır. Güvensiz bağlanma davranışı gösteren çocuklarda anneye olan bağlılık ve ayrılık durumlarında yaşanan kaygı fazla olduğundan, ileriki yaşlarda görülen kaygının ve bağlılığın düzeyi de aynı olmaktadır. Yetişkinlik döneminde kaygı yaşayan kişinin bağlanma figürü eşi veya partneri olduğundan (Hazan ve Shaver, 1987), çocukluk dönemi ve yetişkinlik dönemindeki bağlanma ve ayrılık kaygısı birbiriyle bağdaşmaktadır. Kaygılı bağlanma davranışı gösteren bireyler, problemleri ilişki içinde oldukları kişiyi kaybedebilecekleri bir tehdit olarak görmekte, böyle durumlarda yoğun kaygı yaşamaktadırlar (Corcoran,2000). Ayrılma kaygısının yüksek çıkmasının sebebi, kaybetme korkusuyla ilişkili olabilir. Manassis (2001), güvensiz bağlanmanın anksiyete gelişimine eğiliminin olduğunu öne sürmüştür. Bu bilgiler ışığında, bizim çalışmamızdan çıkan sonuçlar bağlanma stilleri açısından uyumlu olmaktadır.

**YAA ile ODÖ Arasındaki İlişki:** Yetişkin ayrılma anksiyete puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yakın ilişkilerinde ayrılık kaygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerinin zihinlerinden otomatik olarak geçiş sıklığı da yüksek olarak belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde şemaların, kaygıya yönelik otomatik düşünceleri sürdürürken diğer yandan bu düşüncelerin şemaları beslemekte ve kaygı belirtilerini arttırmakta olduğu öne sürülmüştür (Calvete ve ark., 2013). Bu durumu literatür desteklemektedir.

**ÜBBSÖ ile ODÖ Arasındaki İlişki:** Güvenli bağlanma stili puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin, depresyonla ilişkili olan



olumsuz düşüncelerinin zihinlerinden otomatik olarak geçiş sıklığı düşüktür. Literatüre bakıldığında Türkiye’de yapılmış olan bir çalışmaya göre, güvenli bağlanma stili gösteren öğrencilerin ilişkisel depresyon puanı, güvensiz bağlanma stilleri geliştiren öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (Hamarta,2004). Bu çalışma, bizim yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir.

Kaygılı-kararsız bağlanma stili puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin, depresyonla ilişkili olan olumsuz düşüncelerinin zihinlerinden otomatik olarak geçiş sıklığı yüksektir. Kaygılı bağlanan kişilerin problemlere olumsuz yaklaşma eğiliminde olduğu, problemin çözümü konusunda kendine güvenmediği ve bunun için sorumluluk almaktan kaçındığı gözlenmiştir. (Main ve ark., 1985). Önceki çalışmalar da, kaygılı bağlanan kişilerin şimdiki ilişki problemlerinin, geçmişlerindeki bağlanma figürlerinin hiçbir zaman emin olunamayan varlığına ilişkin olumsuz düşüncelerini, duygularını, anılarını ve inançlarını aktifleştirdiğini göstermektedir.(Main ve ark., 1985). Bu literatür bilgileri çalışmamızdaki bulguları destekler niteliktedir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, katılımcıların yüksek derecede kaygılı oldukları görülmüştür. Bu kaygının, öğrencilerde oluşan otomatik düşüncelerin sıklığını arttırdığı sonuçlanmıştır. Sosyo demografik verilerle kıyaslandığında genel olarak anlamlı farklılıkların bulunmaması beklenen durum değildir. Ancak, sonuçlar hipotezimizle uyumludur. Hipotez şu sonuçları içermektedir:

Yetişkinlerin, anksiyete duyarlılığı skorları ile bağlanma skorları arasında bir ilişki vardır. Yetişkin bireylerin otomatik düşünceler skorları ile anksiyete duyarlılığı skorları arasında bir ilişki vardır. Yetişkin bireylerin bağlanma skorları ile otomatik düşünceler skorları arasında bir ilişki vardır.

Aileden ayrıldığında yaşanan kaygı durumuna göre incelendiğinde, aileden ayrıldığında kaygı yaşayan öğrenciler ile yetişkin ayrılma anksiyetesine sahip öğrencilerin yüksek sonuçlar gösterdiği ve bu kişilerin otomatik düşüncelerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Duygusal ilişkilerinde yaşanan kaygı durumuna göre incelendiğinde, duygusal ilişkilerinde kaygı yaşayan öğrenciler ile yetişkin ayrılma anksiyetesine sahip öğrencilerin yüksek sonuçlar gösterdiği sonuçlanmıştır.

Yetişkin ayrılma anksiyetesine sahip olan kişilerin aklından geçen olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklığının fazla olduğu görülmüştür.

Bağlanma ve otomatik düşüncelerin de birbiriyle uyumlu sonuçlar gösterdiği söylenebilir. Güvenli bağlanan üniversite öğrencilerinin aklından geçen olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklığının düşük olduğu, ancak kaygı kararsız bağlanma biçimine sahip üniversite öğrencilerinin aklından geçen olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklığının yüksek olduğu gözlenmiştir.

## ÖNERİLER

Bu araştırma için yapılmış öneriler şöyle sıralanabilir:

Bu araştırma örneklemini sadece 100 kişiden oluşmaktadır. Sonuçların daha genellenebilir olması için daha fazla kişilere, ve sadece tek bir üniversiteden değil, birkaç farklı üniversitede, yeni örneklem gruplarıyla da benzer çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Çocukluk bağlanma modelleri ile yetişkin bağlanma modeli her ne kadar birbirleriyle ilişkili olsa bile, bazı sonuçları daha belirgin ve tam karşılığı olarak açıklayabilmek adına, üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği kullanmanın yanı sıra yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin kullanılması (YİYE2) daha uygun olabilirdi. Yetişkinlerle yapılan çalışmalar için YİYE2'nin kullanılması önerilmektedir. Genel olarak Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında, çocuklukta yaşanan kaygı ile bağlanma stilleri ele alınmıştır. Bu çalışmanın yetişkinler ile de daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılması önerilebilir.

Ayrılık kaygısı ve bağlanma stilleri ile ilgili çalışmaların az olmasından dolayı daha fazla çalışmaların yapılması gerektiği söylenebilir.

Olumsuz otomatik düşüncelerin ölçüldüğü bir çalışmada Beck Depresyon Ölçeğinin de çalışmanın kalitesini arttırmak için kullanılması önerilebilir.

## Çalışmanın Sınırlılıkları

Yapılan çalışmada en belirgin sınırlılık kullanılan değerlendirme ölçeklerinin uygulanma süresinin uzun olmasıdır. Uygulama süresinin fazla vakit alacağı düşünüldükçe, öğrenci sayısı az sayıya indirgenmiştir. Ayrıca öğrenciler, değerlendirme ölçeklerinin uzunluğu nedeniyle sağlıklı yanıtlar verememiş, gerçekleri yansıtamamış olma ihtimalleri vardır

Öğrenci sayısı parametrik testleri kullanılması için yeterli olsa da daha fazla sayıda öğrenciye uygulanması çalışmanın bulgularını güçlendirebilirdi. Literatürde

ayrılma anksiyetesi ve bağlanma stilleri ile ilgili az sayıda çalışma olması, ayrılma anksiyetesi ve bağlanma stillerini araştıran çalışmalarda, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanarak öğrencilerin bağlanma biçimlerini değerlendiren başka bir çalışmanın olmaması doğrudan karşılaştırmalar yapmakta güçlük oluşturmuştur.



## KAYNAKÇA

Ainsworth M.D., 1967, "Infancy in Uganda: Patterns of Attachment Behavior", 2007, [http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/pdfmda\\_ugan](http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/pdfmda_ugan), ch 20 Pdf.

Ainsworth, M.S., Blehar, M.C., Waters, E. and Wall S., 1978, Patterns Of Attachment A Psychological Study Of The Strange Situation, Lawrence Erlbaum, Oxford.

Ainsworth, M. ve Ark. "Patterns of Attachment", Hillsdale, N.J. Lawrence Erlbaum Associates, 1978

Ainsworth MD. Attachment beyond Infancy-Am Psychol 1989 44:709-716

Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E., Wall. S., Patterns of Attachment: A Psychological Study of the strange situation Hillside NJ, Psychology Press, 1979.

Akçakaya, Ü., "Uyanış", 1.Basım, Cinius Yayınları, İstanbul, 2015.

Allen, J.P., Hauser, S.T., Bell, K. L. and O'Connor, T. G., Longitudinal Assessment of Autonomy and Relatedness in Adolescent Family Interactions as Predictors of Adolescent Ego Development and Self Esteem, Child Development, 1994, 65, 179-194.

Allen, J. P. and Land, D., Attachment in Adolescence, J. Cassidy, P. R. Shaver (Eds), Handbook of Attachment Theory, Research and Clinical Applications, Guilford Press, New York, 1999.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing

Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz-2004. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi. Malatya

Bilgin, Nuri, (2008), Sosyal Psikoloji, 2. Baskı, İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No: 145.

Bar-Haim Y, Dan O, Eshel Y, Schwartz AS ve ark. Predicting children's anxiety from early attachment relationships. Journal of Anxiety Disorders 2007; 21:1061-1068

Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Bartholomew , K. and Horowitz , L. M. (1991) Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*,61(2),226-24.

Bartholomew,K.1990, ‘‘Avoidence of Intimacy an Attachment Perspective Journal of Social Relationships’’, 7:pp.147-178.

Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333.

Beck, A. T. (1964). Reply to N.A. Harvey’s Does thinking proceed feeling? [Letter to the editor]. *Journal of the American Medical Association*, 187, 781.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

Beck,A.T. , Freeman,A.,&Davis,D.D.(2003). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press.

Bifulco, A., Moran, P. M., Ball, C. ve Bernazzani, O. (2002). Adult attachment style I: Its relationship to clinical depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 50-59.

Brabender ve Fallon, A. (1993). *Model of in patient group psychotherapy*. Madison, WI:APA

Brennan, K.A., Shaver, P.R., Tobey, A.E., Attachment Styles, Gender and Parental Problem Drinking, *Journal of Social and Personal Relationships*,1991, 8: 451–466.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books

Bowlby J. (1973). *Attachment and Loss Seperation 2. Seperation Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: Acitilgy and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry*, (130), 201-210.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.

Bowlby, J (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books

Büyüköztürk, Ş., *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 14. Baskı, PEGEM Akademi, Ankara, 2011.

Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 278-288.

Ceyhan, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısının öğrenilmiş güçlük, kaygı ve psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(1), 53-73.

Corcoran KO, Mallinckrodt B. Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *J Couns Dev* 2000; 78:473-483.

Costello, EJ., Mubiçimlo., S., Erkanli, A., Keeler., G., Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *108 Archives of General Psychiatry*, 60, 837-844.

Cüceloğlu, D. “İnsan ve Davranışı”, Remzi Kitabevi, İstanbul, III.Baskı, 1992

Çarkacı Ş. ‘Oyuncu Anne’, 9. Basım, Elma Yayınevi, İstanbul, 2015.

Dallaire DH, Weinraub M. Predicting children's separation anxiety at age 6: The contributions of infant-mother attachment security, maternal sensitivity, and maternal separation anxiety. *Attachment & Human Development* 2005; 7:393-408

Dilmaç, B., Hamarta, E. ve Arslan, C. (2009). Analysing the trait anxiety and locus of control of undergraduates in terms of attachment styles. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(1), 143-159

Diriöz M. Ayrılma Anksiyetesi için Yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçekleri'nin Geçerlilik ve Güvenilirliği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Klinik Sinirbilimleri AD, İzmir. 2010

Ekşi, A. “Çocukluk ve Adolesans Döneminde Ruhsal Kökenli Organik Young, J., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E., Şema Terapi, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2009.

Eliot B., 1994, *Life Without Father*, *Esence*, 25(6): ss.56-61.

Ereymiş S, Bellibaş E, Özbaran B. Büküşoğlu ND, Altıntoprak E, Bildik T ve ark. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu olan okul öncesi yaş grubu çocukların annelerinin mizaç özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2009; 20:14-21.

Eroğlu H., 2006, Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi ile Algılanan Stres Kontrol Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(3), 01-21. DOI: 10.17679/iuefd.17323631

Fagiolini, A., Shear, MK., Cassano, GB., Frank, E. (1998). Is lifetime separation anxiety a manifestation of panic spectrum?. *CNS Spectrums*, 3, 63-72.

Fraley RC, Shaver PR. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Rev Gen Psychol* 2000; 4: 132-154

Gander, M. J. ve Gardiner H. W. (1993). Çocuk ve ergen gelişimi. Ankara: İmge Kitabevi.

Gander, J. M. Ve H. W. Gardiner (2004). Çocuk ve Ergen Gelişimi (Beşinci baskı). Çeviren: Bekir Onur, İmge Yayınevi, Ankara

Geçtan E. Psikanaliz ve Sonrası, 5. basım. İstanbul, Remzi Kitabevi, 1993.

Geçtan E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul, Remzi Kitabevi, 1994

Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *The Psychiatric Clinics of North America*, 24: 723-751.

Görünmez, M. "Bağlanma Biçimleri ve Duygusal Zeka Yetenekleri", Bursa, 2006

Güneş A., "Güvenli Bağlanma", 5.Basım, Timaş Yayınları, İstanbul, 2015.

Güngör, D. "Bağlanma Biçimlerinin Ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Biçimlerinin Rolü", Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000

Hamarta, E, Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin(Benlik Saygısı Depresyon ve Saplantılı Düşünme), Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Yayımlanmış Doktor tezi, Konya, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004

Harlow, H.F (1961). 'The development of affectional patterns in infant monkeys'. In 'Determinant of Infant Behaviour', Vol.1,ed. B.M. Foss. London:Methuen;New York:Wiley.

Harlow, H.F. (1961) and Harlow, M.K. (1962). "Social Deprivation in Monkeys". *Scient. Am.*,207(5),136

Hazan C. Shaver P.R., "Attachment", *Psychological Inquiry*,1994,Vol.5,No.1,1-2

Hazan, C. and Shaver, P.R., 1987 "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process" *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: pp.511-524



Hazan C. and Shaver P. R., 2000, “Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar için Bir Çerçeve”, (Çev.: Dönmez, A.), Türk Psikoloji Bülteni, 6(16-17): ss.29-50

Hazan, C., Shaver, P. R., Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships, Psychological Inquiry, 1994, 5, 1-22.

Hofmann, S. G., Heinrichs, N., & Moscovitch, D. A. (2004). The nature and expression of social phobia: Toward a new classification. Clinical Psychology Review, 24: 769-797.

Hollon, S.D.,& Kendal, P.C.(1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. Cognitive Therapy and Research, 4,383-395.

Horowitz, M. J. (1991). Person Schemas. In M.I. Horowitz (Ed.) Person Schemas and Maladaptive Interpersonal Patterns. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Kalehzan, B. (1993). The relationship between adult attachment style, interpersonal problems, and the manifestation of symptoms in clinical depression (Yayımlanmamış doktora tezi). Pacific School of Psychology, Palo Alto, CA.

Kaplan H.I., Sadock B.J; Grebb JA (1994) Adolescence. Synopsis of Psychiatry. Seventh Edition. Section 2.4., p 17-51.

Kırkıncıoğlu, M. (2003).Çocuk Ruh Sağlığı. Ya-Pa Yayınları, İstanbul.

Kuşat Ali ,(2003), “Bir Değerler Sistemi Olarak Kimlik Duygusu ve Atatürk” ,Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dergi Sayı:15, Erciyes, s.45-61

Main M, Kaplan N, Cassidy J. Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. Monogr Soc Res Child Dev 1985; 50:66-104.

Manicavasagar V, Silove D. Is there an adult form of separation anxiety disorder? A brief clinical report. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 1997; 31:299- 303

Manicavasagar V, Silove D, Curtis J. Separation anxiety in adulthood: Aphenomenological investigation. Comprehensive Psychiatry 1997; 38:274-282.

Manicavasagar V, Silove D, Wagner R, Drobny J. A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. Comprehensive Psychiatry 2003; 44:146- 153

Maslow. A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50 (4), 370-396

Mikulincer, M., & Sheffi, E. (2000). Adult attachment style and cognitive reactions to positive affect: A test of mental categorization and creative problem solving. *Motivation and Emotion*, 24(3), 149-174

Ollendick TH, Lease CA, Cooper C. Separation anxiety in young adults- A preliminary examination. *Journal of Anxiety Disorders* 1993; 7:293-305

Pearson JL. Cowan PA., Cowan CP ve ark.(1993), Adult attachment and adult Child –order parent relationships, *AM J. Orthopsychiatry*, 4: 606-613.

RafaeliD.,BernsteinP.D., Young E.J., Şema Terapi Ayırıcı Özellikler,3.Basım,Psikonet Yayınları, İstanbul,2015

Scher, A. & Mayselless, O. (1994). Mothers attachment with spouse and parenting in the first year. *Journal of Social and Interpersonal Relationships*,11, 601-609.

Shear K, Jin R, Ruscio AM, Walters E ve ark. Prevalence and correlates of estimated DSM-4 child and adult separation anxiety disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry* 2006; 163:1074-1083

Shaver,P.R., Hazan, C., &Bradshaw, D.(1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R.J. Sternberg &M.L.Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp,68-99). New Haven, CT: Yale University Press.

Shaver P.R., Mikulincer, M. (2004). Attachment in later years: A commentary. *Attachment & Human Development*, 6(4): 451-464.

Simonelli, L. E., Ray, W. J. ve Pincus, A. L. (2004). Attachment models and their relationship with anxiety, worry and depression. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 1, 107-118.

Stein, M. B., Jang, K. L., & Livesley, W. J. (1999). Heritability of anxiety sensitivity: A twin study. *American Journal of Psychiatry*, 156, 246-251

Sümer, N., Güngör, D., 1999, “Çocuk Yetiştirme Stilllerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44): ss.35-58.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Sümer N. ve Şendağ, M.A., 2009, “Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63): ss.86-101. Yavuzer, H. “Çocuk Psikolojisi”, Remzi Kitabevi, 5. baskı, İstanbul, 1990

Şeker Ş.E., (2014), ‘Maslow’un İhtiyaçlar Piramidi’, YBS Ansiklopedisi, 1:1

Türkçapar H. Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. Klinik Psikiyatri, 2004; ek 4: 12-16.

Watt, M. C., McWilliams, L. A. ve Campbell, A. G. (2005). Relations between anxiety sensitivity and attachment style dimensions. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(3), 191-200

Waters S, Merrick S, Treboux D, Crowell J. Attachment security in infancy and early adulthood: a 20-year longitudinal study. *Child Dev* 2000; 71:684-689.

Weiss, R.S. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17-26). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Winnicott DW. *Oyun ve Gerçeklik* (Çeviri. T Birkan). İstanbul, Metis Yayınları, 1998.

Yavuzer, H. “Çocuk Psikolojisi”, Remzi Kitabevi, 5. baskı, İstanbul, 1990

Yavuzer, H. “Çocuk Eğitimi El Kitabı”, Remzi Yayınevi, 10. Baskı, İstanbul, Ocak 2000

Young, J., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E., *Şema Terapi*, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2009.

## EKLER

### 9.1 EK-1 SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Bu anket Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans son sınıf öğrencisi ZERRİN KALENDER' in yüksek lisans tezi için yapılmaktadır. Anketin amacı üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ayrılık kaygısı ile oluşan otomatik düşüncelerini saptamak ve bağlanma stilleri açısından incelemektir.

Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından derlenen kişi ve aile bilgileri gizli tutulacaktır. Sorulara objektif ve samimi cevaplar vereceğinize inanıyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Lütfen soruları tam olarak okuduktan sonra kendinize en uygun olan cevabı işaretleyiniz.

1. Yaşınız: .....
2. Cinsiyetiniz:  
a) Kadın b) Erkek
3. Şuanda yaşadığımız ilişki için hangisi uygundur?  
Yok b) Flört c) Nişanlı d) Evli
4. Anne ve babanızın birliktelik durumu hangisi için uygundur?  
a) Birlikte b) Boşanmış c) Anne vefat etmiş d) Baba vefat etmiş
5. Çocukluğunuzda nasıl bir ilgiyle bakıldınız?  
a) aşırı ilgiyle b) yeterince ilgi ile c) ilgisiz
6. Annenizle olan ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?  
a) Kötü b) Orta c) İyi d) Çok iyi
7. Babanızla olan ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?  
a) Kötü b) Orta c) İyi d) Çok iyi
8. Ailenizden ayrıldığınızda kaygı yaşıyor musunuz?  
a) Hiç b) Bazen c) Sıklıkla d) Her zaman
9. Duygusal ilişkilerinizde ayrılık kaygısı yaşıyor musunuz?  
a) Hiç b) Bazen c) Sıklıkla d) Her zaman
10. Romantik ilişkinizde kendinizi ne kadar güvende hissedersiniz?  
Hiç b) Orta c) Çok d) Çok fazla
11. Çocukluğunuzda kim tarafından yetiştirildiniz?  
a) anne b) baba c) bakıcı d) anne-baba

## 9.2 EK-2 YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ

YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ				
<b>Aşağıdaki sorular bir yetişkin (18 yaş üzeri) olarak yaşamış olabileceğiniz bazı belirtilere yöneliktir. Lütfen bu belirtileri yaşayıp yaşamadığınıza göre sorunun karşısındaki uygun yeri işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.</b>				
	Çok Sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	H iç
1- Size yakın olan kişilerle birlikte evinizdeyken kendinizi daha güvende hissettiniz mi?				
2- Evinizden saatlerce uzak kalmakta zorluk çektiniz mi?				
3- Çantanızda veya cüzdanınızda size güven ya da huzur veren bir şeyler taşır mısınız?				
4- Uzun bir yolculuğa çıkmak üzere evden ayrılmazdan önce aşırı stres yaşadınız mı?				
5- Size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili kâbuslar ya darüyalarda gördüğünüz oldu mu?				
6- Bir yolculuğa çıkmanızdan önce size yakın olan birinden ayrılmakla ilgili aşırı stres yaşadınız mı?				
7- Günlük işleriniz aksadığında çok huzursuz olur musunuz?				
8- Size en yakın kişilerle olan ilişkilerinizin yoğunluğu konusunda endişelendiniz mi? Örneğin çok aşırı bağlı olmanızdan dolayı.				
9- İşiniz veya diğer düzenli ev dışı uğraşlarınız içine evinizden ayrılmadan önce baş ağrısı, mide ağrısı ya da bulantı gibi (veya başka) belirtiler oldu mu?				
10- İnsanları yakınızdaki tutmak için çok fazla konuştuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?				
11- Size yakın kişilerden ayrıldığınızda (örneğin işe gitmek ya da evden dışarıya çıkmak için), özellikle onların nerede oldukları konusunda endişelendiniz mi?				
12- Gece tek başınıza uyumakta güçlük çeker misiniz? Örneğin bir yakınızdaki evdeyse daha iyi uyur musunuz?				
13- Size yakın olan kişilerin seslerini işitebiliyor ya da televizyonun veya radyonun sesini duyuyorsanız daha kolay uyuduğunuzu fark ettiniz mi?				
14- Size yakın olan kişilerden uzak kaldığınızı düşündüğünüzde çok sıkıntı yaşadınız mı?				

## YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ DEVAMI

Aşağıdaki sorular bir yetişkin (18 yaş üzeri) olarak yaşamış olabileceğiniz bazı belirtilere yöneliktir. Lütfen bu belirtileri yaşıyıp yaşamadığınıza göre sorunun karşısındaki uygun yeri işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

	Çok Sıklıkla	Sıklıkla	Nadiren	Hiç
15- Evinizden uzakta olmayla ilgili kâbuslar ya da rüyalar gördünüz mü?				
16- Yakınlarınızın ciddi bir zarar görebileceği hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, bir trafik kazası geçirmeleri veya ölümcül bir hastalığa yakalanmaları gibi.				
17- Günlük olağan işlerinizi yaparken, size yakın olan kişilerle bağlantı kurmanızı engelleyecek değişimlerin olması sizi çok huzursuz eder mi?				
18- Önemsediğiniz insanların sizi terk edeceği konusunda çok fazla endişelenir misiniz?				
19- Hiç, evde ya da yatak odasında ışıklar açıkken daha iyi uyuduğunuzu fark ettiğiniz mi?				
20- Özellikle size yakın kişiler evde değilse, evde tek başınıza kalmaktan kaçınmaya çalışır mısınız?				
21- Size yakın olanlardan ayrıldığınızı ya da onların sizi terk ettiğini düşündüğünüzde, aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin, aniden titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
22- Size yakın olan kişilerle düzenli olarak (örneğin her gün) telefon görüşmeleri yapamadığınızda sıkıntı yaşadığınızı fark ettiniz mi?				
23- Önemsediğiniz birisi sizi terk ettiğinde, bu durumla başa çıkamayacağınızdan ya da onsuz yapamayacağınızdan korktunuz mu?				
24- Size yakın olan kişilerden ayrıldığınızda aniden gelen sıkıntı nöbetleri ya da panik ataklarınız (örneğin ani titreme, terleme, çarpıntı, nefes darlığı gibi) oldu mu?				
25- Sizi, yakın olduğunuz birilerinden ayırabilecek muhtemel olaylarla hakkında çok fazla endişelenir misiniz? Örneğin, işle ilgili gereklilikler gibi.				
26- Hiç, size yakın olan kişiler "çok fazla konuştuğunuzu" söylediler mi?				
27- Bazı insanlarla olan ilişkilerinizin, onlar için sorunlar oluşturacak kadar yakın olduğu konusunda endişelenir misiniz?				

### 9.3 EK-3 OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncelerin SON BİR HAFTA içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Hiç aklımdan geçmedi
2. Ender olarak aklımdan geçti
3. Arada sırada aklımdan geçti
4. Sık sık aklımdan geçti
5. Hep aklımdan geçti

Ne kadar aklınızdan geçti?	Hiç	Ender	Ara-Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2. Hiç bir işe yaramıyorum	1	2	3	4	5
3. Neden hiç başarılı olamıyorum	1	2	3	4	5
4. Beni hiç kimse anlamıyor	1	2	3	4	5
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	1	2	3	4	5
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum	1	2	3	4	5
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım	1	2	3	4	5
8. Öyle güçsüzüm ki ...	1	2	3	4	5
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor	1	2	3	4	5
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım	1	2	3	4	5
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	1	2	3	4	5
12. Artık dayanamayacağım	1	2	3	4	5
13. Bir türlü harekete geçemiyorum	1	2	3	4	5
14. Neyim var benim	1	2	3	4	5
15. Keşke başka bir yerde olsaydım	1	2	3	4	5
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	1	2	3	4	5
17. Kendimden nefret ediyorum	1	2	3	4	5
18. Değersiz bir insanım	1	2	3	4	5
19. Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20. Ne zorum var benim	1	2	3	4	5

21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	1	2	3	4	5
22. Hayatım karmakarışık	1	2	3	4	5
23. Başarısızım	1	2	3	4	5
24. Hiç bir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
26. Bir şeylerin değişmesi gerek	1	2	3	4	5
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	1	2	3	4	5
28. Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29. Hiç bir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5





## **EKLER**

**EK-1 SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU**

**EK-2 YETİŞKİN AYRILMA ANKSİYETESİ ANKETİ**

**EK-3 OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ**

**EK-4 ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ**

**EK-5 ÖZGEÇMİŞ**



## **EK-4 ÖZGEÇMİŞ**

### **Kişisel Bilgiler**

Doğum Tarihi:12.06.1990

Doğum Yeri: Lüleburgaz

### **Eğitim Bilgileri**

Lisans: Girne Amerikan Üniversitesi- Psikoloji

Yüksek Lisans: Üsküdar Üniversitesi-Klinik Psikoloji

### **Yabancı diller ve Düzeyi**

Yabancı dil: İngilizce- İyi

### **Staj ve İş Deneyimi:**

Staj Deneyimleri:

2013- Happyland Day School

2013- Lüleburgaz Devlet Hastanesi

2016-NP Feneryolu Polikliniği

2016- Pedamed Çocuk Genç ve Aile Akademisi

2017-NP İstanbul Beyin Hastanesi

İş Deneyimleri:

2014- Özel Hayrabolu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi



