

**T. C.**  
**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE**  
**YAŞAM DOYUMU, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE**  
**ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE**  
**BENLİK SAYGISININ ROLÜ**

**Zahide TEPELİ TEMİZ**

**150131002**

**TEZ DANIŞMANI**

**Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT**

**İSTANBUL 2017**

**T. C.**  
**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YÜKSEK LİSANS**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE**  
**YAŞAM DOYUMU, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE**  
**ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE**  
**BENLİK SAYGISININ ROLÜ**

**Zahide TEPELİ TEMİZ**

**150131002**

**TEZ DANIŞMANI**

**Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT**

**İSTANBUL 2017**

## TEZ ONAY SAYFASI

FSMVÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji yüksek lisans programı 150131002 numaralı öğrencisi Zahide TEPELİ TEMİZ'in ilgili yönetmeliklerin belirlediği tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı “**Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık ve Aleksitimik Özellikleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Rolü**” başlıklı tezi aşağıda imzaları olan jüri tarafından **16.06.2017** tarihinde oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

**Prof. Dr. Sefa SAYGIL**  
(Jüri Başkanı)  
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

**Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT**  
(Danışman Üye)  
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

**Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU**  
(Jüri Üyesi)  
İstanbul Üniversitesi

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Zahide TEPELİ TEMİZ**

**İmza**

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE YAŞAM DOYUMU, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ALEKSİTİMİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BENLİK SAYGISININ ROLÜ

## ÖZET

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, benlik saygısı, aleksitimik özellikleri, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla güvensiz bağlanma stillerinin (kaygılı, kaçınmacı) yaşam doyumunu, benlik saygısını, aleksitimi ve psikolojik dayanıklılığı yordadığı hipotezleri sınanmıştır. Ayrıca çalışmada benlik saygısının, bağlanma stilleri ile aleksitimi, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Kurulan bu model yol analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli illerinde öğrenim görmekte olan 425 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Gönüllü Onam Formunu imzalayan öğrencilere Demografik Bilgi Formu, bağlanma stillerini belirlemek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre güvensiz bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları benlik saygısı puanlarını ve aleksitimi pozitif yönde yordamaktadır. Yaşam doyumunu ise negatif yönde yordamaktadır. Doğrusal regresyon analizi sonuçları kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinin psikolojik dayanıklılığı yordamadağını göstermektedir. Bu bulgu bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi gösteren teori ve araştırmaları desteklememiştir. Yol analizi sonuçları kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntüleri ile yaşam doyumu arasında benlik saygısının aracı rolünü ortaya koymuştur. Ayrıca YEM (Yapısal Eşitlik Modellemesi) analizi

bağlanma örüntülerinin aleksitimi ve psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkisinin yanı sıra dolaylı olarak da etkisinin bulunduğunu, göstermektedir. Bu bulgular benlik saygısının aracı rolüne ilişkin hipotezimizi desteklemektedir. Sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma, aleksitimi, benlik saygısı, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık, yapısal eşitlik, yol analizi.



# **THE ROLE OF SELF-ESTEEM IN THE RELATION BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' ATTACHMENT STYLES AND LIFE SATISFACTION, RESILIENCE AND ALEXITHYMIA**

## **ABSTRACT**

The present study aims to examine the relationships between university students' attachment style and their self-esteem, alexithimic features, satisfaction of life, and level of resilience. In line with this aim, the hypothesis of the prediction of attachment styles (anxious and avoidant) over life satisfaction, self-esteem, alexithymia, and psychological resilience was tested. Additionally, in this study Structural Equational Modeling was conducted to investigate the mediational role of self-esteem in the relation between attachment styles and alexithymia, life satisfaction, and resilience. This model was examined with path analysis. The sample of the research consists of 425 university students who take education from several region of Turkey. The participants who sign the informed consent completed the Demographic Information Form, Experiences in Close Relationships-Revised, Rosenberg Self-Esteem Scale, The Satisfaction with Life Scale, Toronto Alexithymia Scale, and Resilience Scale for Adults.

According to results, anxious, and avoidant dimensions of insecure attachment predicted the self-esteem score and alexithymia in positive direction. On the other hand, these dimensions of attachment predicted life satisfaction in negative direction. The results of Linear Regression analysis indicated that anxious and avoidant attachment styles didn't predict the resilience. This result doesn't support the theory and research indicating the relationship between attachment style and psychological resilience. The results of path analysis revealed the mediational role self esteem in the relation between anxious, and avoidant attachment styles and life satisfaction. In addition, SEM analysis indicated the indirect effect of attachment

styles over alexithymia and resilience besides their's direct effect. These findings support the hypothesis of this research relation to mediating role of self-esteem. The results are discussed under the light of the literature.

**Key Words:** Anxious attachment, avoidant attachment, alexithymia, self-esteem, life satisfaction, resilience, structural equation, path analysis.





## ÖNSÖZ

İnsan, varlığını ancak bir başkasıyla sürdürebildiği bir yaşama doğar ve bu yaşam içinde kurduğu ilişkiler ve duygusal bağlarla hayatta kalmaya çalışır. Yaşama adım attığımız andan itibaren kurmaya başladığımız ilk ilişkilerin ve duygusal deneyimlerin izlerini, yaşamın ilerleyen yıllarında diğerleriyle kuracağımız ilişkilerde, duyguları düzenleme becerilerinde, kendi benliğini ve dış dünyayı algılama biçiminde, zorlu durumlara karşı dayanıklı kalabilme becerisinde görebilmek mümkün. Bağlanma süreçlerinin kişinin duygusal gelişimine olan etkilerini anlama isteği tez çalışmamaya yön vermiştir.

Tez çalışma sürecimin her aşamasında desteğini esirgemeyen, beni her daim motive eden, sevgili tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. İtir Tarı Cömert'e sonsuz teşekkür ederim. Sorularımı her daim yanıtlayan, bilgi ve tecrübesini yanımda hissettiğim değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Melek Astar'a çok teşekkür ederim. Ayrıca YEM analizlerime yardımcı olan Doç. Dr. İbrahim Demir hocama teşekkür ediyorum.

Yüksek Lisans eğitim sürecimde burs olanağı sağlayan Bilim ve Sanat Vakfı'na ve Türkiye Milli Kültür Vakfı'na ayrıca teşekkür ederim.

Tez yolculuğumda desteğini ve anlayışını her zaman yanımda hissettiğim, sevgili eşim Kadir Temiz'e çok teşekkür ederim. Hayatıma girdiği andan itibaren varlığıma anlam katan, yolculuğumda bana güç veren, gözlerinde sonsuz güveni ve sevgiyi hissettiğim biricik yavrum Mahinur'un varlığına sonsuz şükrediyorum. Hayatımın her aşamasında desteklerini esirgemeyen, varlıklarıyla güven bulduğum annem, babam ve kardeşlerime teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak çalışmamdaki katkıları, destekleri ve her zaman yanımda olmalarından ötürü arkadaşlarım Vahide Ulusoy Gökçek ve Ebra Uraloğlu'na sonsuz teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
ÖNSÖZ .....	vii
TABLO LİSTESİ .....	xii
ŞEKİL LİSTESİ .....	xiv
KISALTMALAR.....	xv
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
İLGİLİ LİTERATÜR.....	3
1.1. BAĞLANMA .....	3
1.1.1. Bağlanma Kuramı: Bowlby, Ainsworth.....	3
1.1.1.1. Bağlanmanın Normatif Yönü: Davranış Sistemleri.....	6
1.1.1.2. Bağlanma Figürü .....	9
1.1.1.2.1. Birincil Bağlanma Figürü.....	9
1.1.1.2.2. İkincil Figürler.....	10
1.1.1.3. İçsel Çalışan Modeller .....	11
1.1.2. Yetişkin Bağlanma Modeli .....	12
1.1.2.1. Mikulincer ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Çalışmaları ...	15
1.1.3. Bağlanma Stilleri .....	18
1.1.3.1. Ainsworth'un Bağlanma Boyutları.....	18
1.1.3.2. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri: Hazan ve Shaver .....	19
1.1.3.3. Bartholomew ve Horewitz'in Bağlanma Stilleri Modeli.....	20
1.2. ALEKSİTİMİ .....	23

1.2.1. Aleksitimik Belirtiler ve Kişilik Özellikleri .....	24
1.2.2. Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve .....	26
1.2.2.1. Aleksitimiye Psikanalitik Yaklaşım .....	26
1.2.2.2. Bilişsel Kurama Göre Aleksitimi .....	26
1.2.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı .....	27
1.2.2.4. Biyolojik Yaklaşım.....	28
1.2.3. Aleksitimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	28
1.2.4. Bağlanma ve Aleksitimi .....	30
1.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK .....	32
1.3.1. Bağlanma ve Psikolojik Dayanıklılık.....	35
1.4. YAŞAM DOYUMU.....	36
1.4.1. Bağlanma ve Yaşam Doyumu .....	38
1.5. BENLİK SAYGISI.....	39
1.5.1. Bağlanma ve Benlik Saygısı.....	42
1.6. AMAÇ .....	44
1.7. PROBLEM .....	44
1.7.1. Alt Problemler .....	44
<b>İKİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>46</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>46</b>
2.1. ÖRNEKLEM.....	46
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	46
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	47
2.2.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği .....	47
2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II .....	48
2.2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	49
2.2.5. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	49
2.2.6. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği .....	50
2.3. İŞLEM.....	50

2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	51
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>52</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>52</b>
3.1. DEMOGRAFİK BULGULAR.....	52
3.2. KULLANILAN ÖLÇEKLERİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLERİ 54	
3.3. DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYONLAR .....	56
<b>3.3.1. Yaşam Doymu ile İlişkili Faktörler .....</b>	<b>57</b>
<b>3.3.2. Aleksitimi ile İlişkili Faktörler .....</b>	<b>60</b>
3.3.2.1. Aleksitimi-Bağlanma İlişkisine Yönelik Analizler .....	61
3.3.2.2. Aleksitimi-Benlik Saygısı İlişkisine Yönelik Analizler .....	62
<b>3.3.3. Benlik Saygısı İle İlişkili Faktörler .....</b>	<b>63</b>
3.4. BAĞLANMA BOYUTLARININ BAĞIMLI DEĞİŞKENLERİ YORDAYICILIĞI.....	65
<b>3.4.1. Bağlanmanın Benlik Saygısını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi .....</b>	<b>65</b>
<b>3.4.2. Bağlanmanın Yaşam Doymunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi .....</b>	<b>67</b>
<b>3.4.3. Bağlanmanın Aleksitimiye Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi .....</b>	<b>69</b>
<b>3.4.4. Bağlanmanın Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi .....</b>	<b>71</b>
3.5. YAPISAL EŞİTLİK MODELİ İLE VERİ ANALİZİ.....	72
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>80</b>
<b>TARTIŞMAVE ÖNERİLER .....</b>	<b>80</b>
4.1. YAŞAM DOYUMU, ALEKSİTİMİ, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER .....	81
4.2. BAĞLANMA STİLLERİNİN BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERİ YORDAMASI.....	84

4.3. BENLİK SAYGISININ, BAĞLANMA STİLLERİ İLE YAŞAM DOYUMU, ALEKSİTİMİ, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ARACILIK ROLÜ .....	86
4.4. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER .....	88
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>89</b>
<b>EK-1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....</b>	<b>103</b>
<b>EK-2: Demografik Bilgi Formu .....</b>	<b>104</b>
<b>EK-3: Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) .....</b>	<b>106</b>
<b>EK-4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) .....</b>	<b>107</b>
<b>EK-5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....</b>	<b>110</b>
<b>EK-6: Yaşam Doyumunu Ölçeği (YDÖ).....</b>	<b>111</b>
<b>EK-7: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği.....</b>	<b>112</b>

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> İki Boyut Üzerinden Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli: Benlik Modeli Ve Başkaları Modeli (Barthlomew & Horowitz, 1991).....	21
<b>Tablo 2.</b> Örneklemin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı.....	52
<b>Tablo 3.</b> Yaş Değişkeni İçin Betimleyici İstatistik Değerler.....	53
<b>Tablo 4.</b> Anne-Babanın Eğitim Düzeyine İlişkin İstatistik Değerler.....	54
<b>Tablo 5.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri.....	55
<b>Table 6.</b> Tao-20, Yiye Iı, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeklerinin Alt Boyutları İçin Betimleyici İstatistik Değerler.....	55
<b>Tablo 7.</b> Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	57
<b>Tablo 8.</b> Yaşam Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	58
<b>Tablo 9.</b> Aleksitimi Toplam Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin İki Yönlü Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 10.</b> Güvensiz Bağlanma İle Tao-Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanları Eşleştirilmiş Grup T Testi.....	61
<b>Tablo 11.</b> Yiye Kaygı Boyutu Puanları İle Duyguları Tanımda Güçlük Puanları Arasındaki Korelasyon.....	62
<b>Tablo 12.</b> Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Aleksitimi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	62
<b>Tablo 13.</b> Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	64

<b>Tablo 14.</b> Rosenberg Benlik Saygısı Toplam Puanını Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	66
<b>Tablo 15.</b> Yaşam Doyumu Toplam Puanını Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	68
<b>Tablo 16.</b> Toronto Aleksitimi Toplam Puanını Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	70
<b>Tablo 17.</b> Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanını Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu.....	71
<b>Tablo 18.</b> Yapısal Eşitlik Ölçüm Modellerine İlişkin Uyum İndeksleri.....	73
<b>Tablo 19.</b> Yapısal Eşitlik Araştırma Modeline İlişkin Uyum İndeksleri.....	77
<b>Tablo 20.</b> Değişkenler Arası İlişkilere Ait Regresyon Katsayıları.....	77

## ŞEKİL LİSTESİ

- Şekil 1.** Yapısal Eşitlik Araştırma Modeli (Jenerik Model).....75
- Şekil 2.** Yapısal Eşitlik Modeli Ve Yol Şeması.....76





## KISALTMALAR

bkz.	Bakınız
eds	Editör/yayına hazırlayan
RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği veya ROS
TAÖ-20	Toronto Aleksitimi Ölçeği
YİYE-II	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği

## GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, hayatta kalabilmek ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek için diğer insanlara yakın olmaya ve onlarla iletişim kurmaya gereksinim duyar. Bu nedenle, yaşamın ilk yıllarında temel bakım veren kişi (çoğunlukla anne) ile kurulan etkileşimin bireyin yaşamında oldukça önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu noktada, bağlanma kuramı bebek ile temel bakım veren arasındaki ilişkiyi incelemekte ve bu ilişki temelinde kişilik gelişimini açıklamaktadır. Bağlanma, en genel ifadeyle ‘özel bir insana karşı geliştirilen duygusal bağ’ şeklinde tanımlanmaktadır (Ainsworth, 1969; Bowlby, 1969). Duygusal bağ kurma ihtiyacı yeni doğan bebeğin hayatta kalması ve gelişimsel seyri için oldukça işlevseldir (Sümer & Güngör, 1999). Bu nedenle birincil bakım veren kişiye yakın kalma ve yakınlığı sürdürme çabası bağlanma sisteminin en temel hedefidir. Ayrıca fiziksel yakınlığın, çevreden gelebilecek tehlikelere karşı koruyucu fonksiyonunun (Mikulincer & Shaver, 2016) yanı sıra çocuğun çevresini keşfedebilmek için ‘güvenli bir temel’ işlevi de bulunmaktadır (Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Bununla beraber, bebeklik döneminde temel bakım veren kişi ile bebek arasında gelişen duygusal bağ, yaşamın ilerleyen yıllarında annenin yanı sıra diğer kişilerle de sürdürülmektedir (Ainsworth, 1964, 1969). Dolayısıyla, bağlanma yalnızca erken çocukluk dönemiyle sınırlı olmayıp yetişkin yaşamında da devam etmektedir.

Bağlanma kuramı, temel bakım veren ile bebek arasında gelişen bağlanmanın özelliklerini ve işlevini araştırmanın yanı sıra bağlanma sisteminin zarar görmesinin yetişkinlik yıllarındaki olumsuz etkilerini de incelemektedir. Bu etkiler, anksiyete, depresyon, kişiler arası ilişkilerde yaşanan zorluklar ve duygusal sıkıntılar şeklinde görülmektedir. Diğer taraftan erken çocukluk döneminde gelişen bağlanma örüntüleri yetişkinlik yıllarında bir dizi olumlu sonuçla da ilişkili bulunmuştur. Pozitif

psikolojinin de etkisiyle bağlanma stillerinin ruh sağlığına olumlu etkisi giderek araştırmaların ilgisini çekmektedir. Bu araştırmalar bağlanma stillerinin öznel iyi oluş, psikolojik sağlık, dayanıklılık, benlik saygısı, başa çıkma, duygu düzenleme ve kişilik gelişimi gibi çeşitli pozitif sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bartley, Head & Stansfeld, 2007).

Son yıllarda giderek bağlanma, müdahale edilmesi zor bir değişken olması nedeniyle aracı değişkenlerle (benlik saygısı, aleksitimi gibi) ruh sağlığına olan etkisi araştırılmaktadır (Chen, et al., 2017; Wearden, Cook & Vaughan-Jones, 2003). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bağlanma ile benlik saygısı, aleksitimi, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ayrı ayrı araştırılmış olup, hepsini birlikte ele alan çalışma bulunmadığı görülmüştür. Bu nedenle bağlanma stillerinin benlik saygısı aracı değişkeniyle aleksitimi, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışmanın literatüre önemli bir katkıda bulunacağı düşünölmektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## İLGİLİ LİTERATÜR

### 1.1. BAĞLANMA

#### 1.1.1. Bağlanma Kuramı: Bowlby, Ainsworth

Bağlanma kuramı; kişilerarası davranışları, duygusal bağları, yakın ilişkileri, kişilik yapısını ve gelişimsel süreçleri inceleyen çok yönlü bir yaklaşımdır (Mikulincer & Shaver, 2016). Bebeklik döneminde kurulan anne-çocuk ilişkisinin, çocukların duygusal gelişimi üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla ortaya çıkan bağlanma kuramının teorik çerçevesi, John Bowlby'nin (1907-1990) katkılarıyla büyük ölçüde şekillenmiştir. Bowlby'nin çizdiği kuramsal çerçeve, Ainsworth'ün bağlanma deneyleriyle sınanmış ve ruh sağlığı alanında kabul görmüştür (Sumer, Sayıl & Berümert, 2016; Sümer & Güngör, 1999).

Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramı kişilik gelişiminin oluşumunu, küçük çocukların annelerinin yokluğuna verdikleri tepkileri ve onlara karşı sergiledikleri davranışları gözlemleyerek açıklamaya çalışmıştır. Ayrıca erken çocukluk yıllarında anneden mahrum kalan çocukların sosyal ve duygusal gelişimleri üzerine yaptığı çalışmalar da bağlanma kuramının ortaya çıkışını hazırlamıştır (Ruppert, 2011).

Bağlanma, 'başka bir bireyde yakınlık arama ve bu yakınlığı sürdürmeye yönelik davranış sistemi' olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969; Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014). Bağlanma kuramı, bebek ve bakım veren kişi arasında kurulan duygusal bağın zihinsel yapıyı şekillendirdiğini, bilişleri, duyguları ve davranışları düzenlediğini (Gillath, Karantzas & Fraley, 2016) ve kendilik imajını şekillendirdiğini ileri sürmektedir (Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Öte yandan, Bowlby bağlanma ve bağlanma sistemini birbirinden ayırır. Bowlby (1969, 1973, 1980) bağlanmayı, özel bir kişiye karşı güçlü bir duygusal bağ olarak tanımlarken bağlanma sistemini, tehlike oluşturabilecek durumlara karşı bebek ve ona bakım veren kişi arasındaki yakınlığın sürdürülmesi olarak kavramsallaştırmaktadır. Daha güncel teoriler ise bağlanma sisteminin, çocuğa

güvenlik duygusunu sağladığını ve bunun çocuğun çevreyi keşfetmesini kolaylaştırdığını ileri sürmektedir (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014; Ainsworth & Bell, 1970).

Bowlby, çocukların erken yaşta annelerine yakın kalma davranışlarının, diğer canlı türlerinde de görüldüğünü gözlemlemiş, bu nedenle hayatta kalmayı mümkün kılan anneye yakınlığın evrimsel yönüne dikkat çekmiştir (Sumer, Sayıl & Berümert, 2016; Schaffer & Emerson, 1964; Ainsworth & Bell, 1970). Bağlanmayı diğer duygusal bağlardan ayıran en önemli özellik ise, anneye yakın olma ve yakınlığı sürdürme çabasının güvenlik hissi ve rahatlama ile sonuçlanmasıdır (Ainsworth, 1989).

Özetlenecek olursa, Bowlby'nin temel sayıltıları; (1) bağlanmanın birincil olarak anneye yöneldiği, (2) çocuğun hayatta kalabilmesi için bağlanmanın, fiziksel ihtiyaçların karşılanması kadar gerekli olduğu, (3) bağlanma örüntülerinin çocukluk yıllarındaki aile içi deneyimlerle şekillendiği, (4) bağlanma örüntülerinin değişime açık olmakla beraber çocukluktan yetişkinliğe kadar süreklilik gösterdiği yönündedir (Sumer & Güngör, 1999; Mikulincer & Shaver, 2016; Ruppert, 2011). Bununla beraber, bağlanma örüntülerinin sürekliliği ile ilgili literatürde tartışmalar söz konusudur. Bağlanma erken çocukluk yıllarındaki deneyimler sonucunda oluşmakla birlikte yetişkinlik yıllarındaki ilişkilerde edinilen bağlanmayla ilişkili yeni deneyimler, bağlanma örüntülerini etkileyebilmekte hatta kimi zaman bağlanma örüntülerini değiştirebilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Ainsworth'un (1964, 1989) çalışmalarının ise bağlanma kuramına iki önemli katkısı olmuştur. Bu katkılar; anne-çocuk ilişkisini doğal ortamda gözlemlemek ve bağlanmadaki bireysel farklılıkları açıklamaya çalışmaktır. Ainsworth (1989) Afrika'da Ganda çocukları üzerine yürüttüğü çalışmaların sonucunda, annenin bebeğin ihtiyaçlarına tepki vermedeki duyarlılığı ile anne ve bebek arasındaki etkileşimin boyutunun, bağlanma davranışının gelişimiyle yakından ilişkili olduğunu gözlemlemiştir.

Çocuğun bağlanma ihtiyacının karşılanmasında, ebeveynlerin özellikle annenin çocuklarda güvenli bağlanma oluşturabilme yeteneği önemli bir faktördür

(Ruppert, 2011). ‘Duyarlılık’ olarak tanımlanan bu yetenek ile anne, çocuktan gelen işaretleri algılar ve çocuğun işaretlerine uygun biçimde tepki verir (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014; Ruppert, 2011). Annenin bebeğine olan ilgisi ve şefkati ile bebeğin annenin ilgisini almaya hazır oluşunun simultane biçimde gerçekleşmesi, anne ile bebek arasındaki etkileşimi sağlamaktadır (Bowlby, 1988). Duyarlı anne, bebeğinin doğal ritmine ayak uydurur, davranışlarındaki detayları fark eder ve ona göre davranır.

Bağlanma kuramı, ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ilişkisinin kurulabilmesi için gerekli olan ebeveynlik davranışlarının, biyolojik kökeninin yanı sıra özellikle çocukluk yılları olmak üzere, ergenlik, evlilik öncesi ve evlilik yıllarındaki deneyim ve gözlemlerinin bir sonucu olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle, annenin geçmiş deneyimleri ve kendi ailesi tarafından nasıl yetiştirildiği bebeğine olan davranışlarını etkilemektedir (Bowlby, 1988; Bartholomew & Shaver, 1998; Mikulincer & Shaver, 2016). Araştırmalar çocukluk dönemini mutlu geçiren annelerin, geçirmeyenlere oranla kendi bebekleriyle daha fazla etkileşim kurduklarını göstermektedir. Diğer yandan, çocukluk dönemlerinde şiddet, yoğun terk edilme korkusu veya ihmale maruz kalan annelerin, çocuklarını fiziksel olarak istismar ettikleri ve uygun olmayan ebeveynlik tutumları sergiledikleri gözlemlenmiştir (Bowlby, 1988).

Bağlanma kuramcılarını yeni doğan bebeği tabula rasa olarak değerlendirmek yerine, bağlanma gelişimine yönelik çok sayıda aktive olmaya hazır davranış sistemi ile donanmış bir organizma olarak görmektedirler (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1989). Bebek doğduğunda neonatal ağlama, emme ve yapışma gibi ilkel davranışlar sergilerken, birkaç ay içinde gülümseme, emikleme ve yürüme gibi daha karmaşık davranış örüntüleri ile bağlanma gelişimini güçlendirmektedir (Bowlby, 1969).

Bağlanma kuramının önemli noktalarından birkaçı; bağlanma figürünün olumlu tepkiselliği ve ulaşılabilirliği sayesinde gelişen güvenlik stratejilerinin çocuğun duygularını düzenlemesine yardımcı olması ve kaygıyla baş ederken destek alabilecekleri birinin hazır bulunmasının çocuğun bağlanma sistemine olan katkısıdır. Öte yandan bağlanma figürünün tutarsız tepkiselliği ya da tutarlı reddedişi ise çocuğun kendini rahat ve güvende hissetme çabalarını boşa çıkarmakta, stresle başa

çıkmak için alternatif modeller geliştirmesine yol açmakta ve pek çok olumsuz durum üretmektedir (Kobak & Sceery, 1988; Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014).

### ***1.1.1.1. Bağlanmanın Normatif Yönü: Davranış Sistemleri***

Bowlby'nin bağlanma teorisi, bağlanma ile bağlanma davranışını birbirinden ayırmaktadır. Bağlanma, bir kişiye karşı güçlü bir bağ ve yakınlık kurmayı gerektirir ve zaman içinde değişimi oldukça yavaş ve durumsal değişimlerden etkilenmesi güçtür. Öte yandan bağlanma davranışı, kişinin arzuladığı bağı ya da yakınlığı zaman zaman elde etmeye yönelik davranışlarını içermektedir (Bowlby, 1988; Ainsworth & Bell, 1970; Ainsworth, 1964).

Bowlby, bağlanma davranışını biyolojik fonksiyonlu içgüdüsel bir sosyal davranış sistemi olarak tanımlamaktadır (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1989; Ainsworth & Bell, 1970). Bağlanma davranışı, bir sosyal davranış sistemi olarak çiftleşme davranışı ve ebeveynlik davranışı gibi sistemin diğer davranış örüntüleriyle eşit öneme sahiptir. Bağlanma davranış sistemi, amaç yönelimlidir. Amaca ulaşıldığında ise bağlanma davranışı sonlandırılmaktadır. Ayrıca bağlanma davranış sistemi, kişinin hayatta kalması ve genetik çoğalma için gereken işlevsel ve uyum sağlayıcı seçimleri yönlendirmektedir. Bu özelliği ile bağlanma davranış sistemi, biyolojik ve evrimsel fonksiyonları içermektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Bağlanma kuramı, dünyaya geldiklerinde korunmaya ve bakılmaya muhtaç olmaları nedeniyle bebeklerin bir bakım verenle fiziksel ve duygusal yakınlığa ihtiyaç duyduğu ve bu amaçla bebeğin bir dizi davranım biçimi geliştirdiğini öne sürmektedir (Hazan & Shaver, 1994; Collins & Read, 1990; Schaffer & Emerson, 1964). Bu nedenle, bağlanma aktif ve iki yönlü bir süreçtir ve etkileşim içerisinde gelişmektedir (Ainsworth, 1964).

Bağlanma davranışı belirli sosyal koşullarda belirli davranış sistemlerinin aktive olması sonucu ortaya çıkmaktadır (Bowlby, 1969). Bağlanma davranış sistemi, anneden ayrı kalma ya da korkutucu bir durumla kolaylıkla aktive olmakta, annenin sesi, görüntüsü ve dokunuşu gibi uyarıcılar aracılığıyla yakınlık ve güven duygusuna ulaşıldığında ise sonlanmaktadır (Ainsworth, 1989; Mikulincer & Shaver,

2016). Bu nedenle bağlanma davranış sisteminin amacı, çocuğun anneye hem fiziksel hem de duygusal olarak yakınlık ihtiyacının karşılanması şeklinde ifade edilmektedir (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1994; Mikulincer & Shaver, 2016). Kurulan bu duygusal bağ bebeğin annesine yakın olduğu zamanlarda mutlu ve sevgi dolu olması, annesinden uzaklaştığında ve ilişkileri kesintiye uğradığında ise kaygı duyması ile ilişkilidir (Hazan & Shaver, 1994; Ainsworth & Bell, 1970).

Bağlanma davranışının gelişimi iki boyutta değerlendirilir. İlk boyut, bebeğin ilk iki yılda annesi ayrıldığında ağlaması, izlemesi ve döndüğünde onu karşılaması ile karakterizedir. Diğer boyut ise anneye gülümseme, ona doğru hareket etme ve tehlike hissettiğinde anneye yapışma davranışlarından oluşur (Bowlby, 1969; Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014).

Çocuklarda bağlanma davranışları çevrelerindeki en ulaşılabilir kişiye yöneltilirken, bebekler ilk 6 aylık dönemlerinde bağlanma davranışlarını yalnızca seçilmiş olan bir tek kişiye yöneltirler. Bu kişinin nasıl seçildiği ise Schaffer ve Emerson (1964) tarafından kişinin yakınlığı ve bebeğin sıkıntılarına olumlu tepkiselliği ile açıklanmaktadır. Bakım veren kişinin bebeğin sıkıntı ya da zorlanmasına olumlu tepki vermesi ve onu sakinleştirmeye çalışması, tanıdıklık ve yakınlık faktörüyle birlikte bebeğin kendini güvende hissetmesine olanak verir. Bebek ile bakım veren arasında kurulan bu ilişki, bebeğin bakım vereni güvenli bir sığınak olarak görmesini ve çevresini keşfetmesini mümkün kılmaktadır. Böylece bebek keşfetmeye yönelik davranışlar sergileyebilir ve sosyalleşmek için bakım vereninden ayrılıp geri dönebilir (Schaffer ve Emerson, 1964; Hazan ve Shaver; 1994).

Bowlby (1969) bağlanmaya aracılık eden davranışları beş tepki olarak sıralamıştır: ağlama, gülümseme, izleme, yapışma ve emme. Bu davranışlar, anneyi bebeğe götürmeye, bebeği anneye götürmeye ve anne ve bebeğin yakınlığını sürdürmeye aracılık eder. Ayrıca ağlama, yapışma ve aktif arama gibi davranışlar, anneden ayrılmaya karşı oldukça işlevsel bağlanma davranış örüntüleridir (Ainsworth & Bell, 1970; Sumer, Sayıl & Berümert, 2016).



Çocukların temel bakım veren kişiye (çoğunlukla anne) yakınlığını koruma davranışları, annenin odadan ayrılışına çocuğun verdiği tepkiler ile gözlemlenmiştir. Bebek annenin yokluğunda ağlar ve ağlayarak annenin peşinden gitmeye çalışır. Ağlama ve peşinden gitme davranış örüntüleri, Ainsworth'un (1989, 1964) Afrika'da yaptığı çalışmada 15-17 haftalık bebeklerde sırasıyla gözlemlenmiş olmakla birlikte altı aylık bebeklerde daha yaygın biçimde görülmektedir. Takip eden üç ay boyunca bebeklerin bağlanma davranışları daha belirginleşmiş ve annelerine olan bağlanmalarının daha güçlü olduğu gözlemlenmiştir (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014). Bununla beraber, bağlanma davranışları yalnızca bebeklerin annelerin gidişinin ardından ağlaması ve ağlayarak anneyi takip etmeye çalışması ile sınırlı değildir. Aynı zamanda anne döndükten sonra bebeğin gülümsemesi, çığlık atması ve dönüşünü kutlaması da bağlanma davranışının örnekleridir (Bowlby, 1969).

Bağlanma davranışı, temel aktive edici etmen olarak kabul edilen anneden uzak kalmanın yanı sıra pek çok koşulda aktive olabilmektedir. Bu koşullar üç başlık altında sınıflandırılabilir (Bowlby, 1969; Schaffer & Emerson, 1964; Ainsworth, 1964; Ainsworth & Bell, 1970):

1. Çocuğun durumu: yorgunluk, açlık, acı, üşüme, kötü sağlık
2. Annenin nerede olduğu ve davranışları: annenin yokluğu, annenin ayrılması, annenin yakınlıktan vazgeçmesi
3. Diğer çevresel koşullar: korkutucu olayların meydana gelmesi, diğerleri tarafından reddedilme.

Bowlby (1969) annesinden ayrılmış ve yetiştirme yurtlarına yerleştirilmiş çocukların anne yokluğuna olan tepkilerini gözlemlemiş ve tepkilerini sırasıyla devam eden üç evre olarak sınıflandırmıştır. Bu evreler 'protesto', 'umutsuzluk' ve 'kopma' şeklinde tanımlanır. Protesto evresinde çocuklar annelerinin bulunmayışına güçlü bir tepki verirler ve davranışları annelerini geri almaya yönelik fiziksel hareketleri ve şiddetli ağlamaları içerir. Bu evrede çocukların, annelerinin geri döneceğine dair beklentileri devam etmektedir. Takip eden evrede 'umutsuzluk', çocuğun çevresinden uzaklaşmasına, fiziksel hareketlerinin azalmasına ve annesinin geri dönmeyişi ile ilintili derin bir yas sürecine girmesine yol açar. Protesto ve

umutsuzluğun ardından kopma evresi yeniden birleşme olarak tanımlanır. Yeniden birleşme deneyiminde anneden uzun bir süre ayrı kalan çocukların, yeniden anneleriyle birleştiklerinde daha önceki ilgilerini kaybettikleri ve bağlanma davranışlarını belirgin biçimde sergilemedikleri gözlemlenmiştir (Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Mikulincer'a göre kişinin bağlanma sistemi aktive olduğunda bağlanma figürünün ulaşılabilir olması, kişinin üzüntüsünü ya da kaygısını azaltmaya yönelik güvenlik temelli stratejilerinin aktive olmasına yol açar. Bağlanma figürünün ulaşamaz olduğu durumlarda ise güvensiz bağlanan kişiler, duygularını ve davranışlarını düzenlemek için ikincil bağlanma stratejileri geliştirirler (Mikulincer & Shaver, 2016). İkincil bağlanma stratejileri, aktif ve ısrarlı aşırı harekete geçirici harekete geçirici bağlanma stratejileri ve hareketsiz hale getirici stratejiler olmak üzere ikiye ayrılır ve kişinin ısrarlı bir şekilde yakınlığa, desteğe ve sevgiye ulaşmak için çaba gösterdiği durumlarda aktive olur. Aşırı harekete geçirici stratejiler yüksek oranda kaygı ile ilişkilidir. Bu stratejileri kullanan kişiler, algılanan tehdidi abartırlar ve sosyal ilişkilerde diğerlerini düşmanca algılayarak tehlike senaryoları oluştururlar (Mikulincer & Shaver, 2016). Hareketsiz hale getirici stratejiler ise kişinin engellenmeden ve bağlanma figürünün yokluğu ile ilgili olası olumsuz duygusal güçlüklerden kaçınmak için başvurduğu kaynaklardır. Hareketsiz hale getirici stratejileri kullanan kişiler bağlanma ihtiyaçlarını yok sayarlar, yakın ilişkilerden kaçınarak bağımsızlıklarını ve öz yeterliliklerini kazanmaya çalışırlar (Çalışır, 2009; Mikulincer & Shaver, 2016).

### ***1.1.1.2. Bağlanma Figürü***

#### ***1.1.1.2.1. Birincil Bağlanma Figürü***

Yapılan pek çok çalışmada çocukların birincil bağlanma figürü olarak annelerini seçtikleri gözlemlenmiştir (Bowlby, 1969; Schaffer & Emerson, 1964; Ainsworth, 1964, 1989). Bununla beraber bağlanma kuramcıları, pek çok kültürde çocukların yaşadığı ev düzeninde anne, baba, büyük kardeş, büyük anne ve baba arasından birincil bağlanma figürü seçmenin yanı sıra ikincil figürleri de seçtiklerini

deneysel verilerle ortaya koymuşlardır (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1964; Mikulincer & Shaver, 2016).

#### 1.1.1.2.2. İkincil Figürler

Bağlanma figürü üzerine yapılan tartışmalarda, bağlanma davranışlarının annenin dışındaki kişilere de yöneltildiğini ileri süren görüşler vardır (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1964). Shaffer ve Emerson (1964), bebeklerin temel bakım veren kişiye bağlanma davranışları göstermesinin ardından, ailenin diğer üyelerinden en az bir başka figüre daha bağlandıklarını ve bu kişinin çoğunlukla baba olduğunu gözlemlemiştirler (Ainsworth, 1964, 1989; Ruppert, 2011). Fakat babanın, bağlanma ilişkisindeki önemine ilişkin çalışmalar azdır. Ruppert (2011)'in yaptığı çalışmalar, baba-çocuk etkileşiminin, çocuğun duygusal gelişiminde anne duyarlılığı kadar önemli olduğunu, bu etkileşimin yeterli düzeyde olmadığı durumlarda ise, çocukların ilerleyen yıllarda daha fazla psikolojik sorun yaşadıklarını ve sosyalleşmelerinin daha az olduğunu göstermektedir. Ayrıca yaşamın ilk aylarında bağlanma figürlerinin artması ve bağlanma davranışlarının birden fazla figüre yöneltilmesi, anneye olan bağlanmanın yoğunluğunu azaltmak yerine daha ziyade artırmaktadır (Shaffer & Emerson, 1964). Öte yandan Ainsworth'un Ganda'da bebeklerle yaptığı çalışmalar, birincil bağlanma figürüne güvensiz bağlanan çocukların, ikincil figürlere bağlanmalarının zorlaştığını göstermektedir.

Ayrıca insan yavrularının sosyal uyarıcılara tepki verme eğilimlerinden dolayı, bağlanma davranışlarını büyük kardeşlerine, kendi yaşıtlarına ve daha küçük bebeklere yönelik de sergiledikleri, onlardan ayrı kalmaya tepki gösterdikleri ve yakınlığı korumaya çalıştıkları da gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1989; Shaffer & Emerson, 1964). Bu bulgular, bağlanmanın fiziksel ihtiyaçların karşılanmasıyla ilişkili olmadığını, daha ziyade bir kişinin çocuğa tepki verme hızı, çocukla kurulan sosyal etkileşim deneyiminin yoğunluğu ile doğrudan ilintili olduğunu göstermektedir (Bowlby, 1969; Shaffer & Emerson, 1964).

### ***1.1.1.3. İçsel Çalışan Modeller***

Bağlanma teorisi, temel bakım veren kişi ve çocuk arasındaki etkileşimin, bilişleri, duyguları, davranışları düzenleyen ve benlik imajını şekillendiren içsel çalışan modelleri oluşturduğunu ifade etmektedir (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Bowlby kişinin kendisiyle ve diğerleriyle ilgili geliştirdiği olumlu imajları ‘güvenli temele’ dayanarak açıklar ve bunu içsel çalışan modeller olarak kavramsallaştırır. Bu doğrultuda bağlanma sisteminin amacı güvende olma hissine ulaşmak şeklinde tanımlanmaktadır (Gillath, Karantzas & Fraley, 2016).

İçsel çalışan modeller, kendilik ve dünya ile ilgili olmak üzere iki zihinsel temsilden oluşmaktadır. Kişinin kendisine dair içsel çalışan modeli bağlanma figürü tarafından kabul edilip edilmediğine dair zihinsel temsili ile yakından ilişkili iken, dünyaya ilişkin içsel çalışan modelleri ise bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve tepki verme biçimine dair beklentilerinden oluşmaktadır (Çalışır, 2009).

Bowlby (1969) içsel çalışan modelleri, bağlanmayla ilişkili belirli hedeflere ulaşımı sağlayacak ‘bilişsel haritalar’ olarak varsayar. İçsel çalışan modeller, erken dönem deneyimleri ile oluşur ve şemalar aracılığıyla ileri yıllara taşınır (Bartholomew & Shaver, 1998; Wearden, Peters, Berry, Barrowclough & Liversidge, 2008). Şemalar kişinin kendisi ve diğerleriyle ilgili temel inanışlarından ve değerlendirmelerinden oluşur. Bilişsel psikoloji terminolojisinde deneyimler sonucu oluşan bilişsel şema kavramı bağlanma temsilleri olarak da okunabilir. Şemalar ya da zihinsel temsiller kişinin beklentilerini, duygularını ve yakın ilişkilerdeki davranışlarını etkilemektedir (Bartholomew & Shaver, 1998). Ayrıca şemalar güvenlik arama, yakınlıktan kaçınma gibi bağlanma davranışlarına yön vermektedirler. (Wearden, Peters, Berry, Barrowclough & Liversidge, 2008).

Bowlby'nin kuramına göre, çocukların erken dönem bağlanma ilişkilerinden edindikleri deneyimler, aile dışındaki bireylerle daha sonra kuracağı ilişkiler için bir prototip oluşturmaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Dolayısıyla, erken çocukluk yıllarında temel bakım veren kişinin, çocuğun istek ve beklentilerine duyarlı tepki veriyor oluşu ve destekleyici yaklaşımı, çocukların sevmeye değer olduklarını içeren bir benlik algısı ve başkalarına ilişkin destekleyici ve olumlu

başkaları modeli geliştirmelerinde belirleyici unsurlardır (Çalışır, 2009; Gillath, Karantzas & Fraley, 2016).

İçsel çalışan modeller, davranışlarımıza yön vermenin yanı sıra diğerlerinin davranışlarını tahmin etmemizi ve ona göre plan yapmamıza da olanak sağlamaktadır (Gillath, Karantzas & Fraley, 2016). Diğerlerinin davranışlarını yorumlamamız aynı zamanda bizim sosyal dünyayı anlama biçimimizi de şekillendirmektedir (Collins & Read, 1990).

Ayrıca kişinin bağlanma figürüne ilişkin içsel çalışan modeli, duygusal olarak stres yaratan bir durumla baş etme mekanizmasının işleyişiyle ve sosyal çevresinden yardım ve destek isteyebilme becerisiyle yakından ilişkilidir (Kobak & Sceery, 1988).

İçsel çalışan modeller aynı zamanda kişinin benlik saygısının oluşumunda belirleyici faktörlerden biridir (Wearden, Peters, Berry, Barrowclough & Liversidge, 2008). Bağlanma kuramına göre bağlanma kişisi ile kurulan ilişkinin niteliği ve gücü kişinin kendilik modelini, kendisine yönelik inanç ve duygularını da belirler (Cassidy, 1988 akt. Hazan & Shaver, 1994).

### 1.1.2. Yetişkin Bağlanma Modeli

Temeli erken çocukluk yıllarında anne ile bebek arasındaki duygusal etkileşime dayanan bağlanma örüntüsü, yetişkinlik yıllarında da etkisini sürdürmekte olup (Gillath, Karantzas & Fraley, 2016) bireyin ruh sağlığını ve davranışlarını etkilemektedir (Cömert & Ögel, 2014). Yaşam boyu gelişim bakış açısından son yıllarda bağlanma çalışmaları, bebeklik ve çocukluk döneminin yanı sıra yetişkinlikteki ve az sayıdaki çalışmayla yaşlılık dönemindeki bağlanma biçimlerine yönelik araştırmalarla devam etmektedir (Çalışır, 2009).

Bağlanma kuramı, erken gelişimsel dönemde bebek ve temel bakım veren arasındaki ilişkinin bağlanma davranışlarına etkisine odaklanırken, yetişkin yaşamındaki bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar ise daha ziyade sosyal ve romantik ilişkiler üzerinden yetişkinlerin duygusal, bilişsel ve davranışsal özelliklerini anlamaya çalışmaktadır (Çalışır, 2009).

Son yıllarda yakın ilişkilerle ilgili yapılan çalışmalar gelişimsel perspektifle ebeveyn-çocuk ilişkisinin doğasını ve işlevlerini yetişkinlik yıllarındaki yakın ilişkilerle iç içe geçirmeye çalışmaktadır. Bu çalışmalar, çocuğun birincil bakım vereniyle kurduğu ilişkinin, kendisini ve dünyayı algılama biçimini şekillendirmenin yanı sıra yetişkin yaşamında kuracağı duygusal yakın ilişkilerin doğasını ve yönünü de etkilediğini göstermektedir (Collins & Read, 1990).

Yetişkin bağlanma çalışmaları ayrıca içsel çalışan modellerin, duygusal tepkiler ve duygulanım düzenleme stratejilerine olan etkisini araştırmaktadır (Bartholomew & Shaver, 1998). Bu araştırmalara göre bağlanma sistemindeki ve içsel modellerdeki bireysel farklılıklar duygusal tepkilerdeki bireysel farklılıklara yol açmaktadır (Çalışır, 2009). Ayrıca Kobak ve Sceery'nin (1988) bağlanma sistemindeki bireysel farklılıklara yönelik araştırmaları farklı "çalışan modellerin" duygu düzenleme becerilerindeki farklılıklarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmacılar uzun yıllardır bağlanmayı sınıflandırmaya çalışmışlardır. Temelde güvenli ve güvensiz bağlanma şeklinde iki ana stil belirlenmekle birlikte güvensiz bağlanmaya ait alt boyutları açıklamak için geliştirilen modeller çeşitlilik göstermektedir. Fakat son yıllardaki çalışmalar bağlanmayı iki boyut üzerinden kavramsallaştırırlar. Bu boyutlar kaygılı ve kaçınmacı bağlanma olarak adlandırılmaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Yetişkin bağlanma biçimlerine yönelik ilk çalışmalar Main, Kaplan ve Cassidy tarafından yürütülmüştür. Main ve arkadaşları, yetişkinlerin çocukluk yıllarına ilişkin özgül hatıralarının ve değerlendirmelerinin şu anki yaşamları üzerinde etkili olduğu fikrinden yola çıkarak yarı yapılandırılmış 'Yetişkin Bağlanma Görüşmesi' adlı bir ölçek geliştirmişlerdir (Çalışır, 2009). Main ve arkadaşları bu araştırmaları doğrultusunda 4 yetişkin bağlanma biçimi ortaya çıkarmışlardır. Güvenli-otonom, kayıtsız, saplantılı ve çözümlenmemiş-dezorganize olarak adlandırılan bu 4 kategori Ainsworth'un üçlü sınıflamasıyla uyumludur (Collins & Read, 1990; Bartholomew & Shaver, 1998).

Hazan ve arkadaşları ise yetişkin bağlanması ve özellikle romantik ilişkilerdeki bağlanmaya ilişkin bir başka araştırma yürütmüşler ve yetişkinler için

güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınmacı bağlanma stilleri olmak üzere üç kategori tanımlamışlardır (Hazan & Shaver, 1994). Hazan ve arkadaşlarının çalışmaları, ergenler ve yetişkinlerdeki kronik yalnızlığın güvensiz bağlanma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca kronik yalnızlık yaşayan kişiler, güvenli romantik bağlanma arayışında da başarısızdırlar (Bartholomew & Shaver, 1998).

Yetişkin bağlanmasına ilişkin bir diğer model Bartholomew ve arkadaşları tarafından 1990'larda geliştirilmiştir. Bartholomew'un bağlanma modelinde, Hazan ve Shaver'in modelinden farklı olarak iki tür kaçınmacı bağlanma örüntüsü bulunmaktadır: korkulu (fearful) ve kayıtsız (dismissing). Yetişkin bağlanması Bowlby'nin içsel çalışan modeli ile uyumlu olarak dört bağlanma stili ve onların temel boyutları olan iki zihinsel model üzerinden tanımlanmıştır (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991; Bartholomew & Shaver, 1998). Bartholomew'in sınıflandırması, yetişkin bağlanma stilleri ile çalışan araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılmaktadır (Çalışır, 2009).

Yetişkin bağlanma stillerine dair bir diğer sınıflandırma ise Kobak ve Sceery (1988) tarafından yapılmış ve bağlanma stilleri güvenli, ilgisiz, kayıtsız ve kaygılı modeller ile kategorize edilmiştir. Kobak ve Sceery (1988) bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar yürütmüşlerdir. Araştırmalar sonucunda güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlananlara göre daha yüksek oranda ego dayanıklılığı sergiledikleri görülmüştür. Ayrıca güvenli bağlanan kişilerin sosyal ilişkilerinde de duygularını düzenleyebildikleri, akranlarıyla duygusal paylaşımda bulunabildikleri ve pozitif duygularını dışı vurarak sosyal yetkinliklerini ve etkileşimlerini artırabildikleri görülmüştür (Kobak & Sceery, 1988).

Diğer taraftan çocuk bağlanması ve yetişkin bağlanması arasında farklılıklar söz konusudur. Bu farklılıklardan biri, çocuklarda bağlanma kişisi anne ya da baba gibi temel bakım veren biri iken yetişkinlerde bu kişi bir akran ya da karşı cinsten biri olmaktadır (Mikulincer & Shaver, 2016). Bununla beraber, erken çocuklukta kurulan bağlanma ilişkisinde ebeveynler, temel bağlanma kişisi olma özelliklerini ilerleyen yıllarda tamamen yitirmezler, yetişkinlik döneminde görece daha az öneme sahip olarak yerlerini akranlara devrederler (Hazan & Shaver, 1994; Gillath, Karantzas & Fraley, 2016).

Çocuk bağlanması ve yetişkin bağlanmasındaki bir diğer farklılık ise yakınlık ihtiyacı ile ilgilidir. Yetişkinlerde yakınlık ihtiyacı çocuklardan farklı olarak rahatlama ve cinsel etkinlikte bulunma isteği ile ilintilidir (Hazan & Shaver, 1994; Gillath, Karantzas & Fraley, 2016). Ayrıca yetişkinlerde bağlanma sistemini aktive edici yakınlık sağlamaya yönelik davranışların dışarıdan gözlemlenmesi gerekli değildir. Çünkü yetişkinlerde bağlanma figürlerinin zihinsel temsili güvenlik hissini sağlamaktadır (Mikulincer & Shaver, 2016). İlâveten, araştırmalar yetişkinlerde aile dışından birine bağlanmanın daha uzun zaman aldığını göstermektedir. Kimi çalışmalar bağlanma sürecinin 23 ay sürdüğünü ileri sürerken bazıları 3 ay gibi daha kısa bir zamanda bağlanmanın gerçekleştiğini belirtmişlerdir (Gillath, Karantzas & Fraley, 2016).

Yaşamın erken yıllarında kurulan güvenli bağlanma çocukluk yıllarında çocuğun dikkatini yeni şeylere yöneltebilmesini ve keşfetmesini sağlarken, ilerleyen yıllarda bu güvenlik hissi kişinin olaylara farklı açılardan bakabilmesine ve becerilerini geliştirebilmesine yardımcı olur. Güvenli bağlanma hissini olmadığı durumlarda kişi içsel kaynaklarını kendine yöneltir, çevreyi keşfetmek için çok az kaynak ayırır ve diğer insanlarla bulunmaktan çok az haz alır. Bu durum kişinin yakın ilişkilerini, özellikle karşı cinsle duygusal yakınlık kurabilme yetilerini olumsuz etkiler (Çalışır, 2009).

Araştırmalar, yetişkinlerin bağlanma kategorilerine dağılımlarını Ainsworth'un "Garip Durum" deneyi sonucunda elde ettiği bulgulara yakın bulmuşlar ve %55'i güvenli, %25'i kaçınmacı, %20'si kaygılı kararsız olan oranlar elde etmişlerdir. Bununla beraber her hangi bir bağlanma kategorisi için cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Hazan & Shaver, 1994).

### ***1.1.2.1. Mikulincer ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Çalışmaları***

Mikulincer'in (1995) bağlanma ile ilgili araştırmaları, güçlü ve sıcak bir bağlanma ilişkisinin benlik yapılanması üzerinde önemli derecede etkisinin olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanan kişiler, kendilerini olumlu sıfatlarla tanımlamalarının ve benliklerinin zayıf yanlarını kabul ve telafi etmelerinin yanı sıra



oldukça farklılaşmış ve bütünleşik bir benlik şeması geliştirmişlerdir (Mikulincer, 1995; Mikulincer & Shaver, 2016).

Erken dönemlerde anne duyarlılığının eksikliğinin ya da tutarsız oluşunun ise bağlanmada kaygı ve kaçınma davranışları ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bağlanmanın kaygı boyutu, kişinin sosyal çevresi tarafından reddedilmesi ve ihtiyaç duyduğu sosyal desteği bulamama korkusu olarak tanımlanabilir (Foster, Kernis & Goldman, 2007; Mikulincer & Shaver, 2016). Bağlanma kaygısı, çocuğun ihtiyaçlarına temel bakım veren kişinin tutarsız, yetersiz ya da dengesiz biçimde karşılık vermesi ve aşırı stresli olması durumunda tetiklenmektedir (Mikulincer, 1995; Sumer, Sayıl & Berümert, 2016). Bağlanma kaygısı gelişen çocuklar, strese karşı aşırı duyarlı olmalarından ötürü, duygu ve davranışlarını düzenlemede yüksek aktivasyon stratejilerini kullanma eğilimindedirler. Yüksek aktivasyon stratejilerinin, çocuğun başkalarına yapışma ve sürekli yakınlık arama gibi davranışlar ile süregiden pek çok içselleştirme sorun davranışına yol açtığı görülmektedir (Sumer, Sayıl & Berümert, 2016). Kaygılı bağlanma ve yüksek aktivasyon stratejilerine yol açan etmenler dört başlıkta özetlenebilir: 1. Erken yıllarda temel bakım veren kişinin tutarsız ve güvenilmez davranışları ile karşılaşma; 2. Çocuğun baş etme stratejilerinin engellenmesi veya cezalandırılması; 3. Çocuğa yetersiz olduğuna yönelik mesajlar verilmesi; 4. Bağlanma kişisinden ayrı kalmaya bağlı travmalar (Mikulincer & Shaver, 2016).

Öte yandan bağlanmada kaçınma boyutunun, annenin çocuğun ihtiyaçlarına reddedici ve mesafeli biçimde karşılık vermesinin sonucu olarak geliştiği düşünülmektedir (Sumer, Sayıl & Berümert, 2016). Kaçınmacı bağlanma örüntüsü geliştiren çocukların, başkalarına yakınlaşmadıkları, başkalarının kendilerine yaklaşmasından da kaçındıkları ve stres verici durumlarda duygularının ortaya çıkışını engellemek amacıyla aktivasyonu engellemeye yönelik stratejiler kullandıkları görülmektedir (Sumer, Sayıl & Berümert, 2016). Bağlanmanın kaçınma boyutunu ve aktivasyonu engellemeye yönelik stratejileri belirleyen etmenler şöyle özetlenebilir: 1. Birincil bakım veren kişinin ilgisiz ve reddedici olması; 2. Çocuğun yakınlık ihtiyacının engellenmesi; 3. Bağlanma figürünün

saldırganca davranışları; 4. Çocuğun duygularını ifade etmesinin engellenmesi (Mikulincer & Shaver, 2016).

Mikulincer'a göre (1995), güvenli veya kaçınmacı bağlanma örüntüsü olan kişiler, kaygılı-kararsız bağlanma örüntüsü geliştiren kişilere kıyasla kendileriyle ilgili daha pozitif bir temsil geliştirmektedirler. Güvenli bağlanan kişiler, kendilerini daha pozitif olarak görmenin yanı sıra kimliklerinin zayıf taraflarını ve deneyimlerinin olumsuz ve engelleyici yönlerini fark etme ve bunlarla başa çıkabilme gücüne sahiptirler (Bowlby, 1988; Mikulincer, 1995). Ayrıca güvenli bağlanan kişiler, kaçınmacı ve kaygılı-kararsız bağlananlara göre daha dengeli, kompleks ve tutarlı benlik yapılanması inşa etmektedirler.

Mikulincer'ın araştırmaları güvenli ve kaçınmacı bağlanan kişilerin, pozitif kendilik algısı noktasındaki benzerliklerine rağmen, kaçınmacı bağlanan kişilerin, güvenli bağlanan kişilere kıyasla negatif yönlerinin daha az farkında oldukları, benliklerinin farklı yönleri arasındaki bağlantıları göremedikleri ve bunlar arasında etkileşim kuramadıklarını göstermektedir (Mikulincer, 1995). Ayrıca kaçınmacı bağlanan kişilerin kendilerinin pozitif yanlarını daha fazla algılamaya olan eğilimleri, onların yüksek benlik saygısına sahip olmaktan ziyade benlik saygılarının oldukça düşük ve kırılabilir olduğunu göstermektedir. Kendilerinin yalnızca pozitif taraflarını algılamalarının, başkaları tarafından (özellikle birincil bakım veren kişi) reddedilme deneyimine karşı geliştirdikleri bir savunma mekanizması olabileceği düşünülmektedir (Mikulincer, 1995; Mikulincer & Shaver, 2016).

Diğer yandan kaygılı-kararsız bağlanan kişilerin benlik yapısı negatif yönelimli, benlik yapılanmaları daha az farklılaşmakta ve bu kişiler benliklerinin farklı yönlerini daha az birleştirmektedir. Kaygılı bağlanan kişilerin bağlanma figürü tarafından reddedilmeleri (Foster, Kernis & Goldman, 2007), onların kendilik algılarını negatif ve sevilmeye değer olmadıkları şeklinde inşa etmelerine neden olmaktadır. Kaygılı bağlanan kişiler, negatif benlik imajlarının aktive olmasından ötürü stresle başa çıkmakta oldukça zorlanmaktadırlar (Mikulincer, 1995; Mikulincer & Shaver, 2016).

### 1.1.3. Bağlanma Stilleri

#### ***1.1.3.1. Ainsworth'un Bağlanma Boyutları***

Ainsworth, 'Yabancı Ortam Yöntemi' ile ilk sistemik araştırmaları yürütmüş ve bağlanma teorisine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Ainsworth ve meslektaşlarının (2014) Yabancı Ortam Yöntemiyle 83 anne bebek çiftinden elde ettikleri bulgular, bağlanma örüntüleriyle ilgili daha fazla bilgiye ulaşmalarını mümkün kılmıştır. Yabancı Ortam Tekniği, on iki aylık bebeklerin annelerine yönelik bağlanma davranışlarındaki bireysel farklılıkları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014). Özetle bu teknik on iki aylık bir bebeğin rahat, bol oyuncak bulunan ve daha önce bulunmadığı bir oyun odasında önce annesiyle, sonra annesi olmadan bir yabancıyla yalnız kaldıklarında ve ardından annesi döndükten sonraki davranışlarını gözlemlemeye yönelik dizayn edilmiştir (Ainsworth & Bell, 1970). Ainsworth ve arkadaşları, bu yöntem ile elde ettikleri davranış örüntülerini dikkate alarak bağlanma stillerini üç boyutta sınıflandırmışlardır: güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçınan (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014).

Güven stili çocuğun, bağlanma figürünün ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir olacağı ile ilgili güvenini, bağlanma figürüne yakın olmaktan dolayı rahatlamasını ve bu figürle olan karşılıklı bağımlılığını tanımlamaktadır. Kaygılı/kaçınan stil ise, diğerlerine karşı güvensizlik ve onlardan uzak durma ile karakterizedir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili, kişinin diğerlerine yakın olmakla ilgili yoğun isteğini fakat onların bu isteğe verecekleri tepkiler ve reddedilmeyle ilgili yoğun endişe duymasını tanımlamaktadır (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014).

Ainsworth (1978) Yabancı Ortam deneyi sonucunda, çocuk bağlanmasının güven boyutunun, çocukların, annelerini güvenlik üssü şeklinde kullanarak, keşif süreçlerini artırdığını gözlemlemiştir. Güvenli bağlanan çocuklar, anneleri yokken doğal olarak huzursuz olurlar fakat aşırı endişe yaşamazlar, bir yabancıyla gelişile ilgili kaygıya kapılmaz ve anneleri döndüğünde karşılama davranışları sergilerler ve kolaylıkla rahatlatırlar. Annelerini karşıladıktan sonra ise çevreyi keşfetmeye yönelik davranışlarına devam etmektedirler. Diğer yandan, kaygılı/kararsız bağlanan

çocuklar, annelerinin yokluğunda yoğun kaygı, kızgınlık ve gerilim yaşarlar (Ainsworth & Bell, 1970), yabancının ortama gelişiyle yoğun endişe duyarlar, annelerini güvenlik üssü biçiminde kullanarak keşfe çıkmazlar ve döndüklerinde onlara karşılama davranışları göstermezler. Kaçınmacı bağlanma stili içinde olan çocuklar ise annelerinin ayrılışına belirgin tepki göstermezler ve anneleri döndükten sonra onlarla temas kurmaktan kaçınırlar (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2014).

Sonuç olarak Ainsworth ve arkadaşlarının çalışmaları, güvenli bağlanma ilişkisinin kurulmasında, annenin çocuğun istek ve beklentilerine duyarlı tepkiler vermesinin belirleyici olduğunu göstermiştir (Sumer, Sayıl & Berümert, 2016).

### ***1.1.3.2. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri: Hazan ve Shaver***

Bebeklik çağında kurulan bağlanma ilişkisinin kişinin yaşamının ileriki yıllarında da devam ettiği yönündeki hipotezler, yetişkinliklerle yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (Hazan & Shaver, 1994; Mikulincer, 1995; Mikulincer & Shaver, 2016). Yetişkin bağlanma çalışmalarının yönü Hazan ve Shaver ile değişmiştir (Gillath, Karantzas & Fraley, 2016). Hazan ve Shaver (1994) romantik ilişkileri bağlanma sürecinin bir parçası olarak kavramsallaştırır. Ayrıca, yetişkin romantik ilişkilerdeki bağlanma sürecinin, çocuk ve temel bakım veren kişi arasındaki bağlanma ilişkisi ile benzerlikler gösterdiğini ileri sürmüşlerdir. Bununla beraber, yetişkin bağlanma modelinde çocuklardakinden farklı olarak, romantik ilişki içerisinde olan her iki partner birbirine bağlanır ve her biri bir diğeri için bağlanma figürüdür (Gillath, Karantzas & Fraley, 2016). Bu doğrultuda, yetişkinlerin bağlanma örüntülerini ölçmek amacıyla çocukların bağlanma stilleriyle tutarlı olan bir öz-bildirim ölçeği geliştirmişlerdir.

Hazan ve Shaver (1994), yakın ilişkilerde kendilerini güvende hisseden yetişkinlerin, hissetmeyenlere oranla aileleriyle daha fazla güvene dayalı bir etkileşim yaşadıklarını aktarmışlardır.

Güvenli bağlanan kişiler, bağlanma figürünün kendilerine değer verdiğini hissetme, kendilerini daha değerli bulma ve benlik yapılanmalarının olumlu özelliklerini daha fazla fark etme eğilimindedirler (Hazan & Shaver, 1994). Ayrıca güvenli bağlanma örüntüsü geliştiren kişilerin, kaçınmacı bağlanan kişilerin aksine

benliklerinin hem olumlu hem de olumsuz özelliklerinin farkında oldukları ve davranışlarını bu iki alanı entegre ederek düzenledikleri görülmektedir (Mikulincer, 1995). Kaygılı-kararsız bağlanan kişiler ise, diğerlerinin kendilerine verdiği değerle ilgili yoğun kaygı yaşamakta ve olumsuz özelliklerini kendilik yapılanmalarının bir parçası olarak görmektedirler. Ayrıca kaygılı- kararsız bağlanan kişilerin, negatif yönlerine çok fazla yöneldikleri, pozitif yönlerini ise görmezden geldikleri görülmüştür (Mikulincer, 1995). Diğer yandan kaçınmacı bağlanan kişiler, kendilerini olumlu olarak görmekte fakat bu durum onların, güvensizlikleriyle başa çıkmak ve zayıf yanlarını bastırmak için kullandıkları bir yöntemdir (Hazan & Shaver, 1994). Bu kişilerin, benliklerinin olumsuz yönlerini bastırarak negatif hafızalarını unutmaya çalıştıkları düşünülmektedir (Hazan & Shaver, 1994; Kobak & Sceery, 1988; Mikulincer, 1995).

Yetişkin modelinde kaçınmacı bağlanma stili yakınlık korkusuyla ve yakın temastan uzak durma çabasıyla karakterizedir. Yine bu kişiler sosyal ilişkilerde kendilerini açmadıkları gibi çevreleri tarafından da düşmanca algılanırlar. Ayrıca, kaygı ve stresle baş etmek için kişiler arası etkinlikleri ve yakın teması yeğlemezler. Kaçınmacı bağlanan kişiler, kaygı ve stresle baş etmek için daha fazla alkol ve madde kullanmaya da eğilimlidirler ve cinsel ilişkiye yakınlık ve bağlanma amacıyla girmezler (Hazan & Shaver, 1994; Mikulincer, 1995).

### ***1.1.3.3. Bartholomew ve Horewitz'in Bağlanma Stilleri***

#### ***Modeli***

Yetişkinlerle yapılan bağlanma çalışmalarında, erken dönemde kurulan bağlanma ilişkisinin yetişkinlik yıllarındaki yakın ilişkilerde etkisinin devam ettiği gözlemlenmiştir (Bartholomew, 1990; Sumer, Sayıl & Berümert, 2016). Yakın ilişkilerle ilgili çalışmalar yürüten araştırmacılar, yetişkin bağlanma modelinin, 'bağlanma kaygısı boyutu' ve 'kaçınma boyutu' olmak üzere iki temel boyutu olduğunu belirtmişlerdir (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991). Yakın ilişkilerde hissedilen bağlanma kökenli kaygı, ayrılma, reddedilme ve terk edilme korkusu ile karakterizedir. Yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi ise birincil bağlanma figürünün uzak ve duyarsız yaklaşımına karşı geliştirilen duygu ve

davranış düzenleme yöntemidir (Sumer, Sayıl & Berümert, 2016). Bu kişiler, başkalarının yakın olmasından rahatsızlık duyarlar ve başkalarına bağımlı olmaktan kaçınırlar. Başkalarına yakın olmaktan kaçınma ise erken dönem aile içi deneyimlerin içselleştirilmesiyle yakından ilintilidir (Bartholomew, 1990). Bartholomew'in yetişkin bağlanma modeli, bu iki temel bağlanma modelinin çaprazlanmasından elde edilen dört bağlanma örüntüsünden oluşmaktadır (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994). Bu dört grup bağlanma stili, kişinin kendiyle ilgili pozitif ya da negatif değerlendirmesi ve diğerleriyle ilgili negatif ya da pozitif değerlendirmesine göre şekillenmektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Bartholomew'in çalışmaları, Bowlby'nin içsel çalışan modelleri üzerinden yetişkin bağlanma stilini yeni sınıflandırmalarla açıklamaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994). Bu model, bağlanmayı kişinin kendisiyle ve diğerleriyle ilgili içsel modelinden oluşan iki temel boyutu, negatif ya da pozitif oluşuna göre 4 kategoriye ayırmaktadır. Her bir kategori, kendilik (self) algısının ve diğerlerinin (others) algılanmasının pozitif ya da negatif oluşu üzerinden sınıflandırılmaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bartholomew & Shaver, 1998).

**Tablo 1.** İki Boyut Üzerinden Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli: Benlik Modeli ve Başkaları Modeli (Bartholomew & Horowitz, 1991)

		<b>BENLİK MODELİ</b>	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
<b>BAŞKALARI MODELİ</b>	Olumlu (Düşük)	<u>Güvenli</u> Yakın ilişki kurma konusunda rahat ve özerk	<u>Saplantılı</u> İlişkilere takıntılı
	Olumsuz (Yüksek)	<u>Kayıtsız</u> Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt bağımlı	<u>Korkulu</u> Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Buna göre oluşan yeni modelde kendiliğin ve diğerlerinin pozitif olarak algılanıyor oluşu ‘güvenli’ (secure) bağlanma stili olarak adlandırılır. Güvenli bağlanma stili hem kendini sevilebilir olarak algılama hem de diğerlerini güvenilir bulmakla ilişkilidir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan kişilerin benlik saygısı yüksektir ve kişiler arası ilişkilerinde rahat ve bağımsızdırlar (Çalışır, 2009). Kendiliğin negatif diğerlerinin ise pozitif olarak algılandığı kategori ise ‘saplantılı’ (preoccupied) bağlanma stildir. Saplantılı bağlanma stili, kişinin kendisini sevilmeye değer bulmamasına ilişkin inançlarını, başkalarının güvenilir ve ulaşılabilir olduğu düşüncesini yansıtmaktadır. Kendiliğin pozitif olarak algılandığı fakat diğerlerinin negatif görüldüğü kategori ‘kayıtsız’ (dismissing) stil iken (Bartholomew, 1990) hem kendiliğin hem de diğerlerinin negatif olarak algılandığı kategori ‘korkulu’ (fearful) bağlanma stili olarak adlandırılmaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Kayıtsız stil geliştiren kişiler, kendilerini sevilebilir olarak algılamakta diğerlerini güvenilmez ve ulaşılmaz olarak görürler. Ayrıca reddedilme beklentilerinden ötürü yakın ilişkilerden kaçınırlar (Bartholomew & Shaver, 1998). Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler ise hem kendilerini sevilmeye değer bulmazlar hem de diğerlerini güvenilmez olarak algırlar (Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994).

Bartholomew ve Horowitz’in (1991) güvenli bağlanma modelinin özellikleri arasında, yakın arkadaşlık ilişkileri ve kişisel bağımsızlığı kaybetmeden yakın ilişkileri sürdürme kapasitesi yer almaktadır. İlgisiz bağlanma örüntüsü ise yakın ilişkilerin öneminin kaybolması, sınırlı duygusallık ve bireyselliğe aşırı önem vermekle karakterizedir. Endişeli stil, yakın ilişkilere aşırı önem verme, diğerlerini fazlaca idealize etme ve onlara bağımlı olma gibi özellikleri içerirken, korkulu bağlanma stili reddedilme korkusuyla yakın ilişkilerden kaçınma ve diğerlerine güvenmeme ile karakterizedir. İlgisiz ve korkulu bağlanma stilleri yakın ilişkilerden kaçınma noktasında benzerlik taşırken, benlik algısını korumak için diğerleri tarafından kabul edilme ihtiyacı noktasında farklılaşırlar. Endişeli ve korkulu bağlanma stillerine sahip olan kişiler ise kendilik algılarını korumak için başkalarına daha fazla bağımlıdırlar. Fakat korkulu bağlanma stili geliştirmiş olan bireyler, hayal kırıklığına uğramakla ilgili kaygılarından ötürü yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar.

Özetle Bartholomew ve arkadaşlarının bağlanma modeli, ilişkilerde yakınlık arama ya da yakınlıktan kaçınma eğilimi ile yakından ilişkilidir (Bartholomew & Shaver, 1998).

## 1.2. ALEKSİTİMİ

Aleksitimi başlangıçta psikosomatik hastalıklara özgü bir terim olarak ortaya çıkmış olmakla beraber daha sonraki araştırmalarda diğer psikiyatrik veya fiziksel hastalığı olan bireylerde de aleksitimik özellikler gözlemlenmiştir. Son yıllarda ise aleksitiminin, ruhsal hastalığı olan bireylerin yanı sıra sağlıklı bireylerde de yaygın bir şekilde görüldüğü anlaşılmıştır. Genel popülasyonda giderek artan oranlarla karşımıza çıkan aleksitimi, bilimsel araştırmaların da ilgi odağı haline gelmektedir (Kokkonen, et al., 2001). ‘Duygular için söz yokluğu’ (Dereboy, 1990) olarak çevrilebilecek olan aleksitimi kavramı, ilk kez 1972 yılında Sifneos tarafından kullanılmıştır (Sifneos, 1972). Kelime anlamı olarak aleksitimi Yunanca’da a= yok, lexis= söz, thymos=duygu anlamına gelen kelimelerin birleşmesinden meydana gelmiş bir kavramdır (Dereboy, 1990). Aleksitimi çoğunlukla duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve düzenlemedeki bilişsel ve duygusal güçlükler şeklinde tanımlanmaktadır (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004; Timoney & Holder, 2013). Bilişsel olarak, aleksitimik bireyler somut ve pratik düşünme tarzı sergilemektedirler (Timoney & Holder, 2013). Bu nedenle kendi iç dünyalarına eğilmekten ziyade dış dünyadaki nesnelere ve durumlarla daha fazla zihinsel uğraş içerisindedirler. Ayrıca bu kişiler, mekanik düşünme biçimlerinden dolayı sorunlarla baş ederken somut ve hızlı çözüm yollarına daha fazla başvururlar (Taylor, Parker, Bagby, & Acklin, 1992). Duygusal olarak ise yetersiz ve ayrışmamış farkındalık gösterirler (Timoney & Holder, 2013). Sifneos’a (1972) göre ise aleksitimik özellikler gösteren bireyler duygusal işlevlerde ve kişiler arası ilişkilerde zorluk yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu kişiler sosyal ilişkilerinde soğuk ve mesafelidirler.

Bazı araştırmacılara göre aleksitimi bir kişilik treydidir ve ağır psikiyatrik bozukluklar için bir risk faktörüdür (Parker, Taylor & Bagby, 1998). Önemli miktarda çalışma aleksitiminin, çeşitli tıbbi durumlarla ilişkili olduğunu, psikosomatik hastalıklar (Taylor, Parker, Bagby, & Acklin, 1992), depresyon, travma



sonrası stres bozukluğu, madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı gibi pek çok psikolojik bozuklukla beraber gözlendiğini ortaya koymaktadır (Mattila, Salminen, Nummi & Joukamaa, 2006). Bununla beraber, son yıllardaki çalışmalar, aleksitiminin psikiyatrik tanı almamış sağlıklı popülasyonda da görüldüğünü göstermektedir (Epözdemir; 2012).

### 1.2.1. Aleksitimik Belirtiler ve Kişilik Özellikleri

Aleksitiminin özellikleri ve belirtileri çeşitli kuramcılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Taylor ve arkadaşlarına göre (1991) aleksitimik kişilik özellikleri dört ana başlık altında toplanmaktadır. Bu özellikler; (1) Duyguları tanımlamakta güçlük; (2) Duygular ve duygusal uyarılmanın bedensel duyularını birbirinden ayırt edememe; (3) Sınırlı imgesel işlem; (4) Dışsal odaklı düşünce (Parker, Taylor & Bagby, 1998). Aleksitimik bireyler, kendi duygularını tanımlamaya çalıştıklarında karmaşa yaşarlar ve bu durum onların, duygularını uygun biçimde düzenleme becerilerini olumsuz etkilemektedir (Timoney & Holder, 2013). Ayrıca aleksitimik bireylerin, duyguların bilişsel olarak işlenmesinde sorun yaşadıklarını, bu nedenle duyguların zihinsel temsili kapasitelerinin de sınırlı olduğu düşünülmektedir. Bu sınırlılıklar duyguları düzenleme becerilerini olumsuz etkilemekte, psikolojik ve somatik semptomlara yol açmaktadır (Mattila, Salminen, Nummi & Joukamaa, 2006).

Aleksitimik bireyler ayrıca sınırlı sayıda olumlu duygu deneyimlemektedirler. Bu bağlamda, aleksitimik kişiler, kişiler arası ilişkilerinde aşk, mutluluk ve keyif gibi duyguları daha az deneyimlediklerini belirtmişlerdir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004). Aleksitimik kişiler, duygusal deneyimlerinin yetersiz olmasından ötürü kendilerini başkalarının yerine koymakta ve diğerlerinin duygusal durumlarını anlamakta zorlanırlar. Örneğin, karşılarındaki kişinin üzgün, korkulu ya da sinirli yüz ifadesini tanımlamakta güçlük çektikleri görülmüştür (Timoney & Holder, 2013). Dolayısıyla bu kişiler, kişiler arası ilişkilerinde soğuk ve mesafeli olmanın yanı sıra empatik değillerdir ve özgüvenleri yetersizdir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004; Timoney & Holder, 2013). Sifneos'a (1972) göre

de aleksitimik bireyler duygusal işlevlerde güçlük çekmelerinden ötürü kişiler arası ilişkilerde problem yaşamaktadırlar.

Aleksitimik bireylerin bir diğer özelliği, uygun yüz ifadeleri kullanma becerisinin eksikliği (Sifneos, 1972; Lesser, 1981; 1985) ve katı beden pozisyonu gibi fiziksel semptomlardır. Ayrıca bu kişiler, sosyal normların daha az farkında olduklarından uygun (desirable) sosyal tepkiler vermekte de zorlanırlar (Timoney & Holder, 2013).

Aleksitimik bireyler duygusal güçlüklerin yanı sıra düşünsel bir takım özelliklere de sahiptir. Bu kişiler 'işlemsel düşünme' eğilimlerinden ötürü karşılaştıkları sorunlara hızlı ve somut çözüm bulmaya odaklanırlar. Ayrıca sorunların kökenine inmek yerine yüzeysel nedenlerle ilgilenmektedirler. Bu durum aleksitimik bireylerin mekanik ve pragmatik düşünme biçimleriyle yakından ilintilidir (Epözdemir, 2012).

Aleksitimi, dört temel özellikle tanımlanmanın yanı sıra, iki boyut üzerinden de tanımlanmaktadır. Bermond ve arkadaşlarına göre aleksitimi, bilişsel faktörler ve duygusal faktörler olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel faktörler, duyguları tanımlama ve ifade etme becerilerinden oluşmaktadır. Duygusal faktörler ise duygu deneyimleme, imgelem ve fantezi yetenekleri ile karakterizedir (Timoney & Holder, 2013).

Aleksitimik belirtiler ve özelliklerin farklılaşan tanımlarına rağmen üzerinde fikir birliği bulunan dört özellik saptanmıştır. Bu özellikler (Koçak, 2002);

1. Duyguları fark etme, ayırt etme ve sözel olarak ifade etme güçlüğü.
2. Hayal kurma, düşlem (fantezi) yaşantısında kısıtlılık.
3. İşe vuruk işlemsel düşünme (operational thinking).
4. Dış merkezli uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı.

Yukarıda tanımlanan belirti ve özelliklere rağmen aleksitimi tanısı koymak oldukça güçtür. Aleksitimi tanısı koyabilmek için gerekli olan minimum kriterler üzerinde henüz fikir birliği mevcut değildir. Dolayısıyla aleksitimi, var ya da yok

şeklinde tanımlanabilecek bir durum olmaktan ziyade düzeyleri üzerinden incelenebilir (Koçak, 2002; Taylor, Parker, Bagby, & Acklin, 1992).

### 1.2.2. Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve

Aleksitiminin etiyojisine ilişkin çeşitli yaklaşımlar söz konusudur. Bu yaklaşımlar, psikanalitik, bilişsel, sosyal öğrenme ve biyolojik olmak üzere dört başlıkta incelenecektir.

#### 1.2.2.1. *Aleksitimiye Psikanalitik Yaklaşım*

Psikanalitik kuramın aleksitimiye bakış açısı psikosomatik hastalıklara yaklaşımına benzerlik taşımaktadır. Erken çocukluk yıllarında anne-çocuk ilişkisindeki bozulmaların aleksitimiye neden olduğu düşünülmektedir (Pellerone, Tomasello & Migliorisi, 2016). Örneğin McDougall, aleksitimiye erken çocuk yıllarında anne-çocuk etkileşimindeki aksaklıklarla açıklamakta ve aleksitimik özellikleri, anne-çocuk ilişkisindeki bozulmaya karşı gelişen çatışma ve kaygıya yönelik bir savunma mekanizması olarak değerlendirmektedir. Ayrıca erken çocukluk dönemindeki bozulmalar kişilerin içsel temsil oluşturmasını sekteye uğratmakta, yetişkinlik yıllarında ise düşlem ve fantezi yeteneğinin gelişimini engellemektedir (Lesser, 1981).

Aleksitimiye psikanalitik kuram açısından inceleyen bir diğer görüş ise Kyrstal'a aittir. Kyrstal'a göre çocukların duygusal gelişimi aileleriyle kurdukları ilişkilerle büyük ölçüde şekillenmekte, bu nedenle erken çocukluk yıllarında yaşanan travmatik deneyimler duygusal gelişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çocuklar duygusal gelişim evrelerinin ilk basamaklarında takılıp kalmışlardır. Ayrıca bu çocuklar duygularını ayırt edemez, sözel ifadeye dönüştüremez ve duygularını daha ziyade bedensel olarak dışa vururlar. Yetişkinlik yıllarındaki travmaların ise duygusal gelişimi geriletici etkisi bulunmaktadır (Parker, Taylor, & Bagby, 1998).

#### 1.2.2.2. *Bilişsel Kurama Göre Aleksitimi*

Aleksitiminin etiyojisini bilişsel kurama göre açıklayan görüşler Lazarus ve Piaget'nin kavramsal terminolojisine dayanmaktadır. Lazarus'a göre duyguların

altında bilişsel değerlendirmeler yatmaktadır. Bilişsel değerlendirmeler ise basitten karmaşığa doğru ilerleyen evrelere ayrılmaktadır. Lazarus'a göre en basit evrede bilişsel değerlendirme ilkel düzeyde ve dil öncesi döneme aittir. Daha karmaşık evrelerde ise bilişsel değerlendirmeler bilinçli ve düşünce, imgeleme, duyguların sözel ve simgesel ifadesi gibi süreçler işlemektedir. Aleksitimik bireylerde ise bilişsel değerlendirmeler ilkel düzeydedir, simgesel ve sözel olmayan yollarla yapılmaktadır (Dereboy, 1990; Koçak, 2002). Dolayısıyla bu kişiler duyguları ayırt edemez ve fizyolojik tepkiler şeklinde dışa vururlar.

Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına dayanarak aleksitimiği araştıran çalışmalar ise aleksitimiği bilişsel gelişim dönemlerindeki aksaklıklarla ilişkilendirmektedir. Bilişsel kurama göre, bilişsel yetiler olgunlaştıkça duyguları düzenleme becerileri de gelişmektedir. Dolayısıyla bilişsel gelişim dönemlerinin alt evrelerinde takılıp kalan bireyler, duygularını ayırtırmakta zorlanırlar ve bedensel niteliklerle dışa vurmaktadırlar (Taylor, Bagby & Parker, 1999).

Bazı araştırmacılar ise bilişsel süreçteki çarpıtmalar ve işlevsel olmayan otomatik düşünceleri aleksitiminin ortaya çıkmasındaki etmenler olarak düşünmektedirler. Buna göre bilişsel süreçteki çarpıtmalar ve uyum bozucu otomatik düşünceler duyguları etkilediğinden ötürü aleksitimik özellikler ortaya çıkmaktadır. Ayrıca aleksitimik bireyler, duyguların bilişsel olarak işlenmesindeki yetersizlikleri nedeniyle bedensel duyumlar ile duygusal uyarılmayı birbirinden ayırt etmekte zorlanırlar. Bedensel duyumlara odaklanmaları nedeniyle de somatik yakınmalar göstermektedirler (Koçak, 2002).

### ***1.2.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı***

Sosyal öğrenme kuramına göre insan davranışları sosyal ilişkiler yoluyla öğrenilmektedir. Sosyal ilişkilerin ilk gerçekleştiği ortam olan aile, bireylerin davranış tarzlarını, iletişim biçimlerini, duygu ve düşüncelerini ifade etme biçimlerini şekillendirmektedir. Sosyal öğrenme kuramı açısından aleksitimi, çocukluk döneminde duygu ve düşüncelerin paylaşılmasının engellenmesi ve bastırılması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Ayrıca duygularını bedensel olarak ifade etmeyi aile içinde öğrenen çocuklar aleksitimik özellikler geliştirmeye eğilimlidirler.

Özetle, aleksitimik özellikler sosyokültürel ortamdaki öğrenme sonucunda ortaya çıkmaktadır (Koçak, 2002; Epözdemir, 2012). Bu bağlamda Lesser'in (1985) çalışmaları duyguların ifade edilmesindeki kültürel farklılıklara dikkat çekmektedir. Örneğin, Batı kültürlerinde duyguların sözelleştirilmesi sağlıklı ve olumlu kabul edilirken, bazı Doğu toplumları bu durumu olumsuz karşılamaktadırlar.

#### **1.2.2.4. *Biyolojik Yaklaşım***

Aleksitimiye biyolojik modele göre açıklayan yaklaşımlar birbirinden farklı görüşleri içermektedir. Ruesch (1948) ve McLean'in (1949) yaklaşımlarına göre, aleksitimi duygusal bilginin hipokampal bölgelerden neokortekse iletilmesinde yaşanan sorunlar nedeniyle oluşmaktadır (akt. Lesser, 1981). Bu nedenle aleksitimik bireyler, duygularını söze dökmede güçlük yaşarlar ve duygularını bedensel yollarla ifade ederler. Nemiah (1975) ise benzer şekilde neokorteks ile limbik sistem arasındaki iletimin bozulmasının aleksitimiye yol açtığını ileri sürmüştür.

Bir diğer yaklaşım ise ayrık beyin (split brain) çalışmalarına dayanmakta ve daha ziyade lateralizasyonla ilintilidir. Epilepsi hastalarıyla yapılan bir çalışmada 12 hastanın hemisferler arası bağlantıları kesilmiştir. İki hemisfer arasındaki bağlantının kopmasından ötürü bu hastaların sağ beyindeki duygusal bilgiyi sol beyin aracılığıyla sözel olarak ifade edemedikleri ve duyguları bedenselleştirdikleri görülmüştür. Bu çalışma aleksitimide de benzer bir mekanizmanın işlediğini düşündürmektedir (Hoppe & Bogen, 1977 akt. Epözdemir, 2012).

#### **1.2.3. Aleksitimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Aleksitimiyle ilgili ilk araştırmalar daha çok klinik popülasyonla ve özellikle psikosomatik hastalarla yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Aleksitiminin klinik popülasyonun dışında da görülmesiyle beraber, sağlıklı kişilerle yapılan çalışmaların önemli ölçüde arttığı görülmektedir. Aleksitimi ile ilgili ilk çalışma Ruesch tarafından 1948'li yıllarda yapılmıştır. Ruesch'in çalışmaları aleksitiminin psikosomatik hastalıkların bir sonucu olduğunu göstermektedir (akt. Taylor, Bagby, & Parker, 1991). 1950'lerde Maclean psikosomatik hastalarla yaptığı çalışmasında, bu kişilerin duygularını sözel olarak ifade etmekte zorluk yaşadıklarını

gözlemlemiştir. Maclean bu durumu, duyguların neokortekse ulaşamayıp amigdalada takılıp kalmasıyla açıklamaktadır. Dolayısıyla duygularını sözel olarak ifade edemeyen kişiler, duygularını bedensel yollarla fizyolojik belirtiler olarak yansıtmaktadırlar (akt. Koçak, 2002).

Kyrstal ise post travmatik stres bozukluğu yaşayan kişilerle yaptığı araştırmalar sonucunda bu hastaların duygularını tanımlamakta ve ifade etmekte zorlandıklarını, düş kurma becerilerinin ise sınırlı olduğunu gözlemlemiştir (akt. Koçak, 2002).

Aleksitiminin sürekliliği ile ilgili araştırmalar ise Freyberger tarafından yapılmıştır. Aleksitiminin geçici (state) mi yoksa sürekli (trait) mi olduğu yönündeki tartışmaları (Martinez-Sanchez, Ato-Garcia, & Ortiz-Soria, 2003; Taylor, Bagby, & Parker, 1999), birincil ve ikincil aleksitimi sınıflandırması ile kısmen çözüme ulaştırmıştır. Birincil aleksitimi, bedensel bozukluklara yatkınlık sağlayan uzun süreli bir kişilik özelliği iken ikincil aleksitimi, yoğun stres yaşantılarından sonra komorbid olarak ortaya çıkan geçici tepkilerdir (akt. Koçak, 2002).

Taylor ve arkadaşları (1992) ise normal popülasyonda sağlıklı bireylerle bir araştırma yürütmüşlerdir. Gerçekleştirdikleri bu çalışmada Toronto Aleksitimi Ölçeğini (TAS) kullanmışlar ve aleksitimik özellikler gösteren bireylerin daha fazla bedensel şikâyetleri olduğunu bulgulamışlardır. Ayrıca bu kişilerin düşük ego gücü gösterdikleri ve daha fazla bağımlı kişilik özellikleri gösterdikleri saptanmıştır.

Yurt dışında yapılan araştırmalarla kıyaslandığında ülkemizde aleksitimi ile ilgili araştırmalar sınırlı sayıdadır. Bununla beraber aleksitimi konusunda yapılan çalışmalar son on yılda artış göstermektedir. Fiziksel (obezite, irritabl bağırsak sendromu gibi) ve psikiyatrik (sosyal fobi, konversiyon gibi) hastalık tanıları almış olan kişilerle yapılan pek çok çalışmada aleksitimik özellikler incelenmiştir (Yazıcı, Başterzi, Acar, & Üstünsoy, 2006; Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk, & Acar, 2000; Çelikel & Saatçioğlu, 2002). Öte yandan, psikiyatrik tanı almamış sağlıklı bireylerle yapılan çalışmalar ise oldukça azdır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmanın aleksitimi araştırmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde aleksitiminin çeşitli demografik değişkenlerle (yaş, cinsiyet, eğitim, sosyoekonomik düzey) ilişkisi araştırılmıştır. Aleksitiminin yaşla ilişkisini araştıran çalışmaların çoğu anlamlı bir ilişki bululamamışlardır (Parker, Bagby & Taylor, 1989). Öğrenim düzeyi ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ise birbirinden farklı sonuçlar vermiştir. Kimi çalışmalar aleksitimi ile öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamazken (Parker, Bagby & Taylor, 1989) bazı çalışmalar öğrenim düzeyi arttıkça aleksitiminin azaldığını göstermektedir (Batıgün & Büyüksahin, 2008). Benzer farklılık aleksitimi ve sosyoekonomik düzey ilişkisini inceleyen çalışmalarda da görülmektedir (Dereboy, 1990). Blanchard ve arkadaşlarının üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kızların %1.8'i erkeklerin ise %8.2'sinin aleksitimik özellikler gösterdiği, genel popülasyonda ise %5 oranında yaygın olduğu görülmüştür (akt. Dereboy, 1990). Öte yandan Parker ve arkadaşlarının (1989) sağlıklı bireylerle yaptığı çalışmalar ise aleksitiminin normal popülasyonda %18.9 oranında yaygın olduğunu göstermektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda ise bu oran daha yüksektir. Şahin'in (1991) yaptığı çalışmada aleksitimi normal popülasyonda %30 oranında yaygınken, 234 kişinin katıldığı bir başka çalışmada ise prevalans %38.5 oranında seyretmektedir (Epözdemir, 2012).

#### 1.2.4. Bağlanma ve Aleksitimi

Aleksitimi çoğunlukla duyguları tanıma, anlama ve düzenlemedeki güçlükler şeklinde tanımlanmaktadır (Parker, Taylor & Bagby, 1998; Montebrocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004; Taylor, Bagby, & Parker, 1991). Önemli sayıda araştırma, aleksitimi ile bağlanma arasında doğrudan ilişki olduğunu göstermektedir (Mikulincer & Shaver, 2016; Hexel, 2003; Montebrocci, Codispoti, Baldaro, & Rossi, 2004; Wearden, Cook, & Vaughan-Jones, 2003).

Aleksitiminin nasıl ortaya çıktığı, aleksitimiye neden olan faktörler araştırılmış ve bağlanma ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bazı teorisyenler, çocuklukta gerçekleşen travma ve anne-çocuk ilişkisindeki aksaklıklar gibi etmenlerin aleksitimiye neden olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, duyguların tanınması ve ifade edilmesinin, aile ilişkileri ve çocukluk öyküsüyle yakından ilişkili olduğu

düşünülmektedir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004; Wearden, Lamberton, Crook & Walsh, 2005). Araştırmalar da temel bakım veren kişiyle erken çocukluk yıllarında kurulan etkileşimin, bağlanma stillerini şekillendirmenin yanı sıra duygularımızı anlama, tanımlama ve düzenleme becerilerimizi de bir hayli etkilediğini göstermektedir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004; Wearden, Lamberton, Crook & Walsh, 2005; Mikulincer & Shaver, 2016; Taylor, Bagby & Parker, 1999). Ayrıca temel bakım veren kişinin duygularını yansıtması ya da çocuğun duygularına uygun biçimde yanıt vermemesinin de çocuğun ilerleyen yıllarda duygu düzenleme becerisini olumsuz biçimde etkilediği düşünülmektedir (Wearden, Lamberton, Crook & Walsh, 2005; Pellerone, Tomasello & Migliorisi, 2016).

Bağlanma teorisyenlerine göre, bağlanma kalitesi yetişkinlikte duygu düzenleme becerisini etkilemektedir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004; Mikulincer & Shaver, 2016; Taylor, Bagby & Parker, 1999). Araştırmalar güvensiz bağlanan kişilerin, güvenli bağlanana kıyasla daha az olumlu duygu hissettiklerini göstermektedir. Ayrıca bu kişilerin anksiyete, depresyon ve diğer negatif duygularla baş edebilmek için gerekli olan öz-düzenleme (self-regulation) becerilerinin de zayıf olduğu belirtilmiştir (Parker, Taylor & Bagby, 1998; Taylor, Bagby & Parker, 1999). Güvenli bağlanan çocuklar ise sosyal ilişkilerinde duygularını düzenleyebilmekte (Mikulincer & Shaver, 2016), akranlarıyla duygusal paylaşımda bulunabilmekte ve pozitif duygularını dışa vurarak sosyal yetkinliklerini ve etkileşimlerini artırabilmektedirler (Kobak & Sceery, 1988).

Mikulincer ve Shaver (2016), kaygılı bağlanan kişilerin duyguları tanıma, anlama ve ayırt etmede zorluk yaşayabileceklerini belirtmiştir. Batıgün ve Büyüksahin'in (2008) çalışmaları ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinin aleksitimiyle ilişkili olduğunu ve kaygılı bağlanmanın aleksitimiye yordadığını göstermektedir. Türkiye'de yapılan bir diğer çalışmada ise bağlanma ile aleksitimi arasındaki ilişki araştırılmış ve aleksitimik bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerine sahip oldukları belirtilmiştir (Oktay & Batıgün, 2014). Yapılan bir diğer görgül çalışma bağlanmanın kaygı boyutunun aleksitimiye anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (Şenkal & Işıklı, 2015). Üniversite öğrencileriyle yapılan



bir çalışmada da bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutlarının aleksitimiye yordadığı görülmektedir (Meins, et al., 2008; akt. Batıgün & Büyükşahin, 2008).

Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkiye aracılık eden değişkenleri inceleyen çalışmalar ise sınırlı sayıdadır. Bağlanma, aleksitimi ve benlik saygısı arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Bağlanma figürüyle erken yaşlardaki etkileşim kendilik algısını önemli ölçüde şekillendirmektedir. Erken dönemdeki bağlanma örüntüsü, kendilik algısı aracılığıyla yetişkinlik yıllarında kişinin duygusal, bilişsel ve davranışsal düzenlemelerini de etkilemektedir. Dolayısıyla güvenli bağlanan kişiler hem olumlu kendilik algısına hem de duygularını tanıma, anlama ve ifade etme becerisine sahiptirler (Oktay & Batıgün, 2014). Türkiye’de yapılan iki çalışmada, aleksitimik özellikler gösteren bireylerin kendilik değerlerinin ve öz güvenlerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Sayar, Köse, Grabe & Topbaş, 2005).

### **1.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK**

Dayanıklılık kavramı psikoloji, sosyoloji, biyoloji gibi farklı disiplinlerin araştırma alanlarından biridir. Dayanıklılık, kavramsal olarak riskli durumlar ve zorluklara rağmen çevreye olumlu adaptasyonu ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık ise en genel anlamda stres ve zorlu durumlara uyum gösterme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 2007). ‘Strese dirençli tutum’ olarak da kavramsallaştırılan psikolojik dayanıklılık negatif durumlarla başa çıkma yetisini temsil etmektedir (Liu, Reed & Girard, 2017; Diasa & Cadime, 2017; Pidgeon & Keye, 2014; Jenkins, 2016). Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmaların ilgi odağı son yıllarda dayanıklılık mekanizmasının nasıl geliştiği, koruyucu ve risk faktörlerin neler olduğu ve dayanıklılığı artırmaya yönelik klinik müdahalelere yönelmiştir (Kurilova, 2013; Horn, Charney & Feder, 2016).

Risk faktörleri; stresli yaşam olayları, yoksulluk, parçalanmış aile, şiddete maruz kalma, duygusal kayıp, işsizlik, hastalık, savaş, felaket gibi problemlerden oluşmaktadır (Bonnano, 2012). Fakat araştırmalar bu risk faktörlerinin her zaman riskli davranışlara dönüşmeyebileceğini göstermektedir. Bu noktada koruyucu

faktörlerin önemli bir yeri vardır. Dayanıklılık; duygu düzenleme (Gaffey, Bergeman, Clark & Wirth, 2016), öz-yeterlilik ve kişiler arası destek gibi koruyucu faktörlerden oluşmaktadır (Liu, Reed & Girard, 2017). Koruyucu faktörler bireyin maruz kaldığı risklere karşı direncini ve dengesini içeren dinamik mekanizmalardır. Koruyucu faktörlerin artması pozitif psikolojik uyum ve gelişimin önemli göstergelerinden biridir (Diasa & Cadime, 2017).

Psikolojik dayanıklılık kompleks ve çok boyutlu bir yapı olmasından ötürü biopsikososyal bir perspektiften ele alınmalıdır (Kurilova, 2013). Kompleks yapısı nedeniyle dayanıklılık kavramı konusunda literatürde pek çok tartışma yapılmış ve tanımı üzerinde görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Kimi yaklaşımlar dayanıklılığı gelişimsel sürecin bir ‘sonucu’ olarak değerlendirirken kimisi ‘genişletilmiş başa çıkma becerileri’ olarak görmektedir. Dayanıklılığı bir sonuç olarak gören yaklaşımların yanı sıra bireysel bir özellik ya da ‘kişilik ayırıcı özelliği’ olarak değerlendiren görüşler de bulunmaktadır (Liu, Reed & Girard, 2017; Bonnano, 2012). Literatürdeki bu görüş ayrılıklarına rağmen psikolojik dayanıklılığın zihinsel sağlık ile ilişkili olduğu yönünde fikir birliği bulunmaktadır. Dayanıklılığın ayrıca yaşam doyumunun artmasında da önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Çeşitli çalışmalar psikolojik dayanıklılığın yüksek düzey yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Kong, Wang, Hu & Liu, 2015).

Dayanıklılık kavramı 1970’lerde risk altındaki ergenler ve çocuklarla yapılan çalışmalara dayanmaktadır (Bonnano, 2012; Horn, Charney & Feder, 2016). Gelişimsel perspektiften erken dönemde maruz kalınan travmaların, psikopatoloji, düşük başarı düzeyi ve şiddet gibi negatif sonuçlar doğuracağı düşünülmekteyken, yapılan çalışmalar erken dönem stresli yaşam olaylarının herkes için riskli davranışlar ve negatif sonuçlar getirmeyebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık strese verilen tepkilerdeki bireysel farklılıkları yansıtır (Rutter, 2007). Bazı çocuklarda stres ve travmatik yaşam olaylarının neden patolojik veya negatif sonuçlara neden olmadığı araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Duyarlı ebeveynlik ile temel bakım verenle kurulan olumlu duygusal bağın (diğer bir ifadeyle güvenli bağlanmanın), çocukların psikolojik dayanıklılıklarını etkilediği saptanmıştır (Horn, Charney & Feder, 2016). Dayanıklılık kavramı ayrıca yeterlilik, tahammül,

akademik başarı gibi alternatif pozitif psikolojik uyum ve gelişimi yansıtmaktadır (Liu, Reed & Girard, 2017; Dias & Cadime, 2016)

İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli stresli yaşam olaylarına maruz kalmışlar ve bu olaylar olumlu ve olumsuz sonuçları da beraberinde getirmiştir. Bazı kişiler bu olaylarla başa çıkabilirken bazıları başarısız olmaktadır (Eachus, 2014). Zorluklara rağmen fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü sürdürebilen bireyler 'dayanıklı' olarak tanımlanmaktadır (Horn, Charney & Feder, 2016; Malkoç & Yalçın, 2015). Dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler incelendiğinde bu kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumaya yönelik çabaladıkları, stresli yaşam olaylarının ardından daha çabuk toparlandıkları, uyum sağlayıcı başa çıkma mekanizmaları kullandıkları ve stresli durumları öğrenme ve gelişme fırsatına dönüştürdükleri dikkat çekmektedir (Pidgeon & Keye, 2014; Sagone & Caroli, 2014).

Üniversite öğrencilerinin dayanıklılık düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalar ise dikkat çekmektedir. Üniversite öğrencileri akademik başarı talepleri, bağımsızlık çabaları, aileden uzakta yaşamak, finansal güçlükler ve romantik ilişkiler gibi stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmak zorunda olmalarından ötürü psikolojik dayanıklılık araştırmalarında önemli bir örneklem grubunu temsil etmektedirler (Pidgeon & Keye, 2014; Malkoç & Yalçın, 2015). Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmanın da psikolojik dayanıklılık literatürüne önemli bir katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Stres ve psikolojik dayanıklılığın nörobiyolojisi üzerine yapılan çalışmalar (Gaffey, Bergeman, Clark & Wirth, 2016; McEwen, Gray & Nasca, 2015; Horn, Charney & Feder, 2016) beynin esnek yapısına dikkat çekmektedir. Dinamik ve değişmeye devam eden beyin strese maruz kaldığında pozitif sonuçlar üretebilmekte ve zorlu durumlara uyum sağlayabilmektedir (McEwen, Gray & Nasca, 2015). Dayanıklılığın nörobiyolojisi ile ilgili bir diğer araştırma olumlu duygulanımın psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir (Pidgeon & Keye, 2014). Psikolojik dayanıklılığın nörobiyolojisi üzerine yapılan bir diğer çalışma ise psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşu ve yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir (Kong, Wang, Hu & Liu, 2015).

### 1.3.1. Bağlanma ve Psikolojik Dayanıklılık

Bağlanma teorisyenleri güvenli bağlanmanın psikolojik dayanıklılığı artırdığını varsaymakla beraber (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016) sınırlı sayıda araştırma bağlanma ile dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Güncel alışmalar bebeklik döneminde gelişen bağlanmanın psikolojik dayanıklılık üzerindeki önemine dikkat çekmektedir. Güvenli bağlanmanın riskli durumlara karşı dayanıklılık faktörü olduğu dşnlmektedir (Bartley, Head & Stansfeld, 2007). Erken ocukluk döneminde destekleyici ve güven verici aile ilişkisi çocuğun yetişkinlik yıllarında karşılaşacağı zorlu durumlara dayanıklılık gösterebilme yetisini şekillendirmektedir (Harrison, 2015; Jenkins, 2016; Powolthavee, 2014). Erken ocukluk yıllarındaki bağlanma örüntüleri, yetişkin yaşamında da etkisini sürdürmesinden ötürü bireylerin stres verici yaşam olaylarıyla başa çıkmalarında ve zorlukların üstesinden gelmelerinde önemli bir etmendir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Psikolojik dayanıklılığı gelişimsel sürece dayanarak açıklayan teoriler esasında temel bakım verenle çocuğun kurduğu ilişkiyi dikkate almaktadır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık çocuğun erken dönem bağlanma ilişkilerine dayanmaktadır (Kurilova, 2013; Jenkins, 2016). Annenin duyarlılığı, hassaslığı ve dışsal düzenleme sağlama yeteneği çocuğun stresle başa çıkma ve stersi düzenleme kapasitesinin gelişimini sağlamaktadır (Mikulincer & Shaver, 2016). Anne ve çocuğun başarılı stres düzenleme deneyimleri çocuğun stres verici durumlarla yavaş yavaş başa çıkmasını sağlamakta ve dayanıklılık gelişimini hazırlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık stresle başa çıkma deneyimleriyle desteklenmekte ve derece derece artmaktadır. Özetle tüm bu süreç bağlanma ilişkilerinin kalitesine dayanmaktadır (Kurilova, 2013).

Bu bağlamda Kurilova'nın (2013) ve Jenkins'in (2016) alışmaları bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının psikolojik dayanıklılık ile negatif korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalara göre yüksek bağlanma kaygısı güçlü bir şekilde psikolojik dayanıklılık ile ilişkilidir. Bağlanma kaygısı dayanıklılığın önemli bir yordayıcısıyken bağlanma kaçınmasının böyle bir

yordayıcılığı bulunmamaktadır. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında Bartholomew'un dörtlü bağlanma modelini (Bartholomew & Horowitz, 1991) kullanan çalışmalar güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin daha yüksek dayanıklılık düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Jenkins, 2016). Bu bağlamda güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylerin stresle karşılaştıklarında sosyal destek sistemine daha fazla başvurdukları ve kişilerarası ilişkilerini başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları görülmektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Araştırmalar güvenli bağlanan çocukların negatif durumları yapıcı bir şekilde ele alma becerilerinin geliştiğini, daha fazla ego dayanıklılığı ve pozitif duygu durum sergilediklerini göstermektedir (Kobak & Sceery, 1988). Kobak ve Sceery'nin (1988) bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaları, güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlanarlara göre daha yüksek oranda ego dayanıklılığı sergilediklerini göstermektedir.

#### **1.4. YAŞAM DOYUMU**

Pozitif psikolojinin de etkisiyle psikoloji araştırmaları giderek yaşam doyumunun önemine odaklanmaktadır (Proctor, Linley & Maltby, 2009; Lavy & Ovadia, 2011). Yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bir bileşeni (Tov & Diener, 2009) ve ruhsal sağlığın olumlu bir göstergesidir (Steger, Oishi & Kesebir, 2011). Yaşam doyumunu çok yönlü yapısıyla sağlık, iş, benlik saygısı, kişiler arası ilişkiler gibi alanlarla ilgili bireyin genel değerlendirmesini yansıtılmaktadır (Agyar, 2013). Bu bağlamda yaşam doyumunu 'kişinin yaşamdan aldığı genel doyumun bilişsel değerlendirmesi' şeklinde tanımlanmaktadır (Chen, et al., 2017; Ye, Yu & Li, 2011). Güncel teoriler insanın mutluluğu konusunu öznel iyi oluş kavramıyla incelemektedir. Öznel iyi oluş bireyin, yaşamıyla ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermektedir (Diener, Diener & Diener, 2009). Yaşam doyumunu ise öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir (Diener, 1984). Yaşam doyumunu ayrıca bireylerin mutluluğu, iyi oluşu ve olumlu işlevselliğinin önemli göstergelerinden biridir (Proctor & Linley, 2014). Yaşam doyumunun içeriğini ise geçmişten doyum, şimdiki yaşamdan doyum, gelecekte doyum ve kişinin yakınlarnının o kişinin yaşamı hakkındaki düşünceleri oluşturmaktadır (Diener, Suh,

Lucas & Smith, 1999). Doyum alanlarının kapsamı ise oldukça geniştir. İş, aile, sağlık, para, benlik gibi alanlar bireylerin doyum alanlarını oluşturabilmektedir (Diener, Diener & Diener, 2009).

Pozitif gelişimin göstergelerinden biri olarak kabul edilen yaşam doyumu, fiziksel ve ruhsal sağlıkla pozitif korelasyon gösterirken kötü alışkanlıklarla (madde kullanımı gibi) negatif yönde ilişkilidir (Agyar, 2013; Ye, Yu & Li, 2011; Lavy & Ovadia, 2011). Yüksek yaşam doyumunun pek çok olumlu sonucu vardır: Kişinin işi, eğitimi, sağlığı, sosyal ve kişilerarası ilişkilerini olumlu olarak etkilemekte, antisosyal ve saldırgan davranışları ise azaltmaktadır (Lavy & Ovadia, 2011; Proctor & Linley, 2014). Düşük yaşam doyumu ise zihinsel ve fiziksel zorluklara yol açmaktadır (Shahyad, Besharat, Asadi, Alipour & Miri, 2011). Deneysel çalışmalar yaşam doyumunun, stresin negatif etkileri ve psikolojik bozuklukların gelişimine karşı koruyucu mekanizmasına dikkat çekmektedir (Proctor & Linley, 2014). Ayrıca yaşam doyumunun yüksek olması mutluluk ve iyi yaşam koşullarıyla (Diener, Diener & Diener, 2009) ilişkilendirilirken, yaşam doyumunun düşük düzeyde olması depresyon ve mutsuzlukla ilişkilendirilmektedir (Proctor, Linley & Maltby, 2008; Serin, Serin & Özbaş, 2010; Güney, Kalafat & Boysan, 2010).

Son yıllarda insanın mutluluğu konusu öznel iyi oluş (Diener, 1984), yaşam doyumu (Proctor, Linley & Maltby, 2008), yaşam kalitesi, yaşamda anlam arayışı (Cömert, Özyeşil & Özgülük, 2016) gibi kavramlar çerçevesinde incelenmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmaların sayısı ise giderek artmaktadır (bkz. Tuzgöl Dost, 2007; Cömert, Özyeşil & Özgülük, 2016; Serin, Serin & Özbaş, 2010; Capri, Ozkendir, Ozkurt & Karakus, 2012; Yetim, 2003).

Yurt dışında üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda yaşam doyumu; sosyo-ekonomik düzey, kültürel farklılıklar (Diner, Diner & Diener, 2009), akademik başarı ve benlik saygısı (Tov & Diener, 2009; Diener & Diener, 2009) gibi değişkenlerle incelenmiş ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca Diener'in (2009) yaptığı çalışmalar benlik saygısının yaşam doyumunu güçlü bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Sheck'in çalışmalarında ise yaşam doyumu, ana-baba tutumu ve davranışlarıyla ilişkili bulunmuştur (akt. Tuzgöl Dost, 2007).

Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalara baktığımızda yaşam doyumunun akademik başarı, yalnızlık, cinsiyet (Tuzgöl Dost, 2007; Çivitci, 2012), olumsuz çocukluk deneyimleri, yaşamda anlam arayışı (Cömert, Özyeşil & Özgülük, 2016), benlik saygısı (Yetim, 2003), depresyon ve anksiyete (Serin, Serin & Özbaş, 2010; Güney, Kalafat & Boysan, 2010) gibi çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiği görülmektedir. Yapılan araştırmalar yaşam doyumunu ile ruh sağlığı, mutluluk, sosyo-ekonomik kaynaklar ve başarı arasında iki yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Proctor, Linley & Maltby, 2009).

#### 1.4.1. Bağlanma ve Yaşam Doyumu

Bağlanma teorisi kişinin önemli diğerleriyle kurduğu ilişkiyi teorik ve deneysel olarak açıklamaktadır (Bowlby, 1969, 1973; Ainsworth, 1989). Önemli miktarda çalışma bağlanma ilişkilerinin, öznel iyi oluşun temel belirleyicisi olduğunu göstermektedir (Martikainen, 2012). Güvenli bağlanan kişilerin yüksek benlik saygısına sahip oldukları, akademik başarılarının ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmektedir (Hwang, Johnston & Smith, 2009). Bu bulgular bağlanma örüntülerinin, öznel iyi oluş ve genel yaşam doyumunu için önemli olduğunu göstermektedir (Guarnieri, Smorti & Tani, 2015; Martikainen, 2012; Harrison, 2015).

Araştırmalar, bağlanmanın yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisinin olduğunu göstermektedir (Shahyad, Besharat, Asadi, Alipour & Miri, 2011; Chen, et al., 2017; Hwang, Johnstone & Smith, 2009). Güvensiz bağlanmanın düşük düzey yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu gösteren pek çok çalışma mevcuttur (Lavy & Ovadia, 2011; Guarnieri, Smorti & Tani, 2015). Bu çalışmalar bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının doğrudan daha yüksek duygusal stres, negatif duygu durum (depresyon ve anksiyete gibi) ve daha az öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca kaçınmacı ve kaygılı bağlanmanın yaşam doyumunu yordadığı saptanmıştır (Lavy & Ovadia, 2011).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre, kişilerin bağlanma kaliteleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı, bağlanma kalitesi düştüğünde ise yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir (Shahyad, Besharat, Asadi, Alipour &

Miri, 2011). Yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada ise benlik saygısı aracı değişken olarak incelenmiştir. Bu çalışmada yaşam doyumunun bağlanmayla doğrudan pozitif korelasyonun yanı sıra benlik saygısının bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık etkisi bulunmuştur (Chen, etal., 2017). Bu bağlamda benlik saygısının artmasının yaşam doyumunu da artıracığı düşünülmektedir.

## 1.5. BENLİK SAYGISI

İnsanlar genellikle kendilerini olumlu ve değerli görme eğilimindedir. Kendini değerli görmek ise mutluluk, pozitif duygusal durum ve diğer öznel olumlu sonuçları beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda ‘benlik saygısı’ insanın kendisini ne kadar değerli gördüğü ile ilgili değerlendirmesini yansıtmaktadır (Baumeister, 1993). Benlik saygısı ayrıca kendilikle ilgili inanışları (Campbell & Lavalley, 1993), karmaşık değerlendirmeleri, duyguları ve davranışları içermektedir (Doinita, 2015). Rosenberg (1979) ise benlik saygısını, kişinin kendilik değeriyle ilgili genel ve sürekli bir tutumu ya da hissi şeklinde tanımlamaktadır (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003). Bu çalışmada da benlik saygısı, genel bir kendilik değerlendirmesi ve kendilik değeri olarak kabul edilmektedir.

Benlik saygısı modelinin teorik gelişimi James ve Cooley’nin benlik teorilerine dayanmaktadır. Bu teorisyenlere göre genel benlik kavramı, spesifik benlik değerlendirmelerinin üstündedir. Bununla beraber James ve Cooley’nin kuramları bazı noktalarda birbirinden farklılık göstermektedir. James global benlik saygısını bireyin belirli alanlardaki yetkinliği ve başarısı ile ilişkilendirirken (Heppner & Kernis, 2011), Cooley benlik saygısının sosyal yönüne vurgu yapmaktadır. Cooley’e göre benlik, önemli başkalarının bireyin kendiliğine yönelik değerlendirmeleri ve yorumlarıyla inşa edilmektedir. Dolayısıyla önemli başkalarının değerlendirmeleri olumlu olduğunda bireyin benlik saygısı artmakta, olumsuz olduğunda ise benlik saygısı düşmektedir (Harter, 1993).

Benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireyler incelendiğinde, benlik saygısı yüksek olan bireylerin herhangi bir tehditle karşılaşmaları durumunda benlik



bütünlüklerini korumaya yönelik daha fazla kaynağa sahip oldukları görülmüştür. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendileriyle ilgili daha fazla olumlu inançlara sahipken, benlik saygısı düşük olan bireylerin negatif kendilik temsillerinin olduğunu söylemek mümkün değildir. Düşük benlik saygısı daha ziyade yüksek oranda belirsizlik, süreksizlik ve tutarsızlıkla karakterizedir (Campbell & Lavalley, 1993). Bu durum aynı zamanda benlik saygısının sürekliliği ile ilgili yapılan çalışmaları da beraberinde getirmiştir. Bu çalışmalar sonucunda negatif yaşam olaylarının ve negatif değerlendirmelerin, bireyin benlik imajını tehdit edebildiği görülmüştür. Benlik saygısı yüksek olan kişiler bu tehditlerle baş edebilir ve benlik bütünlüğünü koruyabilirken, düşük benlik saygısı olan bireyler benlik değerlerini tehdit eden herhangi bir duruma karşı daha fazla hassastır ve savunmacı tepkiler verme eğilimindedirler. Bu durum ayrıca psikolojik dayanıklılık kavramıyla açıklanmaya çalışılmış ve yüksek benlik saygısının psikolojik dayanıklılığı artırdığı saptanmıştır (Spencer, Josephs & Steele, 1993). Yüksek benlik saygısı ayrıca ruh sağlığı ve öznel iyi oluşla da ilişkili bulunmuştur (Ye, Yu & Li, 2011). Daha spesifik çalışmalar, benlik saygısı düştükçe ruh sağlığının bozulduğunu, problemleri davranışların ortaya çıktığını (Marshall, Parker, Ciarrochi & Heaven, 2013; Erol & Orth, 2011) ve depresyon gibi psikiyatrik problemlerin arttığını saptamıştır (Heppner & Kernis, 2011).

Literatürde ayrıca benlik saygısının önemli yaşam olaylarının bir sonucu mu yoksa nedeni mi olduğu yönünde görüş ayrılıkları söz konusudur (Orth, Robins & Widaman, 2012). James belirli alanlardaki yetkinliğin artması durumunda benlik saygısının da artacağını ileri sürmektedir. Heatherton ve Ambady'nin (1993) çalışmaları ise herhangi bir alandaki tekrarlayan başarısızlıkların benlik saygısını düşürdüğünü göstermektedir. Diğer taraftan Cooley önemli diğerlerinden alınan sosyal desteğin benlik saygısını artırdığını saptamıştır (akt. Harter, 1993). Baumeister ve arkadaşları (2003) yüksek benlik saygısının pozitif yaşam olaylarının nedeni olmaktan ziyade bunların sonucu olduğunu ileri sürmektedirler. Öte yandan Orth ve arkadaşlarının (2012) araştırmaları ise benlik saygısının pek çok önemli yaşam olayını (ilişki tatmini, iş doyumunu, olumlu-olumsuz duygu durumu, depresyon ve fiziksel sağlık gibi) belirlediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda benlik saygısı

önemli yaşam olaylarının sonucundan ziyade nedeni olarak kabul edildiğinde (Orth, Robins & Widaman, 2012), benlik saygısını artırmaya yönelik müdahalelerin de olumlu sonuçlar getireceği ve ruhsal problemleri azaltacağı düşünülmektedir.

Benlik saygısının gelişimiyle ilgili görüşler farklılıklar arz etmekle beraber benlik saygısının gelişimini etkileyen faktörler üç ana başlıkta özetlenebilir (Özkan, 1994):

1. “Başkalarının verdiği değer
2. Yetkinlik
3. Kişinin bu iki kaynağı kendisi için değerlendirmesi (kendilik)”

Başkalarının saygısı ve değer vermesi, kişinin kendini ‘sevilebilir’ olarak görmesine yol açarak kendilik imajını olumlu yönde şekillendirmektedir. Bu bağlamda özellikle bakım veren kişilerin (çoğunlukla ebeveynler) ilgisi ve duyarlılığı temel güven duygusunun gelişimini sağlamakta (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1989) ve olumlu bir benlik algısının gelişimini hazırlamaktadır. Ayrıca çocuğun yeteneklerinin ve gösterdiği başarıların ebeveynleri tarafından desteklenmesi yetkinlik duygusunu artırmaktadır. Çocuğun bu deneyimlerinin artmasıyla beraber kendilik değerlendirmeleri süreklilik ve tutarlılık göstermeye başlamakta ve benlik saygısı yükselmektedir (Özkan, 1994).

Benlik saygısı araştırmalarının uzun bir geçmişi vardır. Benlik saygısı, bireyin düşünceleri, motivasyonu, duyguları ve davranışları üzerindeki güçlü etkisinden ötürü araştırmaların ilgi odağı olmuştur (Cambell & Lavalley, 1993). Benlik saygısı pek çok değişkenle birlikte (sosyal destek, depresyon, öfke kontrolü, yeme bozuklukları gibi) araştırılmış olup (Marshall, Parker, Ciarrochi & Heaven, 2013; Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003) literatürde oldukça fazla sayıda çalışma mevcuttur. Fakat bu çalışmada benlik saygısının bağlanma ile olan ilişkisine odaklanılacaktır.

### 1.5.1. Bağlanma ve Benlik Saygısı

Bağlanma örüntüleri ile benlik saygısının oluşumu arasındaki ilişkiye dair pek çok araştırma yürütülmüştür (Collins & Read, 1990; Bylsma, Cozzarelli & Sumer, 1997; Mikulincer & Shaver, 2016; Chen, et al., 2017; Doinita, 2015). Önemli miktarda çalışma güvenli bağlanmanın, yüksek benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Foster, Kernis & Goldman, 2007; Bylsma, Cozzarelli & Sumer, 1997; Collins & Read, 1990; Mikulincer & Shaver, 2016; Gillath, Karantzas & Fraley, 2016; Passanisia, Gervasia, Madoniaa, Guzzoa, & Grecoa, 2015). Ayrıca pek çok araştırma, kaygılı bağlanan kişilerin düşük benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir (Mikulincer & Shaver, 2016; Gillath, Karantzas & Fraley, 2016; Goodall, 2015; Doinita, 2015).

Bağlanma kuramına göre bebek ile bakım veren arasında kurulan duygusal bağı, büyük ölçüde bakım verenin ulaşılabilirliği ve duyarlılığı etkilemektedir (Bowlby, 1973; Ainsworth, 1989; Bylsma, Cozzarelli & Sumer, 1997). Bakım verenle kurulan bu güçlü ilişki, bebeğin kendilik algısını ve sevmeye değer olup olmadığı ile ilgili inanışını belirlemektedir (Collins & Read, 1990). Ayrıca, bakım verenin ulaşılabilirliği ve hazır bulunuşu bebeğin dış dünyaya ve çevresine karşı beklentiler geliştirmesine yol açmaktadır. Anne-bebek arasında kurulan ilişki güvenli bağlanma ile neticelendiğinde bebek kendisine bakım veren kişiyi güvenilir ve kendisini de değerli olarak algılamaktadır (Hazan & Shaver, 1994; Chen, et al., 2017). Hazan ve Shaver (1994), bağlanma kuramının benlik algısı üzerindeki etkisini incelemiş ve genel benlik saygısının bakım verenin duyarlılığı ile şekillendiğini ileri sürmüştür. Bu bağlamda yapılan güncel araştırmalar da güvenli bağlanan kişilerin benlik saygılarının yüksek, yaşamdan aldıkları doyumun fazla olduğunu göstermektedir (Fredericka, Sandhua, Morse, & Swamic, 2016; Ye, Yu & Li, 2011).

Benlik saygısının ilişkisel yönünü inceleyen çalışmalar, diğerleri tarafından reddedilme ya da kabul edilmenin de benlik saygısını etkilediğini göstermektedir. Çevresi tarafından kabul edilen ve sevilen kişilerin benlik saygısı yüksekken, görmezden gelinen veya reddedilen kişilerin ise benlik saygısı düşmektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Kişinin kendisini olumlu ya da olumsuz olarak görmesi şeklinde tanımlanan benlik saygısı (Rosenberg, 1979), belli bir alandaki yeteneği değerlendirmekle ilgili olabildiği gibi kendilikle ilgili pek çok bağlamın ve alanın kompleks bilişsel yargısının bileşimiyle ilgili genel bir değerlendirmeyi de içermektedir (Bylsma, Cozzarelli & Sumer, 1997). Benlik saygısını (Rosenberg, 1979), bağlanma kuramıyla (Bowlby, 1969, 1973, 1980) açıklamaya çalışan teoriler kişiye bakım veren çevrenin hazır bulunuşunun ve duyarlılığının (Ainsworth, 1964) benlik saygısını belirlediğini öne sürmektedir (Hazan & Shaver, 1994; Collins & Read, 1990).

Bağlanma güven temelinde geliştiği takdirde bağlanma figürünün zihinsel temsili, kişinin kendini değerli hissetmesini sağlar ve benlik saygısını artırır. Ayrıca bağlanma ile ilgili "hazırlayıcı" faktör çalışmaları, kişilerin sevildiklerini ve değerli olduklarını hissettiren gülen, onaylayıcı yüz ifadesi gibi hazırlayıcı faktörlerin ardından kişinin kendisini daha fazla olumlu yönde değerlendirdiğini göstermektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Bağlanma ve benlik saygısı üzerine yapılan erken dönem çalışmalar düşük benlik saygısı ile güvensiz bağlanma arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Yakın dönemde yapılan araştırmalar ise yalnızca benlik saygısı düzeyinin değil benlik saygısının sürekliliğinin (Heppner & Kernis, 2011) de bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Foster, Kernis ve Goldman, 2007). Diğer bir ifadeyle, yüksek benlik saygısı olan bir kişinin güvenli bağlanıp bağlanmadığını benlik saygısının sürekliliğine bakmaksızın bilemeyiz.

Srivastava ve Beer'in araştırmaları yüksek oranda kaygılı bağlanan kişilerin sosyal geri bildirimde fazlaca önem verdikleri, bunun da öz-değerlendirme ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (akt. Foster, Kernis & Goldman, 2007). Kaygılı bağlanan kişiler, başkalarının değerlendirmeleri ve yorumları üzerinden kendileriyle ilgili bakış açısı ve kendilik yapılanması geliştirirler (Mikulincer & Shaver, 2016). Bu nedenle, bu kişilerin benlik saygılarının değişkenlik gösterdiği düşünülmektedir. Öte yandan, yüksek ve dengeli bir benlik saygısı ise güvenli bağlanma ile yakından ilişkilidir (Foster, Kernis ve Goldman, 2007).

Yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki bağlanma örüntüleri (Bartholomew & Horowitz, 1991) ile genel benlik saygısı (Rosenberg, 1979) arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar, pozitif kendilik modeli grubundaki güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip olanların negatif kendilik modeli grubundaki saplantılı ve korkulu bağlanma stilinde olanlara göre daha yüksek genel benlik saygısına sahip olduklarını ortaya koymuştur (Bylsma, Cozzarelli & Sumer, 1997; Veld, Vingerhoets & Denollet, 2011; Wongpakarana, Wongpakarana, & Wedding, 2012).

## **1.6. AMAÇ**

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik saygısı aracı değişkeniyle aleksitimi, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığının incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı da; demografik değişkenlere bağlı olarak üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, aleksitimi, yaşam doyumu, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılık olup olmadığını incelemektir.

## **1.7. PROBLEM**

Bu araştırmanın problemi, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik saygısı aracı değişkeniyle aleksitimi, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığının incelenmesidir.

### **1.7.1. Alt Problemler**

Bu araştırmanın alt problemleri aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, bağlanma stilleri, yaşam doyumu, aleksitimi, psikolojik dayanıklılık puanları demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim durumu, okul başarısı, algılanan ekonomik düzey, anne-babanın eğitim durumu, arkadaş ilişkileri) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Benlik saygısı düzeylerine göre aleksitimi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Benlik saygısı düzeylerine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça yaşam doyumu puanları artmakta mıdır?
5. Kaygılı bağlanma puanları ile duyguları tanımada güçlük puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Güvensiz bağlanma (kaygı-kaçınma) puanları ile duyguları ifade etmede güçlük puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Kaygılı bağlanma puanları benlik saygısını yordamakta mıdır?
8. Kaçınmacı bağlanma puanları benlik saygısını yordamakta mıdır?
9. Bağlanmanın kaygı boyutu puanları aleksitimi puanlarını yordamakta mıdır?
10. Bağlanmanın kaçınma boyutu puanları aleksitimi puanlarını yordamakta mıdır?
11. Kaygılı bağlanma puanları yaşam doyumu düzeyini yordamakta mıdır?
12. Kaçınmacı bağlanma puanları yaşam doyumu düzeyini yordamakta mıdır?
13. Bağlanma kaygısı puanları psikolojik dayanıklılık düzeyini yordamakta mıdır?
14. Bağlanma kaygısı puanları psikolojik dayanıklılık düzeyini yordamakta mıdır?
15. Bağlanma stilleri (kaygılı-kaçınan) benlik saygısı aracı değişkeniyle aleksitimi, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamakta mıdır?

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde çalışma kapsamında gerçekleştirilen araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin hangi istatistiksel yöntemlerle analiz edildiğine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1. ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın örneklem grubu Türkiye Cumhuriyeti Devleti'ndeki devlet ve vakıf üniversitelerinde 2016-2017 öğretim yılında eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma seçkisiz yöntemle belirlenmiş olan 425 üniversite öğrencisi (%71.1 erkek, %28.9 kadın) ile yürütülmüştür. Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora öğrencilerini içeren örneklemdeki yaş aralığı 18 ile 39 arasındadır ( $\bar{X}=22.50 \pm 3.26$ ). Araştırmaya katılan öğrencilerin %70.8'i vakıf üniversitelerinde, %28.5'i devlet üniversitelerinde, %0.7'si diğer (tanımlanamayan) üniversitelerde öğrenim görmektedir. Örneklem grubunun okudukları fakülteler incelendiğinde; %65.9'u fen-edebiyat, %7.5'i iktisadi-idari bilimler, %9.6'sı mühendislik, %1.2'si hukuk, %1.6'sı ilahiyat, %4.5'i eğitim, %0.9'u iletişim, %2.4'ü sağlık bilimleri, %6.1'i diğer fakültelerde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %86.4'ü lisans, %10.1'i yüksek lisans, %3.5'i doktora düzeyinde öğrenim görmektedir.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerden bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır (Bkz. Ek-1).

### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmanın amacı doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları, öğrenim gördükleri üniversite ve bölümleri, ekonomik durumları, hayatlarının çoğunu geçirdikleri yaşam ortamları, doğum sıraları, okul başarıları, anne ve babalarının eğitim durumları, arkadaş ilişkileri ve algıladıkları arkadaş etkisine ilişkin 16 sorudan oluşmaktadır (Bkz. Ek-2).

### 2.2.2. Toronto Aleksitimi Ölçeği

Taylor, Ryan ve Bagby tarafından 1985 yılında bireylerin aleksitimik özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan Toronto Aleksitimi Ölçeği 26 maddeden oluşan beş basamaklı likert tipli bir ölçektir. Ölçek dört boyuttan oluşmaktadır. Bu dört boyut; (1) duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk; (2) duyguları bedensel hislerden ayıramama; (3) düş kurmada sınırlılık; (4) içsel deneyimler yerine dışsal olaylara odaklanmaktır (Güleç, et al., 2009). TAÖ-26 için Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dereboy (1990) tarafından yapılmıştır (iç tutarlık katsayısı  $r: 0.65$ ).

1994 yılında Taylor ve arkadaşları ölçek üzerinde düzenleme yapmışlar ve ölçeği 20 maddeye indirmişlerdir. 20 sorudan oluşan bu ölçek TAÖ- 20 olarak isimlendirilmiş ve üç faktörlü bir yapıya kavuşmuştur (Timoney & Holder, 2013). TAÖ-20'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği öncelikle Beştepe (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasında ölçek 300 kişilik bir örnekleme uygulanmıştır. Bu uyarlama çalışmasında güvenilirlik katsayısı Cronbach alfa=0.81 olarak belirlenmiştir. Güleç ve arkadaşları tarafından yapılan bir diğer Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin ve alt ölçeklerin iç tutarlılık incelemesinde toplam ölçek için Cronbach alfa değeri 0.78, alt ölçeklerin ise 0.57-0.80 arasında bulunmuştur (Güleç, et al., 2009). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise aleksitimi yapısının orijinal ölçekle uyumlu olarak 3 faktörlü yapı içerdiğini göstermektedir. Bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirlik için Cronbach's alpha katsayısı 0.79 olarak, alt ölçeklerin ise 0.37-0.79 arasında hesaplanmıştır.



TAÖ-20'nin alt ölçekleri; (1) duyguları tanımada güçlük; (2) dışa dönük düşünme; (3) duyguları söze dökmede güçlük boyutlarından oluşmaktadır (Güleç & Yenel, 2010). Duyguları tanımada güçlük faktöründe 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), dışa dönük düşünme faktöründe 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) ve duyguları söze dökmede güçlük faktöründe 5 madde (2, 4, 11, 12, 17) bulunmaktadır (Güleç, Köse, Güleç, Çitak, Evren, Borckardt & Sayar, 2009). Ölçek beşli likert tipi bir yapıdadır. Seçenekler "Hiçbir zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sık sık (4)" ve "Her zaman (5)" şeklindedir. Katılımcılara bu seçeneklerden kendilerine en uygun olanı işaretlemeleri gerektiği bildirilir. Puanlama yapılırken bütün seçeneklere verilen puanlar toplanır. Ancak; 4, 5, 10, 18 ve 19. maddeler ters şekilde puanlandırılır (Güleç, et al., 2009). Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Ek 3 'de sunulmuştur.

### 2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Bu araştırmada yetişkinlerin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla yaygın olarak kullanılan ve yüksek ölçüm duyarlılığına sahip Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II) kullanılmıştır. 2000 yılında Fraley ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan YİYE-II 7'li Likert tipi olarak hazırlanmıştır. YİYE-II 36 maddeden oluşmakta, bağlanmaya ilişkin kaygı (18 madde) ve bağlanmaya ilişkin kaçınma (18 madde) olmak üzere iki alt boyutu ölçmektedir (Fraley, Waller & Brennan, 2000). Tek sayılı maddeler kaygı boyutunu, çift sayılı maddeler kaçınma boyutunu ölçmektedir. Ölçekten iki farklı toplam puan elde edilmekte ve her bir alt boyuttan alınan puanlar 18 ile 126 arasında değişim göstermektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların artması bağlanma kaygısının veya kaçınmasının arttığını göstermektedir. Ölçekte kimi maddeler (4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34 ve 36) ters kodlanmaktadır (Selçuk, Günaydın, Sümer & Uysal, 2005).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kaçınma boyutu için Cronbach alpha katsayısı .90, kaygı boyutu için 0.86 olarak bulunmuştur. Ayrıca YİYE II'nin test-tekrar test güvenirliğinin de yüksek olduğu belirtilmiştir. Kaçınma boyutu için test tekrar test güvenirliği 0.81, kaygı için 0.82'dir (Selçuk, Günaydın, Sümer & Uysal, 2005).

Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alpha katsayısının kaygılı bağlanma için 0.88 kaçınmacı bağlanma için .88 olduğu tespit edilmiştir. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ek 4’de sunulmuştur.

#### 2.2.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. RBSÖ kişinin kendilik değeriyle ilgili genel tutumunu açıklamaya çalışmakta, 63 madde ve 12 alt-ölçekten oluşmaktadır (Rosenberg, 1979). Her bir alt ölçek kendi değerlendirme sistemine göre puanlanmaktadır. Benlik saygısı alt testi dışındaki diğer alt testlerde doğru yanıtlara ‘1’ puan verilir. Benlik saygısı alt testinde ise yanıtlar 0 ile 6 arasında puanlanarak değerlendirilmektedir (Öner, 2006). Benlik saygısı alt ölçeğinden alınan 0-1 aralığındaki puanlar yüksek benlik saygısını, 2-4 aralığı orta düzeyi, 5-6 aralığındaki puanlar ise düşük benlik saygısını ifade etmektedir. Ancak bu çalışmanın amaçları doğrultusunda 12 alt ölçekten yalnızca, benlik saygısını ölçen birinci alt-ölçek kullanılmıştır.

Ölçek Türkçe’ye Çuhadaroğlu tarafından çevrilmiş, ardından 205 kişilik bir lise örneklemeyle güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği 0.46 ile 0.89 arasında değişmiştir. Görüşme ve ölçek sonuçları arasındaki uygunluk Pearson Momentler Çarpımı tekniğiyle 0.71 olarak bulunmuştur (Öner, 2006). Ölçeğin Cronbach Alfa değeri bu örnekleme 0.48 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 5’de verilmiştir.

#### 2.2.5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlayan ölçek 5 maddeden oluşmakta ve her madde 7’li derecelendirme sistemine göre cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması genel yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun madde-test korelasyonları 0.71 ve 0.80 arasında değişmektedir. Test-tekrar test katsayısı ise 0.85 bulunmuştur (Köker, 1991). Yetim’in (2003) yaptığı çalışmada ise ölçeğin Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86 ve test-tekrar test güvenilirlik

katsayısı ise 0.73 bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı bu çalışmada 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir örneği Ek 6'da sunulmuştur.

### 2.2.6. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları tarafından (2003) geliştirilmiştir. Ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar: (1) kişisel güç; (2) yapısal stil; (3) sosyal yeterlilik; (4) aile uyumu; (5) sosyal kaynaklar. Friborg ve arkadaşlarının 2005 yılında yaptıkları çalışmada ise kişisel güç alt boyutu, 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' biçiminde iki alt boyuta ayrılmış ve ölçek altı faktörlü bir yapı kazanmıştır (Friborg, Barlaug, Martinussen & Rosenvinge, 2005).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Basım & Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı 0.86'dır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0.66 ile 0.81 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirliği değerleri ise 0.68 ile 0.81 arasında bulunmuştur. Çalışmalarda ölçeğin güvenilirliği 0.81 olarak elde edilmiştir. Ölçek özgün ölçekle örtüşen altı faktörlü bir yapıya sahiptir (Basım & Çetin, 2010). Ölçekte ters kodlu maddeler bulunmaktadır (1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33). Ölçeğin bu çalışmada iç tutarlık katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları 0.59 ile 0.78 arasında hesaplanmıştır. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin bir örneği Ek 7'da verilmiştir.

## 2.3. İŞLEM

Bu çalışmanın verileri Türkiye'nin çeşitli illerinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Veri toplamaya başlamadan önce Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli onay alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesinde kişilere bireysel olarak uygulanmıştır. Ayrıca Google Dokümanlar üzerinden diğer üniversite öğrencilerine ulaşılmış ve çalışmaya gönüllü olan kişiler online olarak anket formunu yanıtlamışlardır. Uygulamada gizlilik esası gözetilmiş ve araştırmaya katılan tüm örneklem grubundan bilgilendirilmiş onam

alınmıştır. Uygulamaya katılan öğrencilerin anket formunu cevaplandırması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları yorgunluk faktörünü önlemek amacıyla birbirinden farklı sırayla verilmiştir. Sıralama iki gruba ayrılmıştır. İlk grupta Demografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği sıralaması izlenmiştir. İkinci grupta ise ölçekler Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu şeklinde sıralanmıştır.

## **2.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 ve AMOS 22.0 kullanılmıştır. Örneklem grubunun betimleyici istatistiklerine ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde analizleri yapılmıştır. Alt problemlere bağlı olarak korelasyon katsayıları hesaplanmasıyla bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri etkileme düzeyleri incelenmiştir. Demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi, medeni durum, arkadaş ilişkileri, anne-babanın eğitim durumu, algılanan ekonomik düzey), bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları, benlik saygısı, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimi değişkenlerinde farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için t-test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmada, bağımsız değişkenlerin (kaygılı-kaçıncı bağlanma, benlik saygısı) birbirleriyle ve bağımlı değişkenlerle (yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık, aleksitimi) olan ilişkisini değerlendirmek amacıyla korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Benlik saygısının, bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimik özellikler arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemek amacıyla Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak yol analizi yapılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 3.1. DEMOGRAFİK BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %71.7'si kadın (n=302), %28.9'u erkektir (n=123). Katılımcılara medeni durumları, algılanan ekonomik düzeyleri, eğitim düzeyleri, eğitim görmekte oldukları üniversiteler, algılanan akademik başarıları, yaşamlarının büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerleri sorulmuştur. Demografik bilgilere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 2'de belirtilmiştir.

**Tablo 2.** Örneklemenin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı

	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>Kümülatif%</i>
Cinsiyet			
Kadın	302	71.7	71.1
Erkek	123	28.9	100.0
Yerleşim Yeri			
Köy	10	2.4	2.4
İlçe	51	12.0	14.4
İl	85	20.1	34.5
Büyükşehir	277	65.2	100.0
Kayıp Veri	2	.5	
Çocuk Sırası			
İlk	187	44.0	44.0
Orta	117	27.5	71.5
Son	121	28.5	100.0
Medeni Durum			
Evli	30	7.1	7.1
Bekar	395	92.9	100.0
Ekonomik Düzey			
Çok Düşük	3	.7	.7
Düşük	30	7.1	7.8
Orta	289	68.0	75.8
Yüksek	97	22.8	98.6
Çok Yüksek	6	1.4	100.0

Eğitim Durumu			
Lisans	367	86.4	86.4
Yüksek Lisans	43	10.1	96.5
Doktora	15	3.5	100.0
Üniversite			
Devlet	121	28.5	28.5
Vakıf	301	70.8	99.3
Diğer	3	.7	100.0
Okul Başarısı			
Çok İyi	41	9.6	9.6
İyi	198	46.6	56.2
Orta	162	38.1	94.4
Kötü	23	5.4	99.8
Çok Kötü	1	0.2	100.0

Katılımcıların yaşları 18-39 arasında değişmektedir ( $\bar{X}=22.50 \pm 3.26$ ). Yaş ile ilgili betimleyici istatistikler Tablo 3’de yer almaktadır.

**Tablo 3.** Yaş Değişkeni İçin Betimleyici İstatistik Değerler

	<i>N</i>	<i>En Küçük Değer</i>	<i>En Büyük Değer</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>
Yaş	424	18	39	22.50	3.26
Kayıp Veri	1				

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine anne-babalarının eğitim düzeyleri sorulmuştur. Annelerin %38.4’ü (n=163) ilkokul mezunudur. Babaların %39.3’ü (n=167) üniversite mezunudur. Katılımcıların anne-babalarının eğitim düzeyine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4’de belirtilmiştir.

**Tablo 4.** Anne-Babanın Eğitim Düzeyine İlişkin İstatistikî Değerler

	<i>Gruplar</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>
Annenin Eğitimi	Okur-yazar değil	14	3.3	4.07	1.33
	Okur-yazar	13	3.1		
	İlkokul Mezunu	163	38.4		
	Ortaokul Mezunu	52	12.2		
	Lise Mezunu	107	25.2		
	Üniversite Mezunu	76	17.9		
Babanın Eğitimi	Okur-yazar değil	3	0.7	4.81	1.20
	Okur-yazar	5	1.2		
	İlkokul Mezunu	75	17.6		
	Ortaokul Mezunu	72	16.9		
	Lise Mezunu	102	24.0		
	Üniversite Mezunu	167	39.3		

### 3.2.KULLANILAN ÖLÇEKLERİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLERİ

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Yaşam Doyumu ölçeğini iki kişi yanıtlamamıştır. Örneklem grubunun ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 5’de yer almaktadır. YİYE II iki alt boyut (kayı, kaçınma) için ayrı ayrı toplam puan vermektedir. TAÖ-20 ölçeğinin üç alt boyutu bulunmaktadır. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin ise altı alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutların ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 6’da belirtilmiştir.

**Tablo 5.** Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>En Büyük Değer</i>	<i>En Küçük Değer</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>
Yiye-Kaygı	425	120	25	65.40	17.59
Yiye-Kaçınma	425	116	18	56.52	17.78
Benlik Saygısı	425	4.92	.00	1.22	.90
Yaşam Doyumu	423	35	5	23.64	6.27
Dayanıklılık	425	123	57	98.54	6.56
Aleksitimi	425	80	22	48.44	10.40

**Table 6.** TAO-20, YİYE II, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeklerinin Alt Boyutları İçin Betimleyici İstatistik Değerler

<i>Ölçekler</i>	<i>Boyutlar</i>	<i>N</i>	<i>En Büyük Değer</i>	<i>En Küçük Değer</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>
<u>Aleksitimi</u>	Duyguları Tanımada Güçlük	425	32	7	16.31	5.47
	Dışa Dönük Düşünme	425	34	10	19.65	3.91
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	425	25	5	12.47	4.01
<u>Psikolojik Dayanıklılık</u>	Kendilik Algısı	425	25	10	17.73	2.15
	Gelecek Algısı	425	19	6	11.81	1.76
	Yapısal Stil	425	20	4	11.31	2.30
	Sosyal Yeterlilik	425	24	8	17.48	2.33
	Aile Uyumu	425	28	10	17.70	2.80
	Sosyal Kaynaklar	425	30	11	22.48	2.40
<u>Bağlanma</u>	Kaygı	425	120	25	65.40	17.59
	Kaçınma	425	116	18	56.52	17.78



### 3.3.DEĞİŞKENLER ARASI KORELASYONLAR

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını ölçmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar cinsiyet, algılanan akademik başarı, yiye-kaçınma alt boyutu, yaşam doyumunun birbirleriyle ilişkili olduğunu ( $p<.05$ ) göstermektedir. Doğum sırası ile akademik başarı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur ( $p=.007$ ,  $p<.05$ ). Ekonomik düzey; yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri ( $p= .016$ ,  $p<.05$ ), anne-babanın eğitim düzeyi ( $p= .000$ ,  $p<.01$ ), arkadaş ilişkileri ( $p= .001$ ,  $p<.01$ ), yaşam doyumu ( $p= .000$ ,  $p<.01$ ) ile pozitif yönde, psikolojik dayanıklılık ( $p= .006$ ,  $p<.01$ ) ile negatif yönde ilişkilidir. Ekonomik düzey arttıkça kişiler daha çok il ve büyük şehirlerde yaşamaktadır. Ekonomik düzey benlik saygısı ile negatif yönde ilişkilidir ( $p=.000$ ,  $p<.01$ ). Benlik saygısı puanları arttıkça ekonomik düzey düşmektedir. Yani kişilerin düşük benlik saygısı, düşük ekonomik düzey ile ilişkilidir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okudukları okullar (devlet-vakıf üniversiteleri) ile yaşam doyumları ( $p=.040$ ,  $p<.05$ ), psikolojik dayanıklılıkları  $p=.028$ ,  $p<.01$  düzeyinde, bağlanma-kaçınma alt boyutu puanları ile  $p=.007$ ,  $p<.05$  düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Algılanan akademik başarı düzeyi ise aleksitimi, benlik saygısı, bağlanma stilleri, psikolojik dayanıklılık değişkenleriyle negatif yönde, yaşam doyumu değişkeniyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Arkadaş ilişkileri ile yaşam doyumu, benlik saygısı değişkenleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktayken bağlanmanın kaygı-kaçınma boyutları ve aleksitimi puanları arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Kişilerin yakın arkadaş sayısı arttıkça yaşam doyumları ve benlik saygıları artmaktayken, güvensiz bağlanma düzeyleri düşmekte ve aleksitimik özellikleri azalmaktadır. Cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık ( $p=.063$ ), benlik saygısı ( $p=.213$ ), kaygılı bağlanma alt boyutu ( $p=.808$ ) ve aleksitimi ( $p=.159$ ) değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumu ( $p=.014$ ,  $p<.05$ ) ve kaçınmacı bağlanma alt boyutu arasında ( $p=.000$ ,  $p<.01$ ) ise anlamlı bir ilişki görülmektedir. Yaş ile psikolojik dayanıklılık değişkeni arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $p=.001$ ,  $p<.01$ ).

Değişkenler arası korelasyon katsayılarına ilişkin sonuçlar Tablo 7.'de yer almaktadır.

**Tablo 7.** Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Yaş												
2.Cinsiyet	,24*											
3. Ekonomik Düzey	-,15**	-,12*										
4. Akademik Başarı	-,18**	,12*	-,02									
5. Baba Eğitim Düzeyi	-,01	,01	,15**	,01								
6. Anne Eğitim Düzeyi	-,13**	-,05	,20**	,03	,58**							
7. Benlik Saygısı	-,01	-,06	-,18**	,22**	,02	-,00						
8. Bağlanma Kaygı	-,13**	-,01	-,08	,19**	,02	,04	,43**					
9. Bağlanma Kaçınma	-,18**	-,19**	-,06	,11*	-,02	-,05	,23**	,37**				
10.Aleksitimi	-,09	,06	-,06	,24**	,02	,00	,32**	,41**	,40**			
11.Yaşam Doyumu	-,05	-,11*	,38**	-,17**	,03	,10*	-,46**	-,29**	-,25**	-,35**		
12.Dayanıklılık	-,16**	-,09	-,13**	-,10*	,08	,06	,02	-,07	-,08	,01	-,12**	

Note. \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

### 3.3.1. Yaşam Doyumu ile İlişkili Faktörler

Bu bölümde yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmaların ışığında yaşam doyumu ve onunla ilişkili olduğu düşünülen bağımsız değişkenler (akademik başarı, algılanan ekonomik düzey, gelecek algısı, arkadaşlık ilişkileri, eğitim düzeyi, benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık) arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

**Tablo 8.** Yaşam Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler		<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Akademik Başarı	Gruplar arası	519.977	2	259.988	6.786	<b>.001</b>
	Gruplar içi	16090.539	420	38.311		
Algılanan Ekonomik Düzey	Gruplar arası	2260.000	2	1130.000	33.072	<b>.000</b>
	Gruplar içi	14350.515	420	34.168		
Dayanıklılık-Gelecek Algısı	Gruplar arası	602.064	1	602.064	16.123	<b>.000</b>
	Gruplar içi	15646.226	419	37.342		
Arkadaşlık İlişkileri	Gruplar arası	1227.454	13	94.420	2.510	<b>.003</b>
	Gruplar içi	15383.061	409	37.611		
Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	324.572	2	162.286	4.185	<b>.016</b>
	Gruplar içi	16285.943	420	38.776		
Benlik Saygısı	Gruplar arası	3329,660	1	3329,660	107,94	<b>.000</b>
	Gruplar içi	9777,957	317	30,845		
Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar arası	378,459	2	189,229	4,896	<b>.008</b>
	Gruplar içi	16232,057	420	38,648		

Akademik başarı düzeyine göre (yüksek-orta-düşük) yaşam doyumu toplam puanları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgulanmıştır;  $F(2,420)=6.78$ ,  $p=.001$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p=.873$ ). Post-hoc analizi için Bonferroni testi yapılmıştır. Algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olanların (Ort=24.36, Ss=6.18) yaşam doyumları, akademik başarısı orta (Ort=23.15, Ss=6.21)

ve düşük (Ort=19.79, Ss=6.04) düzeyde olanlardan anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Algılanan ekonomik düzeye göre (düşük-orta-yüksek) yaşam doyumu toplam puanları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgulanmıştır;  $F(2,420)=33.072, p=.000$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen olmadığını göstermektedir ( $p=.003$ ). Sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, algılanan ekonomik düzeye göre farklılaşmaktadır. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği gelecek algısı alt boyutu toplam puanı ile yaşam doyumu toplam puanı ortalama farkları incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir;  $F(1,419)=16.123, p=.000$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p=.453$ ).

Arkadaşlık ilişkileri incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir,  $F(13,409)=2.510, p=.003$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p=.068$ ). Bulgular birden fazla yakın arkadaşı olanların (Ort=24.04, Ss=5.99) yaşam doyumlarının anlamlı ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi (lisans, yüksek lisans, doktora) ile yaşam doyumu arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur;  $F(2,420)=4.185, p=.016$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p=.348$ ). Doktora eğitimi alanların ortalamaları (Ort=27.33, Ss=5.51) anlamlı ölçüde lisans ve yüksek lisans eğitimi alanlardan fazladır. Benlik saygısı düzeylerine göre (yüksek-orta-düşük) yaşam doyumu puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları homojenlik varsayımının sağlanmadığını göstermektedir ( $p=.024$ ).

Psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre yaşam doyumunun farklılık gösterip göstermediğini sınamak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılık toplam puanları ortalamanın 1 standart sapma altı, ortalama ve ortalamanın bir standart sapma üstü şeklinde üç gruba ayrılmıştır. Ortalamanın bir standart sapma altındakiler düşük psikolojik dayanıklılık, bir standart sapma üstündekiler yüksek psikolojik dayanıklılık olarak gruplandırılmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir;  $F(2,420)=4.896, p=.008$ . Levene varyansların homojenliği analiz

sonuçları, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p=.550$ ). Psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça yaşam doyumu artmaktadır. Post-hoc analizi için Bonferroni testi yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan grubun ortalamaları (Ort=25,39, Ss=6,49), psikolojik dayanıklılığı düşük olanlardan anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur (Ort=21,5217, Ss=5.42). Sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

### 3.3.2. Aleksitimi ile İlişkili Faktörler

Aleksitimi ile ilgili yapılan çalışmalar aleksitiminin medeni durum, algılanan ekonomik düzey ve eğitim düzeyiyle ilişkisini incelemiştir. Bu bölümde bağımsız değişkenlerin aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı İki Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir (bkz. Tablo 9).

**Tablo 9.** Aleksitimi Toplam Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin İki Yönlü Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Medeni Durum	137.047	1	137.047	1.273	.260
Algılanan Ekonomik Düzey	32.687	2	16.343	.152	.859
Eğitim Düzeyi	9.229	2	4.614	.043	.958

Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, grupların varyanslarının eşit olduğunu göstermektedir ( $p=.348$ ). Evli ve bekar öğrencilerin aleksitimi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır;  $F=1.273$ ,  $p=.260$ . Algılanan ekonomik düzey ( $F=.152$ ,  $p=.859$ ) ve eğitim düzeyine ( $F=.043$ ,  $p=.958$ ) göre de aleksitimi puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca bağımsız değişkenlerin ortak etkisi aleksitimi puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

### 3.3.2.1. Aleksitimi-Bağlanma İlişkisine Yönelik Analizler

Araştırmalar duyguları ifade etmede güçlük ile güvensiz bağlanmanın ilişkili olduğunu göstermektedir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın, duyguları söze dökme becerisi üzerindeki etkisinin araştırıldığı 425 kişilik örneklem grubunda TAÖ-20 duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu puanlarının ortalamaları ile Yiye II ölçeği kaygılı ve kaçınmacı bağlanma alt boyutları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan eşleştirilmiş grup t-testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark görülmüştür;  $t(424)=66.31-54.59$ ,  $p<0.01$ . Kaygılı bağlanma-duygu ifade güçlüğü grup ortalaması (Ort=52.93, Ss=16.45), kaçınmacı bağlanma-duygu ifade güçlüğü grup ortalamasından (Ort=44.05, Ss=16.63) anlamlı ölçüde fazladır. Bulgular YİYE II kaygı alt boyutunun TAÖ-20 duyguları söze dökme güçlüğü alt boyutuyla daha fazla ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlar Tablo 10.'da verilmiştir.

**Tablo 10.** Güvensiz Bağlanma ile Tao-Duyguları Söze Dökmede Güçlük Puanları Eşleştirilmiş Grup t Testi

	<i>Gruplar</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
1. Grup	Yiye Kaygı- Duygu ifadegüçlük	52.93	16.45	66.31	424	<b>.000</b>
2. Grup	Yiye Kaçınma- Duygu ifadegüçlük	44.05	16.63	54.59	424	<b>.000</b>

Literatürde aleksitimi çalışmaları incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın duyguları tanımada güçlüğü etkilediği görülmektedir. Bu çalışmada kaygılı bağlanma boyutu ile TAÖ-20 duyguları tanımada güçlük alt boyutu arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 11.** Yiye Kaygı Boyutu Puanları ile Duyguları Tanımada Güçlük Puanları Arasındaki Korelasyon

	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
Kaygılı Bağlanma	65.40	17.59	<b>.000</b>	.433**
Duyguları Tanımada Güçlük	16.31	5.47		

### 3.3.2.2. *Aleksitimi-Benlik Saygısı İlişkisine Yönelik*

#### *Analizler*

RBSÖ'den alınan puanlar yüksek-orta-düşük olmak üzere üç gruba ayrılarak TAÖ-20'den alınan toplam puanlarla ilişkisi incelenmiştir. Benlik saygısı düzeylerine göre aleksitimi puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir;  $F(1,318)=47.444$ ,  $p=.000$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p=.589$ ). Benlik saygısı puanları arttıkça aleksitimi puanlarının da arttığı görülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin ortalamaları ( $Ort=45.72$ ,  $Ss=54.17$ ), benlik saygısı orta ve düşük olanlardan anlamlı ölçüde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle benlik saygısı düzeyi düşüğe aleksitimik özellikler artmaktadır.

**Tablo 12.** Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Aleksitimi Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Gruplar arası	4279,926	1	4279,926	47.444	<b>.000</b>
Gruplar içi	28686,946	318	90.211		
Toplam	32966,872	319			

### 3.3.3. Benlik Saygısı İle İlişkili Faktörler

Bulgular araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ekonomik düzeye göre benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir;  $F(2,422)=5.983$ ,  $p=.003$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p=.077$ ). Post-hoc analizi için Benferroni testi yapılmıştır. Sonuçlar ekonomik düzeyi düşük olan kişilerin ortalamalarının (Ort=1.55, Ss=.90), ekonomik düzeyi yüksek olanlardan (Ort=.99, Ss=.79) anlamlı ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir. Ekonomik durumu orta düzeyde olan kişilerin ortalamaları (Ort=1.26, Ss=.92) yüksek ekonomik düzeyi olanlardan anlamlı ölçüde farklı bulunmuştur. Literatürdeki tartışmalarla uyumlu olarak sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin benlik saygılarının anlamlı ölçüde düşük olduğu bulgulanmıştır. Anne-babanın eğitim düzeyiyle örneklem grubunun benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bununla beraber örneklem grubunun eğitim düzeyiyle benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir;  $F(2,422)=4.196$ ,  $p=.016$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p=.057$ ). Lisans öğrencilerinin ortalaması (Ort=1.19, Ss=.86), yüksek lisans öğrencilerinin ortalamasından (Ort=1.53, Ss=1.08) anlamlı ölçüde farklıdır. Doktora öğrencilerinin ortalaması (Ort=.83, Ss=1.01) yüksek lisans öğrencilerinin ortalamasından anlamlı ölçüde farklılaşmaktadır. Doktora öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi yüksek lisans öğrencilerinden anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur.

Literatürde yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu araştırmada literatürdeki bu bulguyu doğrulamak için bireylerin arkadaşlık ilişkileriyle benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları arkadaşlık ilişkileriyle benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir;  $F(4,420)=7.243$ ,  $p=.000$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen olduğunu göstermektedir ( $p=.187$ ). Birden çok yakın arkadaşı olan kişilerin ortalamaları (Ort=.90, Ss=.043), yalnızca birkaç arkadaşı olan kişilerin ortalamasından (Ort=1.19, Ss=.26) anlamlı ölçüde



farklılaşmaktadır. Kişilerin yakın arkadaşlarının olması benlik saygısının yüksek oluşuyla ilişkili görülmektedir.

Akademik başarı ile benlik saygısının ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların hipotezleri bu araştırmada sınanmıştır. Akademik başarı düzeyi arttıkça benlik saygısının arttığı bulgulanmıştır;  $F(2,422)=13.460$ ,  $p=.000$ . Levene varyansların homojenliği analiz sonuçları, varyansların homojen dağılmadığını göstermektedir ( $p=.054$ ).

**Tablo 13.** Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler		<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Serbestlik Derecesi</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Akademik Başarı	Gruplar arası	20.646	2	10.323	13.460	<b>.000</b>
	Gruplar içi	323.652	422	.767		
Algılanan Ekonomik Düzey	Gruplar arası	9.493	2	4.746	5.983	<b>.003</b>
	Gruplar içi	334.805	422	.793		
Arkadaşlık İlişkileri	Gruplar arası	22.219	4	5.555	7.243	<b>.000</b>
	Gruplar içi	322.079	420	.767		
Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	6.713	2	3.356	4.196	<b>.016</b>
	Gruplar içi	337.585	422	.800		
Annenin Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	.990	5	.198	.242	.944
	Gruplar içi	343.308	419	.819		
Babanın Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	1.052	5	.210	.257	.936
	Gruplar içi	341.393	418	.817		

### 3.4.BAĞLANMA BOYUTLARININ BAĞIMLI DEĞİŞKENLERİ YORDAYICILIĞI

Bu bölümde bağlanma alt boyutlarının (kaygılı, kaçınmacı) benlik saygısı, yaşam doyumu, aleksitimi, psikolojik dayanıklılık bağımlı değişkenlerini yordayıp yordamadığı incelenecektir.

#### 3.4.1. Bağlanmanın Benlik Saygısını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağlanmanın kaygı alt boyutunun, benlik saygısının göstergesi olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin benlik saygısı alt boyutunun toplam puanını yordayıp yordamadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaygılı bağlanma ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ( $R^2=0.169$ ), bağlanmanın kaygı alt boyutunun, benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $F(1,423)=86.050$ ,  $p < 0.05$ ). Kaygılı bağlanma, benlik saygısı toplam puanlarındaki değişimin %16'sını açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı değişkenin katsayısının ( $B=0.022$ ) anlamlılık testi de, kaygılı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir;  $t(9.838)$ ,  $p<0.01$ .

Regresyon analizi sonucuna göre, benlik saygısını yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Benlik Saygısı} = (0.022 \times \text{Kaygılı Bağlanma}) + -0.226.$$

Kaygılı bağlanma toplam puanlarındaki 1 birimlik artış, benlik saygısı puanlarında 0.432 birimlik artışa neden olur.

**Tablo 14.** Rosenberg Benlik Saygısı Toplam Puanını Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

<b>Toplam Puanlar</b>	<b>B(b)</b>	<b>B'nin standart hatası</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	
							.169
Sabit (a)	-.226	.152		-1.482	.139	<b>Düzeltilmiş R<sup>2</sup></b>	.167
Yiye-kaygı	.022	.002	.432	9.838	<b>.000</b>	<b>Standart hata</b>	9.49227
						<b>F</b>	86.050
						<b>p</b>	.000
<b>Toplam Puanlar</b>	<b>B(b)</b>	<b>B'nin standart hatası</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	
							.056
Sabit (a)	.540	.142		3.809	.000	<b>Düzeltilmiş R<sup>2</sup></b>	.054
Yiye-kaçınma	.012	.002	.237	5.028	<b>.000</b>	<b>Standart hata</b>	.87638
						<b>F</b>	25.27
						<b>p</b>	.000

Bağlanmanın kaçınma alt boyutunun, benlik saygısının göstergesi olan RBSÖ benlik saygısı alt boyutunun toplam puanını yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaçınmacı bağlanma ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ( $R^2 = 0.056$ ), bağlanmanın kaçınma alt boyutunun, benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $F_{(1,423)}=25.278$ ,  $p < 0.05$ ). Kaçınmacı bağlanma, benlik saygısı toplam puanlarındaki değişimin %0.05'ini açıklamaktadır. Regresyon denkleminde esas yordayıcı

değişkenin katsayısının (B=0.12) anlamlılık testi de, kaçınmacı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir;  $t(5.028)$ ,  $p<0.01$ .

Regresyon analizi sonucuna göre, benlik saygısını yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Benlik Saygısı} = (0.12 \times \text{Kaçınmacı Bağlanma}) + 0.540$$

Kaygılı bağlanma toplam puanlarındaki 1 birimlik artış, benlik saygısı puanlarında 0.237 birimlik artışa neden olur.

### 3.4.2. Bağlanmanın Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağlanmanın kaygı alt boyutunun, öznel iyi oluşun göstergelerinden biri olan Yaşam Doyumu Ölçeğinin toplam puanını yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaygılı bağlanma ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ( $R^2=0.89$ ), bağlanmanın kaygı alt boyutunun, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $F(1,421)=41.223$ ,  $p < 0.05$ ). Kaygılı bağlanma, yaşam doyumu toplam puanlarındaki değişimin %0.8'ini açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı değişkenin katsayısının (B= -0.106) anlamlılık testi de, kaygılı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir;  $t(-6.420)$ ,  $p<0.01$ .

Regresyon analizi sonucuna göre, yaşam doyumunu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Yaşam Doyumu} = (-0.106 \times \text{Kaygılı Bağlanma}) + 30.616$$

Kaygılı bağlanma toplam puanlarındaki 1 birimlik artış, yaşam doyumu puanlarında -0.299 birimlik azalmaya neden olur.

**Tablo 15.** Yaşam Doyumu Toplam Puanını Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Toplam Puanlar	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	
Sabit (a)	30.616	1.124		27.243	.000	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	.087
Yiye-kaygı	-.106	.017	-.299	-6.420	.000	Standart hata	5.99468
						F	41.223
						p	.000

Toplam Puanlar	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	
Sabit (a)	28.810	.984		29.290	.000	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	.067
Yiye-kaçınma	-.091	.017	-.259	-5.501	.000	Standart hata	6.06705
						F	30.261
						p	.000

Bağlanmanın kaçınma alt boyutunun, öznel iyi oluşun göstergelerinden biri olan Yaşam Doyumu Ölçeğinin toplam puanını yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaçınmacı bağlanma ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ( $R^2=0.067$ ), bağlanmanın kaçınma alt boyutunun, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $F_{(1,423)}=30.261$ ,  $p<0.05$ ). Kaçınmacı bağlanma, yaşam doyumu toplam puanlarındaki değişimin %0.06'sını açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı değişkenin katsayısının ( $B= -0.091$ ) anlamlılık testi de, kaçınmacı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir;  $t(-5.501)$ ,  $p<0.01$ .

Regresyon analizi sonucuna göre, yaşam doyumunu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Yaşam Doyumu} = (-0.091 \times \text{Kaçınmacı Bağlanma}) + 28.810$$

Kaygılı bağlanma toplam puanlarındaki 1 birimlik artış, yaşam doyumu puanlarında -0.259 birimlik azalmaya neden olur.

### 3.4.3. Bağlanmanın Aleksitimiye Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağlanmanın kaygı alt boyutunun, aleksitiminin göstergelerinden biri olan Toronto Aleksitimi Ölçeğinin toplam puanını yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaygılı bağlanma ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ( $R^2 = 0.169$ ), bağlanmanın kaygı alt boyutunun, aleksitiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $F(1,423)=86.050$ ,  $p<0.05$ ). Kaygılı bağlanma, aleksitimi toplam puanlarındaki değişimin %16'sını açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı değişkenin katsayısının ( $B=0.243$ ) anlamlılık testi de, kaygılı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir;  $t(9.276)$ ,  $p<0.01$ .

Regresyon analizi sonucuna göre, aleksitimiye yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Aleksitimi} = (0.243 \times \text{Kaygılı Bağlanma}) + 32.546$$

Kaygılı bağlanma toplam puanlarındaki 1 birimlik artış, aleksitimi puanlarında 0.411 birimlik artışa neden olur.

**Tablo 16.** Toronto Aleksitimi Toplam Puanını Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

<b>Toplam Puanlar</b>	<b>B(b)</b>	<b>B'nin standart hatası</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	
Sabit (a)	32.546	1.775		18.337	.000	<b>Düzeltilmiş R<sup>2</sup></b>	.169
Yiye-kaygı	.243	.026	.411	9.276	<b>.000</b>	<b>Standart hata</b>	.167
						<b>F</b>	.8138
						<b>p</b>	86.050
							.000
<b>Toplam Puanlar</b>	<b>B(b)</b>	<b>B'nin standart hatası</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	
Sabit (a)	34.942	1.538		22.719	.000	<b>Düzeltilmiş R<sup>2</sup></b>	.167
Yiye-kaçınma	.239	.026	.408	9.204	<b>.000</b>	<b>Standart hata</b>	.165
						<b>F</b>	9.50474
						<b>p</b>	84.716
							.000

Bağlanmanın kaçınma alt boyutunun, aleksitiminin göstergelerinden biri olan Toronto Aleksitimi Ölçeğinin toplam puanını yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaçınmacı bağlanma ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ( $R^2 = 0.167$ ), bağlanmanın kaçınma alt boyutunun, aleksitiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ( $F_{(1,423)}=84.716$ ,  $p < 0.05$ ). Kaçınmacı bağlanma, aleksitimi toplam puanlarındaki değişimin %16'sını açıklamaktadır. Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ( $B=0.239$ ) anlamlılık testi de, kaçınmacı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir;  $t(9.204)$ ,  $p<0.01$ .

Regresyon analizi sonucuna göre, aleksitimi yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Aleksitimi} = (0.239 \times \text{Kaçınmacı Bağlanma}) + 34.942$$

Kaygılı bağlanma toplam puanlarındaki 1 birimlik artış, aleksitimi puanlarında 0.408 birimlik artışa neden olur.

#### 3.4.4. Bağlanmanın Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağlanmanın kaygı alt boyutunun, psikolojik dayanıklılığın göstergelerinden biri olan Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin toplam puanını yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaygılı bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ( $R^2 = 0.005$ ), bağlanmanın kaygı alt boyutunun, psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür ( $F(1,423)=2.087$ ,  $p>0.05$ ). Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ( $B = -0.026$ ) anlamlılık testi de, kaygılı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermektedir;  $t(-1.445)$ ,  $p>0.01$ .

**Tablo 17.** Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanını Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Toplam Puanlar	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	.005
Sabit (a)	100.25	1.226		81.747	.000	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	.003
Yiye-kaygı	-.026	.018	-.070	-1.445	.149	Standart hata	6.55900
						F	2.087
						p	.149
Toplam Puanlar	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p	R <sup>2</sup>	.007
Sabit (a)	100.24	1.060		94.535	.000	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	.004
Yiye-kaçınma	-.030	.018	-.082	-1.685	.093	Standart hata	6.55322
						F	2.838
						p	.093



Bağlanmanın kaçınma alt boyutunun, psikolojik dayanıklılığın göstergelerinden biri olan Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin toplam puanını yordadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaçınmacı bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ( $R^2 = 0.007$ ), bağlanmanın kaçınma alt boyutunun, psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür ( $F(1,423)=2.838$ ,  $p>0.05$ ). Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ( $B= -0.030$ ) anlamlılık testi de, kaçınmacı bağlanmanın anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermektedir;  $t(-1.685)$ ,  $p>0.01$ .

### **3.5.YAPISAL EŞİTLİK MODELİ İLE VERİ ANALİZİ**

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu düzeyleri, aleksitimik özellikleri, psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün araştırıldığı bu bölümde çalışmanın hipotez testleri için yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yol analizi yapılmıştır.

Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılmaktadır. YEM analizinde iki değişken arasındaki doğrudan etkilerin yanı sıra aracılık eden değişkenlerin etkisiyle dolaylı etkiler de incelenebilmektedir. YEM'in bu özelliği çok değişkenli modellerin test edilmesini mümkün kılmaktadır (Schreiber, Nora, Stage, Barlow & King, 2010).

Bu çalışmada hipotezlerin test edilmesi için araştırmacı tarafından 2 boyutlu Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), 3 boyutlu Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), 6 boyutlu Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. YİYE II dışındaki ölçeklerin alt boyutları analize dahil edilmemiş, yalnızca toplam puanlarla çalışılmıştır.

YEM'de ölçüm modellerinin değerlendirilmesi ve araştırma modelinin ve hipotezlerin test edilmesi için uyum indeksleri, diğer bir ifadeyle uyum iyiliği ölçütleri incelenmektedir. Uyum indeksleri teorik olarak belirlenen model ile araştırmada kullanılan verilerin uyumunu göstermektedir (Sümer, 2000). Bu

çalışmada seçilen uyum indeksleri; Chi-square ( $\chi^2$ ), goodness- of-fit index (GFI), root mean square error of approximation (RMSEA), comparative fit index (CFI), Tucker-Lewis index (TLI), normed fit indeks (NFI)'dir. Tablo 18'de bahsi geçen uyum indekslerine ilişkin değer aralıkları verilmiştir.

**Tablo 18.** Yapısal Eşitlik Ölçüm Modellerine İlişkin Uyum İndeksleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum İndeksi	Kabul Edilebilir Uyum İndeksi
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$
<b>AGFI</b>	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq$
<b>GFI</b>	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$
<b>CFI</b>	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .95$
<b>NFI</b>	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI \leq .95$
<b>TLI</b>	$.95 \leq TLI \leq 1.00$	$.90 \leq TLI \leq .95$
<b>RMSA</b>	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA$

YEM'de sadece uyum indekslerine bakmak yeterli değildir. Tahmin edilmeye çalışılan parametrelerin de istatistiksel açıdan anlamlı çıkması beklenmektedir. Uyum indeksleri incelendikten sonra tahmin değerleri ve ilişkileri gösteren regresyon katsayıları da incelenmelidir. Anlamlı bulunmayan ya da uyumu düşüren parametreler modelden çıkarılmalıdır (Schreiber, Nora, Stage, Barlow & King, 2010).

Yapısal eşitlik modellemesinde araştırma kapsamında aralarındaki ilişkilerin incelenecek olduğu YİYE II bağımsız değişken, TAÖ-20, YDÖ ve yetişkinlikler için dayanıklılık ölçeği bağımlı değişken ve RBSÖ ise aracı değişken olarak modelde yer almıştır. Buna göre YEM ile test edilecek hipotezler ve araştırma modeli aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

H1: Kaygılı bağlanma Aleksitimi'yi pozitif etkilemektedir.

H2: Kaçınmacı bağlanma Aleksitimi'yi pozitif etkilemektedir.

H3: Kaygılı bağlanma Yaşam doyumu'nu negatif etkilemektedir.

H4: Kaçınmacı bağlanma Yaşam doyumu'nu negatif etkilemektedir.

H5: Kaygılı bağlanma Dayanıklılığı negatif etkilemektedir

H6: Kaçınmacı bağlanma Dayanıklılığı negatif etkilemektedir

H7: Benlik Saygısı, Kaygılı bağlanma ve Aleksitimi arasındaki ilişkide aracı (mediator) etkiye sahiptir.

H8: Benlik Saygısı, Kaçınmacı bağlanma ve Aleksitimi arasındaki ilişkide aracı (mediator) etkiye sahiptir.

H9: Benlik Saygısı, Kaygılı bağlanma ve Yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı (mediator) etkiye sahiptir.

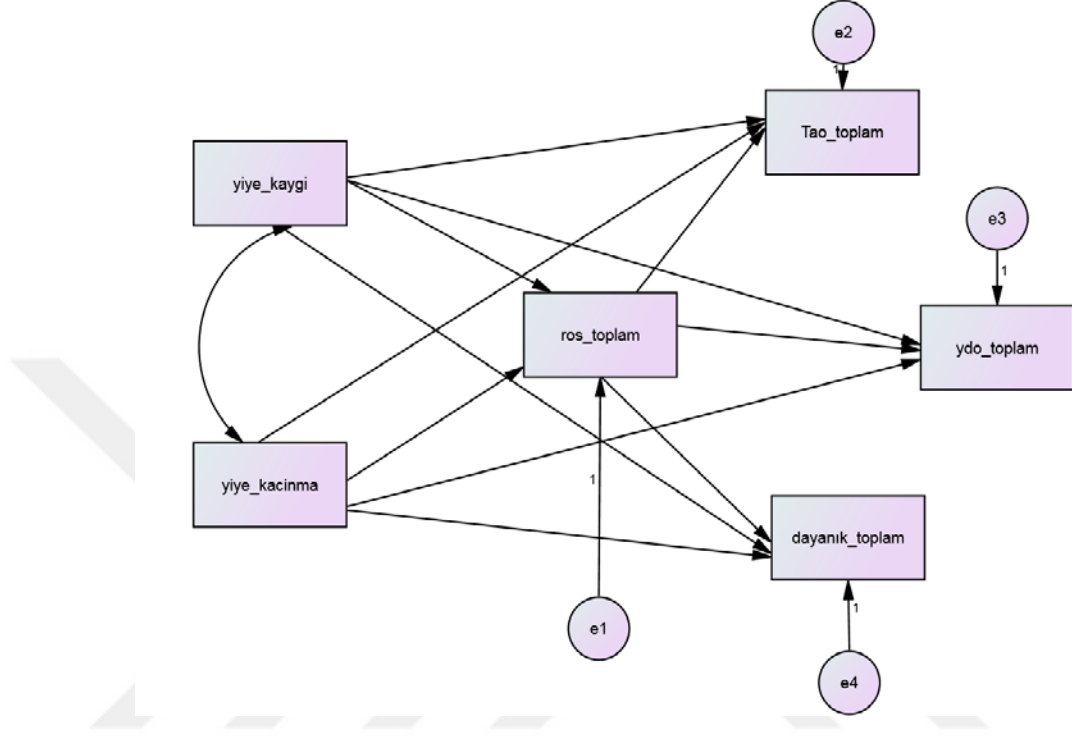
H10: Benlik Saygısı, Kaçınmacı bağlanma ve Yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı (mediator) etkiye sahiptir.

H11: Benlik Saygısı, Kaygılı bağlanma ve Dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı (mediator) etkiye sahiptir.

H12: Benlik Saygısı, Kaçınmacı bağlanma ve Dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı (mediator) etkiye sahiptir.

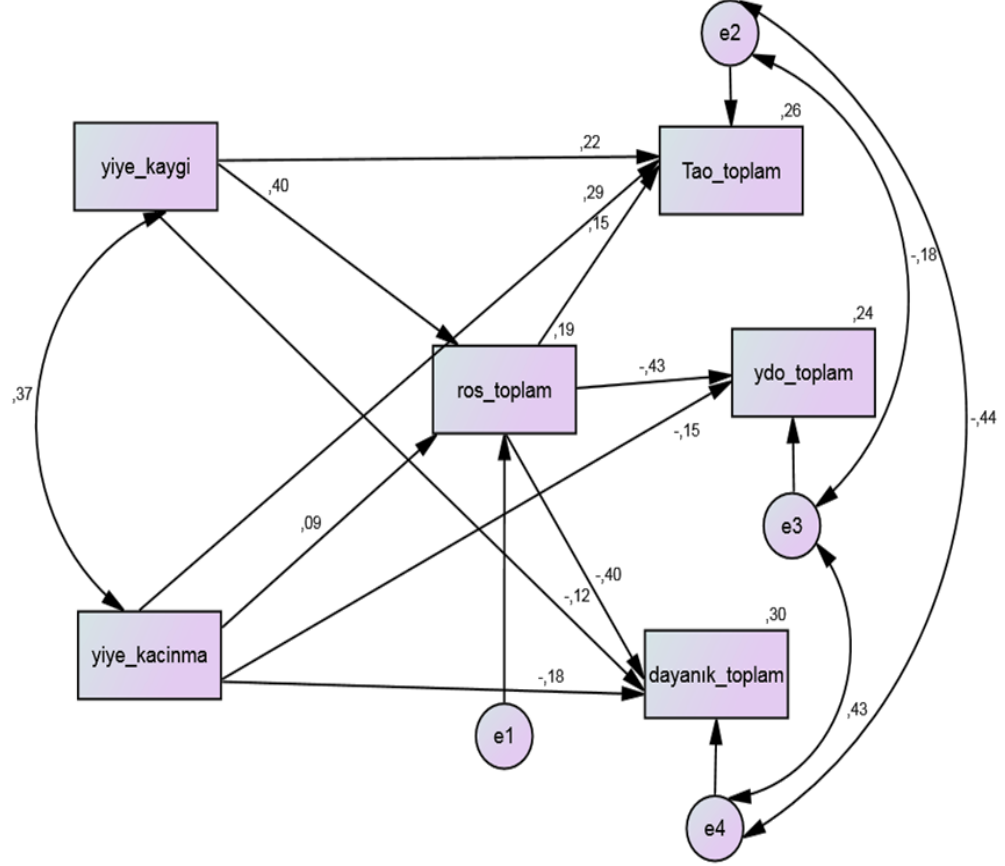
Değişkenlere ilişkin tahminler; AMOS 22 paket programından faydalanılarak veriler normal dağılıma uygun olduğu için ve sürekli kabul edildiği için maksimum olabilirlik kestirim yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Ölçüm modelleri uyumlu bulunan değişkenlerin oluşturduğu yapısal eşitlik araştırma modeli Şekil 1'deki gibidir.

**Şekil 1.** Yapısal Eşitlik Araştırma Modeli (Jenerik Model)



Şekil 1'deki jenerik model test edilmiş ve bazı iyileştirmeler yapılmıştır. Yiye\_kaygı'dan ydo'ya giden doğrudan yol çoklu bağlantı nedeniye çıkartılmıştır. Ayrıca bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantıyı bertaraf etmek için hata terimleri arasında kovaryans çizilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan yol katsayı değerleri Şekil 2'de gösterilmiştir.

Şekil 2. Yapısal Eşitlik Modeli ve Yol Şeması



Modelde yer alan toplam değişken sayısı 10'dur. Bu değişkenlerden 6'sı gözlenen değişken iken 4 tanesi ise gözlemlenemeyen değişkendir. Ayrıca modelde 6 eksojen (Dışsal, dış kaynaklı) değişken ve 4 endojen (içsel, iç kaynaklı) değişken yer almaktadır. Revize modelin ki kare değeri 196.798; serbestlik derecesi ise 85'tir. Modelde bağımsız değişkenler arasında kovaryans (korelasyon) yapıları bulunmaktadır. Ayrıca bağımsız değişkenlerin hata terimleri arasında kovaryans bulunmaktadır ve tüm nedensel etkiler tek yönlüdür.

Modele ilişkin değerlendirmelerde öncelikle uyum indekslerine bakılmıştır. Buna göre ortaya çıkan uyum indeksleri Tablo 19'de verilmiştir.

**Tablo 19.** Yapısal Eşitlik Araştırma Modeline İlişkin Uyum İndeksleri

$\chi^2/sd$	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	TLI	NFI
1.789	.043	.998	.967	.997	.953	.993

Analizler sonucu ortaya çıkan değerlerin uyum kriterlerine uygun olduğu görülmektedir. Sonuç olarak modele ilişkin uyum indeksleri oluşturulan kuramsal modelin veri ile uyumlu olduğunu göstermektedir. Uyum indeksleri incelendikten sonra modeldeki tüm parametrelerin anlamlılığına bakılmıştır. Tüm değişkenler ve aralarındaki ilişkilere ait değerler Tablo 20’de verilmiştir.

**Tablo 20.** Değişkenler Arası İlişkilere Ait Regresyon Katsayıları

			Standart değer	Tahmini n	Standart Hata	Kritik Değer	P
ROS	<---	Yiye_kaygı	,396	,020	,002	8,605	***
ROS	<---	Yiye_kaçınma	,092	,005	,003	1,754	,079
Dayanıklılık	<---	Yiye_kaygı	-,121	-,127	,043	-2,920	,004
TAO	<---	Yiye_kaçınma	,289	,169	,029	5,781	***
TAO	<---	ROS	,155	1,798	,529	3,397	***
TAO	<---	Yiye_kaygı	,224	,134	,029	4,546	***
Dayanıklılık	<---	Yiye_kaçınma	-,179	-,183	,045	-4,055	***
Dayanıklılık	<---	ROS	-,398	-8,085	,927	-8,721	***
YDO	<---	ROS	-,433	-3,013	,350	-8,620	***
YDO	<---	Yiye_kaçınma	-,154	-,054	,016	-3,344	***

\*Yiye\_kaçınmanın Ros (RBSÖ) üzerindeki doğrudan etkisi 0.10 düzeyinde anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Araştırma modelinde bulunan tüm değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir. Modelin iyi uyuma sahip olduğu ve parametreler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu anlaşıldıktan sonra hipotetik ilişkilere ait tahmin değerlerine bakılarak hipotezlerin kabul ya da red edilmesi aşamasına geçilmiştir. Buna göre H1, H2, H4, H5, H6, H7, H8, H9, H10, H11 ve H12 hipotezleri kabul edilmiştir. H3 kabul edilememiştir.

Yapısal ilişkiler arasında ortaya çıkan değerler incelendiğinde Yiye\_kaygı (Kaygılı Bağlanma) ile TAÖ (Aleksitimi) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre Yiye\_kaygı'da meydana gelen bir birimlik artış TAÖ'da 0.224 (std. değer) birimlik önemli bir artışa neden olmaktadır. Bu durumda H1 kabul edilmiştir. Araştırmanın ikinci hipotezini oluşturan Yiye\_kaçınma (Kaçınmacı Bağlanma) ile TAÖ arasındaki ilişkiye bakıldığında iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre Yiye\_kaçınma'da meydana gelen bir birimlik artış TAÖ'da 0.289 (std. değer) birimlik önemli bir artışa neden olmaktadır. Bu durumda H2 kabul edilmiştir. Yiye\_kaygı'nın YDÖ (Yaşam Doyumu) üzerindeki etkisini ölçmek için kurulan yol çoklu bağlantı nedeniyle çıkartılmıştır. Bu durumda H3 kabul edilememiştir. Yiye\_kaçınma ile YDÖ arasındaki ilişkiye bakıldığında iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre Yiye\_kaçınma'da meydana gelen bir birimlik artış YDÖ'da -0.154 (std. değer) birimlik önemli bir azalışa neden olmaktadır. Bu durumda H4 kabul edilmiştir.

Yiye\_kaygı ile dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yiye\_kaygı'da meydana gelen bir birimlik artışın dayanıklılık'da -0.121 (std. değer) birimlik önemli bir azalışa neden olduğu görülmektedir. Bu durumda H5 kabul edilmiştir. Diğer taraftan Yiye\_kaçınma ile dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yiye\_kaçınma'da meydana gelen bir birimlik artış dayanıklılık'da -0.179 (std. değer) birimlik önemli bir azalışa neden olmaktadır. Bu durumda H6 kabul edilmiştir.

RBSÖ'nün (Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği) TAÖ üzerindeki etkisine bakıldığında iki ölçek arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir değişle RBSÖ'de meydana gelen bir birimlik artış TAÖ'yu 0.155 (std. değer) birim artırmaktadır. Aynı şekilde RBSÖ'nün YDÖ üzerindeki etkisine bakıldığında iki ölçek arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir değişle RBSÖ'de meydana gelen bir birimlik artış YDÖ'yu -.433 (std. değer) birim azaltmaktadır. RBSÖ'nün dayanıklılık üzerindeki etkisine bakıldığında ise iki ölçek arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Başka bir

değişle RBSÖ'de meydana gelen bir birimlik artış dayanıklılığı -0.398 (std. değer) birim azaltmaktadır. Bu etkiler anlamlı olduğu için H7, H8, H9, H10, H11 ve H12 hipotezleri de kabul edilmiştir. Yani RBSÖ'nün Yiye\_kaygı ve Yiye\_kaçınma için YDÖ, dayanıklılık ve TAÖ üzerinde aracı etkisi vardır.





## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

Bu araştırmanın en temel amacı, bağlanma stillerinin aleksitimi, psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu etkileyip etkilemediğini görmektir. Bu araştırma ayrıca benlik saygısının, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkide aracılık etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. İkinci nesil veri analizi tekniği olarak bilinen Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yöntemi bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilerin yanı sıra dolaylı ilişkileri de ölçmektedir. Bu nedenle, benlik saygısının, bağlanma stilleri ile aleksitimi, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracılık etkisini incelemek için yapısal eşitlik modellemesi tercih edilmiştir. YEM karmaşık modellerin test edilmesinde ve pek çok analizin aynı anda yapılmasını mümkün kılmasından ötürü sosyal bilimler alanında oldukça tercih edilmektedir (Schreiber, Nora, Stage, Barlow & King, 2010). Bu çalışmada benlik saygısının, bağlanma stilleri ile aleksitimi, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracılık etkisi yol analizi (path analysis) ile incelenecektir.

Çalışma Türkiye'nin çeşitli illerinde öğrenim görmekte olan 423 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Örneklem grubunun sayısı yapısal eşitlik modellemesinin yapılabilmesi için belirlenen sayıyla (200-500 kişi aralığında) uyumludur. Bu çalışmada bağlanma stillerini ölçmek için YİYE II kullanılmış, aleksitimi ölçmek için TAÖ-20, yaşam doyumunu ölçmek için YDÖ, benlik saygısını ölçmek için RBSÖ kullanılarak veriler toplanmıştır.

Gelecek bölümlerde teorik ve deneysel çalışmaların ışığında bulgular tartışılacaktır. Bulgular, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonlar, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri doğrusal yordaması ve son olarak bağlanma stilleri ile aleksitimi, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü bağlamında tartışılacaktır.

## **4.1.YAŞAM DOYUMU, ALEKSİTİMİ, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

Yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça yaşam doyumunun arttığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarla uygun olarak yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında iki yönlü bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin gelecek algısı alt boyutu ile yaşam doyumunun ilişkisi ayrıca araştırılmıştır. Literatürde üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin beklentileri ile yaşamdan aldıkları doyum arasında ilişki olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda geleceği olumlu görenlerin yaşam doyumlarının arttığı görülmüştür (Tuzgöl Dost, 2007). Bu çalışma bu bulguyu desteklemektedir. Gelecek algısı ile yaşam doyumunun ilişkili olduğu bulunmuştur.

Beklenildiği üzere yaşam doyumunu, akademik başarı (Çivitci, 2012) ve benlik saygısı (Yetim, 2003) ile ilişkilidir. Bu ilişkiyi ölçmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bu bulgu Tov ve Diener (2009) ile Proctor ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik taşımaktadır. Gelecekle ilgili kaygılarından ötürü, üniversite öğrencileri akademik olarak başarılı olmayı profesyonel kimliklerini oluşturabilmekte önemli bir etmen olarak değerlendirmektedirler (Tuzgöl Dost, 2007). Yapılan araştırmalarla uygun olarak yaşam doyumunu ile başarı arasında iki yönlü bir ilişkinin olduğu söylenebilir (Proctor, Linley ve Maltby, 2009). İnsanlar genellikle kendilerini olumlu ve değerli görme eğilimindedir. Kendini değerli görmek ise mutluluk, pozitif duygusal durum ve diğer öznel olumlu sonuçları beraberinde getirmektedir (Baumeister, 1993). Ye ve arkadaşları tarafından (2011) yüksek benlik saygısı ayrıca ruh sağlığı ve öznel iyi oluşla ilişkili bulunmuştur. Nitekim bu çalışmada da benlik saygısı ile yaşam doyumunun ilişkili olması şaşırtıcı gelmemektedir.

Vitters'a (2001) göre dışa dönüklük kişilik özelliği öznel iyi oluşla yakından ilişkilidir (akt. Tuzgöl Dost, 2007). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine

göre yaşam doyumlarının farklılaşmasını çalışan Tuzgöl Dost (2007) yalnızlık düzeyi arttıkça üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının düştüğünü bulgulamıştır. Bu çalışmada yalnızlık ile yaşam doymu ilişkisini ölçmek amacıyla arkadaş ilişkileri araştırılmıştır. Birden fazla yakın arkadaşı olanların olmayanlara göre yaşam doyumlarının anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet ile yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına yönelik yapılan araştırmalar çelişkili bulgular içermektedir. Cinsiyete göre yaşam doymunun farklılaştığını gösteren araştırma bulgularının (Tuzgöl Dost, 2007) yanı sıra cinsiyet ile yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösteren (Cömert, Özyeşil & Özgülük, 2016) çalışmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, kızların yaşam doyumlarının erkeklere oranla anlamlı ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir. Diener'a (2009) göre sosyo-ekonomik durum yaşam doymunu etkileyen temel etmenlerden biridir. Bu araştırmada da algılanan ekonomik durumun yaşam doymu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulgu ayrıca Proctor ve arkadaşlarının (2009) çalışmalarıyla uyumluluk göstermektedir.

Bu araştırma kızlarla erkekler arasında aleksitimi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulamıştır. Bu sonuç aleksitimi düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini gösteren çalışmalarla (Kokkonen, et al., 2001; Parker, Taylor & Bagby, 1989; Pellerone, Tomasello, & Migliorisi, 2016) uyumludur. Diğer taraftan cinsiyet ile aleksitimi arasında ilişki olduğunu, kadınlarda aleksitiminin daha fazla olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Sayar, Kose, Grabe ve Topbas, 2005). Bir diğer çalışma ise aleksitiminin erkeklerde daha yaygın olarak görüldüğünü ortaya koymuştur (Mattila, Salminen, Nummi, & Joukamaa, 2006). Cinsiyet ile aleksitimi arasındaki ilişkiye yönelik birbirinden farklı bulgular olması nedeniyle bu ilişkiyi saptamaya yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca bu çalışmada evli ve bekar öğrencilerin aleksitimi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmanın bu bulgusu, medeni duruma göre aleksitimi düzeyinde farklılık olduğunu gösteren Kokkonen ve arkadaşlarının (2001) ve Mattila ve arkadaşlarının (2006) araştırma sonuçlarını desteklememektedir. Üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durumları ile aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu, düşük sosyo-ekonomik düzeyin aleksitimi ile

ilişkili olduğunu gösteren çalışmaları (Kokkonen, et al., 2001; Mattila, Salminen, Nummi, & Joukamaa, 2006) desteklememektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik durumu ile aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında ise çalışmalar, eğitim düzeyi ile aleksitimi arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan kişilerde daha az aleksitimik belirtilere rastlanılmıştır (Batıgün ve Büyükşahin, 2008 Mattila, Salminen, Nummi, & Joukamaa, 2006).

Aleksitimik kişiler, duygusal deneyimlerinin yetersiz olmasından ötürü kendilerini başkalarının yerine koymakta ve diğerlerinin duygusal durumlarını anlamakta zorlanmaktadırlar. Dolayısıyla bu kişiler, kişiler arası ilişkilerinde soğuk ve mesafeli olmanın yanı sıra empatik değildir ve özgüvenleri yetersizdir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004; Timoney & Holder, 2013). Aleksitimik kişilerin özgüvenleri pek çok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Türkiye’de yapılan iki çalışmada, aleksitimik özellikler gösteren bireylerin kendilik değerlerinin ve öz güvenlerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür (Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Sayar, Köse, Grabe & Topbaş, 2005). Bu çalışmada benlik saygısı düzeylerine göre aleksitimi puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulguları benlik saygısı düzeylerine göre aleksitimi puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı arttıkça aleksitimi puanlarının azaldığı görülmektedir.

Bağlanma teorisyenlerine göre, erken yaşlarda kurulan bağlanma ilişkisi ve bağlanma kalitesi yetişkinlikte duygu düzenleme becerisini etkilemektedir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004; Mikulincer & Shaver, 2016; Taylor, Bagby & Parker, 1999). Mikulincer ve Shaver (2016), kaygılı bağlanan kişilerin duyguları tanıma, anlama ve ayırt etmede zorluk yaşayabileceklerini belirtmiştir. Bu araştırma, literatürdeki çalışmaların bulgularını desteklemekte, kaygılı bağlanma boyutu ile aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamaktadır. Ayrıca güvensiz (kaygılı-kaçıncı) bağlanan kişilerin duygularını ifade etmekte güçlük yaşadıkları belirtilmiştir. Nitekim bu çalışmada da güvensiz bağlanma ile duyguları ifade etmede

güçlük arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise bağlanma ile aleksitimi arasındaki ilişki araştırılmış ve aleksitimik bireylerin güvensiz bağlanma örüntülerine sahip oldukları belirtilmiştir (Oktay & Batıgün, 2014).

Cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde cinsiyet ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Kadınlar ve erkekler arasında benlik saygısının farklılık gösterdiğini, erkeklerin benlik saygılarının anlamlı ölçüde daha yüksek olduğunu gösteren çalışmaların (Goodall, 2015; Wongpakarana, Wongpakarana, & Weddingb, 2012) yanı sıra kadınların benlik saygılarının daha düşük olduğunu gösteren bulgular da görülmektedir (Passanisia, Gervasia, Madoniaa, Guzzoa, & Grecoa, 2015). Bu çalışmanın bulguları Erol ve arkadaşlarının (2011) cinsiyet ile benlik saygısı arasında bir ilişki olmadığını gösteren araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Anne-babanın eğitim düzeyi arttıkça kişilerin benlik saygılarının da arttığı bulgusu (Özkan, 1994) bu araştırmanın sonuçları tarafından desteklenmemektedir. Literatürdeki tartışmalarla uyumlu olarak (Özkan, 1994) sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin benlik saygılarının anlamlı ölçüde düşük olduğu bulgulanmıştır. Marshall ve arkadaşları (2013) sosyal etkileşimin benlik saygısını etkilediğini belirtmiştir. Bu çalışmada arkadaş ilişkileri arttıkça benlik saygısının arttığı saptanmıştır. Literatürde belirli alanlardaki yetkinliğin artması durumunda benlik saygısının da artacağı ileri sürülmektedir. Heatherton ve Ambady’nin (1993) çalışmaları ise herhangi bir alandaki tekrarlayan başarısızlıkların benlik saygısını düşürdüğünü göstermektedir. Bu bağlamda kişilerin yetkinliğinin göstergelerinden biri olan algılanan akademik başarı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akademik başarı hissi arttıkça bireylerin benlik saygıları da artmaktadır.

## **4.2. BAĞLANMA STİLLERİNİN BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERİ YORDAMASI**

Bağlanma teorisi temel bakım veren kişi ve çocuk arasındaki etkileşimin, bilişleri, duyguları, davranışları düzenleyen ve benlik imajını şekillendiren içsel

çalışan modelleri oluşturduğunu ifade etmektedir (Bowlby, 1969, 1973, 1980). İçsel çalışan modeller, kişinin benlik saygısının oluşumunda belirleyici faktörlerden biridir (Wearden, Peters, Berry, Barrowclough & Liversidge, 2008). Bağlanma kuramına göre bağlanma kişisi ile kurulan ilişkinin niteliği ve gücü kişinin kendilik modelini, kendisine yönelik inanç ve duygularını da belirler (Cassidy, 1988 akt. Hazan & Shaver, 1994). Benlik saygısını, bağlanma kuramıyla açıklamaya çalışan teoriler kişiye bakım veren çevrenin hazır bulunuşunun ve duyarlılığının (Ainsworth, 1964) benlik saygısını belirlediğini öne sürmektedir (Hazan & Shaver, 1994; Collins & Read, 1990). Bağlanma-benlik saygısı ilişkisine yönelik yapılan çalışmalar düşük benlik saygısı ile güvensiz bağlanma arasında ilişki olduğunu, bağlanmanın benlik saygısını yordadığını göstermektedir. Bu çalışmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş, bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutlarının, benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu bulgusu, bağlanma stillerinin benlik saygısını etkilediği teorisini desteklemektedir.

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan önemli miktarda çalışma bağlanma ilişkilerinin, öznel iyi oluşun temel belirleyicisi olduğunu göstermektedir (Martikainen, 2012). Hwang ve arkadaşlarının yaptığı çalışma (2009), güvenli bağlanan kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Önemli sayıda araştırma ise bağlanmanın yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisinin olduğunu göstermektedir (Shahyad, Besharat, Asadi, Alipour & Miri, 2011; Chen, et al., 2017; Hwang, Johnstone & Smith, 2009). Bu çalışmada bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutlarının, yaşam doyumunu yordadığını ortaya koymak için yapılan regresyon analizleri sonucunda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiş, bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutlarının, yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları literatürde yapılan çalışmaları desteklemektedir.

Aleksitiminin nasıl ortaya çıktığına ilişkin teoriler, erken çocukluk yıllarında temel bakım veren kişiyle kurulan etkileşimin bağlanma stillerini şekillendirmenin yanı sıra duygularımızı anlama, tanımlama ve düzenleme becerilerimizi de bir hayli etkilediğini ileri sürmektedir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004;

Wearden, Lambertson, Crook & Walsh, 2005; Mikulincer & Shaver, 2016; Taylor, Bagby & Parker, 1999). Bu teorik bulguyu incelemek amacıyla pek çok çalışma yapılmıştır. Batıgün ve Büyükşahin'in (2008) çalışmaları kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinin aleksitimiyle ilişkili olduğunu ve kaygılı bağlanmanın aleksitimiye yordadığını göstermektedir. Meins ve arkadaşlarının yaptığı çalışma ise bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutlarının aleksitimiye yordadığını saptamıştır (akt. Batıgün & Büyükşahin, 2008). Bu çalışmanın bulguları literatürdeki araştırmaları desteklemektedir. Regresyon analizi sonuçları, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının aleksitimiye anlamlı ölçüde yordadığını göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılığın, sınırlı sayıda araştırma ile bağlanmayla olan ilişkisi incelenmiştir. Gelişimsel süreç içerisinde psikolojik dayanıklılığı açıklamaya çalışan teoriler, erken çocukluk döneminde destekleyici ve güven verici aile etkileşiminin çocuğun yetişkinlik yıllarında karşılaşacağı zorlu durumlara dayanıklılık gösterebilme yetisini şekillendirdiğini ileri sürmektedir (Harrison, 2015; Jenkins, 2016; Powolthavee, 2014). Bu bağlamda Kurilova'nın (2013) ve Jenkins'in (2016) çalışmaları bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının psikolojik dayanıklılık ile negatif korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yapılan bu araştırmalarda bağlanma kaygısı dayanıklılığın önemli bir yordayıcısıyken bağlanma kaçınması için böyle bir yordayıcılık bulunmamaktadır. Bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılığı yordadığı hipotezi bu çalışma tarafından doğrulanmamıştır. Kaçınmacı bağlanmanın psikolojik dayanıklılığı yordamadığı ise literatürdeki çalışmaları desteklemektedir.

### **4.3.BENLİK SAYGISININ, BAĞLANMA STİLLERİ İLE YAŞAM DOYUMU, ALEKSİTİMİ, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ARACILIK ROLÜ**

Bu çalışmanın temel hipotezinin sonuçları bu bölümde tartışılacaktır. Yol analizi ile sınanmış olan modele ilişkin bulgular, modelin teorik yapıyla uyumlu olduğunu göstermektedir. Bağlanma stillerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde benlik saygısının aracı rolünü gösteren çalışmalarla (Chen, et al., 2017) örtüşen

sonuçlar elde edilmiştir. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisinin yanı sıra benlik saygısı aracılığıyla dolaylı etkisinin olduğu sınanmak istenmiştir. Fakat kaygılı bağlanmanın yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi bu modelde test edilememiştir. Kaçınmacı bağlanma için yaşam doyumu üzerinde benlik saygısının aracı rolüne ilişkin anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

Güvenli bağlanan kişilerin hem olumlu kendilik algısına hem de duyguları tanıma ve ayırt etme becerisine sahip olduğunu gösteren çalışmaların (Oktay & Batığün, 2014) ışığında bu çalışmada benlik saygısının bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide aracı rolüne ilişkin hipotez doğrulanmıştır. Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının aleksitimi üzerinde doğrudan etkisinin bulunmasının yanı sıra benlik saygısı aracılığıyla dolaylı olarak da etkisi bulunmaktadır. Yol analizi sonuçları, erken dönemdeki bağlanma örüntüsünün, kendilik algısı aracılığıyla yetişkinlik yıllarında kişinin duygusal, bilişsel ve davranışsal düzenlemelerini de etkilediği teorisini desteklemektedir.

Güvenli bağlanmanın psikolojik dayanıklılığı artırdığını ileri süren teoriler (Bowlby, 1988; Mikulincer & Shaver, 2016) ve yüksek benlik saygısının psikolojik dayanıklılığı artırdığını ortaya koyan alışmalar (Spencer, Josephs & Steele, 1993) bulunmakla beraber bağlanma stilleri (kaygı-kaçınma) ile psikolojik dayanıklılık ilişkine (Kurilova, 2013; Jenkins, 2016) aracılık eden değişkenlerle ilgili çalışmaya rastlanmamıştır. Erken dönemde temel bakım verenle kurulan ilişkinin bağlanma stillerini şekillendirmenin yanı sıra kendilik algısını ve değerini de etkilediği görölmektedir. Bu durumun kişilerin psikolojik dayanıklılığını da artırdığı düşünölmektedir. Yol analizi sonuçları, benlik saygısının bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracılık rolüne ilişkin varsayımımızı doğrulamaktadır.



#### 4.4.SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma 2016-2017 yılında Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversite Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile Boğaziçi Üniversitesinde HTR dersi alan bir grup öğrenciye bireysel olarak uygulanmıştır. Öğrencilere onam formunda yer alan bilgiler sözel olarak da aktarılmıştır. Öğrenciler ilgili dersler için kredi karşılığında (5 kredi) araştırmaya katılmıştır. Ayrıca örneklem grubunu genişletmek için Google Dokümanlar üzerinden Türkiye'nin çeşitli illerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler online olarak ölçekleri yanıtlamışlardır. Online olarak araştırmaya katılan öğrencilerin herhangi bir ders kredisi almamaları ve bu çalışmayla ilgili sözlü bilginin aktarılmamış olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Aynı çalışmanın tek yöntemle yapılması veya iki farklı yöntemin eşit sayıda kişiye uygulanarak sonuçların karşılaştırılması daha hassas sonuçlar verebilir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise üniversite öğrencilerini temsil eden lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin eşit sayıda olmamasıdır. Örneklem grubunun büyük çoğunluğunu lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Elde edilen bulguların farklı öğrenim düzeyindeki öğrencilerde karşılaştırılması önem taşımaktadır. Örneklem grubunun yaş dağılımı araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Yaş dağılımlarının homojen olması araştırmanın genellenebilirliği için önem taşımaktadır. Araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri de örneklemin benlik saygısı düzeyleri homojen dağılmamaktadır. Oldukça sınırlı sayıda düşük benlik saygısı olan bir örneklem grubu elde edilmiştir. Örneklem grubunun büyük çoğunluğunu yüksek ve orta düzeyli benlik saygısı olan kişiler oluşturmaktadır.

Ayrıca araştırmada öz-bildirim ölçekleri kullanılmıştır. Öz-bildirim yöntemiyle elde edilen bulguların sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu nedenle araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, aleksitimik özellikleri, benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## KAYNAKÇA

- Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186 – 2193.
- Ainsworth, M. D. (1964). Patterns Of Attachment Behavior Shown By The Infant In Interaction With His Mother. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 10(1), 51-58.
- Ainsworth, M. D. (1969). Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40(4), 969-1025.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Society for Research in Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2014). *Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation*. New York: Psychology Press.
- Aksu, G., & Hocaoglu, Ç. (2004). Mastalji Yakınmasıyla Radyolojik İncelemeye Alınan Bir Grup Hastada Aleksitimi, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Araştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 7, 95-102.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment. Do They Converge? J. A. Simpson, & W. S. Rholes içinde, *Attachment theory and close relationships* (s. 22-45). New York: Guilford Press.

- Bartley, M., Head, J., & Stansfeld, S. (2007). Is attachment style a source of resilience against health inequalities at work? *Social Science & Medicine*, *64*, 765–775.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *22*(2), 104-114.
- Batıgün, A. D., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri*, *11*, 105-114.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Life Styles? *Psychological Science In The Public Interest*, *4*(1), 1-44.
- Baumeister, R. J. (1993). Understanding the Inner Nature of Low Self-Esteem: Uncertain, Fragile, Protective, and Conflicted. R. J. Baumeister içinde, *Self-Esteem. The Puzzle of Low Self-Regard* (s. 201-218). New York: Plenum Press.
- Bonanno, G. A. (2012). Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma, and health-related adversities. *Social Science & Medicine*, *74*, 753e756.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Attachment* (Cilt I). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Separation Anxiety and Anger* (Cilt II). Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Loss Sadness And Depression* (Cilt III). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. U.S.A: Basic Books.
- Brennan, K. A., & Bosson, J. K. (1998). Attachment-Style Differences in Attitudes Toward and Reactions to Feedback From Romantic Partners: An Exploration of the Relational Bases of Self-Esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *24*(7), 699-714.

- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Sumer, N. (1997). Relation Between Adult Attachment Style and Global Self-Esteem. *Basic and Applied Social Psychology, 19*(1), 1-16.
- Campbell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The Role of Self-Concept Confusion in Understanding The Behavior of People With Low Self-Esteem. R. F. Baumeister içinde, *Self-Esteem. The Puzzle of Self-Regard* (s. 3-20). New York: Plenum Press.
- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 47*, 968 – 973.
- Chen, W., Zhang, D., Pan, Y., Hu, T., Liu, G., & Luo, S. (2017). Perceived social support and self-esteem as mediators of the relationship between parental attachment and life satisfaction among Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences, 108*, 98–102.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663.
- Cordan Yazıcı, A., Başterzi, A., Tot Acar, Ş., Üstünsoy, D., İkizoğlu, G., Demirseren, D., & Kanık, A. (2006). Alopesi Areata ve Aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(2), 101-106.
- Cömert, I. T., & Ögel, K. (2014). Madde Kullanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri. *Addicta : The Turkish Journal On Addictions, 1*(1), 9-40.
- Cömert, I. T., Özyeşil, Z. A., & Özgülük, S. B. (2016). Satisfaction with Life, Meaning in Life, Sad Childhood Experiences, and Psychological Symptoms among Turkish Students. *Psychological Reports, 118*(1), 236–250.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1*, 240-255.

- Çam Çelikel, F., & Saatçioğlu, Ö. (2002). Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 5, 229-234.
- Çelikel, F. Ç., & Saatçioğlu, Ö. (2002). Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 5, 229-234.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağ, İ., & Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri İle Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165.
- Deveci, A., Demet, M. M., Özmen, B., Özkay Kafesçiler, S., Özmen, E., Hekimsoy, Z., & Güçlü, F. (2006). Obezitede Tedaviye Yanıt ve Aleksitimi. *Klinik Psikiyatri*, 9, 170-176.
- Diasa, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 1-7.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. E. Diener içinde, *Culture and Well-Being. The Collected Works of Ed Diener* (s. 71-92). New York: Springer.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (2009). Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. E. Diener içinde, *Culture and Well-Being. The Collected Works of Ed Diener* (s. 43-70). New York: Springer.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doinita, N. E. (2015). Adult Attachment, Self-esteem and Emotional Intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 570 – 574.

- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(27), 132-143.
- Dursun, Y., & Kocagöz, E. (2010). Yapısal Eşitlik Modellemesi ve Regresyon: Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35, 1-17.
- Eachus, D. P. (2014). Community Resilience: Is it greater than the sum of the parts of individual resilience? *Procedia Economics and Finance*, 18, 345 – 351.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-Esteem Development From Age 14 to 30 Years: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 607-619.
- Foster, J. D., Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2007). Linking Adult Attachment to Self-Esteem Stability. *Self and Identity*, 6, 64-73.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Fredericka, D. A., Sandhua, G., Morse, P. J., & Swamic, V. (2016). Correlates of appearance and weight satisfaction in a U.S. National self-esteem, and life satisfaction. *Body Image*, 17, 191-203.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Gaffey, A. E., Bergeman, C., Clark, L. A., & Wirth, M. M. (2016). Aging and the HPA axis: Stress and resilience in older adults. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 68, 928-945.

- Garcia, D. (2012). The Affective Temperaments and Self-Acceptance: Adolescents' Life Satisfaction and Psychological Well-Being. M. V. (eds.) içinde, *Psychology of Life Satisfaction* (s. 1-18). New York: Nova Science Publisher.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult Attachment. A Concise Introduction to Theory and Research*. London: Elsevier.
- Goodall, K. (2015). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self esteem. *Personality and Individual Differences*, 74, 208–213.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Guarnieri, S., Smorti, M., & Tani, F. (2015). Attachment Relationships and Life Satisfaction During Emerging Adulthood. *Soc Indic Res*, 833-847.
- Guney, S., Kalafat, T., & Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: life satisfaction, anxiety and depression: a preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1210–1213.
- Güleç, H., & Yenel, A. (2010). 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri*, 13, 108-112.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and Factorial Validity of the Turkish Version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.
- Harrison, K. E. (2015). Evaluating The Interplay Between Attachment and Resillience on Adult Relationship.

- Harter, S. (1993). Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. R. J. Baumeister içinde, *Self-Esteem. The Puzzle of Low Self-Regard* (s. 87-116). New York: Plenum Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Heatherton, T. F., & Ambady, N. (1993). Self-Esteem, Self-Prediction, and Living Up to Commitments. R. J. Baumeister içinde, *Self-Esteem. The Puzzle of Low Self-Regard* (s. 131-146). New York: Plenum Press.
- Heppner, W. L., & Kernis, M. H. (2011). High Self-Esteem: Multiple Forms and Their Outcomes. S. J. Schwartz içinde, *Handbook of Identity Theory and Research* (s. 329-355). Springer.
- Hexel, M. (2003). Alexithymia and attachment style in relation to locus of control. *Personality and Individual Differences*(35), 1261-1270.
- Horn, S. R., Charney, D. S., & Feder, A. (2016). Understanding resilience: New approaches for preventing and treating PTSD. *Experimental Neurology*, 284, 119–132.
- Hosseinzadeh, A., Tavakoli, H., Aghaee, F., & Azizi, M. (2014). Relationship between Alexithymia and Life Satisfaction: The Mediating Role of Emotional Intelligence. *Journal of Applied Environmental*, 4(5), 115-119.
- Hwang, K., Johnston, M. V., & Smith, J. K. (2009). Adult Attachment Styles and Life Satisfaction in Individuals with Physical Disabilities. *Applied Research Quality Life*, 4, 295–310.
- Jenkins, J. K. (2016). The Relationship Between Resilience, Attachment, and Emotional Coping Styles.
- Jennifer D. Campbell, P. D. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.



- Kaplan, B., & Aksel, E. Ş. (tarih yok). Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Nesne Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 20-49.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others. *Child Development*, 1, 135-146.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 184-212.
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Laksy, K., Jokelainen, J., Jarvelin, M.-R., & Joukamaa, M. (2001). Prevalence and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in a Population Sample of Young Adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42(6), 471-476.
- Kong, F., Wanga, X., Hu, S., & Liu, J. (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *NeuroImage*, 123, 165–172.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması.
- Kurilova, J. (2013). Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50, 1050–1055.
- Lesser, I. M. (1981). A Review of the Alexithymia Concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Lesser, I. M. (1985). Current Concepts In Psychiatry: Alexithymia. *The New England Journal of Medicine*, 312(11), 690-692.

- Liu, J. J., Reed, M., & Girard, T. A. (2017). Advancing resilience: An integrative, multi-system model of resilience. *Personality and Individual Differences, 111*, 111–118.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Destek, Başa Çıkma ve İyi-Oluş Arasındaki İlişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*(43), 35-43.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. (2013). Is Self-Esteem a Cause or Consequence of Social Support? A 4-Year Longitudinal Study. *Child Development, 1*-17.
- Martikainen, L. (2012). The Family Environment in Adolescence as a Predictor of Life Satisfaction in Adulthood. M. V. (eds.) içinde, *Psychology of Life Satisfaction* (s. 19-30). New York: Nova Science Publishers.
- Martinez-Sanchez, F., Ato-Garcia, M., & Ortiz-Soria, B. (2003). Alexithymia-State or Trait? *The Spanish Journal of Psychology, 6*(1), 51-59.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research, 61*, 629-635.
- McEwen, B. S., Gray, J. D., & Nasca, C. (2015). Recognizing resilience: Learning from the effects of stress on the brain. *Neurobiology of Stress, 1*, 1-11.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment Style and the Mental Representation of the Self. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(6), 1203-1215.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 36*, 499-507.
- Nemiah, J. C. (1975). Denial Revisited: Reflections on Psychosomatic Theory. *Psychother. Psychosom., 26*, 140-147.

- Okday, B., & Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-Span Development of Self-Esteem and Its Effects on Important Life Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288.
- Öner, N. (2006). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler: Bir Başvuru Kaynağı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 7, 4-9.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, M. (1998). Alexithymia: Relationship With Ego Defense and Coping Styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39(2), 91-98.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1989). The Alexithymia Construct: Relationship With Sociodemographic Variables and Intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, 30(5), 434-441.
- Passanisia, A., Gervasia, A. M., Madoniaa, C., Guzzo, G., & Grecoa, D. (2015). Attachment, Self-Esteem and Shame in Emerging Adulthood. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 342 – 346.
- Pellerone, M., Tomasello, G., & Migliorisi, S. (2016). Relationship Between Parenting, Alexithymia And Adult Attachment Styles: A Cross-Sectional Study On A Group Of Adolescents And Young Adults. *Clinical Neuropsychiatry*, 13, 1-10.
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Powdthavee, N. (2014). What childhood characteristics predict psychological resilience to economic shocks in adulthood? *Journal of Economic Psychology*, 45, 84–101.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *J Happiness Studies*, 10, 583–630.

- Proctor, C., & Linley, P. A. (2014). Life Satisfaction in Youth. G. Fava, & C. R. (eds.) içinde, *Increasing Psychological Well-being in Clinical and Educational Settings, Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* (s. 199-215). Springer.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving The Self*. Florida: Robert E. Krieger Publishing Company.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect, 31*, 205–209.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. (2014). Relationships Between Psychological Well-Being And Resilience In Middle And Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 141*, 881 – 887.
- Sayar, K., Köse, S., Grabe, H. J., & Topbas, M. (2005). Alexithymia and dissociative tendencies in and adolescent sample from Eastern Turkey. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 59*, 127-134.
- Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). Monographs of the Society for Research in Child Development. *The Development of Social Attachments in Infancy, 29(3)*, 1-77.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting Structural Equation Modeling and Confirmatory Factor Analysis Results: A Review. *The Journal of Educational Research, 323-337*.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 8(16)*, 1-11.
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 9*, 579–582.

- Shahyad, S., Besharat, M. A., Asadi, M., ShirAlipour, A., & MirnaderMiri. (2011). The Relation of Attachment and perceived social support with Life Satisfaction: Structural Equation Model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 952-956.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-term Psychotherapy and Emotional Crisis*. Cambridge: Harvard University Press.
- Simsek, O. F. (2013). Structural Relations of Personal and Collective Self-Esteem to Subjective Well-Being: Attachment as Moderator. *Soc Indic Res*, 110, 219–236.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M., & Acar, B. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3, 235-241.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk, M., & Acar, B. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3, 235-241.
- Spencer, S. J., Josephs, R. A., & Steele, C. M. (1993). Low Self-Esteem: The Uphill Struggle for Self-Integrity. R. J. Baumeister içinde, *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard* (s. 21-36). New York: Plenum Press.
- Steger, M. F. (2012). Making Meaning in Life. *Psychological Inquiry*, 23, 381–385.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgements. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemi Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Sayıl, M., & Berümert, S. K. (2016). *Anne Duyarlığı ve Çocuklarda Bağlanma*. İstanbul: Koç Üniversitesi.

- Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk Çağı Travmalarının ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Belirtileri ile İlişkisi: Aleksitiminin Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-267.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The Alexithymia Construct. A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.
- Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. M., & Acklin, M. W. (1992). Alexithymia And Somatic Complaints In Psychiatric Out-Patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(5), 417-424.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional Processing Deficits and Happiness Assessing the Measurement, Correlates, and Well-Being of People with Alexithymia*. Canada: Springer.
- Tov, W., & Diener, E. (2009). Culture and Subjective Well-Being. E. Diener içinde, *Culture and Well-Being. The Collected Works of Ed Diener* (s. 9-42). New York: Springer.
- Veld, E. M., Vingerhoets, A. J., & Denollet, J. (2011). Attachment style and self-esteem: The mediating role of Type D personality. *Personality and Individual Differences*, 50, 1099–1103.
- Wearden, A. J., Lambertson, N., Crook, N., & Walsh, V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting. An extension to the four category model of attachment. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 279-288.
- Wearden, A., Cook, L., & Vaughan-Jones, J. (2003). Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 341-347.

- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2008). Adult Attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences, 44*, 1246-1257.
- Wongpakarana, T., Wongpakarana, N., & Weddingb, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations, 36*, 409– 417.
- Yazıcı, A. C., Başterzi, A., Acar, Ş. T., & Üstünsoy, D. (2006). Alopesi Areatata ve Aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(2), 101-106.
- Ye, S., Yub, L., & Li, K.-K. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences, 52*, 546–551.
- Yetim, U. (2003). The Impacts of Individualism/Collectivism, Self-Esteem, and Feeling of Mastery On Life Satisfaction Among Turkish University Students and Academicians. *Social Indicators Research, 61*, 297–317.

## EKLER

### EK-1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sizi Zahide TEPELİ TEMİZ tarafından yürütülen “ Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri İle Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık ve Aleksitimik Özellikleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Rolü” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı yetişkin bağlanma stillerinin benlik saygısı aracı değişkeniyle bireylerin yaşamdan aldıkları doyum düzeyi, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve aleksitimik özelliklerine etkisini incelemektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya ztemiz@fsm.edu.tr e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının :

İmzası:

Araştırmacının Adı-Soyadı: Zahide TEPELİ TEMİZ

İmzası



## EK-2: Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği bulunmaktadır. Bu ölçekler, bireylerin bağlanma stillerini, benlik saygısı düzeyini, yaşamdan aldıkları doyum ve psikolojik dayanıklılıklarını ölçmeye yönelik olup, bir bilimsel araştırmaya veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu ölçeğin her sorusuna doğru, içten, açık cevap vermeniz önemlidir. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacaktır.

Teşekkürler.

- 
- Yaşınız: \_\_\_\_\_
  - Cinsiyetiniz:  
Kadın  Erkek
  - Yaşamınızın büyük bölümünü geçirdiğiniz yer:  
Köy  İlçe  İl  Büyükşehir
  - Kaçıncı çocuksunuz:  
İlk  Orta  Son
  - Medeni Durumunuz:  
Evli  Bekâr
  - Sizce aşağıdaki seçeneklerden hangisi ekonomik düzeyinizi en iyi ifade etmektedir:  
Çok Düşük  Düşük  Orta  Yüksek  Çok Yüksek
  - Eğitim Durumunuz:  
Lisans  Yüksek Lisans  Doktora
  - Okulunuz: \_\_\_\_\_
  - Bölümünüz: \_\_\_\_\_
  - Sınıfınız:  
Hazırlık  1.sınıf  2.sınıf  3.sınıf  4.sınıf  Y.Lisans/Doktora
  - Aşağıdaki seçeneklerden hangisi okul başarınızı en iyi şekilde tanımlamaktadır:  
Çok İyi  İyi  Orta  Kötü  Çok Kötü

12. Babanızın eğitim durumu:

5. Okur-Yazar Değil <input type="checkbox"/>	6. İlkokul Mezunu <input type="checkbox"/>	7. Lise Mezunu <input type="checkbox"/>
8. Okur-Yazar <input type="checkbox"/>	9. Ortaokul Mezunu <input type="checkbox"/>	10. Üniversite Mezunu <input type="checkbox"/>

13. Annenizin eğitim durumu:

11. Okur-Yazar Değil <input type="checkbox"/>	12. İlkokul Mezunu <input type="checkbox"/>	13. Lise Mezunu <input type="checkbox"/>
14. Okur-Yazar <input type="checkbox"/>	15. Ortaokul Mezunu <input type="checkbox"/>	16. Üniversite Mezunu <input type="checkbox"/>

14. İkamet ettiğiniz yer:

17. Ailemle <input type="checkbox"/>	18. Yurtta <input type="checkbox"/>	19. Evde Tek Başıma <input type="checkbox"/>
20. Akraba Yanında <input type="checkbox"/>	21. Arkadaşlarımla Evde <input type="checkbox"/>	22. Diğer <input type="checkbox"/>

15. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi arkadaş ilişkilerinizi en iyi ifade etmektedir:

Sizi en iyi tanımlayan cevap için (X) koyunuz.

23. Hiç arkadaşım yok	24.
25. Sadece birkaç arkadaşım var	26.
27. Arkadaşım var fakat yakın değiliz	28.
29. Yakın arkadaşlarım var	30.
31. Yakın olduğumu düşündüğüm pek çok iyi arkadaşım var	32.

16. Arkadaşlarınız hayatınızı ne kadar etkiler? (yaşam tercihleriniz, yaptığınız aktiviteler, gittiğiniz yerler bağlamında)

Sizi en iyi tanımlayan cevap için (X) koyunuz.

33. Arkadaşlarımla kesinlikle etkisi yok	34.
35. Arkadaşlarımla hemen hemen hiç etkisi yok	36.
37. Arkadaşlarımla çok az etkisi var	38.
39. Arkadaşlarımla etkisi var	40.
41. Arkadaşlarımla çok etkisi var	42.

### EK-3: Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler bulunmaktadır. İfadelerin her birini dikkatle okuyun ve sizin için en uygun olanı işaretleyin. Her bir ifade için size uygun tek bir seçim yapın.

1. Hiç katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kararsızım
4. Katılıyorum
5. Tamamen katılıyorum

		1	2	3	4	5
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
2	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
3	Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyular oluyor.					
4	Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
5	Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlmeyi yeğlerim.					
6	Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
7	Bedenimdeki duyular çoğu kez kafamı karıştırır.					
8	Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmazsınız, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.					
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10	İnsanların duygularını tanıması zorunludur.					
11	İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.					
12	İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.					
13	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.					
14	Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
15	İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
16	Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.					
17	İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
18	Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
19	Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
20	Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					

#### **EK-4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II)**

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hâlihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Hiç Kararsızım/  
Tamamen fikrim yok  
katılmıyorum katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

### **EK-5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduđunu dűőnűyorum.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birŐeyler yapabilirim.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ
5. Kendimde gurur duyacak fazla birŐey bulamıyorum.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ
7. Genel olarak kendimden memnunum.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ
8. Kendime karşı daha fazla sayđı duyabilmeyi isterdim.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ
9. Bazen kesinlikle kendimin bir iŐe yaramadđını dűőnűyorum.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadđımı dűőnűyorum.  
a. ÇOK DOĞRU    b. DOĞRU    c. YANLIŐ    d. ÇOK YANLIŐ

## EK-6: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacı ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasını ifadelerin karşısında yer alan çizginin üzerine yerleştiriniz.

Cevaplandırmalarda lütfen açık ve dürüst olunuz. Yardımlarınız için teşekkürler.

1= Hiç uygun değil

2= Uygun değil

3= Biraz uygun değil

4= Ne uygun, Ne uygun değil

5= Biraz uygun

6= Uygun

7= Çok uygun

.....1. Yaşamın birçok yönüyle ideallerime yakıным.

.....2. Yaşam koşullarım çok iyi.

.....3. Yaşamımdan hoşnudum.

.....4. Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.

.....5. Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.



### EK-7: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...						Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
Her zaman bir çözüm bulurum						
2. Gelecek için yaptığım planların...						Başarılması mümkündür
Başarılması zordur						
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır.						Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda						
4. ...olmaktan hoşlanıyorum						Kendi başıma
Diğer kişilerle birlikte						
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...						Benimkiyle aynıdır
Benimkinden farklıdır						
6. Kişisel konuları ...						Arkadaşlarımla/Aile- livelerimle tartışabilirim
Hiç kimseyle tartışmam						
7. Kişisel problemlerimi...						Nasıl çözebileceğimi bilirim
Çözmem						
8. Gelecekteki hedeflerimi...						Nasıl başaracağımdan emin değilim
Nasıl başaracağımı bilirim						
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda...						Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
...ileriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım						
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak						Çok önemlidir
Önemli değildir						
11. Ailemle birlikteyken kendimi... hissedirim						Çok mutsuz
Çok mutlu						
12. Beni...						Hiç kimse cesaretlendiremez
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir						
13. Yeteneklerim...						Konusunda emin değilim
Olduğuna çok inanırım						
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum						Belirsiz
Ümit verici						
15. Şu konuda iyiyimdir...						Zamanımı harcama
Zamanımı planlama						
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir						Yapmakta zorlandığım
Kolayca yapabildiğim						

17. Ailem şöyle tanımlanabilir...							Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
Birbirinden bağımsız							
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler...							Güçlüdür
Zayıftır							
19. Yargılarıma ve kararlarıma...							Tamamen güvenirim
Çok fazla güvenmem							
20. Geleceğe dönük amaçlarım...							iyi düşünülmüştür
Belirsizdir							
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar...							Günlük yaşamımı kolaylaştırır
Günlük yaşamımda yoktur							
22. Yeni insanlarla tanışmak...							Benim iyi olduğum bir konudur
Benim için zordur							
23. Zor zamanlarda, ailem...							Geleceği umutsuz görür
Geleceğe pozitif bakar							
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...							Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
Bana hemen haber verir							
25. Diğerleriyle beraberken							Nadiren gülerim
Kolayca gülerim							
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:							Birbirlerine bağlı biçimde
Birbirlerini desteklemez biçimde							
27. Destek alırım							Hiç kimseden
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden							
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır							Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
Her şeyi umutsuzca gören bir							
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için...							Kolaydır
Zordur							
30. İhtiyacım olduğunda...							Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
Bana yardım edebilecek kimse yoktur							
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...							Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
Başa çıkmaya çalışırım							
32. Ailemde şunu severiz...							İşleri hep beraber yapmayı
İşleri bağımsız olarak yapmayı							
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri...							Yeteneklerimi beğenmezler
Yeteneklerimi beğenirler							