

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN UMUTSUZLUK
DÜZEYİ VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YUNUS YAMAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi MEHMET ZEKİ ILGAR

**İstanbul,
Temmuz, 2019**



T.C.

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN UMUTSUZLUK
DÜZEYİ VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YUNUS YAMAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi MEHMET ZEKİ ILGAR

İstanbul,


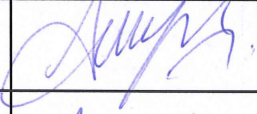

Temmuz, 2019

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ONAY SAYFASI

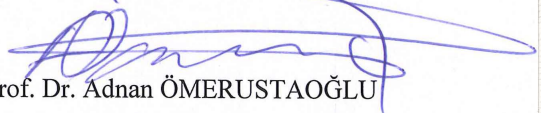
Anabilim Dalı : REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
Program Adı : REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
Öğrencinin Adı - Soyadı : YUNUS YAMAN
Danışman : DR. ÖĞR. ÜYESİ MEHMET ZEKİ ILGAR

Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Yunus YAMAN tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması jüri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 03.07.2019

JÜRİ ÜYESİNİN;		
Unvanı / Adı - Soyadı	Kurumu	İmza
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki ILGAR	Biruni Üniversitesi	
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN TEKİN	Haliç Üniversitesi	
Dr. Öğr. Üyesi Işıl TAŞ	Biruni Üniversitesi	

Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca bu tez jüri tarafından onaylanmış ve Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü V.

ONAY

Bu tez Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından ./.../20.... tarihinde uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunca .../.../20.... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Adnan Ömerustaoğlu
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Yunus YAMAN

ÖZET

Üniversitede eğitim gören genç bireylerin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelenmesi ve bunların çeşitli değişkenler açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarıp çıkarmadığını ortaya koymak için yaptığımız bu çalışmada katılımcılara, araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verilerini toplamak amacıyla rastlantısal bir şekilde seçilen öğrencilere ölçekler dağıtılmıştır. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin cinsiyet değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testi (independent samples t test); bölüm, sınıf ve ekonomik durum grupları değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır. Buna göre kadın katılımcıların kaygılı bağlanma alt boyutu ölçek puanları ($\bar{x} = 4,03$), erkek katılımcıların kaygılı bağlanma ölçek alt boyutu puanlarından ($\bar{x} = 3,53$) daha yüksektir. Güvenli bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın cinsiyet ile arasında istatistiksel olarak anlamlı($p>0,05$) bir fark bulunmamıştır. Araştırmaya katılan kadın katılımcıların kaygılı bağlanma alt boyutu ölçek puanları, erkek katılımcıların kaygılı bağlanma ölçek alt boyutu puanlarından daha yüksektir. Bu durumun; toplum içindeki kadın bireylerin yaşam şekli, toplum içindeki cinsiyet rolünün etkilerinden ve kadınların ruhsal durumlarının erkeklerden daha farklı olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumda bulunulabilir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Umutsuzluk, Benlik Saygısı, Üniversite Öğrencileri

SUMMARY

The aim of this study is to investigate the relationship between attachment styles and hopelessness and self-esteem of young individuals studying at university and to determine whether they reveal a significant difference in terms of various variables. In the study, Personal Information Form, Interpersonal Attachment Styles Scale, Beck Hopelessness Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, which were formed by the researchers, were used. Scales were distributed to randomly selected students to collect research data. In the comparison of attachment styles of interpersonal relationships, Beck Hopelessness Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale according to gender variables, two independent samples t test; One way ANOVA test was applied to compare the variables according to department, class and economic status groups. Accordingly, the anxious attachment subscale scores of female participants (= 4.03) were higher than the anxious attachment subscale scores of male participants (= 3.53). There was no statistically significant ($p > 0.05$) difference between secure attachment and avoidant attachment with gender. The anxiety subscale subscale scores of female participants were higher than the anxiety subscale subscale scores of male participants. In this case; It can be interpreted that it results from the way of life of the female individuals in the society, the effects of gender role in the society and the mental status of women being different from men.

Keywords: Attachment Styles, Hopelessness, Self-Esteem, University Students

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın temel amacı üniversitede eğitim gören genç bireylerin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelenmesi ve bunların çeşitli değişkenler açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarıp çıkarmadığını tespit etmek üzere çalışılmıştır. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisi saptanarak, öğrencilerin içinde bulunduğu umutsuzluk veya düşük benlik saygısından kaynaklanan depresyon vb. olumsuzlukların kaynağı ortaya konabilecektir. Yaptığım çalışma sonrasında ortaya çıkan verilerin ileriki zamanlarda yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağını temenni ediyorum.

Hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen başta babam Recep YAMAN olmak üzere anneme, kardeşlerime ve meslektaşım ablam psikolojik danışman Nuray YAMAN'a her konuda beni destekledikleri için çok teşekkür ederim. Ayrıca çalışmamda destek olan kıymetli hocam ve danışmanım Doç. Dr. Mehmet Zeki ILGAR'a ve yardımlarını esirgemeyen tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ	iv
ÖZET	v
SUMMARY	vi
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
ÇİZELGELER DİZİNİ KISALTMALAR BÖLÜM I.	xiii
KISALTMALAR BÖLÜM I.....	xiv
BÖLÜM I.	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.1.1 Alt Problemler	2
1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3. Sınırlılıklar	3
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Tanımlar	3
BÖLÜM II.....	5
KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Bağlanma Kavramı.....	5
2.1.1. Bağlanma Kuramları ve Tarihçesi.....	8

2.1.1.1. Freud'un Bağlanma Teorisi	9
2.1.1.2. Lorenz'in Bağlanma Teorisi	10
2.1.1.3. Harlow'un Bağlanma Teorisi	11
2.1.1.4. Bowlby'nin Bağlanma Teorisi	12
2.1.2. Erken Bağlanma Sürecini Etkileyen Faktörler	14
2.1.3. Bağlanmanın Sınıflandırılması ve Bağlanma Stilleri	15
2.1.3.1. Güvenli Bağlanma	16
2.1.3.2. Çelişik-Güvensiz Bağlanma	17
2.1.3.3. Kaçınmalı-Güvensiz Bağlanma	18
2.1.4. Yaşam Boyu Bağlanma ve Psikopatoloji	19
2.1.4.1. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma Bozuklukları.....	19
2.1.4.1.1. Bebeklik Depresyonu	21
2.1.4.1.2. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu	22
2.1.4.1.3. Tepkisel Bağlanma Bozukluğu.....	23
2.1.4.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma Bozuklukları.....	23
2.1.4.3. Yetişkinlikte Döneminde Bağlanma Bozuklukları.....	25
2.2. Umutsuzluk Kavramı.....	27
2.2.1. Umut ve umutsuzluk Kavramı tanımı	27
2.2.2. Umutsuzluğun nedenleri.....	32
2.2.2.1. Benlik Yitimi	32
2.2.2.2. İnanç Yitimi.....	33

2.2.2.3. Anlam Yitimi.....	34
2.2.2.4. Yaratıcılık Yitimi.....	35
2.2.2.5. Beden Organ Yitimi.....	35
2.2.3. Umutsuzluğun Göstergeleri.....	36
2.3. Benlik Saygısı Kavramı.....	39
2.3.1. Benlik kavramı	39
2.3.2. Benlik Saygısı Kavramı.....	40
2.3.3. Benlik Saygısının Boyutları	43
2.3.4. Benlik Saygısının Gelişimi.....	43
2.3.5. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri.....	45
BÖLÜM III.....	47
YÖNTEM.....	47
3.1. Araştırma Modeli.....	47
3.2. Veri Toplama Araçları.....	47
3.3 Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	47
3.3.1. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	48
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	49
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	49
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	49
3.4.1. Verilerin Toplanması.....	49
3.4.2. Verilerin Analizi.....	49

3.4.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	50
BÖLÜM IV.	51
BULGULAR VE YORUMLAR	51
4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular	51
4.2. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	52
4.2.1. Bağımsız Değişkenlere Göre Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçek Puanlarındaki Farka İlişkin Bulgular.....	53
4.3. Beck Umutsuzluk Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	55
4.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular	57
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyi Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	58
BÖLÜM V.....	60
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	60
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	60
5.2. Öneriler.....	63
KAYNAKLAR.....	65
EKLER.....	73
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	73
Ek 2. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri.....	74
Ek 3. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	76
Ek 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	77
Ek 5. Özgeçmiş.....	78

ETİK KURUL ONAYI.....79

İNTİHAL RAPORU.....81



ÇİZELGELER DİZİNİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı	51
Tablo 4.2. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Madde Puanları	52
Tablo 4.3. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutu Kaygılı Bağlanmanın Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları	53
Tablo 4.4 Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutu Güvenli Bağlanmanın Sınıf Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları	54
Tablo 4.5. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutu Güvenli Bağlanmanın Ekonomik Duruma Göre Anova Testi Sonuçları	55
Tablo 4.6. Beck Umutsuzluk Ölçeğini madde frekans dağılımı.....	56
Tablo 4.7 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Madde Puanları	57
Tablo 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyi Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Ait Çoklu Regresyon Analizi	58
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	59
KAYNAKLAR	61

KISALTMALAR

- ABD:** Amerika Birleşik Devletleri
- APA:** Amerikan Psikoloji Birliği
- DSM-5:** Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
- RAD:** Tepkisel (Reaktif) bağlanma bozukluğu
- WHO:** Dünya Sağlık Örgütü

BÖLÜM I.

GİRİŞ

Günlük hayatımızdaki ilişkilerimizi ve tepkilerimizi etkileyen birkaç faktör vardır. Bu faktörlerin dış süreçlerle ilgili olabileceği gibi, iç süreçlerle de ilgili olabilirler. Geçmiş yaşam deneyimleri, bebeklik ve çocukluk döneminde karşılaştığımız tutumlar ve yaşamlarımızı yönlendiren durumlar günlük yaşamlarımızı yönlendirmede etkili olabilir. Daha önceki çalışmalarda bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak incelendiği, ancak duygusal bir ilişki olup olmadığına ve yaşamlarının çoğunu geçirdiği yerleşim alanının değişkenine göre incelenmediği görülmüştür.

Bağlanma teorisinin temel prensibi, sonraki yaşamda sosyal ilişkilerin prototiplerini hazırlayan bakıcılarla olan erken ilişkilerdir. Bağlanma stilleri, çocuğun gelişimi ile içselleştirilen birincil bakıcıların bilişsel temsilleri olarak açıklanmıştır. Sonuç olarak, “iç çalışma modelleri” anlamına gelen bağlanma ilişkisinin içselleştirilmiş gösterimleri hazırlanmıştır. Bağlanma stillerini, bireylerin kişilerarası ilişkilerini etkileyen önemli bir faktör olarak belirtilmektedir. Ebeveynlerle bebeklik döneminde kurulan ilk ilişkilerin, gelecek yaşam dönemlerinde diğer insanlarla kurulacak ilişkileri nasıl etkilediği bağlanma Kuramı çerçevesinde tartışılmıştır. Bağlanma Teorisine göre, anne ve bebek bakıcısı çocuğa yaşamın ilk yıllarında verdiği cevaplar doğrultusunda, çocuk hakkında kendileri hakkında zihinsel modeller yaratır ve bu zihinsel modeller arasındaki ilişkiler için bir rehberlik ve model görevi görür. Bowlby (1969; 1973) “*zihinsel modeller*” veya “*içsel çalışma modelleri*” olarak adlandırdığı bu beklentilerin tamamen ebeveynler veya bebek bakıcısı tutumları tarafından şekillendirildiğini öne sürmüştür.

Bağlanma stillerinin, umutsuzluk ve benlik saygısı gibi insanın çeşitli özellikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu kavramlardan umutsuzluk ise, gelecek ve insanın kişisel hedeflerine ilişkin bir olumsuz beklentiler duygusu olarak tanımlanır. Umutsuzluk, geleceğin çok az söz verdiği veya birinin hedeflerini elde etmek için hiçbir yolu olmadığı hissiyle karakterize edilen olumsuz bir duygudur. İnsanlar hayatlarının hemen her aşamasında bir miktar umutsuzluk yaşamaktadır. Benlik saygısı ise, herkesin kendi sosyal duruşları, etnik grupları, fiziksel özellikleri, atletik becerileri, iş ya da okul performansları hakkında nasıl hissettiği gibi, genel benlik ya da benliğin spesifik yönlerine atıfta bulunmaktadır. (Fraley, 2002:132-135). Araştırmalar benlik saygısının aslında umutsuzluk

ve depresyon ile yakından ilişkili olduğunu gösteriyor. Düşük benlik saygısı, geleceğe dair olumsuz beklentiler ve yalnızlık, depresyon, intihar davranışı, madde kötüye kullanımı, suçlu davranışlar vd. neden olabilmektedir. Yapmış olduğumuz bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisi üzerinde durularak üniversite öğrencilerinin yukarıda bahsettiğimiz olumsuz bir takım psikolojik davranışlarının temel nedenleri ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır.

Üniversitede eğitim gören genç bireylerin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelenmesi ve bunların çeşitli değişkenler açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarıp çıkarmadığını ortaya koymak için yaptığımız bu araştırmada katılımcılara, araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

1.1. Problem Durumu

Üniversitede eğitim gören genç bireylerin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişki var mıdır?

1.1.1 Alt Problemler

- Üniversitede eğitim gören genç bireylerin kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinden biri olan kaygılı bağlanma cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Üniversitede eğitim gören genç bireylerin kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri bağlanma stillerinden biri olan güvenli bağlanma sınıf durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Üniversitede eğitim gören genç bireylerin kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri bağlanma stillerinden biri olan güvenli bağlanmanın ekonomik duruma göre farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı arasında ilişki mevcut mudur?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Üniversitede eğitim gören genç bireylerin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelenmesi ve bunların çeşitli değişkenler açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarıp çıkarmadığı amaçlanmıştır. Yapmış olduğumuz bu çalışmanın önemi ise, Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisi tespit edilerek, öğrencilerin içinde bulunduğu umutsuzluk veya düşük benlik saygısından kaynaklanan depresyon vb. olumsuzlukların kaynağı ortaya konabilecektir.

1.3. Sınırlılıklar

- Yalnızca Biruni Üniversitesi öğrencilerini (Pdr, Odyoloji, Özel Eğitim Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Çocuk Gelişimi) kapsamış olmasıyla,
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla (Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Umutsuzluk ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği),
- Verilerin analizinde kullanılan istatistik yöntemleri ile sınırlıdır.

1.4. Varsayımlar

Üniversite yılları genç için aileden bağımsızlığını kazanma, akademik başarı, gelecek planlaması gibi pek çok baskı yaratan durumu da beraberinde getirmektedir. Üniversite yıllarında gencin bir yandan üniversite yaşamına uyum sağlaması, aynı zamanda etkili kişilerarası ilişkiler kurabilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda genç bireylerin bağlanma stilleri üzerinde umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı gibi değişkenlerin etkili olabilmektedir.

1.5. Tanımlar

- **Bağlanma** : Bağlanma, bebek ile annesi veya bebeğin devamlı bir şekilde bakımını gerçekleştiren ya da bebeğe birincil bakım veren kişi arasında oluşturulan duyguyu geliştiren ilk bağıdır. Aslında bağlanma, tek taraflı bir süreç olmayıp bebek kadar bakıcının da ihtiyaçlarını karşıladığı çift taraflı bir ilişki sürecidir. Bağlanma ilişkisi ile bebek, beslenme, temizlenme, ısınma, korunma gibi bazı temel gereksinimlerini karşılarken: bakıcıda tatmin ve mutluluk elde etmektedir.

- **Umutsuzluk:** Geleceğe ve insanın kişisel hedeflerine ilişkin bir olumsuz beklentiler duygusu olarak tanımlanır. Umutsuzluk, geleceğin çok az umut verdiği veya birinin hedeflerini elde etmek için hiçbir yolu olmadığı hissiyle karakterize edilen olumsuz bir duygudur.
- **Benlik Saygısı** Bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağlanma Kavramı

Sosyal bir varlık olan İnsan, tarihin en eski dönemlerinden bu yana toplumsal yaşamın içinde yer almaya çalışmıştır. İnsan, diğer bireylerle yaşamın içerisinde bir arada bulunma arzusunu sürekli taşımaktadır. İnsanın bu ilişki arayışı, duygusal bir çerçevede gerçekleştiğinde, bağlanma şeklinde açıklanmaktadır (Soysal, vd., 2005: 89).

Bağlanma, bebek ile annesi veya bebeğin devamlı bir şekilde bakımını gerçekleştiren ya da bebeğe birincil bakım veren kişi arasında oluşturulan duyguyu geliştiren ilk bağıdır (Budak, 2017: 101). Bu sebeple, bebeğin duygusal gelişiminin sağlıklı olabilmesinde bağlanma ilişkisi göz önüne alındığında, anne-baba ya da bebeğin devamlı bir şekilde bakımını gerçekleştiren kişi anahtar rol üstlenmektedir. Biyolojik perspektiften İnsan yavrusunun özel durumu incelendiğinde, diğer canlı türlerinin yavrularına oranla, hayatının sürekliliğini sağlayabilmesi ve hayatta kalabilmesi açısından, anne-babasının doğrudan yardımına gereksinim hissetmektedir. Ortaya çıkan bu biyolojik kifayetsizlik hali: insan türündeki organizmaların birlikte yaşamını sürdürme ile ilgili gereksinimlerini ve özellikle bağlanma ihtiyacını izah eder durumdadır (Soysal, vd., 2005: 88-89).

Psikolojik bağlanma kuramı, bebekler ve ebeveynleri arasındaki ayrımın etkilerini araştıran bir psikanalist olan John Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Bowlby, aşırı davranışların bebeklerin ayrılmayı önlemek veya fiziksel olarak ayrılmış bir ebeveynle yeniden bağlantı kurmak için uğraşacaklarından şüphelenerek, ağlama, çığlık atma ve tutunma gibi davranışların aslında evrimsel mekanizmalar olduğu, doğal seçim yoluyla güçlendirilen ve çocuğun yaşama şansını artıran davranışlar olduğunu ifade etmiştir. Bu davranışlarda bulunan bebeklerin hayatta kalma olasılıkları daha fazla olduğundan, içgüdüler doğal olarak seçildi ve nesiller boyunca güçlendirildi. Bu davranışlar, Bowlby'nin "*bağlanma davranış sistemi*" olarak adlandırdığı, bizi ilişki kurma ve sürdürme kalıplarımız ve alışkanlıklarımızda yönlendiren sistemi oluşturur. Bowlby'nin bağlanma teorisi üzerine yapılan araştırmalar, ebeveynlerinden ayrılan ya da tanıdık olmadıkları bir ortama götürülen bebeklerin, ebeveynleri ile bir araya geldiklerinde genellikle üç farklı yöntemle tepki gösterdiklerini ortaya koymuştur (Fraley, 2002:132-135).

Doğum gerçekleştikten sonraki süreçte henüz ilk günlerde başlayan bağlanma, çevreyle etkileşim neticesinde beliren duygusal tarafı ön plana çıkan, yardım edici ve olumlu bir ilişkiye işaret eder. Bağlanma bebek ile annesi arasında bu bağlanma henüz gebelik sürecinde kendisini hissettirmektedir. Bu süreçte hissedilmeye başlayan bağlanma, doğum gerçekleştikten sonraki periyotta ilk ayları hatta ilk yılları kapsayan bir dönemi içermektedir. Bağlanmanın üç temel parametresini başlangıç yaşı, bağlanma şiddeti ve birincil bağlanma nesnesi oluşturmaktadır (Soysal, vd., 2005: 88-89).

Bebeğin anneyi diğerlerinden ayırt edebilmesi, bağlanmanın oluşabilmesi için ilk aşamayı oluşturur. Nesne devamlılığının olması ve sembolik oyun yetisinin önemli olduğu tahmin edilmektedir. Bebeklik döneminde bu sebeple bağlanma safhalar şeklinde müşahade edilmektedir. Doğum gerçekleştikten hemen sonra beslenme saatlerini sezme, meme arama, başı döndürme, gibi eylemlerle bağlanma gözlenirken, sekizinci haftadan sonraki süreçte bebek bakıcısına yönelim eğilimine girecektir. Bebek artık bakıcısı ile uzun süreli göz teması kurmakta, gülümsemekte ve başka bireylere nazaran ona daha fazla ses çıkarmaktadır. Bebek bakıcısı ile birlikte kendisini daha güvenli hissetmektedir. Bununla birlikte bebekler yedinci aydan sonra çevrelerindeki ilişki örüntülerini kavramaya başlamakta: Daha somut, belirgin ve gerçek nesnelere yönelmektedir. Bu süreç nesne ilişkileri kuramına göre: *“kendilik imaj ve reprezentasyonlarının, nesne imajı ve reprezentasyonlarından ayırt edildiği 6.-8. ile 18.-24. aylar arasındaki döneme denk gelir.”* Bu ay öncesinde anne, bebek için çok önemli değilken, yedinci aydan itibaren bağlanma ilişkisiyle bebek geniş bir çerçevede olan sosyal ilişkilerini kısıtlamaktadır. Artık bebek, ilgisini, tüm ihtiyaçlarını giderirken, ayrı kalmaya itiraz etmediği ve yakınlık kurmak istediği tek bir kişiye yönlendirir. Bu kişiye birincil bağlanma nesnesi denir. Bağlanma deneyimleri, bakıcı ve bebek arasındaki senkronizasyonu etkileyen yüz yüze işlemlerin, prefrontal korteksin devre bağlanmasını, on ila on iki ayda önemli bir olgunlaşma değişikliğine başladığı bilinen bir kortikolimbik alanı doğrudan etkilediğini göstermektedir (Thompson, 2006: 113-120).

Aslında bağlanma, tek taraflı bir süreç olmayıp bebek kadar bakıcının da ihtiyaçlarını karşıladığı çift taraflı bir ilişki sürecidir. Bağlanma ilişkisi ile bebek, beslenme, temizlenme, ısınma, korunma gibi bazı temel gereksinimlerini karşılarken: bakıcıda tatmin ve mutluluk elde etmektedir. Bu etkileşim, bebek ile bakım veren arasındaki bağın kuvvetlenmesine neden olmaktadır. Yetişkinlerde çocuga yönelik

bağlanma davranışı, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve uygun şekilde cevap vermeyi içerir. Bu davranış kültürler arasında evrensel görünmektedir. Bağlanma teorisi, ebeveyn-çocuk ilişkisinin nasıl ortaya çıktığını ve sonraki gelişimi etkilediğini açıklar (Tüzün ve Sayar, 2006: 26-30).

Bowlby (1988: 442) daha sonra bireylerin yetişkinlik ilişkilerinin, temelinde ebeveynlerle kurulan ilk hevesli bağların yapısına bağlı olduğunu belirtti. Bağlanma teorisi, kendi ebeveyn figürlerini sıcak, duyarlı, güvenilir ve özerkliği teşvik eden deneyimlerin, çoğunlukla güvenli bir yetişkin bağlanma yönelimi geliştirdiğini ifade etmiştir. Beklenebilecek olanlara rağmen, ebeveynlerini soğuk, ihmal edici ve müdahaleci olarak gören insanlar çoğunlukla güvensiz bir istenmeyen yönlendirme sergilerler. Özet olarak, çocuklar kendi gerçekliklerini oluşturabilir: Bu erken deneyimlere göre bakış açılarını geliştirir. Aslında, Bowlby anne ve bebeklerinin ilişkisiz olarak yönlendirilen psikobiyolojik süreçleri tarif etmemiş bu konuyu araştırırken, bağlanma ilişkisinin gelişmekte olan birey üzerinde hem acil hem de kalıcı etki yaratma şeklinin temelini oluşturan fenomen olan temel topografik işaretlerini tanımlar (Crowell vd., 2009: 96-99).

Çok sayıda çalışmada, bağlanma stili teorisi varsayımları araştırıldı. Güvenli ilişki yönelimli bireyler, ebeveynlerle ilk bağlarını olumlu, sıcak ve güçlü olarak tanımlar: güvensiz ilişki yönelimli insanlar bu ilk meraklıları daha az sıcak, mahkum, kontrol eden, daha da çatışmacı ve müdahalesiz olarak hatırlıyorlar. Ainsworth'a (1967: 429) göre, bağlanma aşık davranışın ötesinde bir şeydir, içseldir, "*sinir sisteminde, kurs sırasında ve bebeğin anne ile olan işlemlerini deneyimlemesi sonucudur.*" Bowlby'nin önerisini takiben, limbik sistem, bağlanma davranışlarının artmasıyla ilişkili gelişimsel değişiklikler alanı olarak görülmüştür.

Literatür incelendiğinde bağlanma konusunda çok sayıda tanımlama yapıldığı görülmektedir. Bowlby'e (1969) göre bağlanma: "*özellikle stres faktörünün olduğu durumlarda, bir figüre karşı yakınlık arama yönelimi ve bu yakınlığı sürdürme olarak belirtilmiş, süreklilik arz eden duygusal bağıdır.*" (Bowlby, 1969: 194). Ainsworth ise bağlanmayı, "*çocuk ile bakımını sağlayan kişi arasında gerçekleşen ve belirgin olarak stres durumlarında gözlenen: çocuğun bakımını sağlayan kişiye karşı oluşturduğu yakınlık arayışı davranışları ile ortaya çıkan, dayanıklı ve süregelenliği olan duygusal bir bağ olarak ifade etmektedir.*" (Keskin ve Çam, 2009: 53).

Sosyal bilimler literatüründe bağlanma kuramının yer alması, John Bowlby'un yapmış olduğu çalışmalarda mümkün olmuştur. Marry Ainsworth ve arkadaşlarının gerçekleştirmiş olduğu incelemeler neticesinde ortaya çıkan çalışmalarla da, bağlanma kuramıyla ilgili temeller atılmıştır. Bu çerçevede öncelikle bebek ve anne arasındaki bağlanma durumu incelenmiştir. Bowlby (1992), çocukta sağlıklı bir duygusal gelişimin oluşabilmesi için birincil olarak bakımını sağlayan kişiyle, sürekliliği olan bir ilişkiye gereksinimi bulunduğunu iddia etmiştir (Yurtseven, 2017: 3).

2.1.1. Bağlanma Kuramları ve Tarihçesi

Bağlanma teorisini yönlendiren fikirlerin uzun bir gelişim tarihi vardır. Bağlanma teorisinin kökleri ilk olarak 1930'larda ve 1940'larda bazı klinisyenler yaşamın erken dönemlerinde maternal ayrılmanın olumsuz etkilerini gözlemlediklerinde kuruldu. John Bowlby, bu etkiyi gözlemleyen birçok kişiden biriydi: örneğin, 1944'te, bir grup çocuk hırsızın davranışını zayıf ebeveynliğin, nasıl etkilediğini açıkladı. Dünya Sağlık Örgütü'nde (WHO) çalışmak için kısa vadeli bir sözleşme teklif edildiğinde 1950 yılına kadar, bölgede ve başkalarının çalışmalarını organize etme fırsatı buldu. 1951'de yayınlanan WHO sözleşmesinden çıkan rapor, bakımsızlık ve anne ayrılmasının bebek sağlığı ve refahı üzerindeki olumsuz etkisi hakkında bugüne kadar bilinenleri özetledi. Bowlby daha sonra birkaç gözden geçirilen bu gözlemleri açıklamak için kapsamlı bir teorisinin eksik olduğunu işaret etti. Bowlby'nin böyle bir teori geliştirme arayışında, hem psikanalitik teori hem de etolojiden büyük ölçüde etkilenmiştir (Bretherton, 1992: 759-769).

Belki de psikanalitik eğitimine dayanan bağlanma kuramının gelişiminin, özellikle de Robert Hinde, Konrad Lorenz, Harry Harlow ve Darwin'in eserleri ve etolojik prensipler hakkında bilgi edindiğinde daha da güçlendiğini söylemek daha doğru olacaktır (Scharfe vd.,1981:41)

Bowlby ve Ainsworth kariyerleri sırasında birbirlerinden bağımsız olarak çalışsalar da, Freud ve diğer psikanalitik düşünürlerden doğrudan etkilendiler. Bağlanma, zaman ve mekan boyunca bir kişiyi diğerine bağlayan derin ve kalıcı bir duygusal bağlıdır. Psikolojideki bağlanma teorisi, John Bowlby'nin (1958) seminer çalışmasından kaynaklanmaktadır (Fraley, 2002:132-135). 1930'larda John Bowlby, Londra'daki Çocuk Rehberliği Kliniğinde psikiyatr olarak çalıştı ve burada duygusal olarak rahatsız olan

çocukları tedavi etti. Bu deneyim, Bowlby'nin çocuğun annesiyle olan ilişkisinin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi açısından önemini düşünmesine yol açtı. Özellikle, anne ile erken bebek ayrılıkları ve daha sonra uyumsuzluk arasındaki bağlantı hakkındaki inancını şekillendirdi ve Bowlby'yi bağlanma teorisini formüle etmeye yönlendirdi. James Robertson (1952) ile birlikte çalışan John Bowlby, çocukların annelerinden ayrıldıklarında yoğun bir sıkıntı yaşadıklarını gözlemledi. Bu tür çocuklar başka bakıcılar tarafından beslendiğinde bile, bu çocuğun kaygısını azaltmadı. Bu bulgular, çocuğun anneleriyle olan bağı gerektiği gibi değerlendirmeyen ve çocuğun bebeği beslediği için anneye bağlandığını belirten davranışsal bağlanma kuramına ters düşmüştür. Bowlby (1969:194), ilişkinin evrimsel bağlamda bakıcının bebek için güvenlik sağlaması nedeniyle anlaşılabileceğini öne sürdü. Bağlanma konusunun akademik ilgide canlanma yaşanmış, 1950'lerde ortaya çıktığından bu yana katlanarak artmıştır. Bağlanma teorisi araştırmalarındaki büyümesi, her insani gelişim aşamasına, her türlü insan ilişkisine, dini bağlılığa ve hatta örgütsel yönetime uygulanması ile desteklenmiştir (Bretherton, 1992: 759-769).

2.1.1.1. Freud'un Bağlanma Teorisi

Freud'a göre fiziksel ihtiyaçların giderilmesi ile bağlanma hazzı sağlanmış olur. Bu çerçevede bebeğin emme ve beslenme gibi fiziksel ihtiyaçlarını gideren anne: bebekte bağlanmanın oluşmasında etken ve önemli bir konumdadır. Bağlanmanın teşekkül etmesi halinde Freud, bebeğin bir rolü olmadığını ifade etmiştir. Çünkü Freud'a göre bebek, gereksinimlerini kendi kendine giderecek durumda değildir. Bebeğin gelişim süreci çerçevesinde, Bebeğin birincil olarak bakımını gerçekleştiren birey ile bebek arasında güvenli bir bağlanmanın oluşması, ileriki dönemler açısından oldukça önemli olduğunu açıklamıştır. Bu gelişim evresinde bebeğin hayatında daha sonraki dönemlerde diğer kişiler ile aralarında tesis edilecek duygusal ve sosyal münasebetlerine aktardığı husus, bebeklik evresinde bakımını gerçekleştiren birincil birey arasında kurduğu bağıdır. Duygusal ve sosyal münasebetlerini sağlıklı bir çerçevede ve çok iyi bir şekilde gerçekleştiren kişiler, bebeklik süreçlerinde anneleri ile güvenli bir bağ tesis eden bireylerdir (Aksekili, 2017: 16). Freud'a göre çocuğun yaşamında konumlanan en güçlü ve ilk sevgi objesi annedir. Bunun yanında, daha sonraki evrelerde deneyimlediği toplumsal münasebetler için de ilk örnek olma niteliğindedir (Ainsworth, 1969: 971).

Nesne kuramcılarını daha sonrasında Freud'un teorisini baz alarak bir görüş öne sürmüşlerdir. Nesne kuramcılarının görüşü: “*çocuğun aile ortamında ebeveynleri ile arasında oluşturduğu bağını, sosyal ilişkilerde bulunduğu diğer bireylerle de kurduğu bağı etkilediği yönündedir. Çocuğun gelişim süreci göz önünde bulundurulduğunda, çocukluk döneminde aile üyeleri ile paylaşılan deneyimler, çocuğun yaşam tarzının ve bakış açısının oluşmasını sağlamaktadır.*” (Aksekili, 2017: 16).

2.1.1.2. Lorenz'in Bağlanma Teorisi

İnsanlar dahil birçok hayvanın yavruları ana bakıcılarına, genellikle annelerine fiziksel yakınlık kazanma ve koruma eğilimindedir. Bu şartırtıcı değildir, çünkü bu türlerin çoğunda anne yavrularını besler ve yavru hayvanların beslenmeye yaklaşması gerekir. Yavruların annesine ulaşması için bir miktar ilave yakınlık, besin kazanmanın birincil takviyesinden kaynaklanan ikincil takviye etkilerinden kaynaklanabilir. Bununla birlikte, hayvan çalışmaları ana bakıcıya olan yakınlığın, beslenmenin herhangi bir takviye edici etkisiyle ilgisiz olabileceğini göstermiştir. Lorenz'in, Geese ve Harlow'un bebek maymunlar ve tel kafes anası ikameleri ile yapılan araştırmalarına bakım konusundaki araştırması, hayvanlara besin kaynağı sağlamayan bireylere veya nesnelere etki ya da yakınlaşmayı gösteren birçok çalışma arasındadır (Hatano vd., 2000: 40).

Bir etolog olan (hayvan davranışlarını inceleyen) Konrad Lorenz, yavruların kuluçkadan sonra karşılaştığı ilk hareketli nesne olarak, genç yavru kazlar üzerinde etkiye bulunup onu takip etmeyi başardı. Bu genç kuşların kuluçkalamadan kısa bir süre sonra “kritik bir dönem” boyunca yakın çevrede bulunan hareketli nesnelere üzerinde etki oluşturduğunu buldu. Yumurtadan ilk çıktığı anda kuşların, etrafında hareket halinde gördüğü ilk nesneye bağlanarak, sürekli o nesneyi izlemesi ve takip etmesi durumu, etkileme şeklinde isimlendirilmektedir. Lorenz, konu ile ilgili gözlemlerini, kaz yavruları ile gerçekleştirmiştir. Lorenz: yumurtadan ilk anda çıkan kuş yavrusunun önünde yürümüş ve kaz yavrusu da Lorenz'i takip etmiştir. Daha sonra ise yavrunun annesi yanına gelse bile, kaz yavrusu Lorenz'i takip etmeyi devam ettirmiştir. Yavrunun doğumundan sonraki birkaç saatlik süreci içeren bu periyot “kritik dönem” şeklinde belirtilmektedir (Cüceloğlu, 2016: 234).

2.1.1.3. Harlow'un Bağlanma Teorisi

Harry Harlow'un primatlarla yaptığı ampirik çalışma, davranışsal bilimde artık "klasik" olarak kabul edilmekte ve sosyal ilişkilerin erken gelişimde oynadığı rol hakkındaki anlayışımızı değiştirmektedir. 1950'lerde ve 60'larda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki psikolojik araştırmalar, bebeklerin annelerine bağlandıkları görüşünü destekledikleri için destek veren davranışçılar ve psikanalistler tarafından yönlendirildi. Harlow ve diğer sosyal ve bilişsel psikologlar, bu perspektifin sağlıklı gelişimi teşvik etmede rahatlığın, arkadaşlığın ve sevginin önemini göz ardı edildiğini savundular (Vicedo,2010:5-8).

İzolasyon ve maternal yoksunluk yöntemlerini kullanan Harlow, temas rahatlığının primat gelişimi üzerindeki etkisini gösterdi. Bebek al yanaklı maymunlar annelerinden alındı ve laboratuvar ortamında büyütüldü. Bazı bebekler akranlarından ayrı kafeslere yerleştirildi. Sosyal izolasyonda, maymunlar rahatsız edici davranış sergilemiş, boşça bakıyor, kafeslerini dolaştırıyor ve kendi kendine sakatlanmaya çalışıyorlardı. İzole edilen bebekler gruba tekrar girdiğinde, nasıl etkileşime gireceklerinden emin değillerdi. Çoğu gruptan ayrı kaldı ve bazıları yemek yemeyi reddettikten sonra öldü (Vicedo, 2010:5-8).

Bu bağlamda organizmanın açlık gibi biyolojik ihtiyaçları, öğrenme kuramına göre birincil pekiştireçlerle karşılanarak karşılanmaktadır. Bebeğin biyolojik gereksinimleri göz önüne alındığında, onun için en acil ve gerekli olan birincil pekiştireç yemek yeme gereksinimidir. Diğer tatmin edici pekiştireçler de ikincil pekiştireç şeklinde belirtilmektedir. İkincil pekiştireçler: pekiştireç olma niteliğini, birincil pekiştireçlerle birlikte verilmesinden dolayı elde etmektedirler. Annenin bebek için varlığı, bu durumda beslenme durumu söz konusu ise ödül özelliği taşımaktadır. Bazı teorisyenlere göre ise anne:"*bebeğin beslenme ihtiyacının yanı sıra görsel uyarıcı sağlama, dokunma, temasta bulunma gibi diğer ihtiyaçlarını da gidermektedir. Bu şekilde anne: bu ödülleri sağlayan biri olduğundan, bebek anneye karşı bağlanma oluşturmaktadır.*" (Karaboğa, 2011: 28).

Harlow da öğrenme kuramcılarının fikirleri gibi, kişinin dokunma gereksinimi ile bağlantılı bir şekilde bağlanma tutumunun geliştiğini iddia etmektedir. Bu nedenle bebeklerde bağlanma tutumunun gelişebilmesi açısından, bebeğe yakın ilgi gösterilmesi ve temasta bulunulması, dokunulması gerekmektedir. Bu biçimde devamlı bir şekilde temasta bulunarak yakından ilgilenilen gereksinimleri karşılanan bebeklerin gelişim

süreçlerinde daha iyi oldukları fark edilmiştir. Fakat bağlanmanın kurulmasında dokunmanın, esas olup olmadığı durumu net değildir. Bununla birlikte çocuğun hayatının sonraki dönemlerinde yıllarında etrafındaki bireylerle arasında kurulan ilişkilerdeki güven duygusunun oluşmasında anne ile bebek arasında meydana gelen bu olumlu bağlanmanın tesiri bulunmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006: 25).

2.1.1.4. Bowlby'nin Bağlanma Teorisi

Bowlby'nin çocuk gelişimine ilgisi, uyumsuz çocuklar için bir okulda gönüllü olduğu kolej dışındaki ilk deneyimlerine dayanmaktadır. Çocuklarla yaptığı çalışmalar sayesinde, aile deneyimlerinin çocukların duygusal ve davranışsal refahları üzerindeki etkisine güçlü bir inanç geliştirdi. Kariyerinin başlarında, çocuklarla çalışan psikanalistlerin, çocuğun yaşadığı ortamı, aileyi ve kendisi tarafından sergilenen herhangi bir davranışa ek olarak diğer deneyimlerini göz önünde bulundurarak, bütüncül bir bakış açısına sahip olmalarını önerdi. Bu fikir, ebeveynlerine yardım ederek çocuklara yardım etme stratejisi çerçevesinde geliştirildi. Bowlby'nin bağlanma teorisi, bebeğin maternal cevabı sağlama hedefine odaklanan etoloji, sibernetik, bilgi işlem, gelişim psikolojisi ve psikanalizden aldığı kavramların bir birleşimidir. İnsan bağı, doğuştan başlayan ve yetişkinlik dönemine kadar devam eden, korku, sevgi, keşif ve bakımla motive edilen veya ona doğru motive olan evrimsel davranışlar sistemi olarak kavramsallaştırmıştır (Bretherton, 1992: 760).

Bowlby'nin teorisi aslen ebeveyn-bebek ilişkilerine ilişkin gözlemlerine dayanıyordu ve eklerin başlangıçta bebeklik döneminde kurulduğunu ve bebeklerin tipik olarak bir birincil bağlanma şekline sahip olduğunu öne sürdü. Ancak, başından beri, bağlanma sürecini “*beşikten mezara*” ilişkilerini etkileyen yaşam boyu bir sorun olarak gördüğü açıktı. Yaşam boyu sağlıklı yetişkin gelişimi, çoklu bağların gelişimini, ebeveynlerden eşe doğru geçişi ve ilişkilerin hiyerarşiye dönüşmesini içerdi (Scharfe vd., 1981:41).

Anne ve bebeğin ikili bağlanma etkileşimlerinin düzenlenmesi, Bowlby'nin gerekçesi, yalnızca biyolojiktir: bebeğin temel amacının, hayatta kalmak için anneye belirli bir derecede fiziksel yakınlık sağlamak olduğunu belirtti. Bowlby daha sonra bağlanma gelişmekte olan çocuk ve anne tarafında psikolojik hedefleri içereceği konusundaki tutumunu ekledi (Bowlby, 1969), fakat bağlılığın bağımsız bir davranış sistemi olduğu

konusundaki ısrarı ve bilinçdışı itici güçler tarafından kesin olarak belirlenmemesi, teorisini döneminin psikanalitik teorilerinden ayrı kılmıştı. Bowlby'nin çalışma arkadaşı olan Mary Ainsworth, bebeğin bağlanma sürecine katkısının biyolojik olmaktan çok daha fazlası olduğuna ve annesinin davranışlarına ilişkin duygusal değerlendirmesini içerdiğine inanıyordu (Ainsworth vd., 1978:87-90).

“*Yabancı Ortam Deneyi*” laboratuvar testi, anne ve çocuk arasındaki bağlanma sistemi davranışlarının aktivasyonunu bilimsel olarak yakalamaya yönelik ilk girişimdi. Bu araştırma sadece günümüzde hala kullanılmakta olan bağlanma stilleri için bir adlandırma oluşturmakla kalmadı, aynı zamanda annenin yeniden birleşme sırasında bebeğe verdiği yanıtları not ederek bağlanma sisteminin etkili anne davranışları içerdiğini öne sürdü (Ainsworth ve Wittig, 1969: 118-121).

Ainsworth ve meslektaşları, bu anne davranışlarının, annenin bebeğinin duygusal dünyasına bağlılık derecesini ortaya çıkardığını ve bu “duyarlılığı” etiketlediğini belirtti (Ainsworth vd. 1978:87-90). Hassas bakım verme davranışı sergileyen anneler, (a) bebeğin dikkatine dikkat ederek sinyallerine uyum sağlama, (b) sinyalleri uygun şekilde yorumlama, (c) sinyallere uygun şekilde yanıt verme ve (d) yapılan sürede Çocuk için aşırı hayal kırıklığı yaratmadı. Beklenildiği gibi, maternal duyarlılık bebeklerde güvenli bir bağlanma stiliyle oldukça pozitif olarak ilişkiliydi. Bebeğin aldığı bakıcılık türü, bebeğin yaşam boyunca geliştireceği ve taşıyacağı insan etkileşimi ile ilgili önceden belirlenmiş bir beklenti setine ya da içsel bir çalışma modeline merkezi olduğu anlaşıldı. Bu anlayış, dyadın maternal bölümünün eylemlerine, önceki sistemik bağlanma davranışları görüşünün sahip olmadığı görüşlerine bir önem vermiştir. Bowlby'nin ampirik insan bağlanma çalışması ile eş zamanlı olarak, hamilelik deneyiminin psikanalitik analizleri, hamile bir kadının psişik enerjisinin duygusal olarak fetusa yatırıldığı bir süreç olarak doğum öncesi bağlanma olduğunu açıklayan üç kadın teorisyen Deutch, Bibring ve Benedeck tarafından geliştirildi (Fraley, 2002:132-135).

Cenin, hamilelik ilerledikçe kadın için daha insan haline geldiğini ve nihayetinde fetüsün hem kendisinin bir uzantısı hem de bağımsız bir nesne olarak sevildiğini varsaydılar. Bu erken ilişki, doğum sırasında ölen bebeklerin annelerinin sergilediği yoğun kederin, doğumdan sonra bebeklerle herhangi bir fiziksel teması olup olmadıklarından etkilenmediğini belirten klinisyenlerin çalışmalarından destek aldı. Bir çocuk doktoru ve

psikanalist olan Donald Winnicott'ın çalışmaları, doğum öncesi psikolojik süreçlerin tartışılmasında kabul etmek için de önemlidir. Winnicott, hamileliğin son dönemlerinde “annenin çok özel bir hali, birincil anne tutumu gibi bir ismi hak eden psikolojik bir durum” içerdiğini hissetti. Her ne kadar Winnicott, bu ayrıştırılmış füğ tipi psikolojik durumun sağlıklı bebek gelişimi için gerekli olduğuna ve birincil maternal yoğunlaşma yaşamayan annelerin “*kaçırılmış olanı telafi etme görevi ile karşı karşıya kalacak*” olduğuna inanmasına rağmen, Winnicott'un erken dönemdeki çalışmaları doğum öncesi veya doğum sonrası bağlanma olduğunu göstermektedir (Winnicott, 1956: 32).

Aslında, son araştırmacılar hamilelikte geç gelişen, doğumdan sonraki birkaç gün içinde zirve yapan ve çoğu kadında doğum sonrası ilk birkaç ay boyunca yavaş yavaş azaldığı tespit edilen geçici bir obsesif-kompulsif anksiyete fenomeni tanımladığı görülüyor. Daha sonraki yıllarda, ek araştırmalar anne ve yeni doğan arasında erken ayrılmanın zararlı etkilerine dikkat çekti ve erken postnatal bağın arttırılmasının yollarını ortaya koydu. Ancak yakın zamana kadar, erken bağlanma ilgisi adanmışken nadas bırakıyor gibi göründü. Bağlanma teorisi başka yönler taşındı (Klaus ve Kennell, 1970: 1020-1024).

2.1.2. Erken Bağlanma Sürecini Etkileyen Faktörler

Bağlanma teorisi ve araştırması, insanın sosyal ve duygusal gelişiminin incelenmesinde merkezi bir yer edinmiştir. Bowlby ve Ainsworth'un çevirilerinin temel kavramlarını geliştirmek Ampirik çalışma çerçevesinde, dünya çapındaki araştırmacılar, bağlamayı, insan bebeğin ilk ilişkisinin ve annenin kendi çocukluğundaki bu ilişkinin şekillenmesinde merkezi olan faktörlerin yaşam boyu sonuçları hakkındaki anlayışımızı arttırmak için bir araç olarak kullandılar (Benoit, 2004:541-545).

Anne-bebek bağlanma, bebeğin hayatta kalması ve gelişmesi için çok önemli olan en önemli ilişki kalıplarından biridir. Reva Rubin, bu ilişkiyi 1967'de tanıttı ve 1976'da Klaus ve Kennell tarafından popülerleştirildi. Bağlanma, bir çocuk ile anne veya bakıcısı arasında iki yönlü bir etkileşim olarak kabul edilir ve yaşamın ilk yılında gelişir. Bağlanma teorisi, tutarlı bir birincil bakıcının bebeğin en uygun gelişimi için gerekli olan bağlantı şekline yakınlık, koruma ve psikolojik bir güvenlilik duygusu sağlar (Mangelsdorf, 2000:180-185).

Bağlanma süreci hamilelik sırasında başlar ve çocuğun doğumundan sonra belirlemeye devam eder. Bir bebek ile anne arasındaki bağ, sosyal ve duygusal gelişim,

olumlu ebeveynlik davranışları ve çocuğun bilişsel yeteneklerini geliştirmek için gereklidir. Bağlanma, annenin bebeğe, bebeğin de anneye bağlanma fonksiyonuna sahip bazı bileşen tepkilerinden oluşur. Yapışma, emme, takip, ağlama ve gülümseyen gibi bu bileşen tepkileri bebeklik döneminde bağımsız olarak ortaya çıkar. Bebeklerine yüksek oranda bağlı olan anneler genellikle ihtiyaçlarının farkındadır ve bu duygu, bebeğin kişiliğinin merak duygusu, sosyalleşme ve güvenme kabiliyeti gibi birçok yönünü etkiler. Bu ilişkide bebek başkalarıyla ilişki kurma ve onlarla iletişim kurma şeklini öğrenir ve bu nedenle çocuğun gelecekteki davranışlarının oluşumunun temeli olarak kabul edilir. Bu ilk bağlanmaların güçlü yönleri ve özellikleri, bu ilişki düzeninin yaşamın ilk yılında tahrip edilmesi, bebeğin sosyal etkileşimin yanı sıra kişilerarası ilişkilerin tatmin edici gelişiminde kritik uzun vadeli etkilere neden olabilir. Yetişkinlik döneminde doğuştan ortaya çıkan diğer bağları eleştirel olarak etkiler (Darvishvand vd., 2018:1-5).

Bağlantının kullanım ömrü üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, ilgili faktörler hakkındaki bilgiler özel olabilir. Sağlık sağlayıcıların, bebeği ile maternal bağları gözlemleyerek en kolay çıkarılabilecek önemsiz Anne-bebek bağlanma belirtilerini tanımlamaları ve bağlanma özelliğini artıran arzu edilen davranış kalıplarını öğrenmeleri önemlidir. Ayrıca, sağlık sağlayıcıları, bebeklerin bağlanma sorunlarını ve annelerin yaşamlarında bebeklerle olan ilişkilerini anlamada Anne-bebek bağlanma ile ilgili faktörleri kullanabilir (Darvishvand vd., 2018:1-5).

2.1.3. Bağlanmanın Sınıflandırılması ve Bağlanma Stilleri

Bowlby'nin teorisine dayanarak, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) bebeklerde bağlanma güvenliğindeki bireysel farklılıkları değerlendirmek için “*yabancı ortam*” diye isimlendirdikleri laboratuvar yöntemi geliştirdi. Bu yöntem, Bebeğin, bakıcının ve yabancıların etkileşime girdiği ve bebeğin davranışlarının gözlemlendiği bir oyun odasında sahnelenen bir dizi laboratuvar aktivitesini içerir. Bu çalışma 10-18 ay aralığındaki bebekler ile yapılmıştır. Deney esnasında bebek ve anne bir laboratuvar odasına alınmıştır. Ardından bebek, kısa aralıklarla anneden ayrılmıştır. Bunun için anne odadan çıkarak ortamdan uzaklaştırılmış ve bebek, yabancı bir kişi ile odada kalmıştır. Sonrasında ise anne tekrar odaya alınmıştır. Neticede araştırmaya katılan bebeklerdeki yeniden birleşme, ayrılma, yabancıyla yalnız kalma durumlarındaki tepkileri ile anne ve bebeğin ayrılmadan önce ve ayrıldıktan sonraki tepkileri izlenmiştir (Bolattekin, 2014: 11). Kısa bir

ayrılıktan sonra bakıcıyla tekrar bir araya geldikten sonra bebeğin davranışına özel dikkat gösterilir. Ainsworth, o zamandan beri güvenli (test edilen % 63'ü), çelişik güvensiz bağlama (% 16) ve kaçınma-güvensiz bağlanma (% 21) olarak adlandırılan üç farklı bağlanma biçimi veya stili tanımladı (Seven, 2006: 26).

2.1.3.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma, çocuklar ve bakıcılar arasında, Mary Ainsworth'un gözlemlediği duygusal bir bağıdır. Ainsworth, bir süre yalnız bırakılan ve ardından anneleriyle tekrar bir araya gelen çocukların davranış tepkilerini gözlemledi. Ainsworth, güvenli bağları olan çocukların, anneleri onları yalnız bıraktıklarında ve anneleri geri döndüklerinde rahatlık aradıklarında, çok az sıkıntı yaşadıklarını bildirdi. Bu çocukların bakıcılarının ihtiyaçlarını karşılayacağına güveniyor görüldüğünü belirtti. Ek olarak, güvenli bağlanan çocukların bakıcıları, çocuklarının ihtiyaçlarına uygun ve tutarlı bir şekilde cevap vermiştir. Buna karşılık, bakıcılarına güvenli bir şekilde bağlanmayan çocuklar, güvenli bir şekilde bağlanmış çocuklardan daha fazla korku, kızgın, şaşkın ve üzgün davranışlar sergilemiştir. Bu çocukların bakıcıları, çocuklarına sürekli veya uygun şekilde cevap vermedi (Ainsworth, vd., 1978: 183).

Güvenli bir şekilde bağlanmış olan çocuklar, bakıcıları giderken genellikle gözle görülür bir şekilde üzgün hale gelir ve ebeveynleri geri döndüğünde mutlu olurlar. Korktuklarında, bu çocuklar ebeveyn veya bakıcıdan rahatlık isteyeceklerdir. Bir ebeveyn tarafından başlatılan temas, güvenli bir şekilde bağlı çocuklar tarafından kolayca kabul edilir ve bir ebeveynin geri dönüşünü olumlu davranışla karşılar. Bu çocuklar bir ana baba veya bakıcı olmadığında başkaları tarafından bir dereceye kadar teselli edilebilse de, açıkça ebeveynleri yabancılara tercih ederler. Güvenli bir şekilde bağlı çocukların ebeveynleri, çocuklarıyla daha fazla oynama eğilimindedir. Ek olarak, bu ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına daha hızlı tepki verir ve genellikle çocuklarına güvensiz olarak bağlanmış çocukların ebeveynlerinden daha fazla duyarlıdır. Çalışmalar, güvenli bir şekilde bağlı çocukların, çocukluğun sonraki aşamalarında daha empatik olduğunu göstermiştir (Kaymak, 2015: 13).

Bu çocuklar aynı zamanda daha az yıkıcı, daha az agresif ve kararsız veya önleyici bağlanma stilleri olan çocuklardan daha olgun olarak tanımlanmaktadır. Genellikle olumlu, destekleyici çocukluk geçmişinden gelirler. Çocukluk deneyimlerini hem iyi hem de kötü

olarak yansıtabilirler. Güvenli bağlanma olan yetişkinler, diğer insanlarla yakın olmaktan ve yakın ilişkilerden zevk almak konusunda rahattır. Hem kendileriyle hem de ilişkilerinde güvencedirler. Güvenli bir şekilde bağlanmış olan bireylerin ilişkileri sıcak olma, güvenme ve uzun süre kalıcı olma eğilimindedir. Güvenli bağlantıya sahip bireylerin kaygıları düşüktür ve başkalarına yaklaşımdan kaçınmazlar. Güvenli bir şekilde bağlanmış yetişkinler kendi kendine pozitif değere sahiptir ve sevmeye değer olduklarına inanırlar. Aynı zamanda başkalarını da kabul eder ve duyarlıdırlar (Bolattekin, 2014: 11).

2.1.3.2. Çelişik-Güvensiz Bağlanma

Çelişik-Güvensiz bağlılığın temel özelliği, ilişkideki yoğun çelişiklerdir. Tüm güvensiz bağlanma durumlarında olduğu gibi, bu bağlanma stiline kökü de çelişkili ebeveynlere sahip olmaktır. Bu tür çocuklar yetişkin olduğunda, yakınlık ve şefkat için çok güçlü bir ihtiyaç gösterirler. Bağımlılık, onay ihtiyacı ve reddedilme konusunda aşırı duyarlılık gösterirler. Bir ilişki kurduğunda, bir şeylerin yanlış gideceğinden şüphelenmelerini durdurmak zordur. Olumlu yönlerinden hiçbirine değil, ilişki sorunlarına çok fazla odaklanırlar. İlişkilerinin tümü onlara madde kullanımı ve kendine zarar verme gibi kaçış ve kaçınma davranışlarına yol açar (Ainswort, vd., 1978: 183).

Güvensiz olarak bağlanmış bebekler ve küçük çocuklar, başkalarına güvenmenin olumsuz bir deneyim olduğunu öğrenirler. Bir nedenden ötürü ihtiyaçları, ebeveynleri tarafından tam olarak karşılanmamakta, onları dünyanın nasıl çalıştığını çarpıtılmış bir şekilde bırakmaktadır. Bu, bakıcıları tarafından (seçim veya ölümlerle) kalan çocuklar ve ebeveynleri tarafından kötü muamele gören çocuklar için geçerlidir. Aynı zamanda, fiziksel ihtiyaçları halledilen fakat anneleri uzak veya soğuk olan çocuklar için de geçerlidir. Güvensiz bağlanmanın arkasındaki şartlara bağlı olarak, bir çocuk ebeveynlerine karşı uzak davranabilir veya aşırı saldırgan olabilir. Strese aşırı tepki verirler ve güvenli bir şekilde bağlı olan çocuklardan daha kolay öfke, tahriş veya korku gösterme eğilimindedirler. Çelişkili ve güvensiz olarak bireyler sık sık kaygılarını, olumsuzluk güçlüklerini ve bu problemlerdeki kendi rollerini tartışmak için isteklidirler çelişkili ve güvensiz olarak sınıflandırılan bireylerin başkalarının kaotik ve çelişkili temsilleri çok zengin olduğu için, terapist tarafından daha kolay zihinselleştirilebilirler. Bununla birlikte, hem klinik hem de ampirik kanıtlar, bu bireylerin tedavisi zor olabilir (Kaymak, 2015: 13).

2.1.3.3. Kaçınmalı-Güvensiz Bağlanma

Bu bağlanma stiline sahip çocuğun annesi veya bakımını sağlayan kişi, duyarsız davranmaktadır, çocuğun gereksinimlerine karşı ilgili değildir. Anne, bebeğine değer vermeyebilir ve onu reddedebilir. Bakıcı ya da anne çocuk için ulaşamaz elde edilemez durumdadır. Bu nedenle çocuk, bağlanma figürü şeklinde gözükken anneyi bir güven merkezi şeklinde değerlendirmemektedir. Bu şekilde çevresini hür bir şekilde tanıyabilmektedir. Ancak bu keşfetme sürecinde kaynak olarak annesine, merkezde konuşturılmaktadır (Ainsworth, vd., 1978: 183).

Kaçınma-güvensiz bağlanan bebekler: annelerinden onları rahatlatarak yakın ilgi ve alaka beklemektedirler. Bu süreçte bebek, annesi ya da onun bakımı ile ilgilenen kişi ile başka yabancı kişi arasında ayırım yapabilmekte, bakıcısını seçebilmektedir. Bununla birlikte, bakıcısının ya da annesinin onunla birlikte olduğu süreçte fiziksel bir temas beklemeyebilir. Kaçınma-güvensiz bağlanan bebeklerin bakıcıları ya da anneleri ise, yakınlık kurmak ve fiziksel temas kurmayı tercih etmeyen bireyler şeklinde nitelendirilmektedir (Kaymak, 2015: 14-16).

Bu bağlanma stiline sahip yetişkin bireyler ise:”diğer insanlara karşı güvensizlik yaşamaktadır, kendisinin başkaları tarafından sevilmeceğini ve reddedileceğini düşünmektedir. Bu kişiler kendilerini değersiz olarak hissetmektedirler. Çevresindeki diğer insanlarla aralarında yakın ilişkiler kurmak istemekte, fakat aynı zamanda bu yakınlığın oluşmasından korku duymakta ve hoşlanmamaktadır. Çünkü diğer insanlara karşı bir güvensizlik durumu söz konusudur.” (Aksekili, 2017: 19).

Ainsworth (1979) tarafından bağlanma ilişkisi, güvenli ve güvensiz bağlanma şeklinde iki kategoride değerlendirilmiştir. Ainsworth’un bağlanma ile ilgili yaptığı bu kategorik değerlendirmede güvenli bağlanma dışındaki, kaçınmalı ve çelişik bağlanma tipleri de güvensiz bağlanma şeklinde açıklamaktadır. Bebeğin bakımını sağlayan kişinin veya ebeveynin, çocuğa yakın ilgi göstermesiyle güvenli bağlanma tesis edilmektedir. Bunun atam tersi bir şekilde eğer, bağlanma figürü tarafından bebek güvenli bağlanma konusunda başarı elde edememiş ise güvensiz bağlanma sonucu ortaya çıkmaktadır (Seven, 2006: 28).

2.1.4. Yaşam Boyu Bağlanma ve Psikopatoloji

Anne-bebek bağlanmasında gerçekleşen aksamalar ya da kesintiler bebeğin hem bebeklik sürecinde, hem de ileri yaşamında bazı psikolojik sıkıntılar ortaya çıkmasına, bazen de psikopatoloji tablolarının meydana gelmesine yol açmaktadır. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve erişkin yaşamda farklı bozukluklar karşımıza çıkabilmektedir.

2.1.4.1. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma Bozuklukları

Bağlanma, bir çocuk ile onların temel bakıcısı arasında, çocuğunuzun gelişimini ve onların duygularını ifade etme ve daha sonra anlamlı ilişkiler kurma becerilerini derinden etkileyen, derin bağlantıdır. Bebeklik sürecinde bağlanma, safhalar şeklinde izlenebilmektedir. Doğumdan hemen sonra bağlanma, yakalama, baş döndürme, meme arama, yutma, emme, yutma, anneye yönelme gibi tutumlarla kendini hissettirmektedir. Henüz tam olarak ispatlanmasa da bebek ile anne arasındaki ilk bağlanma münasebetinin henüz doğumdan önce hamilelik evresinde tesis edildiği iddia edilmektedir. Hamilelik sürecinde, annenin vücudunda oluşan değişiklikleri benimsemesi, olumlu duygularını henüz doğmamış olan bebeğine aktarabilmesi bağlanmanın ilk aşamalarını teşkil etmektedir (Soysal, vd., 2005:89).

Bebek, doğumdan sonraki süreçte bağlanma tutumlarını yakın çevresinde erişebileceği her hangi bir bireye yönlendirebilir. Fakat, altıncı aydan sonra bu davranışları kendi tercihlerine bağlı bir şekilde, bütün normal bebekler, yakınlık kurmayı tercih ettikleri tek bir bireye yönlendirirler. Lorenz'in (1958) kaz yavrularını denek olarak kullanarak gerçekleştirdiği araştırmalar neticesinde doğum gerçekleştikten hemen sonraki süreçte, “*en uygun*” olarak tespit edilen bir sürecin varlığından bahsedilmiş ve anne ile bebek etkileşiminde de benzer bir dönemin olabileceği incelenmiştir. Gerçekleştirilen başka bir çalışmada, farklı sebeplerle doğum gerçekleştirildikten sonraki süreçte annelerinden uzaklaştırılarak, özel bir bakıma yönlendirilen bebeklerde gelişmenin durduğu ya da yavaşladığı, bu bebeklerin sosyal geri çekilme yaşadıklarını yemek yemediklerini ve yüzlerinde sürekli üzüntülü bir ifade bulunduğu tespit edilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987:520-524).

Bowlby'e göre; “*en temel bağlanma davranışı, genellikle yaşamın ilk dokuz ayı içinde gelişmekle birlikte, bağlanmanın tam olarak biçimlenme süreci iki ya da üç yıl sürmektedir.*” Bağlanma figürleri ile amaç yönelimli bir ortaklık bebek 3-4 yaşlarına

geldiğinde, meydana gelmeye başlamaktadır. Bilişsel yetiler bu yaşlarda geliştikçe, çocuk bakıcısının ya da annesinin plan ve amaçlarını önceden fark ederek, kendi plan ve amaçları ile örtüştürecek şekilde bir anlaşmaya ulaşmayı elde edebilir. Çocuğun iletişimi ve düşünceleri hızla gelişen dil sayesinde yeniden biçimlenir. Bununla birlikte dil, küçük çocuk için kendi hayatlarını bakıcısı ile paylaşabilmesinde mühim bir vasıta olur (Fraley, 2002:132-135).

Diğer taraftan, erken yıllara oranla anneden ayrılığı da daha fazla tolere edebilir. Motor becerilerin hızlı bir şekilde geliştiği bu süreçte anneyi güvenli üs şeklinde değerlendiren çocuk, eskisine kıyasla keşfetmek için daha fazla insanla iletişim kurabilir ve daha fazla uzağa gider. Bebeklik sürecindeki oranla erken çocukluk döneminde güvenli bağlanmanın kapsamı psikolojik olarak daha zengin ve farklı ve zengin özellikler taşımaktadır. Bu nedenlerle küçük çocuğun güven duygusu, bakımın ne kadar hassasiyet taşıdığı ile alakalı olarak zihinsel sembollere dayanmaktadır. Ergenlik ve ileri çocukluk sürecinde de zihinsel kavrayış gelişmeyi sürdürdüğü için güvenli bağlanmanın manası da derinleşir ve gelişmesini sürdürür. (Thompson, 2006:113-120).

Yüzyılın ilk yarısında bebek yetimhanelerinin nispeten kurumsallaşmasının göreceli olarak yaygınlaşması, farkında olmadan, anne yoksunluğu olarak adlandırılan şeyin zarar verici etkileri hakkında daha fazla kanıt sağlamıştır. Her ne kadar çocuk doktorları küçük çocukların kurumsallaşma uygulamasına karşı yıllardır tartışmış olsalar da, orta çağdaki Spitz, Robertson ve Robertson (1989) ve Skeels (1966) daha geniş bir sağlık topluluğunun daha sıkı araştırmalar yapmasına kadar değildi. Bakım sağlayıcılar, kurumsallaşmanın neden olduğu sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki istenmeyen etkilerin farkına varmışlardır (Zeanah vd., 2012: 297-300).

Klinik literatürde 50 yıldan fazla bir süredir belirtilmiş olmasına rağmen, bağlanma bozuklukları sadece son zamanlarda sistematik olarak çalışılmıştır. Kısmen, insanlarda bağlanmaların yaygınlığı nedeniyle, uygunsuz davranışların en iyi ne zaman bağlanma bozukluğu olarak açıklanmayacağına karar verilmesi, güvensiz bağlanma yerine karışmalara yol açmıştır. Bebeklerin ve küçük çocukların çoğu, daha sonraki davranışsal ve zihinsel sağlık sorunları için onları önemli bir risk altında bırakan olumsuz deneyimlere katlanır. Bebek bakıcısı ilişkisi, duygusal gelişimi ve daha sonra kişiliği etkilemek için çok önemli olarak kabul edilir. Bu nedenle, klinisyenler, bebekler ve küçük çocuklar arasındaki

bağlanma sorunları ve bozuklukları ile ilişkili davranışsal belirtiler ve risk faktörlerinin farkında olmalıdırlar (Zeanah vd., 2012: 297-300).

2.1.4.1.1. *Bebeklik depresyonu.*

Bebeklik döneminde (0-3 yaş) depresyon kavramının gelişimi nispeten yenidir. Ergenlikte sonra çocuklukta ve okul öncesi yıllarda depresyon tarihine benzer bir yol izler. Spakti, analitik depresyon adı verilen depresif bir klinik sendromun gözlemlenmesiyle başladı, ardından Bowlby'nin bakıcılarından ayrılan bebeklerin gelişimindeki üç aşamayı tanımlaması başladı. Kreisler hayatı tehdit eden beslenme bozukluklarını bebeklik döneminde depresyon ile ilişkilendirdi. 2006'daki bir araştırmaya göre, 40 bebekten biri depresyon yaşamaktadır. ABC News'in bildirdiği gibi, depresif bebekler iki temel semptom göstermektedir. İlk olarak, depresyondaki bebekler çok fazla duygu göstermiyorlar. İkincisi, depresyondaki bebekler yemek yeme veya uyumakta zorluk çekebilir ve sinirlenebilir (Karen, 1998:94-96).

Analitik depresyondan René Spitz'in açıklaması, Kanner'in otizm tanımının yanı sıra bebek psikiyatrisi için de temel oluşturdu. Bununla birlikte, Spitz'in en büyük katkısı, bugün dünyadaki devam eden ilgisine rağmen, çoğu zaman tarihsel bir fıkra ile sınırlanmaktadır. Spitz (1957), erişkinlerde analitik depresyon ve depresyon arasındaki benzerliklere rağmen, iki sendromun farklı olduğunu, çünkü bebekte ego öncüllerinin bulunmadığını göstermiştir. Ancak şimdi bu olası öncüler hakkında daha çok şey biliyoruz. Bu nedenle, analitik depresyon, ayırma anksiyetesine ve bağlanma bağlarının kopmasına dayalı olarak yetişkin depresyonunun prototipi olabilir (Guedeney, 1997:342-346).

Çocukta depresyon ve bağlanma bozuklukları, yoksullarda, özellikle de kök salmış ailelerde (Collomb, 1974: 337-339) yüksek düzeyde materyal depresyon ile olan ilişki bozukluklarının sonucu olabilir. Kwashiorkor'a yatırılan bebekleri, akut cerrahi nedenlerle veya orak hücre hastalığının akut evresi nedeniyle hastaneye yatırılan bebeklerle karşılaştıran bir kampala çalışması, yetersiz beslenmenin aileden ayrılması, genel olarak ve kültürel olarak kabul edilebilir sebepler olmadan süten kesilmesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Son çalışmalar, bebeklik depresyonu ve bağlanma bozuklukları arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Birçok çalışmada depresyonlu bebeklerde bebek-anne ilişkisinin kalitesini değerlendirmek için Yabancı Ortam Deneyi prosedürü kullanılmıştır. Kontrollü iki çalışmada, depresyonlu çocukların % 90'ından fazlası güvenli değildir. Bağlanma

bozuklukları sınıflandırmasına dair son öneriler, depresyon ve çekilme gibi diğer bozukluklarla ilişkinin araştırılmasına yardımcı olmalıdır. Klinisyenler için görev, kendi başına bağlanma bozuklukları ile güvensiz bağlamanın katkıda bulunduğu bir rahatsızlık olup olmadığını (belirli ya da özgün olmayan) ayırt etmektir (Guedeney, 1997:342-346).

2.1.4.1.2. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu.

Ayrılma kaygısı, bebekler ve küçük çocuklar için normal bir gelişme aşamasıdır. Ayrılma kaygısı, bir çocuğun gelişiminde normal bir aşamadır. Çünkü çocukların ilişkileri anlamalarına ve çevrelerini geliştirmelerine yardımcı olur. Küçük çocuklar sıklıkla ayrılma anksiyetesi geçirirler, ancak çoğu çocuk ayrılma anksiyetesini yaklaşık 3 yaşına kadar büyütür. Ayrılma kaygısı bozukluğunun nedeni bilinmemekle birlikte, bazı risk faktörleri tanımlanmıştır. Ayrılma kaygısı bozukluğu, bir kişi, sevilen birinin veya evcil hayvanın ölümü, okul değişikliği, boşanma veya bir bireyi sevdiklerinden ayıran bazı felaketler gibi büyük bir stres veya kayıp yaşadktan sonra gelişir. Ek olarak, aşırı korumacı veya müdahaleci olan ebeveynlere sahip olmak, ayrılık kaygısı bozukluğuna yol açabilir (Eisen vd., 2011:245-248).

Anksiyete, kişinin gelişim aşamasına bakıldığında aşırı olduğunda ve kişinin hayatını bozduğunda sorunlu hale gelir. Bazı çocuklarda, ayrılma kaygısı, okul öncesi yaştan başlayarak ayrılma kaygısı bozukluğu olarak bilinen daha ciddi bir durumun işaretidir. Çocuğunuzun ayrılma kaygısı yoğun veya uzun süreli görünüyorsa - özellikle de okula veya diğer günlük aktivitelere müdahale ederse veya panik atak veya diğer sorunları içeriyorsa da, ayrılık kaygısı bozukluğu olabilir. En sık çocuğun ailesiyle ilgili endişesiyle ilgilidir, ancak başka bir yakın bakıcı ile ilgili olabilir. Daha az sıklıkla, ayrılık kaygısı bozukluğu gençlerde ve yetişkinlerde de ortaya çıkabilir ve bu durum evden ayrılma veya işe gitme konusunda önemli sorunlara neden olur. Ayrılma gerçekleştiğinde, çocuklar çekilmiş, üzgün veya işte veya oyunda yoğunlaşmakta zorluk çekebilirler. Kişinin yaşına bağlı olarak, hayvanlar, canavarlar, karanlık, hırsızlar, adam kaçıranlar, uçak yolculuğu veya tehlikeli olarak algılanan diğer durumlar korkusu olabilir. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu, 12 yaşın altındaki çocuklarda en sık görülen anksiyete bozukluğudur. ABD’de 12 aylık bir dönemde, ayrılık anksiyetesi bozukluğunun yaygınlığı çocuklar arasında yüzde 4, ergenler arasında yüzde 1,6 ve 0,9 olarak tahmin edilmektedir. DSM-5’e göre yetişkinler

arasında yüzde 1,9. Bu durum kadınlarda ve erkeklerde eşit olarak görülür (Eisen vd., 2011:245-248).

2.1.4.1.3. Tepkisel bağlanma bozukluğu.

Tepkisel bağlanma bozukluğu, bir çocuğun başkaları ile kolayca normal veya sevgi dolu bir ilişki kuramadığı bir sorundur. Tepkisel bağlanma bozukluğunda, bebek ile ebeveyn arasındaki normal bağ kurulmaz veya kopar. Bebekler normalde yaşamlarını sekizinci ayna kadar bir ebeveyne veya başka bir bakıcıya “bağlar” veya duygusal bir bağ oluştururlar. Sekizinci aydan sekizinci aya kadar olan bebeklerin çoğu, bakıcıların aşına olması durumunda, çeşitli bakıcıların dikkatine cevap verecektir. Bununla birlikte, sekizinci ayda, normal bebekler bir veya iki birincil bakıcı için güçlü bir duygusal tercih oluşturdular. Tanıdık başka bir kişi mevcut olsa bile, bu bakıcılardan birkaç saat için bile olsa sıkıntılılar (Hales,1999:22-28).

Bu bağlanma işlemine müdahale edilirse, çocuk için ciddi duygusal ve fiziksel sonuçları olabilir. Çok küçükken herhangi bir özel bakıcıya bağ kurulmamasının bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Tepkisel (Reaktif) bağlanma bozukluğu (RAD) nadir fakat ciddi bir durumdur. Bebeklerin ve çocukların ebeveynleri veya birincil bakıcılarıyla sağlıklı bağlar oluşturmalarını önler. Tepkisel bağlanma bozukluğu olan birçok çocuk fiziksel veya duygusal ihmal veya istismara maruz kalmış veya yaşamlarının erken dönemlerinde yetim kalmıştır. Tepkisel bağlanma bozukluğu olan bir çocuğun beslenmesi, sevilmesi ve rahatlığı için en temel ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda gelişir. Bu onların başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmalarını önler. Tepkisel bağlanma bozukluğu iki şekilde olabilir. Çocuğun ilişkilerden kaçınmasına veya aşırı dikkat çekmesine neden olabilir. Tepkisel bağlanma bozukluğu bir çocuğun gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yapabilir. Gelecekteki ilişkiler kurmalarını engelleyebilir. Uzun süren bir durumdur, ancak Tepkisel bağlanma bozukluğu olan çocukların çoğu, tedavi ve destek alırlarsa sonunda başkalarıyla sağlıklı ve istikrarlı ilişkiler geliştirebilir (Hales,1999:22-28).

2.1.4.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma Bozuklukları

Ergenlik, önemli nörolojik, bilişsel ve sosyo-psikolojik gelişim ile karakterizedir. Ergenliğin ilerlemesiyle birlikte, ebeveynlerle harcanan zaman miktarı tipik olarak düşerken, akranlarla geçirilen zaman önemli ölçüde artar. Bununla birlikte, ebeveynler ergenlerin gelişimini etkilemede önemli bir rol oynamaya devam etmektedir. Ergen-

ebeveyn bağının bilişsel, sosyal ve duygusal işleyiş üzerinde derin etkileri vardır. Güvenli bağlanma, yüksek riskli davranışlara daha az katılım, daha az zihinsel sağlık sorunu ve gelişmiş sosyal beceriler ve başa çıkma stratejileriyle ilişkilidir (Cooper,1998:1392-1394).

Ergenliğin hızlı nörolojik, bilişsel ve sosyal değişimleri gençlik için sosyal-bilişsel bir ikilem yaratır. Bunlar, yeni ve farklı deneyimler ve bunların kendisiyle bütünleşmesidir. Ergenlik ayrıca, aileden uzak yeni sosyal rolleri araştırırken ebeveynlerle olan bağlantıyı sürdürmek ve akranlar ve romantik ortaklarla bağlanma ilişkileri geliştirmek olan bir bağlanma ikilemi de sunmaktadır. Büyük önem taşıyan, ergenliğin başarılı bir şekilde geçişinin ebeveynlerden ayrılma yoluyla elde edilememesidir. Aslında, özerkliğe ve yetişkinliğe sağlıklı geçiş, ebeveynlerle güvenli bağlanma ve duygusal bağlanma ile kolaylaştırılmıştır (Ryan ve Lynch, 1989: 345-350).

Kısaca, araştırmalar ergenlikteki bağlanma güvenliğinin, çocukluğun erken dönemlerinde olduğu gibi gelişim üzerinde tam olarak aynı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Güvenli bir üs keşif ve bilişsel, sosyal ve duygusal yetkinlik gelişimini teşvik eder. Klinik olmayan örneklerin çalışmaları, güvenli bir şekilde bağlanmış ergenlerin aşırı içme, ilaç kullanımı ve riskli cinsel davranışlarla meşgul olma ihtimalinin düşük olduğunu göstermektedir. Kadınlar arasında bağlanma güvenliği düşük gebelik oranlarıyla ilişkilidir (Cooper,1998:1392-1394). Güvenli bir şekilde bağlanmış ergenler de endişe, depresyon, dikkatsizlik, düşünce sorunları, davranış bozukluğu, suçluluk ve saldırganlık gibi daha az zihinsel sağlık sorunlarına sahiptir. Kadın ergenlerde bağlanma güvenliği, ağırlıkla ilgili daha az kaygı ve daha az sık görülen yeme bozuklukları ile ilgilidir. Ergenlikte bağlanma güvenliği ayrıca daha yapıcı başa çıkma becerilerini ve sosyal becerilerde 16 ila 18 yaş arası önemli kazanımları öngörmektedir. Güvenli bir şekilde bağlı olan ergenler, liseye geçişi daha başarılı bir şekilde yönetir, daha olumlu ilişkilerin tadını çıkarır ve güvenli bir şekilde bağlı olmayan ergenlere kıyasla aile ve akranlarla daha az çatışma yaşar. Klinik örneklerden elde edilen bulgular normatif örneklerden elde edilenlerle tutarlıdır: güvensiz bağlanma intihar, ilaç kullanımı ve saldırgan ve suçlu davranışlarla ilişkilidir (Moretti ve Peled, 2004:551-555).

Güvenli ergenlik, sağlıklı ergen uyumu için açıkça önemlidir. Küçük çocuklar, sıkıntılarına maruz kaldıklarında rahatlık sağlamak için ebeveynlerin yakınlığına ve

fiziksel mevcudiyetine ihtiyaç duyarken, ergenler aynı derecede yakınlığa ihtiyaç duymazlar ve ebeveynlerinin, bulunmadıklarında bile destekleyici olduklarını bilmekten rahatlayabilirler. Ancak, ergenlik döneminde, özellikle de özerklik ihtiyaçları alanında, bağlanma güvenliğinin korunmasında ebeveyn duyarlılığı ve uyumu zorunlu olmaya devam etmektedir (Moretti ve Peled, 2004:551-555). Ebeveynlerin, çocuklarıyla “*hedefe yönelik bir ortaklık*” sürdürme yetenekleri de kritik olmaya devam ediyor. Çünkü çocuklar ve ebeveynler arasındaki çatışma ergenlik döneminde artıyor. Çatışmanın kendisi, zayıf bir ilişki kalitesinin işareti değildir, çünkü anne-babalar ergenler üzerinde yetkinlik geliştikçe artan sorumluluğu müzakere ederek uygun seviyelerde davranışsal kontrol uygularlar. Bununla birlikte, artan kanıtlar, ebeveynlerin ve ergen çocuklarının, kritik meselelere katılmıyorken ilişkiyi sürdürme kapasitelerinin bağlanma güvenliğinin işareti olduğunu göstermektedir. İlişkisi korumak, birinin kendi görüşünü güvenle belirtmek ve diğer kişinin bakış açısına empati göstermek ve onaylamak dahil olmak üzere anlaşmazlıklar sırasındaki ebeveyn-ergen davranışları tarafından yakalanır (Moretti ve Peled, 2004:551-555). Özetle, ebeveyn-ergen ilişkisinde çatışmanın varlığı normal olsa da, ebeveyn-ergen çatışmaları nasıl müzakere ettiği ve ilişkisinin tanısal olduğunu nasıl sürdürdüğü normaldir. Ebeveynleri tarafından anlaşıldığını hisseden ve ilişkiye karşı olan bağlılıklarına güvendiğini düşünen gençler, çatışma durumunda bile, erken yetişkinliğe doğru güvenle ilerlemektedir. Güvenli bir şekilde bağlanmış olan bu ergenler çatışma, keşif ve bireyselleşmeden kaçınmazlar veya ebeveynlerinin desteği olmadan zamansızlık bağımsızlığına itmezler (Allen,2003:298-300).

2.1.4.3. Yetişkinlikte Döneminde Bağlanma Bozuklukları

Yetişkinler arasında bağlanma sistemi sosyal açıdan oldukça önemlidir. Psikologlar, günümüz araştırmalarıyla, iki sürekli boyut boyunca ölçülen yetişkin bağlanma stilinin sonuçları olan kaygı ve kaçınma üzerine odaklanıyor. Her ne kadar bu evrimsel adaptasyon bebeklik ve çocuklukta özellikle önemli olsa da, bağlanma sistemi bir insanın yaşamı boyunca “*beşikten mezara*” kadar önemli olmaya devam ediyor (Ramona vd., 2015:148-152).

Bağlanma kaygısı ve kaçınma, ilişkilerle ilgili tutum, inanç ve beklentilere yol açan ve bunlara sahip olan kişilerin özelliklerini üreten, kendisinin ve başkalarının çalışma modellerini temsil eder. Hem kaygı hem de kaçınma yönünden düşük yetişkinlerin güvenli

bir bağlanma stiline sahip olduğu kabul edilir. Bu yetişkin güvensiz bağlanma stilleri ve onların korelasyonları hakkında çok şey bilinmektedir (Morley ve Moran, 2011: 1071-1082). Yabancı Ortamdaki bebeklerin cevap vermeyen annelerinden destek istemedikleri gibi, son derece kaçınan yetişkinler de bağlanma figürlerinin sıkıntı zamanlarında kendilerine cevap vermeyecekleri veya onlara ulaşamayacağını düşünmektedir. Onlardan destek almak yerine diğerlerine yakın mesafeler aramaya meyillidirler. Başka bir deyişle, bu yetişkinler, tehdit veya tehlike zamanlarında bağlanma sistemlerini devre dışı bırakmalarına izin veren ve böylece bağlanma figürleriyle yakınlık gereksinimlerini azaltan savunma mekanizmaları geliştirmiştir. Sonuç olarak, daha fazla önleyici bireyler bağımsızlık ve özerklik aramak için motive olurlar ve samimiyetten ve eşlerine bağımlılıktan korkma eğilimindedirler. Endişeli bir bağlanma stiline sahip yetişkinler de çelişkilidir, sıkıntı zamanlarında diğerlerinin yakınına yaklaşmayı arzu eder. Ancak ortaklarının uygunluğuna güven duymazlar (Ramona vd., 2015:148-152).

Bağlanma figürlerinin dikkatini ve desteğini elde etmek için hiperaktivite stratejileri geliştirmelerine rağmen, dikkat tekliflerinin göz ardı edileceğinden korkuyorlar ve dolayısıyla ortaklarından vazgeçmekten korkuyorlar. Korku yetişkin bağlanma sisteminde önemli bir rol oynar ve açıkça daha önleyici ve endişeli bireylerin özellikleri korkunun oynadığı rolü yansıtır. Hem yakınlık korkusu (kaçınma) hem de terk etme korkusu (kaygı), bireylerin bağlanma ile ilgili sıkıntıları ele almak ve bağlanma şekilleriyle etkileşime girmek için oldukça öngörülebilir stratejiler seçmelerini sağlayan organize bağlanma stillerinin bileşenleridir (Guerrero, 1998; 280-285). Daha fazla önleyici bireyler için, yakınlık korkusu, örneğin, daha az destek arayışı, daha az bakım, daha az yapıcı çatışma çözme taktikleri ve daha az kendini ifşa etmeye yol açmaktadır. Terk edilme korkusu, daha fazla endişeli kişilerin eşlerinin destek arama durumlarındaki davranışlarıyla kızdırılmasına, eşlerini daha kıskanmasına, stresle etkisiz bir şekilde başa çıkmasına ve yüksek derecede kaçınan meslektaşlarından daha fazla depresyona girmesine neden olmaktadır. Ayrıca, ortaklarının kendilerine yeterli destek sağlamadığını hissederek daha az ilişki memnuniyeti yaşarlar (Ramona vd., 2015:148-152).

Yetişkinlikte düzensiz bağlanma, yetişkin bağlanma sistemine başka bir eleman ekler. Kaçınma ve kaygıdan farklı olarak, yetişkinlikteki düzensizliğin temel karakteristiğinin genel olarak romantik bağlanma figürlerinden korkması olduğunu

öneriyoruz. Eşinizin korkusu daha temel ve yaygın bir korku türüdür (Mikulincer ve Shaver, 2007;53-55).

“Çözümsüz korku” olarak, eşzamanlı ve şaşkın yaklaşımı ve ihtiyaç zamanlarında destek ve teselli için bağlanma figüründen kaçınılmasını teşvik eden tek korku budur. Örgütsüzleşme yönleri olduğu düşünülebilecek bireyler, daha fazla önleyici ve / veya endişeli insanlara kıyasla, korkularından çok farklı sonuçlar doğurmaktadır. Daha çok kaçınan bireyler reddedilmişlerdir ve daha fazla reddetmekten korkarlar. Daha endişeli bireyler, terk edilme korkusundan korkar, bu da ihtiyaçların karşılanmasını ve terk edilmenin gerçekleşmemesini sağlamak için bağlanma figürlerine yaklaşımı teşvik eder. Ancak, Bu korku aynı anda uzak durma davranışın yol açmaz (Ramona vd., 2015:148-152).

Ancak düzensiz olan yetişkinler benzersiz bir konumdadır. Bu tür bireylerde bağlanma korkusu, çelişkili ve karışık davranışlara yol açar. Eşe sıkıntı zamanlarında yaklaşmaya çalışırlar. Ancak bu yaklaşımlar kesintiye uğrayabilir veya eksik olabilir, kaotik veya tutarsız görünebilir, çünkü eşinden korkmaları eşzamanlı olarak kavrama ve kendilerini uzak tutma arzusuna neden olabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007;53-55).

2.2. Umutsuzluk Kavramı

2.2.1. Umut ve umutsuzluk Kavramı tanımı

Umut kavramı uzun zamandır insan olmanın önemli bir yönü olarak kabul edildi ve çeşitli edebiyat alanlarında yoğun biçimde tartışılmaktadır. Bir kavram olarak, umut, sosyal bilimler ve sağlık, psikiyatri ve eğitim gibi birçok disipline ilişkin sezgisel olan bir çekiciliğe sahip olduğu konusunda soyut bir fikre sahiptir. Ancak, bu disiplinlerde birçok farklı yorum ve umut kavramı bulunmaktadır. Bu arada, burada sunulan literatür, meydana gelen yaşamın aksamasına yol açan birçok travmatik olaya rağmen, insanların yaşadığı çeşitli şekillere odaklanmasından dolayı umut verici olduğunu öne sürmektedir. Umut, iyimserlik veya bunun tersi bir karamsarlık gibi kalıcı bir zihin durumu olmasa da, her zaman yaşanan hayata olumlu bir bakış açısidir. Gerçekçi umut, aktif bir analitik sürecin çok daha fazlasıdır. Geleceğin, sebatın, beklentinin değerlendirilmesini ve tüm çeşitli olasılıkların ve bunların sonuçlarının umudun ve beklentinin gerçekleşmesini teşvik edebilecek sonuçlarının değerlendirilmesini içerir. Yaşamın ve gerçekleşen yaşamın önemli bir bileşenidir. Umut aynı zamanda “ileriye dönük” anlamına gelir ve tıbbi olarak

uyumlu olmaya katkıda bulunur. Umut, yalnızca beklentiden daha duygusal bir bileşen öneren bir kavram olarak tanımlanır ve bilinçli ve bilinçsiz bir akıl yürütmenin aktif bir süreci olarak görülür (Downman,2008: 428-430).

Farklı literatürlerdeki sayısız umut tanımları hem birbirlerinden hem de önerilen tanımları çeşitli şekillerde farklılaştırmaktadır. Bazı tanımlar ümidi bir duygu olarak görürken, diğerleri onu biliş olarak kabul eder. Bir fiil olarak kullanıldığında, umut, Webster'ın Yeni Üniversite Sözlüğü'nde (1986) "*güven, beklenti ya da inançların yerine getirilmesiyle birlikte arzu*" olarak tanımlanır. Ümit," belirsiz "olarak tanımlanmıştır. Stotland (1969), ümidi "*bir hedefe ulaşmak için sıfırdan büyük beklenti*" olarak tanımladığı zaman ümit derecesini de içerecek şekilde ümit tanımını genişletti. Ümit ayrıca "*yaratığın Sonsuz Varlığa Tepkisi*" olarak tanımlanmıştır. Bu tanımların örtük olduğu iki nitelik ortaya çıkmaktadır. Bunlar bir miktar iyilik için arzu ve geleceğe beklentiyle bakma yeteneğidir. Bu tanımlardan ve öznel niteliklerden, geçici bir umut tanımı önerilebilir: Umut, arzu ve beklenti ile birlikte, muhtemel olumlu bir geleceğe eşlik eden bir antiapasyondur (Snyder vd., 2002: 260-262).

Umut, gelecekle ilgili olarak herhangi bir olaydan, o insandan veya varlıktan dolayı meydana gelmesi beklenen ve olumlu bağlara neden olan ve henüz gerçeğe dönüşmemiş toplumsal ve kişisel beklenti şeklinde açıklanmaktadır. Psikologlar, umut kavramını geleceğe yönelik beklenti yönünü ön plana çıkartarak tanımlamaktadırlar. Bu çerçevede umut, bir amacı hayata geçirmede sıfırdan fazla olan beklentiler; umutsuzluğu ise bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan beklentiler biçiminde izah edilmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993:135-138).

Umut, daha yüksek bir duyarlılık, daha büyük bir canlılık ve akılcılık sağlamak doğrultusunda hayata geçirilmek istenen her sosyal farklılaşmanın belirleyici ögesidir. Fakat, umut, hayata geçirilmesi olanaksız olan şartların gerçekten uzak bir şekilde zorlanması da değildir. Umut, onunla birlikte bulunan büyümeye ve yaşamaya eşlik eden bir ruhsal ögedir. Bunun yanında anlam arayışı yaşama iradesi ve yaşam sevgisini umudun karşılığı olarak kullanan psikologlar olduğu gibi, umudun derin bir inancın bileşeni olduğunu belirterek, umudun inanç yönünü (hayata, geleceğe inanma) ön plana çıkaran psikologlar da bulunmaktadır (Frankl, 2007:123-125).

Umut, öncelikli olarak 17. ve 18. yüzyıldaki bireysel insanların psikolojisinin bir özelliği olarak tartışılrsa da, bilinmeyen bir tavır olarak, ne temel olarak rasyonel ne de irrasyonel olarak kabul edilse de, çok daha fazlasını benimseyen Immanuel Kant tarafından çok daha fazla önem verilir. ümitle akıl arasındaki bağlantının önemli (ve karmaşık) bir görüşü, sadece makul bir ümide izin vermekle kalmamakta, rasyonel olarak talep edilebilecek bir şey olarak bile ümit bağlamalarını yansıtmaktadır. Kant'ın Antropoloji'deki "ölçülemeyen iyi şans beklentisinin beklenmedik bir şekilde sunulması" olarak umudun tanımı hala geleneksel umutla ilgili söylemde kalıyor gibi görünüyor. Bununla birlikte, Kant nihayetinde, insan aklının deneyimle cevaplanamayan bu sorularla ilişki kurmasına izin veren bir tutum olarak odaklanarak, felsefi sistemindeki merkezi bir yeri işgal etmeyi teşvik eder. Kant'ın umudunun ifadesi, ahlaki felsefesini din konusundaki görüşleriyle ilişkilendirir. Bu umudun rasyonel potansiyelini vurguluyor. Ancak rasyonel umudun dini inançla, yani tanrıya olan inançla yakından bağlantılı olduğunu da açıkça ortaya koyuyor (Pettit, 2004: 158).

Psikologlar ve psikanalistler, 1950'lerden bu yana umudu sistematik olarak araştırmaktadırlar. Bu ilk çalışmaların çoğunda, umut, bir Agent (vasıta), başarması için önemli ve sonuçların belli bir olasılık olarak algılanmasının bir sonucu olarak algılanmasının bir kombinasyonu olarak görülmüştür. Bu umut anlayışı, asgari olasılık gerektirerek standart felsefi hesaptan saparken, mevcut psikolojik literatürde önemli bir rol oynamaya devam etmektedir. Umut için çok etkili bir psikolojik yaklaşım, Charles Snyder'in umut teorisidir. Snyder ümidi şu şekilde tanımlamaktadır; "*Hedef belirleme çerçevesinde, iki büyük, birbiriyle ilişkili umut unsuru olduğunu öneriyoruz. İlk olarak, umudun hedeflerle ilgili başarılı Agent(vasıta) algısı tarafından desteklendiğini varsayıyoruz. Agent bileşeni, geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki hedeflerine ulaşmada başarılı bir kararlılık duygusu anlamına gelir. İkincisi, umudun, hedeflerle ilgili başarılı yolların algılanan mevcudiyetinden etkilendiğini varsayıyoruz.*" (Snyder vd., 2002: 260-262).

İşlevleri bakımından umudu yalnızca gelecek zamanla kısıtlamak doğru değildir. Yaşanan anı ve geçmişi geleceğe kurban etmek; yani geçmiş tecrübelerden tamamen bağımsız olarak tüm tercihleri geleceğe bağlamak, yaşanan gerçeklikten kopmaya neden olur. Yaşanan anın gereklerini gerçekleştiremeyen insanın, gelecekte umut ettiği ile birlikte ortaya çıkacak sorumluluklara kayıtsız kalacağı, güçlü bir ihtimaldir. Diğer taraftan umut,

gerçeklik ile bağlantılı olduğu sürece anlamlı neticelere yol açabilir. Çünkü gerçekleşmesi mümkün olmayan beklentilere umut bağlamak, hayal kırıklığı ile neticelenebilir (Bahadır, 2002:22-24).

Umutsuzluk ise, gelecek ve insanın kişisel hedeflerine ilişkin bir olumsuz beklentiler duygusu olarak tanımlanır. Umutsuzluk, geleceğin çok az söz verdiği veya birinin hedeflerini elde etmek için hiçbir yolu olmadığı hissiyle karakterize edilen olumsuz bir duygudur. İnsanlar hayatlarının hemen her aşamasında bir miktar umutsuzluk yaşıyor. Hintz (1997), umutsuzluğun bazen çaresizlik veya öğrenilmiş çaresizlik olarak adlandırıldığını ve iki yapının neredeyse birbirinin yerine kullanılabileceğini açıklar. Tanımlarının nasıl çakıştığını inceleyerek umutsuzluğun ve çaresizliğin ne kadar ilişkili olduğunu göstermek için çaba gösterir. Dilbaz ve Seber'e göre (1993: 135-138), Umutsuzluk, *"tıpkı umut gibi bireyin amaçlarına erişebilme ihtimalinin bir yansımastır. Umutsuzlukta, belirlenen amaçların gerçekleştirilebileceğine karşı beklentilerinin yok olması ve başarısızlık yargısı vardır. Umutta ise yapılan planların uygulanabileceği düşüncesi vardır. Bireysel ve durumsal farklılıklardan ötürü bu iki kavramın ortaya çıkış biçimi farklılık gösterir."* (Dilbaz ve Seber, 1993:135-138).

Umutsuzluk, insanların üretkenlik becerilerini, karşılaşılan olay ve problemlere yönelik etkili çözümler geliştirebilme özelliğini, var olan bilgilerin etkili bir biçimde tatbik edilebilmesini yeteneklerini ve başarılarını olumsuz etkilemektedir. Bir kısım akademisyenler, umutsuzluğun arka planında insanın geçmişte karşı karşıya kaldığı bir takım olumsuzlukların bulundurduğunu iddia etmişlerdir. Ortaya çıkan bu gelişmelerin nedenleri ile olayın sonucunda meydana gelen olumsuz sonuçları ve bireyin kendi üzerindeki etkisi hakkında düşünmeye zorlar ve neticesinde de umutsuzluk meydana gelir. Çaresizlik, kararsızlık, mutsuzluk, suçluluk duygusu gibi bireyin hayatına tesir edecek olumsuz gelişmeler meydana gelir bu duygularda umutsuzluğa eşlik eder. Amerikan Psikoloji Birliği'nin tanımına göre; *"umutsuzluk, bireyin seçme özgürlüğünün bulunmadığını ya da seçeneklerinin sınırlı olduğunu gördüğü ve kendi adına enerjisini harekete geçiremediği öznel duygu durumudur. Umutsuzluk, kişinin kendi içinde bulunduğu fiziksel, zihinsel veya toplumsal durumun düzelmeyeceğine ilişkin genel ruh halidir."* (Ağır,2007;33-35).

Rideout ve Montemuro'ya göre umutsuzluk “bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentilerdir. Gerek umut gerekse umutsuzluk, her ikisi de kişinin gelecekteki gerçek hedeflerine ulaşma olanaklarının olası yansımasıdır. Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umutta hedefe ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır. Bu iki uç beklenti, kişiden kişiye, durumdan duruma beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik gösterir.” (Dilbaz ve Seber, 1993:138).

Umutsuzlukla ilgili yapılan açıklamalarda umutsuzluğun psikanalitik, sosyolojik ve özellikle bilişsel yönleri ön plana çıkartılmış ve farklı izahlarda bulunulmuştur. Umutsuzluk, bilişsel kuram kapsamında ilk kez Beck ve arkadaşları tarafından ele alınmıştır. Beck ve arkadaşları, (1975:1146-1149), depresyonu hesaba katacak bir umutsuzluk teorisi geliştirdiler ve gelecekle ilgili olumsuz tutumların bir ölçüsü olarak umutsuzluğu tanımladılar ve bunu, büyük ölçüde kontrolünün ötesinde olan istenmeyen durumların ya da sonuçların öngörülmesinin algısal deneyimi olarak kavramsallaştırdılar. Özellikle, Beck'in umutsuzluk teorisi ajans benzeri düşünceleri hesaba katar, ancak hedef arayışı fikri dikkate alınmaz. Beck'in umutsuzluk teorisi intihar davranışını anlamak için uygulanmış ve umutsuzluğun sürekli intihar düşüncesi ve nihai intiharın en iyi tahmincilerinden biri olduğu gösterilmiştir. Beck ve arkadaşları 10 yıllık prospektif bir çalışmada, umutsuzluğun gelecekteki intiharın güçlü bir yordayıcısı olduğu, Beck Umutsuzluk Ölçeği'nde yüksek puan alan intihar düşüncesi olan bir hasta grubunda (% 91) olduğu bildirildi (Jenny vd., 2015:3-5).

Seligman ise umutsuzluğu öğrenilmiş çaresizlik modeli ile izah etmeye çalışılmıştır. Umutsuzluk teorisi, Seligman'ın (1972: 407-412) 'deki sınırlamalara bir cevap olarak, büyük ölçüde, depresyonun çaresizlik teorisini tanımladı. Bu önceki depresyon modeli, kısmen kontrol edilemeyen şoklara maruz bırakılan köpeklerin, bu olasılık kendileri için uygun hale getirildiği zaman bile, kaçmaya teşebbüs etmelerine neden olacağı sonucuna dayanıyordu. Kısacası, bu teori, kontrol edilemeyen ve rahatsız edici çevresel uyaranlara tekrar tekrar maruz kalmanın, olumsuz durumun kaçınılmaz olduğu ve durumla ilgili çaresizlik duygusu yarattığı inancına yol açtığını ileri sürmektedir. Bu çaresizlik, sırayla, depresyon ile sonuçlanır (Richard vd., 2015:350-355).

Abramson ve arkadaşları tarafından öğrenilmiş çaresizlik modeli yeniden düzenlenerek depresyonun umutsuzluk kuramı olarak adlandırılmıştır. Bu kurama göre, umutsuzluk, sosyal davranışlarla birliktelik gösterir. Depresyon sürecinde umutsuzluğa, karasızlık, eyleme geçememe, değersizlik, çaresizlik, ve suçluluk duyguları ve işlerini sürdürmemeye gibi kavramlar eşlik eder (Dilbaz ve Seber, 1993:138-140). Kısacası, bu teori, kontrol edilemeyen ve rahatsız edici çevresel uyaranlara tekrar tekrar maruz kalmanın, olumsuz durumun kaçınılmaz olduğu ve durumla ilgili çaresizlik duygusu yarattığı inancına yol açtığını ileri sürmektedir. Bu çaresizlik, sırayla, depresyon ile sonuçlanır. Bu model, bazılarının kontrol edilemeyen bir stres etkeni ile karşı karşıya kaldıklarında neden depresyonda olduklarını açıklayamıyorken, diğerleri ise bunu yapmadı (Richard vd., 2015:350-355).

Umutsuzlukla ilgili yapılan tanımlamalarda umut kavramı ile karşıt beklentileri kapsadığı ve kişilerin amaçlarına erişme imkanına işaret eden bir kavram olduğu ifade edilmiştir. Umutsuzlukta başarısızlık yargısı mevcut iken, umutta amaçlara erişmek için tatbik edilen planların başarılacağı öngörüsü mevcuttur. Umutsuzluk ve umut, durumdan duruma kişiden kişiye, değişiklik gösterir. Bu iki kavram hedeflere erişmede takip edilecek yöntemin biçimini belirlediği gibi, nasıl bir hedef ortaya koyulacağını da etkiler. Nitekim, insan yaşamda tüm parasını, mesleğini, en sevdiği kimseleri, herhangi bir organını kaybedebilir. İnsanın umut ve umutsuzluğunda bunlar gerçekten de son derece etkili gelişmelerdir. Ancak, bireyin kimliğini, benliğini, kaybetmesi belki de bu yaşanacakların en kötüsü olmaktadır. Umutsuzluğun aynı zamanda inançsızlıkla yakın ilişkisi olduğu yapılan araştırmalar ile ortaya konulmuştur. Umutsuzluk, gerçek manada kendini yaşama bağlayan her şeye inancını yitirmiş olmak demektir (Yavuz, 2009: 44-45).

2.2.2. Umutsuzluğun Nedenleri

2.2.2.1. Benlik Yitimi

Gerçek benlik, sabit bir varlık değil, “*içsel potansiyeller*” kümesidir. Mizaç, yetenekler, kapasiteler ve yatkınlıklar dahil olmak üzere genetik yapımızın bir parçası olan ve geliştirmek için uygun bir ortama ihtiyaç duyuyor. Kendisine öğretilmediği için bu bir öğrenme ürünü değildir. Fakat etkilemek için geçirimsiz değildir. Çünkü birçok gelişme yolu sağlayabilecek dış dünya ile etkileşimler yoluyla gerçekleşmiştir. Horney, gerçek benliği “*kendinden canlı, benzersiz, kendimize ait kişisel merkez*” olarak tanımladı; bunun

gerçekleşmesi, “*psişik ölüm*” olarak adlandırılabilir yaşam ve yabancılaşmanın anlamıdır (Horney, 2007;13-14).

Benliğin kendini geliştirecek ortam elde edememesi neticesinde engellenir ve bu şekilde de gerçek öz ile yalancı öz arasında çatışmaya yol açar. Bu çatışmanın neticelenmesi ise gerçek özün, bilinçten uzaklaşıp etki altına alınması ile gerçekleşir. Çatışma bilinç seviyesinden uzaklaşıp, yoğunluğunu yitirmektedir. Hayatı devam ettirme gereksinimi ve parçalanmama isteği, gerçek özün eylem alanından çekilmesi ile olabilir. Benlik kaybı bizi bir anlam, yön ve değer merkezi olmadan bırakır ve bunun yerine nevrotik çözümlerimizin çelişen talepleri tarafından yönetiliriz. Umutsuzluk, kurtuluş imkanı bulunmayan çatışmalara yakalanmış olma duygusudur. Gerçek özün yitirilmesi, bireyin kendi hayatında belirleyici ve aktif bir güç olmamasına, satıhsal bir hayat varlığına rağmen kendi sorumluluğunu üstlenememesine kendi duygularını hissetmemesine, gerçek bir içsel özgürlükten yoksun olmasına sebep olur (Horney, 2007;13-14).

2.2.2.2. *İnanç Yitimi*

Son araştırmalar, dini inanç ve maneviyatın insanların yaşamı değiştirecek önemli olaylarla başa çıkmalarına yardım etmesine yaptığı olumlu katkıları desteklemektedir. Laik olmayan bir bakış açısından, umut inanç içinde gelir ve “*İnanç, Umut ve Yardımseverlik*” erdemlerinden biridir. Sonuç olarak, gelecek ve bazılarının göre ölümden sonra olan düşüncelerle bağlantılıdır. Hayatı ve düşüncelerimizi ifade etme tutumumuzda iletişim çok önemlidir. Bu iletişim, dostlarımızla veya düşünce aktarımı veya duayla ilgili bir inanç yoluyla doğrudan olabilir. Bu bağlamda inanç yitiminin psikolojik etkilerinin olabileceği iddia edilmektedir (Yavuz, 2009: 44-45).

Çocukluk dönemindeki ilk izlenimler, kişinin kendisine, hayata güvenmelerinde ve inanmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin hayata yaklaşımı ilk çocukluk evresindeki izlenimleri oluşturmaktadır. Çocukluk evrelerini düzgün bir şekilde geçirmeyen çocuklar, hayatla barışık olmamakta, yaşam anlayışlarında karamsarlık hakim olmaktadır. Bununla birlikte eğitim sürecinde karşılaşılan bir takım hatalı davranışlar da bu konuda önemli bir etken olmaktadır. Eğitim yaklaşımının çok set ve katı kurallar çerçevesinde gerçekleşmesi veya aşırı hoşgörü ile çocuğu saran bir eğitim yönteminin izlenmesi de çocuğun kendine, başkalarına ve yaşama olan inancında olumsuz tesir

bırakabilmekte ve çocukların yaşama sevincinin oluşmasının önünde engel teşkil etmektedir (Adler, 2002, 28-30).

İnsanların inançlarını yitirmesi, umutsuzluğun oluşmasına yol açmaktadır. Bireyin ailesine, kendi yaşamına, amaçlarına ve geleceğe karşı olan inancını kaybettiğinde umutsuzluk kendisini hissettirmeye başlamaktadır. İnanılacak bir birey veya bir durumun olmaması, umutsuzluğa yol açacağı gibi çevresine nefretle bakmasına ve hayal kırıklıklarına da yol açabilmektedir (Horney, 2007;13-14).

2.2.2.3. Anlam Yitimi

Kelimenin tam anlamıyla, anlam, bir sembol ya da temsil arasındaki ve onun ifade ettiği ilişkide içsel olan fiziksel olmayan gerçekliği ifade eder. Bununla birlikte, yaşamın anlamı, insanlar genellikle yaşamın sözlük tanımı değil, varlıklarını anlamının bir yolunu ararlar. Birinin hayatındaki anlamlılığının bu öznel değerlendirmesi, anlamın geleneksel olarak nasıl değerlendirildiğidir. İnsanın anlamlı bir hayat sürdüğü inancı, pozitif işleyiş ile ilişkilidir. Buna iş yaşamında mutluluktan memnuniyet memnuniyeti ve olumlu etki ve umut dahildir. Hayatı anlamlı olarak algılamak, fiziksel sağlık ve genel refah ile bile ilişkilidir. Daha yüksek algılanan anlam seviyeleri, psikopatoloji de dahil olmak üzere daha düşük olumsuz işleyiş seviyeleri ile ilişkilidir. Aşk, iş, din, kültür, intihar ve ebeveynlik gibi geniş bir konu yelpazesindeki ampirik bulguların incelenmesine dayanarak, Baumeister (1991:54-58), insan deneyiminin, anlam için dört ihtiyaç tarafından şekillendirildiği sonucuna varmıştır. İlk olarak, insanlar mevcut faaliyetlerini gelecekteki sonuçlarla ilgili olarak algıladıklarında bir amaç duygusuna ulaşılır, böylece mevcut olaylar olası gelecek koşullardan anlam çıkarır. İkincisi, insanlar etkinlik duygularını isterler. İnsanlar, sonuçları üzerinde kontrol sahibi olduklarını ve önemli bir şekilde bir fark yaratabildiklerini algıladıklarında kendilerini etkili hissederler. Üçüncüsü, insanlar eylemlerini pozitif değere sahip veya ahlaki olarak haklı olarak görmek isterler. Başka bir deyişle, insanlar bazı olumlu ahlaki değerleri yansıtacak şekilde davranmak veya en azından davranışlarını, kabul edilen ve kabul edilebilir olanın ideallerine ve standartlarına uygun olarak yorumlamak için motive edilirler. Dördüncüsü, insanlar pozitif bir kendine değer duygusu ister. İstenilen özelliklere sahip bireyler olmalarını sağlamanın yollarını ararlar. Kendisinin diğer insanlardan daha iyi olduğuna inanmanın bir yolunu bulmak, bu anlam ihtiyacının ortak bir formu gibi görünmektedir (Battista ve Almond, 1973: 415-420).

Hayat, ya yaşanmamış olmaktan dolayı anlamını yitirerek anlamsızlaşmakta veya ölüm,acı, travmalar vs. gibi negatif gelişmeler hayatı anlamsız bırakabilmektedir. Eğer birey yaşamını dolu dolu geçirebilirse, bu durumda hayat, yaşanmamış olmaktan dolayı anlamını yitirebilmektedir. Eğer birey karşılaşmış olduğu acı, kaza hatta ölümden bile bir anlam bulursa yine hayat bu durumda da anlamını kaybetmemekte, anlamsızlaşmamaktadır. Acı, bir özverinin anlamı gibi bir anlam bulduğu anda acı olmaktan çıkmaktadır. Ancak bireyler karşı karşıya kaldıkları güçlükleri, acıları kendi içsel güçlerine yönelik bir sınav olarak almayıp, hayatlarını önemsemez, anlamsız bir şeymiş gibi küçümserlerse gözlerini kapayıp geçmişte yaşamayı seçerlerse bu insanlar için yaşam anlamsızlaşmaktadır (Frankl, 2007; 76-80).

2.2.2.4. Yaratıcılık Yitimi

Yaratıcılık gözlemlenebilir ve tanımlanabilir bir süreç olarak anlaşılır.Yaratıcılığı teşvik etmek temel olarak önemlidir, çünkü yaratıcılık onunla soru sorma, bağlantı kurma, yenilik yapma, problem çözme, iletişim kurma, işbirliği yapma ve eleştirel olarak yansıtma becerisi getirir. Üretkenlik ve yaratıcılığın insanlarda mevcut olan potansiyellerini gösterme konusunda çok önemli bir yere sahiptir. Üretkenlikten ve yaratıcılıktan yoksun bir birey, korku ve güçsüzlüğe kapılıp umutsuzluğa sürünmektedir. Bazı bireylerin olgunluk evrelerinde umutsuzluğa kapıldıkları görülmektedir. Kişilerin olgunluk evresi, üretken bir yaşam geçirmiş olmanın verdiği doyum ile yıllarını anlamsız ve boşa geçirmiş olmanın verdiği umutsuzluğun arasındaki çatışma ile belirlenmektedir. Hayatını, üretken bir şekilde sürdürmüş olan bireyler, ürettiklerinden mutluluk hissetmektedirler. Yaratıcılıktan yoksun kalmış olan bireyler ise inançsızlığa teslim olmaktadır. Çünkü o bireyler var olan yeteneklerini kullanamamışlardır bu nedenle umutsuzluk, inançsızlık, hissiyatı ile baş başa bırakılmıştır (Geçtan, 1988;12-14).

2.2.2.5. Beden Organ Yitimi

Engelliler, bozuklukları, faaliyet kısıtlamalarını ve katılım kısıtlamalarını kapsayan bir şemsiye terimdir. Bir bozulma, vücut işlevinde veya yapısında bir problemdir; Bir aktivite sınırlaması, bir bireyin bir görevi veya eylemi yerine getirmesinde karşılaşılan bir zorluktur; Katılım kısıtlaması, bir bireyin yaşam koşullarına katılımıyla yaşanan bir problemdir. Dolayısıyla, sakatlık sadece bir sağlık sorunu değil. Bir insan vücudunun özellikleri ile yaşadığı toplumun özellikleri arasındaki etkileşimi yansıtan karmaşık bir

olgudur. Engellilerin yaşadığı zorlukların üstesinden gelmek, çevresel ve sosyal engelleri kaldırmak için müdahaleler gerektirmektedir.

Organ kaybı ile sonuçlanan kazalardan sonra bedensel sakatlığa maruz kalmış olan bireyler psikolojik sarsıntılar geçirmektedir. Yaşanılan bu gelişmeler yerini ağır bir depresyona bırakabilmektedir. Zira bu durumda bireye “*kendine acıma, diğer insanlardan ayırma ve umutsuzluk duyguları*” hakim olmaktadır. Kaybının bilincine varan birey kendisine bir yas dönemi oluşturmaktadır. Bu durum kişiliğin yeniden düzenlenmesi için gerekli bir bakıma da yararlı olabilmektedir. Çünkü bireyin eksik organla yeniden dünyaya gelmesi, eski durumunun ortadan kaldırılması gerekmektedir. Bireyin içinde bulunduğu umutsuzluk duygusu ve bunun yol açtığı depresyondan çıkabilmesi, kişilik yapısının sağlamlığına ve durumu içselleştirmede çevresindeki bireylerin desteğine bağlı bulunmaktadır. Aksi takdirde bireyin umutsuzluktan çıkarak normal hayatına dönmesi çok ta kolay olmamaktadır (Geçtan, 1988:12-14).

Organ noksanlığı ile doğmuş olmakta bireylerin umutsuzluk durumuna girmelerine etkili bir faktördür. Organ yetersizliği ile dünyaya gelen çocuklar, hayatı ağır bir şekilde yaşadıklarını düşünmekte olup, kolay bir şekilde olumsuz ve karamsar bir bakış açısına sahip olabilmektedirler. Bu nedenle bu şekilde dünyaya gelmiş çocuklara yönelik bir takım olumsuz davranışlar gösterilmiş olması, onlar da şefkatsiz bir dünya ile yüz yüze oldukları ve böyle bir dünya ile ilişki geliştiremeyecekleri düşüncesini kolay bir şekilde oluşturabilmektedir. Bu nedenle özellikle de organ eksikliği ile doğmuş olan çocukların, olumsuz bir dünya bakış açısına sahip bulunmamaları açısından buldukları toplumsal konum ve öğretmenlerin özellikleri bağlamında özen gösterilmesi gereken hususlardır (Adler, 2002: 26-27).

2.2.3. Umutsuzluğun Göstergeleri

Umutsuzluk, genellikle karanlık veya düşük bir ruh haline katkıda bulunan ve kişinin kendini, diğer bireyleri, kişisel koşulları ve hatta dünyayı algılayış şeklini olumsuz yönde etkileyebilen güçlü bir duygudur. Çoğu zaman umutsuzluk, bir bireyin geleceğe dair olumsuz görüşünü yansıtabileceğinden, insan davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Umutsuzluk hissi çoğu zaman bireyin önemli nesnelere, etkinliklere, olaylara veya insanlara ilgisini kaybetmesine neden olabilir. Umutsuzluk veya çaresizlik duyguları klinik olarak depresyonda olanlarda yaygındır. Bunlar ayrıca, depresyondaki bireylerin yaşadığı

en sinir bozucu duyguların bazılarıdır. Bilişsel depresyon teorisi üzerine yapılan araştırmalar, depresyondaki insanların, umutsuzluk ve çaresizlik duygularıyla depresyona girmeyen insanlardan daha fazla mücadele ettiğini göstermiştir (Yıldırım 2007:32-34).

Umutsuzluk ve depresif belirtiler arasındaki bağlantı göz önüne alındığında, umutsuzluğu alevlendiren veya tamponlayan potansiyel faktörleri anlamak önemlidir. Abramson ve arkadaşlarına göre (1989), umutsuzluk, olumsuz yaşam olaylarının ortaya çıkması veya olumlu olayların oluşmaması ile başlar ve olumsuz sonuçların algılanmasıyla gelişir. istikrarlı, yaygın ve kaçınılmazdır ve olumlu sonuçların yaşanamamasıdır. Umutsuzluk azalmış motivasyon, üzüntü, yorgunluk, ilgisizlik, psiko-motor gerilik, uyku bozukluğu, zayıf konsantrasyon ve ruh haliyle kötüleşen olumsuz biliş gibi çeşitli depresif semptomlarla ilişkilidir. Yapılan çalışmalardan elde edilen kanıtlar, olumsuz yaşam olayları uzun süren ve değiştirilemez olarak algılandığında depresif semptomların arttığını, böylece gelecek için umut eksikliğini güçlendirdiğini doğrulamıştır. Ek olarak, umutsuzluk hissi, üzüntü ya da bağımlılık gibi olumsuz duygularla ve duygusal durumları düzenleme yetersizliğini ve olumsuz duygu durumları kullanma eğilimini ifade eden nörotizmle de iliğlidir. Buna karşılık, kişilik özellikleri, iyimserlik ve umut arasındaki ilişkilerin meta-analizleri, iyimserliğin hem nörotizm hem de umutsuzlukla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Richard vd., 2015:350-355).

Umutsuz hale gelen biri, bir zamanlar önemli olan şeylere artık değer vermeyebilir. Bu duygu genellikle, güçsüzlük, çaresizlik, vazgeçme, esaret, etki ve tecrit duygularının yanı sıra ilham eksikliği ile de ilişkilendirilir. Sayısız araştırma, umutsuzluğun zayıf zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlıkla yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir. Umutsuzluk, çeşitli zihinsel sağlık koşullarının bir belirtisi olabilir veya bir bireyin tatmin edici, üzücü veya olumsuz yaşam olaylarıyla cesareti kırıldığı zaman ortaya çıkabilir. Bir psikiyatrik rahatsızlık tanısı konulan 1000 kişi arasında yapılan bir anket, bazı umutsuzluk mesajlarının aslında zihinsel sağlık sisteminden kaynaklanabileceğini göstermektedir. Umutsuzluk, engellenen motivasyon, ilgi eksikliği, gelecekle ilgili olumsuz düşünceler veya benliğin olumsuz görüşü ile ayırt edilebilir. Bu duygular, kişinin ruh haline bağlı olarak daha da kötüleşebilir (Bozkurt, 2004:20-24).

Umutsuzluğun belirtileri Amerikan Psikoloji Birliği (APA) (1997), tarafından aşağıdaki gibi belirtilmiştir (Yıldırım, 2007:32-34).

- *“Sosyal ortamlardan kaçınma*
- *Kişisel bakımına özen göstermeme,*
- *Uyku saatlerinde artma ya da azalma*
- *İştahta azalma*
- *Umursamaz ve aldırılmaz tavırlar*
- *Kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik*
- *Dış uyaranlara karşı tepkilerin azalması*
- *İnisiyatif kullanma eksikliği*
- *Kötümser içerikli konuşmalar, dilde olumsuz ifadeler*
- *Duyguların ifadesinin azalması*
- *Edilgenlik, konusunda azalma.”*

Bireyin *“umutsuzluk”* düşünce ve duygusunu hissetmeye başlamadan önce bir takım dinamiklere sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre:

- *“Bireyin strese neden olan şanssız ya da olumsuz bir deneyimi bulunmaktadır.*
- *Birey olumsuz yüklemelerde bulunmaktadır ve olumsuz bilişsel şemaya sahiptir.”*

Bunların yanı sıra umutsuz bireylerde ortak üç bilişsel şema görüldüğü belirtilmektedir:

- *“Bireyin olumsuz deneyimlerden kendisi hakkında olumsuz yargılara varması.*
- *Bireyin, kötü olayların engellenemeyeceği ve kendi kontrolü dışındaki nedenlere bağlı olduğuna ilişkin beklentisi.”*

Bireyin bilişsel şartlanmaları yüksek seviyede stres ile birleştiğinde depresyonun temelini oluşturmaktadır. Depresyonla neticelenen nedensel süreç, olumsuz yaşam olaylarının algılanmasıyla başlamaktadır. Fakat bireylerin, olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya geldiklerinde her zaman depresif ve umutsuz bir duruma düşecekleri öngörülmektedir (Ağır, 2007: 37-39).

2.3. Benlik Saygısı Kavramı

2.3.1. Benlik kavramı

Pek çok disiplinde bahsedilen “benlik” terimi ile ilgili olarak literatürde farklı anlayışlar ortaya çıktığı görülmektedir. Bazı teorisyenler benliği değişmez olarak değerlendirirken, bazıları ise, devamlı bir şekilde değiştiğini iddia etmişlerdir. Benlikle ilgili literatüre bakıldığında William James’in 1890’de kaleme aldığı “The Principles of Psychology” kitabının başlangıç olduğu görülmektedir. Bu eserde James (1950), “maddesel benlik, sosyal benlik, ruhsal benlik ve saf ego” olmak üzere dört benlik çeşidinin varlığından bahsetmiştir.

James (1950), benlik türlerini, “bilen ben” ve “bilinen ben” şeklinde tasnif etmiştir. Bu tasnife göre, ruhsal, sosyal ve maddesel benlik çeşitleri bilen bene, saf ego bilinen bene karşılık gelmektedir. Brown’un (1998) konu hakkındaki örneği oldukça açıklayıcıdır. Brown’a (1998: 2) göre “kişi kendisini gördüğünü söylerse görme eylemini gerçekleştiren yani özne benlik olan bilinen bendir. Görülen yani nesne benlik olan ise bilen bendir.” Brown (1998: 2-3) bu konu ile ilgili şu şekilde devam etmiştir; “özne benliğin işlevi, kişinin kendisini diğer nesne ve insanlardan ayırt etmesini sağlamak, tecrübelerini biriktirmek, kişiye bir devamlılık ve birlik hissi vermek; nesne benliğin işlevi ise bugünkü ve gelecekteki kimliğini oluşturmak için, kendisi hakkındaki bilgileri daha dikkatle algılamak ve akılda tutmaktır.”

Bu üç yönü belirtmenin bir başka yolu (düşünme, düşünmenin farkında olma ve kendini düşünme için bir nesne olarak alma) dönüşme kapasitesi terimini kullanmaktır. Zihinsel içerikle (ben) ve zihinsel düşünme kapasitesinin yönlerini ayırt etmeye çalışmak yerine, modern kullanım kendini tabir etmek tüm bu unsurları içerir. Teoriler, yansımali kapasitenin benlik için kritik öneme sahip olduğu fikrine yaklaşırken, teoriler, benliğin korunmasında belleğin nasıl değerlendirileceği konusunda ayrılmaktadır. Bir yandan benlik, öncelikle benlik yönünün dışında var olacağı şekilde, bir bellek yapısı olarak düşünülebilir. Buna karşılık, öz, öncelikle, beynin ben tarafını oluşturanı, momentumlu durumlar içinde kendi içinde yarattığı ve gömülü olduğu şekilde bilişsel bir kapasite olarak düşünülebilir. İkinci bakış açısından bakıldığında, kararlı olan içeriğin geri çağırılması değildir (Leary ve Tangney, 2012:70-72).

Psikologlar, benliğin “ben” yönüne karşı “ben” e odaklanma olasılığındaki toplumlar arasındaki farklılıklara dikkat çektiler. Örneğin, Amerikalılar “ben” perspektifi alma konusunda Doğu Asyalılardan daha muhtemel olarak tanımlanmaktadır. Buna karşılık, sosyal kimlik araştırmacıları, birinin “beni” mi yoksa “biz” perspektifini mi aldığını kültürün belirlemediğini açıklamaktadırlar (Leary ve Tangney, 2012:70-72).

Sosyal benlik hakkında ise; James şöyle demektedir: “İnsanın onu tanıyan ve zihninde imajını taşıyan bireyler kadar sosyal benliği vardır. Ancak; imajları taşıyan bireyler tabii olarak gruplara ayrıldığı için, pratik açıdan, o kişinin, düşüncelerine önem verdiği birbirinden farklı kişiler veya gruplar kadar çeşitli sosyal benliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz. Genellikle kişi, bu çeşitli grupların her birine kendinin farklı bir tarafını gösterir. Kendimizi çocuklarımıza, arkadaşlarımıza gösterdiğimiz gibi; müşterilerimize, emrimizdeki işçilerimize göstermeyiz. Bu olay, insanın birkaç benliğe bölünmesinin pratik açısından ne olduğunu ortaya koyar.” (Bacanlı, 2004: 11-12).

Borg’a (1991) göre, “Kendini inşa etme, kendi kendine tanımlama, kendi kendine tanımlama, kendi kendine perspektif olarak da adlandırılan öz kavram, akademisyenler, cinsiyet rolleri ve cinsellik gibi birçok özellikle ilgili kişisel bir algıyı ifade eden çok boyutlu bir yapıdır. irksal kimlik ve diğerleri, bu özelliklerin her biri bir araştırma alanıdır; Benlik kavramı, bir benlik hakkındaki bir inanç koleksiyonudur.”(Mishra, 2016.8-13).

W. Huitt (2004) ‘e göre, “Benlik kavramı, bir kişinin tek bir özellik veya bir çok insan boyutuyla ilgili olarak kendi statüsünü değerlendirmesini içeren, toplumsal bir özellik kullanarak kendi statüsünü değerlendirmek de dahil olmak üzere, kişinin çıkardığı çeşitli sosyal rollerde kendini tanımlamayı içeren, bir zaman diliminin kendi duygusudur veya ölçüt olarak kişisel normlardır “Bu nedenle, benlik, bireyin yetenekleri hakkında çeşitli benzer gerçeklerde düşünme biçimini ifade eder. Erken çocukluk dönemine kıyasla, genç göreceli olarak zengin bir görüşe sahiptir.Genç, bilişsel becerilerini geliştirir ve deneyimlerini arttırır, kendi kendine kavram yüksek öğretime kadar büyümeye devam (Mishra, 2016.8-13).

2.3.2. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı, sosyal psikolojide en çok araştırılan kavramlardan biri olmaya devam ediyor. Genel olarak benlik kavramının bir parçası olarak kavramsallaştırılmış,

benlik saygısı, benlik kavramının en önemli kısımlarından biridir. Nitekim, bir süre boyunca, benlik saygısına o kadar çok dikkat çekildi ki, benlikle ilgili literatürde benlik kavramı ile eş anlamlı görüldüğü görülmüştür. Benlik saygısı konusundaki bu odaklanma, büyük ölçüde benlik saygısının, birey ve bir bütün olarak toplum için bir takım olumlu sonuçlarla birleşmesinden kaynaklanmaktadır. Dahası, bireyin benlik saygısını yükseltmenin hem bireye hem de bir bütün olarak toplum için yararlı olacağı inancı yaygındır (Cast ve Burke, 2002: 1040-1044).

Kavramsal düzeyde, benlik saygısı geleneksel olarak, bireylerin kendi birey imajlarını bireyler aldıkları geri bildirimlerden ve farklı sosyal rolleri sırasındaki sosyal etkileşimden edindikleri bilgilerden değerlendirebildikleri benlik kavramının bir değerlendirme bileşeni olarak kabul edilir. Aynı çizgide, Musitu, Román ve Gracia (1988), benlik saygısını, kişisel memnuniyet derecesinde ifade edilen biliş ve davranışların değer ve değerlendirme niteliği olarak algılar. Son zamanlarda, Garaigordobil, Durá ve Pérez (2005), özdeşliğin pozitif öz değerlendirmeye hizmet ettiği öz-kavram ile öz saygı arasında hiyerarşik bir ilişki kurmuş ve bu da kişinin sisteminde koruyucu bir rol oynamaktadır. Benlik kavramından farklı olan benlik saygısı kavramı, bireyin kendini tanımlamak için kullandığı ifadelerin takımıdır (Khalek, 2016: 2-4).

Benlik saygısı benlik kavramında yer alan bilgilerin bir değerlendirmesidir ve bütün bu bileşenlerle ilgili çocuğun duygusudur (Pope, McHale ve Craighead, 1988: 2). Bu alandaki öncülerden biri olan Rosenberg'e göre (1965), benlik saygısı; *“bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır.”* Benzer bir şekilde, Sedikides ve Gress (2003), benlik saygısının, bireyin kendine saygı ve kendine güven duygularını ve bireyin ne kadar olumlu veya olumsuz görüşlere sahip olduğunu algılaması veya sübjektif değerlendirmesi anlamına geldiğini ifade etmiştir. Benlik saygısı, beceriler, yetenekler ve sosyal ilişkiler hakkındaki kişisel inançlarla ilgilidir (Albo vd., 2007: 458-460).

Coopersmith (1967), benlik saygısını; *“bireyin kendi saygınlığı ile ilgili yaptığı bir değerlendirme şeklinde tanımlamış ve bireyin kendi yeterlilik, önem, başarı ve değerlerine ilişkin inancının ve kendini onaylama ya da onaylamama tutumunun bir ifadesi şeklinde açıklamıştır.”* Ona göre benlik saygısı, *“normal koşullar altında değişmezlik gösterir ancak*

benlik saygısı, yaşantının farklı alanlarına, cinsiyete, yaşa ve diğer tanımlama koşullarına göre değişebileceğini ifade etmiştir.” (Üre, 2007: 29-30).

Yörükoğlu’na (1985: 34) göre, “*benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip benimsenmesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir.”*

Benlik saygısı aynı zamanda genel öz-değer ve duyuşsal hakkında bilişsel değerlendirmelerde yer alan kendi kendini değerlendirmenin küresel bir barometresi olarak tanımlanır. Aynı şekilde, Wang ve Ollendick (2001), benlik saygısının kendisinin değerlendirilmesini ve ardından kendine karşı duygusal bir tepki içerdiğini belirtmiştir. Değerlendirici ve duyuşsal unsurlar, tüm mevcut tanım ve benlik saygısı kuramlarında mevcuttur. Hewitt (2002), benlik saygısı bakış açısı evrensel psikolojik özelliklerden ve motive edici güçten ruhsal temelli sosyal olarak inşa edilmiş bir duyguya dönüştürmeye çalışmıştır. Bu bakış açısı, Smith - Lovin’in (1995) benlik saygısını, zaman içinde insanın sosyal süreçlerini geliştiren, bireylerin tahmin etmeyi ve öngörülebilir sosyal koşullarda ortaya çıkmayı ve hakkında konuşmayı öğrendiği refleksif bir duygu olarak tanımlamasına dayanıyordu (Khalek,2016:2-4).

Benlik saygısı çalışması, psikolojik araştırmalarda esastır, çünkü diğer yönleriyle birlikte, psikolojik iyilik hali, kendini engelleme stratejileri karamsarlığı, çevrenin ve aile eğitim tarzının etkisi, öğrenme stratejileri ve akademik başarı ile ilişkilendirilmiştir. Bu anlamda, çevremize adapte olmuş öz saygıyı ve yeterli psikometrik özelliklerle değerlendirme araçlarına sahip olmak çok önemlidir (Albo vd., 2007: 458-460).

Benlik saygısı üzerine araştırmalar genellikle üç kavramsallaştırmadan birinin varsayımıyla devam etti ve her bir kavramsallaştırma neredeyse diğerlerinden bağımsız olarak ele alındı. İlk olarak, benlik saygısı bir sonuç olarak incelenmiştir. Bu yaklaşımı benimseyen araştırmacılar benlik saygısını üreten ya da engelleyen süreçlere odaklanmışlardır. İkincisi, benlik saygısı, kendine güdüsel olarak araştırılmıştır. İnsanların, benlik hakkındaki olumlu değerlendirmeleri sürdüren ya da arttıran şekillerde davranma

eğilimidir. Son olarak, benlik saygısı, zararlı deneyimlerden koruma sağlayan, benlik için bir tampon olarak araştırılmıştır (Cast ve Burke,2002: 1040-1044).

2.3.3. Benlik Saygısının Boyutları

Benlik saygısı, herkesin kendi sosyal duruşları, ırksal ya da etnik grupları, fiziksel özellikleri, atletik becerileri, iş ya da okul performansları hakkında nasıl hissettiği gibi, genel benlik ya da benliğin spesifik yönlerine atıfta bulunabilir. Teorisyenler, farklı tür benlik saygısı, örneğin koşullu ve koşulsuz; açık ve örtük, otantik ve yanlış; istikrarlı ve kararsız olarak tasnif etmektedir. Benlik inancının boyutsallığı ile ilgili olarak, bazı yazarlar üniter bir küresel özellik olarak kavramsallaştırırken, diğerleri onu bağımsız alt bileşenlerle çok boyutlu bir özellik olarak görmektedir.

Branden (1969), benlik saygısının iki bileşenden oluştuğunu iddia etmiştir;(Khalek,2016:2-4).

- kendini etkili saymak, düşünmek, öğrenmek, seçmek ve doğru kararlar almak, zorlukların üstesinden gelmek ve değişiklik yapmak için yeteneğine güvenmek,
- kendine saygı duymak, birinin mutlu olma hakkına duyulan güvene ve insanların yaşamlarında görünen saygıya, sevgiye ve kendini gerçekleştirmeye layık olduğuna güvenmek.

Reasoner (2005) benlik saygısını yetkinlik ve değer olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirmiştir. Bu iki bileşenin temelinde, benlik saygısını “*hayatın zorluklarını karşılayabilme ve mutluluğa layık olma deneyimi*” olarak tanımlamaktadır. Deci ve Ryan (1995:40-44), koşullu ve gerçek benlik saygısı arasında ayırım yapmıştır. Şarta bağlı özgüven, sonuçta ortaya çıkan kendini ifade eden duyguları ifade eder (Khalek,2016:2-4).

2.3.4. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı kavramı çağdaş yaşamda her yerde bulunur. Sınıflarda ve iş yerlerinde, spor etkinliklerinde ve müzik resitallerinde insanlar genellikle yüksek özgüveninin bu alanda başarı için kritik olduğunu varsayıyorlar. Gerçekten, benlik saygısının desteklenmesi ve benlik saygısının önlenmesi, toplumdaki benlik düzeylerini artırmaya yönelik yaygın müdahaleleri hak eden önemli bir toplumsal amaç olarak algılanmaktadır. Benlik saygısı, bir bireyin bir insan olarak değerine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade eder. Önemli olarak, benlik saygısı bir kişinin nesnel yeteneklerini

ve yeteneklerini, hatta bir kişinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini yansıtmaz. Dahası, benlik saygısı genellikle kişinin yeterince iyi olduğunu hissetmesi olarak kavramsallaştırılır ve sonuç olarak, benlik saygısı yüksek olan bireylerin mutlaka diğerlerinden üstün olduğuna inanmazlar (Robins ve Trzesniewski, 2005:158-160).

İnsanlar yaşamın hangi evrelerinde yüksek benlik saygısına sahip olma eğilimindedir ve benlik saygısı ne zaman nadirdir? Çeşitli örneklerle (biri ulusal olarak temsili olan) iki uzun boylu çalışma, öz-yaşamın yaşam boyu yörüngesine yeni bir bakış açısı sağlamıştır. Benlik saygısının gelişmesinde üç ana kaynak bulunmaktadır. Bunlar: *“Başkalarının saygısı, yeterlik ve kişinin bu iki kaynağı kendisi için değerlendirmesi. Başkalarının saygısı, olumlu duygusal etkileşimi, kişide kendini sevmeyi geliştirir. Bu sayede duygusal kendilik ve egemenlik oluşur. Neyin değerli ve sevilebilir olduğu fikrini ortaya koyarak bilişsel kendilik ve egemenliği sağlar. Başkalarının fikir ve yaklaşımları, duyguları kendiliğin iç ruhsal yapısının parçası haline gelir.”* (Özkan, 1994: 5).

Küçük çocuklar nispeten yüksek özgüvene sahiptir, ki bu yavaş yavaş çocukluk dönemi boyunca azalır. Araştırmacılar, çocukların özgüvenlerinin yüksek olduğunu, çünkü görüşlerinin gerçek dışı olarak olumlu olduğunu iddia ediyorlar. Çocuklar bilişsel olarak geliştikçe, kendi değerlendirmelerini dış geribildirim ve sosyal karşılaştırmalara dayandırmaya başlarlar ve böylece akademik yeterlilikleri, sosyal becerileri, çekicilikleri ve diğer kişisel özelliklerinin daha dengeli ve doğru bir değerlendirmesini oluştururlar. Örneğin, çocuklar anaokulundan ilkokula geçtikçe öğretmenlerden, ebeveynlerden ve akranlarından daha fazla olumsuz geribildirim alırlar ve öz değerlendirmeleri de buna bağlı olarak daha olumsuz hale gelir. Benlik saygısı ergenlik döneminde azalmaya devam eder. Araştırmacılar, ergenlerin vücut hayalindeki düşüşe ve ergenlikle ilgili diğer sorunlara, ortaya çıkan kapasitenin kişinin kendini ve geleceğini soyut olarak görme ve bu nedenle kaçırılmış fırsatları ve başarısız beklentileri ve ilkokuldan akademik olarak zorlu ve sosyal olarak karmaşık olmalarını kabul etmelerine bağlamıştır (Robins ve Trzesniewski, 2005:158-160).

Benlik saygısı, yetişkinlik döneminde kademeli olarak artarken, 60'ların sonlarında da azda olsa artmaya devam eder. Yetişkinlik dönemi boyunca, bireyler gittikçe artan bir şekilde kendi kendine değer duygularını teşvik edebilecek güç ve durum pozisyonlarını işgal ederler. Yaşam boyu teorisyenlerin çoğu, orta yaşantının, başarı, ustalık ve kendini ve

çevreyi kontrol etme konusundaki zirvelerle nitelendirildiğini öne sürmüştür. Bu teorik spekülasyonlara uygun olarak, yetişkinlik döneminde meydana gelen kişilik değişiklikleri, daha yüksek seviyede bilinç ve duygusal kararlılık ile belirtildiği gibi, artan olgunluk ve uyum seviyelerini yansıtmaya meyillidir. Benlik saygısı yaşlılıkta azalır. Bazı çalışmalar benlik saygısının 70 yaş civarında düşmeye başladığını göstermektedir. Bu düşüş, yaşlılıkta meydana gelen değişikliklerin rollerde, ilişkilerde ve fiziksel işlevlerde meydana gelen değişikliklerin yanı sıra sosyoekonomik statüdeki düşüşlerden kaynaklanabilir (Robins ve Trzesniewski, 2005:158-160).

2.3.5. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri

Benlik saygısı kendimizle ilgili inancımızdır. Değerli, yetkin, değerli, sevilen ve kabul edildiğimize inandığımız zaman sağlıklı benlik saygısı vardır. Sağlıksız benlik saygısı, kendimizi yetersiz, reddeden, değersiz, seilmeyen ve diğerlerine değer vermeyeceğimize inandığımızda ortaya çıkar. Benlik saygısı bir kişinin yaşamının şekillenmesinde en önemli faktördür. Araştırmacılar, yüksek benlik saygısı olan kişilerin verimli ve üretken olduğunu bulmuşlardır. Onlar sevimli ve yetenekli olup, diğer insanları yıkmak, onlara hâkim olmak, ya da onları daha az önemli veya daha az yararlı kişiler olarak görmek eğiliminde değildirler. Yüksek benlik saygısı olan bireyler; kendisinin özel ve benzersiz olduğuna inanırlar, aidiyet duygusu geliştirirler, potansiyellerinin ve yetkinliklerinin farkındadırlar, riskleri ve zorlukları göze almada isteklidirler. Hayali seçimler yapmak yerine mümkün olan hedefler belirlerler (Carlock, 1999: 5).

Yüksek benlik saygısı taşıyan bireylerde şu özellikler gözükür;

- Kabul, saygı, sevgi
- Dinlenmek, ciddiye alınmak
- Bir bağlantı hissi ve ait olma
- Dürüstlük [inceliğini ve duyarlılığını], bütünlüğü
- Duyguların otantik ifadesi
- Teşvik, destek, takdir
- Güvenilir olmak, başkalarına güvenmek
- Yüksek ve ulaşılabilir beklentiler

- Kişisel bir güç duygusu; seçimler yapmak
- Kişisel ve sosyal sorumluluk
- Bağışlama; hatalara izin vermek ve öğrenmek
- Yaşamda anlam sahibi olmak, bir amaç duygusu

Benlik saygısı düşük insanlar çoğu zaman oldukları gibi öfkeli ve sınırlı hissederler. Sıklıkla, kendine olan bu öfke, daha önce ihmal edilme, terk edilme, incinme veya kötüye kullanma deneyimlerine dayanır. Bu suçlar tipik olarak suçluya yönelik nefreti tetikler, ancak tekrarlanan veya ciddi travma sonunda mağdurun kendisinin bir şekilde kötü muameleyi hak ettiği gibi hissetmesine neden olabilir. Sonuç olarak, bu olumsuz deneyimlerden kaynaklanan nefret ve öfke içten içe yanlış yönlendirilmekte ve kişi kendisinden ya da kendisinden nefret etmekle sona ermektedir (Pope vd., 1988: 2).

Kendinden nefret, yalnızca incinmeyi ve kötü şeylerden geçmeyi hak etmeyi değil, aynı zamanda başarılı olma veya iyi şeyler başarma konusunda değersiz hissetmeyi de içerir. Bu olumsuz kendi kendini yargılama sonunda, kişinin başarıya ulaşması durumunda bile başarıya ulaşmasını engelleyecek eylemlerde bulunduğu kendi kendini sabote etmeye sarılabilir. Benlik saygısı düşük insanlar bunu başarısızlıklarından ve hiçbir şey için iyi olmadıklarından zihniyetlerine uymak için yaparlar; Bu durumda, olumsuz kendi imajları, iç değer duygusunu daha da azaltma döngüsünü sürdüren, kendi kendine yeten bir kehanete dönüşür. Kendinden nefret, duygusal olarak ayrılma, açıklanamayan öfke patlamaları, alkol veya uyuşturucu kullanımı ve kesme gibi kendine zarar verme eylemleri gibi belirtilerle ortaya çıkar. Kendinden nefretle mücadele eden insanlar da sıklıkla değersiz olduklarını, kötü muamele görmeyi veya kötü davranılmayı hak ettiğini, çok zayıf ve acıklı olduklarını ve rahat etmeyi hak etmediklerini doğrulayan içsel monologlar yaşarlar (Pope vd., 1988: 2).

BÖLÜM III.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli; evren ve örnekleme, araştırmaya katılanların demografik dağılımları, veri toplama araçları ve özellikleri, araştırma verilerinin toplanması ve çözümü ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma modeli, “araştırma amacına uygun ve ekonomik olarak, verilerin toplanması ve çözümlenebilmesi için gerekli koşulların düzenlenmesidir. Bu koşulların düzenlenmesinde iki temel yaklaşım vardır. Bunlar tarama modelleri ve deneme modelleridir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelendiği bu çalışma ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan, onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir (Karasar 2000).

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara, araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3 Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği

Kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeğini geliştirme amacıyla oluşturulmuş bazı maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler, bireyin, başka bir kişiden yakınlık bekleme eğilimi ve bu kişi yanında olduğunda bireyin kendisini güvende ve değerli hissetmesine ifadelerden oluşmaktadır. Bu değerlendirme sürecinde, *bana hiç uygun değil (1)'den, bana her zaman uygun (7)'a* kadar giden derecelendirmiştir.

Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırmada yapılan faktör analizleri sonucu 3 alt boyut ortaya konmuştur. Bunlar; *Güvenli Bağlanma, Kaygılı Bağlanma ve Kaçınmacı Bağlanmadır.*

	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör
<i>Cronbach Alfa</i>	.80	.74	.72

Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Uyum Değerleri Sonuçları

Uyum İndeksleri	Uyum Değerleri
<i>Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (596.765 / 189)</i>	3.15
<i>Yaklaşım Hatalarının Ortalama Kare Kökü (RMSEA)</i>	.06
<i>Karşılaştırmaları Uyum İndeksi CFI</i>	.91
<i>Artmalı Uyum İndeksi (IFI)</i>	.90
<i>Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI)</i>	.90
<i>Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (TLI)</i>	.91
<i>İyilik Uyum İndeksi (GFI)</i>	.92
<i>Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI)</i>	.91

3.3.1. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen umutsuzluk ölçeği, ergen ve yetişkin bireylerin geleceğe dönük beklentilerini ölçmektedir. Ölçek 20 maddeden oluşur ve maddeler 0-1 puanla puanlandırılır. Maddelerin seçenekleri “Evet”, “Hayır” şeklindedir. Ölçeğin puanlanmasında 11 maddenin (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) hayır, 9 maddenin (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19) evet cevabı 1 puanla değerlendirilir. Ölçekten elde edilecek puan aralığı 0-20 arasındadır. Puan değerinin yüksekliği bireyin umutsuzluğunun yüksek olduğunu gösterir. Umutsuzluk ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarının yapıldığı çalışmalarda, gelecek beklentisi, motivasyon ve umut olmak üzere üç faktör belirlenmiştir (Dündar, 2008).

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Moris Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen ölçek kişinin kendini değerlendirmesindeki tutumunu ölçmektedir. Benlik saygısını ölçmek üzere Guttman ölçekleme tekniğine göre düzenlenmiş olan 5'i olumlu,5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 madde yer almaktadır. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin Guttman tekniğine göre yapılan incelemesinde katsayı 0,92 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. (Berk, 2009)

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgilerin elde edilebilmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Katılımcının cinsiyeti, yaşı, sınıfı, bölümü, ekonomik durumunu öğrenmeye dair sorular yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla rastlantısal bir şekilde seçilen öğrencilere ölçekler dağıtılmış, oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiş, uygulamayla ilgili sorusu olan öğrencilerin soruları yanıtlanmıştır. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.4.2. Verilerin Analizi

Araştırmada, veriler toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılmıştır. İstatistik programından yararlanılarak verilerin analizi yapılmıştır. Veriler bilgisayara girildikten sonra, değişkenlere ait değerlerin ya da puanların dağılımına ait özelliklerini betimlemek amacıyla hangi çeşit testlerin (parametrik veya non-parametrik) kullanılacağına karar vermek için Kolmogorov-Smimov testi ile spor işletmeleri müşteri memnuniyeti ölçeğinden elde edilen verilerin dağılımı evrenden gelip gelmediği incelenmiştir. Kolmogorov-Simimov tekniği, puan dağılımlarının normal ya da normale yakın olma varsayımını test etmek için kullanılmaktadır (Baştürk, 2011). Yapılan analiz sonucunda ölçek puanlarının normal dağılım göstermesi, değerlerin -1,96/+1,96 arasında olması ve

parametrik varsayımların karşılanması aynı zamanda veri üzerinde basıklık ve çarpıklık analizi sonuçları da verilerin analizinde parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasında etkili olmuştur. Tanımlayıcı istatistikler, sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma ile hesaplanmıştır.

Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin cinsiyet değişkenlerine göre karşılaştırmasında bağımsız iki örneklem t testi (independent samples t test); bölüm, sınıf ve ekonomik durum grupları değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testinde gruplar arasında anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi iki grup arasında olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni post hoc testinden yararlanılmıştır. oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stillerinin, umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

3.4.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Biruni Üniversitesi öğrencileri (Pdr, Odyoloji, Özel Eğitim Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Çocuk Gelişimi) oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise; evren grubundan tesadüfi yöntemle seçilmiş 249 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmamız 249 geçerli anket verilerine göre yapılmıştır.

BÖLÜM IV.

BULGULAR VE YORUMLAR

4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

Örneklemini öğrencilerin oluşturduğu bu araştırma kapsamında, anketi cevaplayan kişilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf ve ekonomi duruma ilişkin dağılım aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	202	81,1
Erkek	47	18,9
Yaş Aralığı min:18 max:38 ort:21		
Sınıf	N	%
1.sınıf	36	14,5
2.sınıf	84	33,7
3.sınıf	42	16,9
4.sınıf	87	34,9
Bölüm		
Pdr	99	39,8
Odyoloji	58	23,3
Özel Eğitim Öğretmenliği	22	8,8
Okul Öncesi Öğretmenliği	18	7,2
Çocuk Gelişimi	52	20,9
Ekonomik Durum		
İyi-3000 TL Ve Üzeri	151	60,6
Orta-1500-3000	88	35,3
Az-1500 Ve Altı	10	4,1
Toplam	249	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %81,1 'i kadın, yaş ortalaması 21 ,%34,9'u 4.sınıf, yaklaşık %40'ı PDR ve ekonomik duruma bakıldığında ise %60,6'sı 3000 TL ve üzeri gelire sahip olduğu saptanmıştır.

4.2. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeğine İlişkin Bulgular

Anket formunda, katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stillerinin ölçümüne yönelik 21 ifade bulunmaktadır. Katılımcıların bu ifadelere katılım dereceleri 7'li Likert ölçeği ile ölçülmüştür. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği kapsamındaki ifadelerle ilişkin, katılımcıların ölçek puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapma değerleri madde puanları tablosunda (Tablo 4.2.) belirtilmiştir.

Tablo 4.2. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Madde Puanları

Soru	\bar{x}	Ss
1 Başkalarının yanında kendimi güvende hissedirim.	4,25	1,42
2 Başkalarıyla iletişimi kurma konusunda kendime güvenirim.	5,34	1,59
3 İhtiyaç duyduğumda, insanların bana yardımcı olacağını bilirim.	4,76	1,57
4 Başkalarının ne hissettiğini önemserim.	5,61	1,44
5 İnsanlar saygı duymayı hak eden varlıklardır.	5,90	1,58
6 İnsanlar tarafından sevildiğimi düşünürüm.	5,51	1,37
7 İnsanlarla kolaylıkla yeni bir ilişki başlatabilirim.	4,97	1,61
8 Başkalarına çok çabuk bağlanırım.	4,06	1,85
9 Yanımda kimse olmadığında kendimi yalnız hissedirim.	3,45	1,84
10 Kararsız bir insan olarak tanırım.	4,02	1,97
11 Yalnız kalmaktan korkarım.	3,19	1,91
12 İnsanlar tarafından onaylanan birisi olmak benim için çok önemlidir.	4,63	1,81
13 Çevremdeki insanları kendimden daha çok önemserim.	3,94	1,86
14 Başkalarıyla iletişimde hayal kırıklığı yaşamaktan çok korkarım.	4,24	1,90
15 İnsanların dürüst olmadığını düşünürüm.	4,45	1,72
16 Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü önemsemem.	3,28	1,81
17 Başkalarıyla yaşadığım sorunlarda hatalı olan genellikle karşı taraftır.	3,72	1,64
18 Başkalarının benden uzaklaşması beni çok fazla etkilemez.	3,67	1,64
19 İnsanların bana yakın olmasından rahatsız olurum.	2,73	1,57
20 Bazen kendim dahil kimseyi umursamam.	3,46	2,10
21 Babana bile güvenme sözüne çok inanırım.	4,02	2,21

Tablo 4.2.'ye bakıldığında araştırmaya dahil olan katılımcıların ölçek maddeleri puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Katılımcıların kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeği ortalama puanlarına madde madde bakıldığında; “İnsanlar saygı duymayı hak eden varlıklardır.” ($\bar{x}=5,90$), “Başkalarının ne hissettiğini önemserim.” ($\bar{x}=5,61$), “İnsanlar tarafından sevildiğimi düşünürüm.” ($\bar{x}=5,51$), “Başkalarıyla iletişimi kurma konusunda kendime güvenirim.” ($\bar{x}=5,34$) Sorularına verilen cevaplar olumlu ifadeler içeren maddelerin ortalama puanlarının 5 ve üzeri olduğu görülmüş ve bana uygun şeklinde yorumlandığı saptanmıştır.

4.2.1. Bağımsız Değişkenlere Göre Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçek Puanlarındaki Farka İlişkin Bulgular

Bu bölümde katılımcıların bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenlerine göre karşılaştırmasında bağımsız iki örneklem t testi (independent samples t test); bölüm, sınıf ve ekonomik durum grupları değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır.

Tablo 4.3. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutu Kaygılı Bağlanmanın Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

	Kadın		Erkek			
Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	t	P
Kaygılı bağlanma	4,03	1,17	3,53	1,17	2,613	,010

Tablo 4.3'e bakıldığında, katılımcıların kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeği alt boyutu kaygılı bağlanma puanlarının cinsiyet ile karşılaştırılması için yapılan t testi sonucunda hem eşit dağılım hem de eşit olmayan dağılım açısından kadınların lehine anlamlı ($p=,010$) bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kadın katılımcıların kaygılı bağlanma alt boyutu ölçek puanları ($\bar{x}=4,03$), erkek katılımcıların kaygılı bağlanma ölçek

alt boyutu puanlarından ($\bar{x} = 3,53$) daha yüksektir. Güvenli bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın cinsiyet ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p>0,05$) bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.4 Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutu Güvenli Bağlanmanın Sınıf Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları

	Sınıf	\bar{x}	Ss	F	P	Post-Hoc
Güvenli Bağlanma	1(a)	5,00	0,94	3,623	,014	Tukey c<a,d,b
	2(b)	5,38	1,01			
	3(c)	4,84	0,93			
	4(d)	5,26	0,90			

Tablo 4.4 incelendiğinde, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeği alt boyutu güvenli bağlanmanın sınıf durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ($F=3,623$ $p= ,014$) bir fark olduğu tespit edilmiştir. Cevap ortalamaları açısından bakıldığında 2.sınıf olan katılımcıların güvenli bağlanma boyutuna en yüksek ($\bar{x} =5,38$) ortalama ile cevap verdikleri görülürken en az ($\bar{x} =4,84$) ortalama ile cevap veren grubun 3.sınıf katılımcılar olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey testi analizi sonucuna göre farkın 3.sınıf katılımcılardan kaynaklandığı, bu grupta yer alanların diğer gruplarda yer alanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Alt Boyutu Güvenli Bağlanmanın Ekonomik Duruma Göre Anova Testi Sonuçları

	Sınıf	\bar{x}	Ss	F	P	Post-Hoc
Güvenli Bağlanma	İYİ	5,32	0,87	4,765	,009	Tukey C<b,a
	ORTA	5,03	1,03			
	AZ	4,50	1,47			

Tablo 4.5 incelendiğinde, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeği alt boyutu güvenli bağlanmanın gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ($F=4,765$ $p= ,009$) bir fark olduğu tespit edilmiştir. Cevap ortalamaları açısından bakıldığında iyi gelir durumuna sahip katılımcıların güvenli bağlanma boyutuna en yüksek ($\bar{x}=5,32$) ortalama ile cevap verdikleri görülürken en az ($\bar{x}=4,50$) ortalama ile cevap veren grubun az gelir durumuna sahip olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey testi analizi sonucuna göre farkın gelir durumu az olan katılımcılardan kaynaklandığı, bu grupta yer alanların diğer gruplarda yer alanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir.

4.3. Beck Umutsuzluk Ölçeğine İlişkin Bulgular

Anket formunda, katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin ölçümüne yönelik 20 ifade bulunmaktadır. Maddelerin seçenekleri “Evet” ve “Hayır” şeklindedir. Beck Umutsuzluk Ölçeği kapsamındaki ifadelerle ilişkin frekans dağılımları Tablo 4.6.’da belirtilmiştir.

Tablo 4.6. Beck Umutsuzluk Ölçeğini madde frekans dağılımı

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ SORULAR	EVET		HAYIR		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	186	74,7	63	25,3	249	100
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	32	12,9	217	87,1	249	100
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	226	90,8	23	9,2	249	100
4. Gelecek on yıl içinde hayatım nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	111	44,6	138	55,4	249	100
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	176	70,7	73	29,3	249	100
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	224	90,0	25	10,0	249	100
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	23	9,2	226	90,8	249	100
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	131	52,6	118	47,4	249	100
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	60	24,1	189	75,9	249	100
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	209	83,9	40	16,1	249	100
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	34	13,7	215	86,3	249	100
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	133	53,4	116	46,6	249	100
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	209	83,9	40	16,1	249	100
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	103	41,4	146	58,6	249	100
15. Geleceğe büyük inancım var.	190	76,3	59	23,7	249	100
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	47	18,9	202	81,1	249	100
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	44	17,7	205	82,3	249	100
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	68	27,3	181	72,7	249	100
19. Kötü günlerden çok iyi günler bekliyorum.	232	93,2	17	6,8	249	100
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok.	21	8,4	228	91,6	249	100

4.6. Tablo incelendiğinde, Beck Umutsuzluk Ölçeğinde etkili olan faktörlerin frekans analizi sonucunda katılımcıların tamamına yakın bir çoğunluğun sorulara evet cevabında

bulunmuştur. Katılımcı öğrencilerin %90,8'i “İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.” maddesine evet cevabında buldukları tespit edilmiştir. 91,6'sında “. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok” maddesine hayır cevabı olduğu sonucuna varılmıştır.

4.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Bu bölümde Guttman ölçekleme tekniğine göre düzenlenmiş olan 5'i olumlu,5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 madde yer almaktadır.

Tablo 4.7 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Madde Puanları

No	Soru	\bar{x}	Ss
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum	1,41	0,67
2	Bazı olumlu özelliklerinin olduğunu düşünüyorum	1,38	0,55
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim	3,20	0,79
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim	1,47	0,57
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum	3,19	0,78
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim	1,78	0,71
7	Genel olarak kendimden memnunum	1,87	0,77
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmek isterdim	2,26	1,02
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum	3,04	0,94
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum	2,92	1,01

Tablo 4.7 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin en çok ($\bar{x}=3,20$) ile “Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.” ifadesine, “Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum”($\bar{x}=3,19$) ile “Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum”($\bar{x}=3,04$) şeklinde yanlış olarak değerlendirdikleri maddelerdir. “Bazı olumlu özelliklerinin olduğunu düşünüyorum.”($\bar{x}=1,38$), “Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.”($\bar{x}=1,41$) ve “Ben de diğer insanların

birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim”($\bar{x}=1,47$) ifadelerini doğru buldukları saptanmıştır.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Ait Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız değişken	B	SH _B	β	t	P
Sabit	5,809	,562		10,336	,000
Umutsuzluk Düzeyi	-0,198	,345	-,036	-,574	,567
Benlik Saygısı	-0,555	,139	-,249	-3,984	,000

R=0,258 $\square R^2=0,059$
F_(1; 249)=8,769 p=0,000

Bağımsız (Umutsuzluk Düzeyi ve Benlik Saygısı) ve bağımlı (Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri) değişkenler arasında kurulan regresyon modelinin uygun olduğu bulgusu elde edilmiştir (F(1; 249)=8,769 p<0,05). Umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı, öğrencilerinin bağlanma stillerindeki değişimin yaklaşık %6'ini açıklamaktadır ($\square R^2=0,059$).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde öğrencilerinin bağlanma stillerinin, umutsuzluk düzeyi üzerinde negatif yönlü anlamsız etkiye sahip olduğu ($\beta=-0,20$; t=-0,03; p>0,01) bulgusu elde edilmiştir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde öğrencilerinin bağlanma stillerinin, benlik saygısı üzerinde negatif yönlü anlamlı etkiye sahip olduğu ($\beta=-0,55$; $t=-0,24$; $p<0,01$) bulgusu elde edilmiştir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre benlik saygısının öğrencilerinin bağlanma stilleri değişkenince yordanmasına ilişkin matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri} = 5,809 - 0,249 * \text{Benlik Saygısı}$$



BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın temel amacı üniversitede eğitim gören genç bireylerin bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemek ve bunların çeşitli değişkenler açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarıp çıkarmadığını ortaya koymaktır. Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulguların genel sonuçlarına yer verilmiş ve literatürde bulunan konu ile ilgili yapılmış araştırmaların sonuçları ile karşılaştırılarak tartışması yapılmıştır.

1. Biruni Üniversitesi öğrencilerinden tesadüf olmayan örneklem belirleme yöntemiyle seçilmiş ve farklı sınıf düzeylerinde eğitim görmekte olan 249 öğrenci üzerinde yapılan bu çalışmanın gönüllü katılımcılarının demografik özellikleri incelendiğinde; katılımcıların % 81,1'inin kadın, % 18,9'unun erkek olduğu ve yaş ortalamalarının ise 21 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcı öğrencilerin % 34,9'unun 4.sınıf, % 16,9'unun 3. Sınıf, % 33,7'sinin 2. sınıf ve % 14,5'inin 1. Sınıf olduğu ve her sınıf düzeyinden katılımcı öğrencinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 39,8 ortalama ile büyük bölümünün PDR bölümünde eğitim gördüğü, Odyoloji (%23,3), Özel Eğitim Öğretmenliği (%8,8), Okul Öncesi Öğretmenliği (% 7,2) ve Çocuk gelişimi (%20,9) bölümlerinden de katılımcı öğrencilerin olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre dağılımı sonuçlarına göre; katılımcı öğrencilerden % 60,6'sı yani yarısından fazlası 3000 TL ve üzeri gelir ile iyi bir gelire sahip olduğu, % 35,3'ünün orta düzey gelirinin olduğu, % 4,1'inin ise düşük gelir grubunda olduğu tespit edilmiştir.

2. Araştırmada cinsiyet ile bağlanma stilleri alt boyutu olan güvenli bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, cinsiyet ile kaygılı bağlanmanın arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($p= ,010$; $p<0,05$) ve bu ilişkinin kadınlar lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların kaygılı bağlanma alt boyutu ölçek puanları ($\bar{x} = 4,03$), erkek katılımcıların kaygılı bağlanma ölçek alt boyutu puanlarından ($\bar{x} = 3,53$) daha yüksektir. Bu durumun; toplum içindeki kadın bireylerin yaşam şekli, toplum içindeki cinsiyet rolünün etkilerinden ve kadınların ruhsal durumlarının erkeklerden daha farklı olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumda bulunulabilir.

Araştırmanın, “cinsiyet değişkeninin bağlanma biçimlerine etki etmediği” şeklindeki sonucu literatürde bazı çalışmalar tarafından desteklenirken bazı çalışmalarla örtüşmediği görülmektedir. Nitekim, Bartholomew ve Horowitz (1991), Doğan ve ark. (2012), Işınsoy (2003) ve Geniş (2017)’in cinsiyet değişkeni ile bağlanma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmedikleri çalışmalarının, bizim sonucumuzu desteklediği görülmektedir. Ancak, Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006), Shi (2003) ve Marchand (2004)’in çalışmaları sonucunda, cinsiyetin bağlanma biçimiyle anlamlı ilişki içinde olduğu şeklindeki bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Bu açıdan konuyla ilgili benzer çalışmalara devam edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kanak ve ark. (2017), kız öğrencilerin arkadaşına bağlanma puanlarının erkek öğrencilerden daha fazla olduğunu saptadığı araştırmasında iki grup arasında istatistiksel bir fark bulamamıştır. Bayraktar ve ark. (2009) ise araştırmalarında akrana bağlanmada kızlarda bir ilişkili bulamazken erkek ergenlerde ve üniversiteli gençlerde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Geniş (2017), çocukların bağlanma düzeyleri ile benlik algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir ilişkisinin var olup olmadığını incelediği araştırmasında kız çocukların bağlanma güvenliğinin erkek çocuklarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

Bağlanma stilleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki açısından literatürde farklı bulgular elde edilmesinin sebebi örneklem gruplarının büyüklüğü ve farklılığı olabilmektedir. Bu bağlamda, sonuçların bu şekilde farklılaşması konu ile ilgili farklı çalışmaların yapılmasının sürdürülmesi gerektiğini göstermektedir.

3. Araştırmada öğrencilerin eğitim aldıkları sınıf düzeyleri ile bağlanma stilleri alt boyutu olan güvenli bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($p = ,014$; $p < 0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. İkinci sınıf öğrencilerinin güvenli bağlanma puanları diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerden daha yüksek bulunurken 3. Sınıf öğrencilerinin güvenli bağlanma boyutu puan ortalamaları en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kanak ve ark. (2017)’nin bağlanma stilleri ile öğrencilerin öğretim kademesi ile ilişkisini incelediği çalışmasında ortaokul öğrencilerinin bağlanma ölçeği güvenli bağlanma alt boyutu ve

kaçınan bağlanma alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç araştırma sonucumuzla örtüşmektedir.

4. Araştırmada öğrencilerin gelir durumları ile bağlanma stilleri alt boyutlarından güvenli bağlanma arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu ($p = ,009$; $p < 0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Gelir durumunun “iyi” seviyede olduğunu belirten öğrencilerin güvenli bağlanma puanlarının en yüksek ortalamaya ve gelir durumunun “düşük” seviyede olduğunu belirten öğrencilerin de en düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre; öğrencilerin sosyo-ekonomik gelir düzeyleri artarak, ekonomik durumları “iyileştikçe”, sosyal yönden kendilerini daha güvende hissettikleri ve bu durumun da güvenli bağlanmalarını artırdığı şeklinde yorumda bulunulabilir. Nitekim Arnett (2010) de sosyo-ekonomik düzeyin yetişkinlik zamanında bağlanma üzerinde etkili olduğunu ifade etmiştir (Erdem, 2015). Ayrıca Erdem (2015) araştırmasında, bağlanma stili ile sosyo-ekonomik düzeyin anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Geniş (2017) ise araştırmasında ailenin gelir durumunun çocukların bağlanma düzeylerine bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç ile araştırma sonucumuzun farklılaşmasının nedeni çalışma grubunun yaşlarının farklı olması olabilir. Ayrıca gelir seviyesi açısından ailenin gelir seviyesi değişkeninin kullanılması da sonuçları farklılaştırmış olabilmektedir.

5. Yapılan çalışmada öğrencilerinin bağlanma stillerinin, benlik saygısı üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda, bağlanma stilleri ile benlik algısının negatif yönlü bir ilişki içinde olduğunun belirlenmesinin, araştırmanın önemli bir bulgusu olduğu değerlendirilmektedir. Nitekim bağlanma kuramına göre benlik saygısının güvenli bağlanma biçimlerine sahip olanlarda yüksek olduğu ifade edilmektedir. Literatürdeki konu ile ilgili yapılmış diğer çalışmalar incelendiğinde, benlik saygısı ile bağlanma stilleri arasında farklı sonuçlar elde edildiği ve bazılarında anlamlı bir ilişki bulunmazken (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006), bazılarında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu (Geniş, 2017; Griffin ve Bartholomew, 2014; Büyükşahin, 2001) belirlenmiştir.

Geniş (2017) araştırmasında, çocukların bağlanma düzeyleri ve benlik algıları arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulması araştırma sonucumuzu

desteklememektedir. Başbekleyen (2018) ise çalışmasında, bağlanma kaygısı ile benlik algısı alt düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için spearman korelasyon tekniğini kullanarak elde ettiği bulgulardan, bağlanma kaygısı ile benlik algısı arasında zayıf ve ters yönlü (negatif) bir ilişki tespit etmiştir.

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) araştırmalarında dört bağlanma biçimi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Bu sonuç araştırmamızdaki, bağlanma stili ile benlik saygısı arasında bulunan negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulgusu ile çelişmektedir.

Griffin ve Bartholomew (2014) ise araştırmalarında güvenli bağlanmanın çocuğun kendini olumlu algılamasıyla pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır.

Yapılan çalışma ulaşılan bir diğer sonuca göre, öğrencilerinin bağlanma stillerinin, umutsuzluk düzeyi üzerinde negatif yönlü anlamsız etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kanak ve ark. (2017) ergenlerin akrana bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisini incelediği araştırma sonuçlarının bazıları bu araştırmanın sonucunu destekler durumdadır. Kanak ve ark. Umutsuzluk düzeyi ile kaçınan ve kaygılı/kaygısız bağlanma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulamazken, güvenli bağlanma alt boyut ile umutsuzluk düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Erdem (2015), korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stilleri yüksek olan bireylerin umutsuzluk düzeyleri daha düşük iken, güvenli bağlanma düzeyi artan bireylerin gelecekle ilgili duygu ve beklentilerinin daha olumlu olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızda ayrıca; öğrencilere uygulanan umutsuzluk ölçeğinde öğrencilerin geleceğe ve dünyaya dönük düşüncelerinde olumlu görüş bildirdikleri ve gelecekte umutlu olma konusundaki maddelerin puan ortalamalarının hep daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erol (2018)'in öğrencilerin dünyaya ilişkin varsayımları arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığını tespit ettiği araştırması çalışma sonucumuzu desteklemektedir.

5.2. Öneriler

Bu bağlamda, öğrencilere ve bu konuda çalışma yapacaklara şu önerilerde bulunabilir;

- Üniversitede eğitim gören öğrencilerin üniversite yaşamına uyum sağlaması, aynı zamanda etkili kişilerarası ilişkiler kurabilmesi için öğrencilere düzenli aralıklarla konferans ve sempozyumlar verilebilir.
- Araştırmanın daha genel sonuçlar vermesi açısından birkaç ilde aynı zamanlarda yapılması farklı bir boyut kazandırabilir
- Öğrencilerin bağlanma stilleri üzerinde umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı gibi değişkenlerin etkisinin ailenin ve çevrenin sosyokültürel düzeyi ile kıyaslanabilir.



KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the Psychology of self-esteem. *Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies* (s. 1-23). içinde Nova Science Publisher.
- Adler, A. (2002). *İnsanı Tanıma Sanatı*. İstanbul: Say Yayınları.
- Ağır, M. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleriyle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara.
- Ainsworth, M. (1969). Object Relations, Dependency And Attachment: A Theoretical Review Of The Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40(4), 969-125.
- Ainsworth, M., Blehar, M. C., & Waters, E. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. New Jersey: Erlbaum.
- Aksekili, E. (2017). 60 Ay ve Üzeri Okul Öncesi Eğitim Alan Çocukların Bağlanma Stilllerinin, Ahlaki Ve Sosyal Kural Algısı Ve Sosyal Davranışları İle İlişkisinin İncelenmesi . *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Albo, J., Jose, J. N., & Navarro, G. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 458-467.
- Allen, J., McElhaney, K. B., & Land, D. J. (2003). A secure base in adolescence: Markers of attachment security in the mother-adolescent relationship. *Child Dev*(24), 292–307.
- Bacanlı, H. (2004). *Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi)*. İstanbul: MEB.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları.

- Bartholomew, K. Ve 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- 244.
- Başbekleyen, F. Z. (2018). Aile Ve Çocuk Arasındaki Güvensiz Bağlanmanın, Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Benlik Algısı, Sosyal Anksiyete, Depresif Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*(37), :409–427.
- Baumeister, R. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Bayraktar, F., Sayıl, M. Ve Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 48-63.
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1975). A. Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *Journal of the American Medical Association*.
- Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents measurement and outcome. *Paediatr Child Health*, 9(8), 541-545.
- Bolattekin, A. (2014). Anne Babanın Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları Ve Çocuklarındaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Bowlby, J. (1969). Attachment And Loss. *Attachment* (Cilt 1). içinde New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment And Healthy Human Development*. New York: Basic Books.
- Bozkurt, Ö. (2004). Klimekterium Dönemindeki Kadınların Yaşam Kalitelerinin Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.

- Bretherton, I. (1992). The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth. *Development Psychology*(28), 759-775.
- Brown, J. D. (1998). *The Self*. London: Psychology Press.
- Budak, S. (2017). *Psikoloji Sözlüğü* . Ankara: Sanat Yayınevi.
- Carlock, C. (1999). *Enhancing self-esteem*. Philadelphia: Taylor & Francis Group.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces*, 80(3), 1040-1068.
- Collomb, H. (1974). A note on kwashiorkor as anorexia nervosa in infancy. *Yearbook of the International Association for Child Psychiatry and allied disciplines, the child in his family*. içinde New York: Wiley.
- Cooper, M. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *J Pers Soc Psychol*(74), 1380–1397.
- Crowell, J. A., Treboux, D., & Brockmeyer, S. (2009). Parental divorce and adult children's attachment representations and marital status. *Attachment & Human Development*, 11(1), 87-101.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan Ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Darvishvand, M., Rahebi, S. M., & Khalesi, Z. B. (2018). Factors Related to Maternal-Infant Attachment. *In Press(In Press):e80369*(5), 1-5.
- Deci, E., & Ryan, R. N. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. M. H. Kernis içinde, *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 30-49). New York: Springer.
- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz dergisi*, 1(3), 134-138.
- Doğan, T., Karaman, N. G., Çoban, A. E. & Çok, F. (2012). Ergenlerde arkadaşlık ilişkilerinin yordayıcısı olarak cinsiyet ve aileye ilişkin değişkenler. *İlköğretim Online*, 11(4), 1010-1020.

- Downman, T. H. (2008). Hope and hopelessness: theory and reality. *Journal of The Royal Ciety of Medicine*, 101(8), 428–430.
- Eisen, A., Sussman, J. M., Schmidt, T., Mason, L., Hausler, L. A., & Hashim, R. (2011). Separation Anxiety Disorder . D. McKay içinde, *Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders* (s. 245-259). New York: Springer Science+Business Media.
- Erdem, Ç. (2015). Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi Ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, H. (2018). Üniversite Okuyan Gençlerin Dünyaya İlişkin Varsayımlarının Kaygı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Yüzüncü Yıl Üniversitesi Uygulaması), Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Foss, B. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. *Determinants of infant behavior* (Cilt 4, s. 113-136). içinde London.
- Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*(6), 123-151.
- Frankl, E. V. (2007). *İnsanın Anlam Arayışı*. (S. Budak, Çev.) Ankara: Öteki yayınevi.
- Geçtan, E. (1988). *Çağdaş Yaşam Ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geniş, N. E. (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Bağlanma Ve Benlik Algısı İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Karabük.
- Griffin, DW, Bartholomew K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430.

- Guedeney, A. (1997). From Early Withdrawal Reaction to Infant Depression: A Baby Alone Does Exist. *Infant Mental Health Journal*, 18(4), 339–349.
- Guerrero, L. (1998). Attachment style: Differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*(5), 273-291.
- Hales, R., Stuart, C. Y., & John, T. A. (1999). Textbook of Psychiatry. Wahington: American Psychiatric Press.
- Hatano, G., Okada, N., & Tanabe, N. (2000). *Affective Minds*. USA: Elsevier Health Science.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52(3), 511-524.
- Horney, K. (2007). *Ruhsal Çatışmalarımız*. İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Jeny, M. Y., Brian, Y. T., Samuel, M. Y., & Poul, S. F. (2015). Hope and Hopelessness: The Role of Hope in Buffering the Impact of Hopelessness on Suicidal Ideation. *PLOS*, 1-18.
- Kanak, M., Bilbay, A., & Balta, D. (2017). Ergenlerin Akarana Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(6), 492-503. doi:http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v6i6.1221
- Karaboğa, M. (2011). Çocuklarda Bağlanma Stilleri Ve Benlik Saygısının Aleksitimi Üzerinde Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Tokat.
- Karen, R. (1998). *Becoming attached*. New York: Oxford University Press.
- Kaymak, P. (2015). Bağlanma Stillerinin Okul Öncesi Dönem Sosyal Davranışlara Etkisinin İncelenmesi . *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Keskin, G., & Çam, O. (2009). Ergenlik ve Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Yeni Symposium*, 47(2).
- Klaus, M., & Kennell, J. H. (1970). Mothers separated from their newborn infants. *Pediatric Clinics of North America*, 17(1), 1035-1034.

- Leary, M. R., & Tangney, J. N. (2012). *Handbok of Self and Identity*. London.
- Mangelsdorf, S., McHale, J. I., Diener, M., Goldstein, L. H., & Lehn, L. (2000). Infant attachment: Contributions of infant temperament and maternal characteristics. *Infant Behav Dev*, 23(2), 175-196.
- Marchand, J.F. (2004). Husbands and wives marital quality: The role of adult attachment orientations, depressive symptoms and conflict resolution behaviors. *Attachment and Human Development*, 6 (1), 99-112.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mishra, S. K. (2016). Self- Concept- A Person's Concept of Self- Influence. *International Journal of Recent Research Aspect*, 8-13.
- Moreley, T., & Moran, G. (2011). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: Mechanisms linking early attachment to later depression. *Clinical Psychology Review*(31), 1071-1082.
- Moretti, M., & Peled, M. (2004). Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development. *Paediatr Child Health*, 9(8), 551–555.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Pettit, P. (2004). Hope and Its Place in Mind. *nnals of the American Academy of Political and Social Science*, 592(1), 152-165.
- Pope, A., McHale, S. M., & Craighead, W. E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. Psychology Practitioner Guidebook Series.
- Ramona, L., Rholes, W. S., & Kohn, J. L. (2015). Disorganized Attachment in Adulthood: Theory, Measurement, and Implications for Romantic Relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146-156.
- Richard, T. L., Kleiman, E. V., Nestor, N. B., & Cheek, S. M. (2015). The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter Century in Review. *Clin Psychol*, 22(4), 345-365.

- Richard, W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-Esteem Development Across the Lifespan. *Current Directions In Psychological Science*, 158-162.
- Ryan, R., & Lynch, L. Y. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Dev*(60), 340-356.
- Scharfe, E., Pitman, R., & Cole, V. (1981). Function of Attachment Hierarchies in Young Adults Experiencing the Transition From University. *Interpersona*, 40-54.
- Seligman, M. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 407-412.
- Seven, S. (2006). 6 Yaş Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyleri İle Bağlanma Durumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi . *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 143-157.
- Snyder, C. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Soysal, A. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*(8), 83-92.
- Thompson, R. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Bülteni*(36), 113-120.
- Tutarel-Kışlak, Ş. Ve Çavuşoğlu Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, yüklemeler Ve Benlik Saygısı arasındaki İlişkiler. *Aile Ve Toplum*, 3(9).
- Tüzün, O., & Sayar, V. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya.
- Vicedo, M. (2010). The evolution of Harry Harlow:from the nature to the nurture of love. *History of Psychiatry*, 21(2), 1-16.

- Winnicott, D. (1956). *Collected Papers: Through Pediatrics to Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Yavuz, A. (2009). 8–25 Yaş Üniversite Gençliğinde Dini Gnanç ve Umutsuzluk Glikisi (Sakarya Üniversitesi örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya.
- Yıldırım, İ. (2007). *Anne Baba Desteği ve Başarı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik çağı ruh sağlığı eğitimi ve ruhsal sorunları*. Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Yurtseven, B. (2017). Okul Öncesi Çocuklarda Bağlanma Ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Zeanah, C. H., Boris, N. W., & Lieberman, L. A. (2017). Attachment Disorders of Infancy . *Handbook of Developmental Psychopathology*, 293-307.

EKLER**EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU****SEVGİLİ ARKADAŞLAR,**

Bu çalışmada "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilllerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" araştırılmak istenmektedir.

Anketlerden elde edilecek veriler bilimsel amaç dışında kullanılmayacaktır.

Ankette yer alan sorulara içtenlikle ve hiçbir soruyu atlamadan yanıt vermeniz, araştırmanın bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya sağladığınız katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Yunus YAMAN
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç. Dr. Mehmet Zeki ILGAR
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız:
3. Sınıfınız:
4. Bölümünüz:

EK 2. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDEİ BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeğini geliştirme amacıyla oluşturulmuş bazı maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler, bireyin, başka bir kişiden yakınlık bekleme eğilimi ve bu kişi yanında olduğunda bireyin kendisini güvende ve değerli hissetmesine ifadelerden oluşmaktadır. Sizlerden beklentimiz, kişilerarası ilişkilerinizi düşünerek, ilgili maddelere göre kendinizi değerlendirmenizdir. Bu değerlendirme sürecinde, *bana hiç uygun değil (1)'den, bana her zaman uygun (7)'a* kadar giden derecelendirmeden yararlanınız.

No	Maddeler	Bana hiç uygun değil						
		1	2	3	4	5	6	7
		Bana orta düzeyde uygun						
		Bana her zaman uygun						
1	Başkalarının yanında kendimi güvende hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Başkalarıyla iletişimi kurma konusunda kendime güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
3	İhtiyaç duyduğumda, insanların bana yardımcı olacağını bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarının ne hissettiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6	7
5	İnsanlar saygı duymayı hak eden varlıklardır.	1	2	3	4	5	6	7

6	İnsanlar tarafından sevildiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
7	İnsanlarla kolaylıkla yeni bir ilişki başlatabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Başkalarına çok çabuk bağlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yanımda kimse olmadığında kendimi yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kararsız bir insan olarak tanınırım.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	İnsanlar tarafından onaylanan birisi olmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
13	Çevremdeki insanları kendimden daha çok önemserim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Başkalarıyla iletişimde hayal kırıklığı yaşamaktan çok korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
15	İnsanların dürüst olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16	Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
17	Başkalarıyla yaşadığım sorunlarda hatalı olan genellikle karşı taraftır.	1	2	3	4	5	6	7
18	Başkalarının benden uzaklaşması beni çok fazla etkilemez.	1	2	3	4	5	6	7
19	İnsanların bana yakın olmasından rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
20	Bazen kendim dahil kimseyi umursamam.	1	2	3	4	5	6	7
21	Babana bile güvenme sözüne çok inanırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu () işaretleyiniz.

	<u>Evet</u>	<u>Hayır</u>
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	()	()
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	()	()
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	()	()
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	()	()
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	()	()
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	()	()
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	()	()
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	()	()
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	()	()
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	()	()
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	()	()
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	()	()
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	()	()
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	()	()
15. Geleceğe büyük inancım var.	()	()
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	()	()
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	()	()
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	()	()
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	()	()
20. İsteddiğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	()	()

EK 4. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

7. Genel olarak kendimden memnunum.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilme isterdim.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

() Çok doğru () Doğru () Yanlış () Çok yanlış

EK 5. ÖZGEÇMİŞ

Yunus Yaman 1994 yılında Yozgat'ta doğdu. Kırşehir'de bulunan Şehit Öğretmen Bayram Tekin Lisesinden mezun olduktan sonra Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünü kazanıp, yatay geçiş ile İstanbul Aydın Üniversitesine geçiş yapmıştır. Lisans Eğitimi tamamladıktan sonra İstanbul Biruni Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde Yüksek Lisans yapmıştır.



Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

24.01.2019

Sayın Doç.Dr.Mehmet Zeki İLGAR

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu yapılan inceleme sonucunda planladığı “**Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi**” isimli araştırmanızın kurulumuzun **24.01.2019** tarihli toplantısında etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.

Etik Kurul Başkanı
Prof.Dr.Can Polat EYİGÜN

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Tarih: 24.01.2019 Toplantı Sayısı:25	Karar No: 2019/25-30 Doç.Dr.Mehmet Zeki İLGAR'ın planladığı “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyi ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi” konulu araştırma incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.
---	---

ÜYELER

Adı soyadı	Alanı	Bölümü	Katılım	İmza
Prof.Dr.Can Polat EYİĞÜN	Tıp Fakültesi	Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji A.D	Etik Kurul Başkanı	
Prof.Dr.Leman ŞENTURAN	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof.Dr.Fatma ÇELİK	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	Üye	
Doç.Dr.Şölen HİMMETOĞLU	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya A.D.	Raportör	
Doç.Dr.Burcu KARADUMAN	Diş Hekimliği Fakültesi	Periodontoloji A.D.	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi.Ayşe Tuba CEYHUN	Eğitim Fakültesi	Zihin Engelliler Bölümü	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi Zeynep HOŞBAY	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	Üye	

YUNUS YAMAN

ORIJINALLIK RAPORU

%27

BENZERLİK ENDEKSİ

%19

İNTERNET
KAYNAKLARI

%10

YAYINLAR

%25

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	%4
2	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%3
3	Submitted to Trakya University Öğrenci Ödevi	%2
4	Submitted to Hasan Kalyoncu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1
5	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
6	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	%1
7	egitimbilimleri.biruni.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
8	psikolojiksorunlar.net İnternet Kaynağı	<%1