



İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

LİSELİ ERGENLERDE BAĞLANMA STİLLERİ ve PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-YANSITMA
ve İÇGÖRÜNÜN ROLÜ

Emine Lamiser Atik

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2013

LİSELİ ERGENLERDE BAĞLANMA STİLLERİ ve PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-YANSITMA
ve İÇGÖRÜNÜN ROLÜ

Emine Lamiser Atik

İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

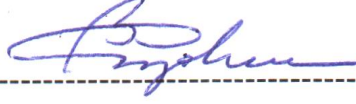
Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Duysal Aşkun Çelik

Yüksek Lisans Tezi

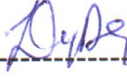
İstanbul, 2013

KABUL VE ONAY

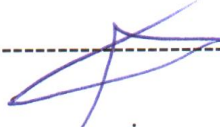
Emine Lamiser Atik tarafından hazırlanan Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri arasındaki İlişkide Öz-yansıtma ve İçgörünün Rolü başlıklı bu çalışma, 22.05.2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Betül Aydın (Başkan)



Yrd. Doç. Dr. Duysal Aşkun Çelik (Danışman)



Yrd. Doç. Dr. İrem Anlı (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Yrd. Doç. Dr. Bayhan Üge

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi bildiririm:

- Tezimin / Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim / Raporum sadece İstanbul Bilim Üniversitesi'nden erişime açılabilir.
- Tezimin / Raporumun 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin / raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.



22.05.2013

Emine Lamiser ATİK

TEŞEKKÜR SAYFASI

Yüksek lisans tezimi tamamlamanın sevinç ve gururunu yaşamakla beraber yorucu, sancılı ve bir o kadar da keyifli geçen süreçte bana destek olan herkese sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Öncelikle bana engin bilgi birikimiyle çok büyük katkı sağlayan, yol gösteren ve çalışmanın her aşamasında yanımda olan Tez Danışmanım Sayın Yard. Doç. Dr. Duysal Aşkun ÇELİK'e ve Yüksek Lisans eğitimime katkı sağlayan tüm akademisyenlere teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca, daima her konuda bana destek veren sevgili annem Safiye EROĞLU, babam Mevlüt Ziya EROĞLU'na ve ağabeyim Mustafa Aysan EROĞLU'na; bu meşakkatli yolda benim bütün sıkıntılarımı paylaşarak moral veren eşim Ali ATİK'e ve biricik kızım Elanur ATİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek Lisans eğitimime başladığım sene aramızdan ayrılarak ebediyete intikal eden ve benim üzerimde emeği olan kıymetli anneannem Fatma ER'i rahmetle anıyorum. Araştırma sürecinde kaynak çevirisinde yardımcı olan kıymetli arkadaşlarım Sibel NARLI ve Ayşe Şule KILINÇ'a teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim sırasında bana anlayış göstererek zaman tanıyan ve desteklerini esirgemeyen Okul Müdürüm Halim ŞAHİN'e ve uygulama sürecinde lise öğrencilerine ulaşmada bana yardımcı olan Müdür Yardımcım Gürsel KADAKAL'a teşekkür ederim. Bu çalışmaya katılan tüm katılımcılara da ayrıca teşekkür ederim.

Emine Lamiser ATİK

ÖZET

Atik, Emine Lamiser. Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-yansıtma ve İçgörünün Rolü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2013

Bu araştırmanın amacı; liseli ergenlerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık düzeylerinin arasındaki ilişkide öz- yansıtma ve içgörünün rolünün incelenmesidir.

Araştırma 2011-2012, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında İstanbul il sınırları içerisinde yer alan dört lisenin 10. ve 11. Sınıfında bulunan öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada iki farklı çalışma grubu bulunmaktadır. Birincisi, Öz-Yansıtma ve İçgörü ölçeğinin ergenlerde Türkçeye uyarlanması için 290 lise öğrencisinden oluşan çalışma grubudur. İkinci çalışma grubu ise bağlanma düzeyi ve sağlık arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolünü incelemek üzere 568 lise öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırma kapsamında, “Kişisel Bilgi Formu”, “Ebeveyne Bağlanma Envanteri-Anne Formu”, “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” ve “Öz-Yansıtma ve İçgörü Ölçeği” uygulanmıştır.

Verilerin analizi için SPSS.17.0 paket programı kullanılmıştır. Faktör analizini gerçekleştirmek için Temel Bileşenler Yöntemi ve Varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin kararlılığının belirlenmesi için ön ve son testler arasındaki Pearson Momentler korelasyon katsayılarına ve testler arasındaki farklılaşmanın belirlenmesi için t testine başvurulmuştur. Araştırma soruları kapsamında ara değişken olup olmadığını belirlemek üzere basit ve çoklu regresyon yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada uyarlanan ölçeğin 19 madde ve beş alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Bağlanma ile sağlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve bağlanmanın sağlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Öz-yansıtma ve içgörünün bağlanma ve sağlık arasında ara değişken rolü oynamadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, bağlanma, sağlık, öz-yansıtma, içgörü.

ABSTRACT

Atik, Emine Lamiser. The Role of Self-reflection and Insight in the Rrelationship between High School Adolescents Attachment Styles and Psychological Resilience Degree, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2013

The aim of this study is to investigate the role of self-reflection and insight in the relation between high school adolescents attachment styles and psychological resilience degree. This study was conducted on 10th and 11th grade students in four high schools which take place in the city borders of İstanbul in 2011-2012 and 2012-2013 educational years. This study includes two different working groups. The first one is the one which consists of 290 high school students in order to adapt self-reflection and insight scales on Turkish. In the second group consists of 568 high school students to investigate the role of self-reflection and insight in the relationship between high school adolescents attachment styles and psychological resilience degree.

In the research content; personal Information Form, The Inventory of Parent Attachment to -mother form, the power of gathering oneself up scale and Self-reflection and Insight Scale was applied. To make analysis of data SPSS.17.0 packaged software was used. In order to realise factor analyse Basic Components Method and Varimax Turning Method was used. To determine the resolution of the scale, Pearson Moments correlation ratio between before and after tests and to detect the differentiation between the tests T-test was referred.

In order to determine whether there is a varying in the content of the research questions basic and multiple regression method was used. In the research it is understood that the applied scale consists of 19 items and 5 sub dimensions. It is found that there is a positive and meaningful relation between attachment and resilience and attachment has a meaningful influence on resiliency. It is found that the self-reflection and insight don't have a role mediating variable on attachment and resilience.

Key Words: Adolescence, Attachment, Resilience, Self-reflection, Insight.

İÇİNDEKİLER	SAYFA NO:
KABUL VE ONAY SAYFASI	i
BİLDİRİM SAYFASI	ii
TEŞEKKÜR SAYFASI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
TABLolar LİSTESİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. KAVRAMLAR	2
1.1.1. Bağlanma Teorisi	2
1.1.1.1. Bağlanmanın Gelişimi	4
1.1.1.2. Bağlanmanın Değerlendirilmesi	7
1.1.1.3. İçsel İşleyiş Modelleri	9
1.1.1.4. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma	10
1.1.1.5. Ergenlik Döneminde Bağlanma	12
1.1.1.6. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	15
1.1.1.7. Bağlanma ve Duygu Düzenleme	16
1.1.2. Öz-yansıtma ve İçgörü	18
1.1.3. Psikolojik Sağlamlık	20
1.1.3.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	23
1.1.3.1.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri	23

1.1.3.1.2. Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler	24
1.1.3.1.3. Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar	27
1.1.3.2. Psikolojik Sağlamlığa Sahip Bireylerin Özellikleri	28
1.1.3.3. Önleyici alışmalar ve Müdahaleler	29
1.2. BAğLANMA, PSİKOLOJİK SAğLAMLIK ve	
ÖZ- YANSITMA ve İÇGÖRÜ ARASINDAKİ İLİŞKİLER	30
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI	34
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	35
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	37
2.1. ÖRNEKLEM	37
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	37
2.2.1. Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri	37
2.2.2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği	38
2.2.3. Öz-Yansıtma ve İçgörü Ölçeği	39
2.2.3.1.Öz-Yansıtma ve içgörü Ölçeğinin Türkçeye	
Uyarlanması	40
2.3. VERİLERİN İŞLENİLMESİ	42
3. BULGULAR	43
3.1. FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI	43
3.1.1. Ön Güvenirlik Analizi Sonuçları	43
3.1.2. Geçerlik Analizi Sonuçları	44
3.2. ARAŞTIRMAYA KATILAN KATILIMCILARA AİT	
DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER	53

4. TARTIŞMA	70
4.1. BAĞLANMA, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve İÇGÖRÜ ARASINDAKİ İLİŞKİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞMEKTE MİDİR?	71
4.2. SINIRLILIKLAR	75
4.3. ÖNERİLER	75
KAYNAKÇA	77
EKLER	93
EK 1 YAZARDAN İSTENEN ÖLÇEK MADDELERİ	94
EK 2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	95
EK 3 EBEVEYNE BAĞLANMA ENVANTERİ (ANNE FORMU)	98
EK 4 KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ	99
EK 5 ÖZ-YANSITMA VE İÇGÖRÜ ÖLÇEĞİ	101

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Scree Plot

46

(Ölçeğin 5 faktörlü yapısını gösterir)

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1 Madde Toplam Korelasyonları	44
Tablo 2 KMO ve Bartlett's Testi Sonuçları	45
Tablo 3 Maddeler Arası Anti – İmaj Korelasyonları	45
Tablo 4 Faktör Analizi Sonuçları	47
Tablo 5 Faktör Analizine Göre Faktör Yükleri	48
Tablo 6 Faktörler Altında Yer Alan Maddeler	49
Tablo 7 Faktörler Arası Korelasyon Matrisi	51
Tablo 8 Öz-Yansıtma ve İçgörü Ölçeğinin Ön-Son Test Karşılaştırması	52
Tablo 9 Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler	54
Tablo 10 Öğrencilerin Farklı Dönemlerdeki Bakıcı Türlerinin Dağılımı	56
Tablo 11 Sağlık, Bağlanma ve Öz-Yansıtma ve İçgörü Arasındaki İlişkiler	57
Tablo 12 Öz-Yansıtma ve İçgörü Kontrol Altına Alındığında Sağlık ve Bağlanma Arasındaki İlişki	58
Tablo 13 Öz-Yansıtma ve İçgörü Kontrol Altına Alındığında Bağlanmanın Sağlık Üzerindeki Etkisi	59
Tablo 14 Cinsiyetin Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi	60
Tablo 15 Sıralama Niteliğindeki değişkenler ile Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlık ve Bağlanma Arasındaki İlişki	62
Tablo 16 Annenin Mesleğinin Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi	63
Tablo 17 Babanın Mesleğinin Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi	64

Tablo 18 Aile Yapısının Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi	65
Tablo 19 Çocuğa 0-1 Yaşında Kimin Baktığının Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi	66
Tablo 20 Çocuğa 1-2 Yaşında Kimin Baktığının Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi	67
Tablo 21 Çocuğa 1-2 Yaşında Kimin Baktığının Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi	68

1. GİRİŞ

Bağlanma teorisi, erken dönemdeki anne-çocuk ilişkisi ve bu ilişkinin bireyin yetişkin hayatına olası etkilerine odaklanmaktadır.

Erken çocukluk dönemindeki çocuk ve ona bakım veren kişi arasındaki ilişki çocuğun sadece fiziksel varlığına yönelik iken, daha sonra kişinin tüm hayatını etkileyen bir ilişki stili haline gelir (Deniz, 2011). Kişinin diğer insanlarla ilişki kurma tarzını şekillendiren bir süreç olan bağlanma yaşamın erken dönemlerinde başlar ve süreklilik gösterir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Bağlanma teorisi, John Bowlby ve Mary Ainsworth'un ortaklaşa çalışmalarının bir sonucu olarak gelişmiştir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; akt. Bretherton, 1992). Bowlby, teorinin temel taşlarını oluşturmak için etiyoloji, sibernetik ve psikanalitik kavramları kullanmıştır. Çocuğun anneye bağlanmasıyla ilgili yeni bir bakış açısı getirmiştir. Ainsworth ise bağlanma teorisinin temellerini deneysel bulgulara dönüştürmüş ve teorinin geliştirilmesine yardımcı olmuştur (Bretherton, 1992). Erken dönemde bebek ve ona bakım veren arasındaki bağlanma ilişkisinin niteliğine göre oluşan içsel işleyen modeller, kişinin kendisini ve çevresini güvenli-güvensiz olarak algılamasını etkilemekte ve ileride ruh sağlığı üzerinde belirleyici rol oynayabilmektedir.

Pozitif psikolojinin ele aldığı önemli kavramlardan biri olan psikolojik sağlık, insanın olumsuzluklara uyum gösterebilmesi ve olumsuzluklarla başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996; akt. Kararımak ve Siviş- Çetinkaya, 2011). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi bireyin karşılaştığı zorluklara uyum sağlayarak yaşamın farklı alanlarında başarı elde etmesine ve uyumu kolaylaştıran kişilik özelliklerine sahip olmasına bağlıdır (Gürkan, 2006). Psikolojik sağlık; sevilen birinin kaybı, boşanma, hastalık, yoksulluk, doğal afetler gibi travmatik yaşantıların oluşturduğu risk durumlarında bireyin koruyucu faktörleri harekete geçirmesi ile ortaya çıkmaktadır (Kararımak ve Güloğlu, 2010).

Gizir (2007) tarafından yapılan derleme çalışmasında, koruyucu faktörler; bireysel, ailesel ve aile dışı olmak üzere sınıflandırılmıştır. Bireysel koruyucu faktörler: zeka, akademik başarı, benlik saygısı, öz-yeterlilik, olumlu mizaç, iç denetim odağı, özerklik,

öz-farkındalık, sağlık, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah, cinsiyet, yaş; aile ile ilgili koruyucu faktörler: destekleyici anne-baba, etkin anne-baba rolü, yüksek ve gerçekçi beklentiler; ve aile dışındaki koruyucu faktörler: bir yetişkinle olumlu ilişki, akran desteği, etkili toplumsal kaynaklardır.

Depremi yaşamış yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanan bireylerle korkulu ve kaygılı bağlanan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu gözlenmiştir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011).

Bu çerçevede yapılan değişik araştırmalarla konu farklı yönleriyle ele alınmakla beraber yeni bir kavram olan psikolojik sağlamlık düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar alanda yenidir.

Bu sebepten dolayı ele alınan sorun, liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolünün incelenmesidir.

1.1. KAVRAMLAR

1.1.1. Bağlanma Teorisi

Bowlby, 1944'de yayınladığı "Kırk dört çocuk hırsız: kişilikleri ve yaşamları" konulu makalesinde erkek çocuklarının anneden erken yaşta ayrılmalarının sonraki yaşlarda fiziksel ve ruhsal rahatsızlık riski ile suçluluk oranını artırdığına işaret etmiştir. Bu yayına istinaden Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1950 yılında Bowlby'yi Londra'da yaşayan evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine bir bildiri sunmak üzere çağırdı. Etkili olmasına ve kabul görmesine karşın raporun çok önemli bir eksikliği vardı. Rapor, erken anne yoksunluğunun yol açtığı kötüleştirici etkilerin nedenini açıklamamaktaydı. Bowlby psikanalitik gelenekte eğitim almış olmasına rağmen çocuk terapilerine başladığında psikanalitik kuramın yetersizliğini gördü (Akt. Hazan ve Shaver 1994). Kuram çocukların gerçek yaşam deneyimlerini vurgulamaktan ziyade düş ve hayal dünyalarına daha fazla önem vermekteydi (Berghaus, 2011).

Bowlby'nin herhangi bir kurum bakımı altında olan çocukların bakıcıları tarafından temel bakım hizmetlerini almalarına karşın sıkıntılı ve kaygılı olmaları psikanalitik

kuramı sorgulamasını artırdı. Çünkü bu durum, psikanalitik kuramın, çocuklar annelerini açlık güdülerini doyurmaları nedeniyle sevdiklerine ilişkin görüşü ile örtüşmüyordu. Hem bu farkındalık hem de Dünya Sağlık Örgütü'nün raporu Bowlby'yi yeni bir arayışın eşiğine getirdi (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby teorisini oluştururken özellikle etiyojide Lorenz'in mühürleme çalışmalarından ve Harlow'un maymunlarla yaptığı tel -kumaş anne deneylerinden etkilendi (Berghaus, 2011).

Lorenz (1935; akt. Bowlby, 1969) kaz ve ördek yavrularıyla yaptığı çalışmalarda, yavruların yumurtadan çıktıktan sonra gördükleri hareket eden ilk nesneyi izleme eğiliminde olduklarını gözlemiştir. Buna mühürleme denir. Harlow (1961; akt. Bowlby, 1969)'un; yavru maymunları doğumda anneden ayırarak telden yapılmış ya da yumuşak kumaş ile kaplanmış silindire benzeyen model anneleri kullanarak yaptığı bir dizi deneyde beslenme her iki modele yerleştirilmiş şişeden yapıldı. Tüm deneylerde yiyeceğin aksine temas rahatlığının bağlanma davranışına yol açtığı görülmüştür. Diğer bir deneyde sekiz yavrudan dördü kumaş modelden diğer dördü ise tel modelden beslenmiştir. Yavru maymunların kumaş modelin yanında daha çok zaman geçirdikleri belirlenmiştir. İlk gruptaki yavrular kumaş modele tırmanmak için günün on beş saatini harcarken, diğer gruptaki hiçbir yavrunun günün bir iki saatinden fazla zaman harcamadıkları gözlenmiştir (Bowlby, 2012).

Bağlanma teorisinin etiyojije dayanan yaklaşımında, bağlanma davranışının hizmet ettiği biyolojik ve evrimsel işlevler önemlidir. Teorinin temeli, bağlanma davranışının amacının "hissedilen güvenlik" olduğu düşüncesine dayanır. Bowlby (1982), bağlanma davranışının evrimsel işlevinin tehlikeli bir durumdan korunma olduğunu iddia eder çünkü bakıcıya yakınlık çocuğun hayatta kalma şansını artırmaktadır (Akt. Hamarta, 2004).

Bağlanma teorisinin psikanalitik yönü, çocukluktaki bağlanma davranışının yetişkinlik yaşamı boyunca devam edeceğini iddia etmesidir. Teori psikanalitik bir yöne sahip olmakla birlikte onu kişilerarası ilişkileri açıklamaya yönelik diğer psikanalitik kuramlardan ayıran birkaç özellik vardır. Birincisi, bağlanma teorisi patolojiden çok zihinsel sağlığa vurgu yapmakta; ikincisi, bakıcılarla olan yaşantıların fantezileri de içeren "içsel" yönleriyle değil "gerçek" yaşantılarla ve bunlara ilişkin zihinsel temsilleriyle ilgilenmektedir. Ayrıca bağlanma teorisi sınırlanabilir önermeler sunmakta

ve bunlar çok sayıda araştırma bulguları ile desteklenmektedir (Güngör, 2000; akt. Hamarta, 2004).

Bowlby (1982) teorisini oluştururken diğer bir kuram olan kontrol sistemleri yaklaşımından etkilenmiştir. Bağlanma davranışının kökeninde iki mekanizmadan oluşan temel kontrol mekanizmaları bulunmaktadır. Kontrol mekanizmasının birinci sistemi; çocuğun psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamada bağlanma figürünün, uygun ve yeterli tepkiler vererek çocuğa gösterdiği değer ve ulaşılabilirliğidir. Bağlanma figürünün çocuğa yakın ve ulaşılabilir olmasıyla, çocuk hissedilen güvenliği sağlayarak güvenli davranabilecek ve çevresini keşfetmeye odaklanabilecektir. İkinci olarak, bağlanma sistemi, çocuğun bağlanma figürünü ulaşılabilir olarak algılamasına ya da kendisini veya bağlanma figürü ile olan ilişkisini tehdit eden bir durumla karşılaştığında kaygılanmasına neden olur. Bunun sonucunda da çocuk üzüntü hissederek bağlanma figürüyle olan yakın ilişkisini tekrar kurabilmek için harekete geçecektir. Bağlanma ilişkisindeki yaşantılarında çocuk ya bağlanma figürüne karşı aktif yakınlık aramayı etkinleştirir ya da bağlanma davranışını bastırır (Fraley ve Spieker, 2003; akt. Hamarta, 2004).

1.1.1.1. Bağlanmanın Gelişimi

Bağlanma, bebekle anne-baba arasında kurulan olumlu ve karşılıklı yardım edici bir ilişkidir. Bağlanma ilişkisine çeşitli etkenler müdahale edebilmektedir. Bunlar; bebekteki olağan dışı davranışlar ve durumlar, garip görünüm, erken ayrılma, erken doğum ve yavaş gelişimdir. Bu etkenlerin bağlanmaya müdahale edip etmemesi ve bunun derecesi bebeğin ve anne babanın özelliklerine bağlıdır (Gander ve Gardiner, 1995).

Bowlby, bağlanma davranışının gelişimini 4 evreye ayırmaktadır (Ainsworth, 1969):
Evre 1: Figürün Sınırlı Ayrımıyla Yönelim ve Sinyaller: Doğumdan sekiz haftaya kadar sürebildiği gibi on iki haftaya kadar da çıkabilir. Bu evrede bebek insanlara yönelik davranış gösterir fakat bir kişiyi başkasından ayırt etmesi işitsel ve ya kokusal uyarıcıyla sınırlıdır. Bebeğin etrafındaki kişiye yönelik davranışları; bir kişiye yönelme, göz hareketlerini izleme, kavrama-ulaşma, gülümsemeyi içerir (Bowlby, 2012).

Evre 2: Bir veya Birden Fazla Ayrı Figüre Yönelme ve Yöneltilen Sinyaller: Bu evrede bebek Evre 1'deki gibi insanlara arkadaşça davranmaya devam eder fakat ötekilerden daha fazla annesine yönelir (Ainsworth, 1969). On iki haftadan itibaren başlar ve altıncı aya kadar devam eder (Bowlby, 2012).

Evre 3: Sinyallerin yanısıra Lokomasyon Aracılığıyla Ayrı bir Figüre Yakınlığın Korunması: Yaklaşma, takip etme, tırmanma, keşif, anneyi güvenlik üssü olarak çevreyi keşfetme ve dönmek için güvenli sığınak olarak davranışlarını düzenlemesini içerir (Ainsworth, 1969). Altıncı aydan başlayarak 2-3 yaşa kadar devam eder (Bowlby, 2012).

Evre 4: Karşılıklı İlişkinin Biçimlenmesi: Bebek annenin davranışlarını kestirebilir ve kendini ayarlayabilir (Ainsworth, 1969). Çocuk annesinin duygu ve güdülerindeki anlayışı kabul eder ve partnerliğe dayanan karşılıklı bir ilişki geliştirilir (Bowlby, 2012). Bowlby'nin bağlanma teorisine göre bebek ilk doğum anından itibaren anne ya da bakıcısı ile ilişkiye geçerek ilk bağlanma tecrübesini yaşamaktadır. Bebek ve anne arasında sağlıklı bir bağlanmanın kurulabilmesi için ilişkinin her ikisi içinde verimli, doyurucu ve haz verici olması gerekir. Bowlby'nin bağlanma ilişkisi şu temel hipotezleri içerir:

- a) Bu ilk ilişki bütün insanlar için var olmakla birlikte anne ve bebek bu ilişkinin başlamasını kolaylaştıracak eğilimlere sahip olurlar.
- b) Bağlanma ilişkisinin sosyal, fiziksel ve çevresel farklılıkları bulunsa da dünyanın her yerinde vardır. Bu bakımdan bağlanma kişilerin olmaktan ziyade ilişkinin bir özelliğidir.
- d) Bağlanma ilişkisi bitince olumsuz sonuçlar meydana gelmektedir.
- e) Kişi tek bir bağlanma ilişkisi yaşamaz ancak gene de ilk yaşadığı bağlanma ilişkisi diğerlerine göre niteliksel olarak farklıdır.
- f) Kişi ilk bağlanma ilişkisinde genel olarak ilişkilerle ilgili içsel işleyiş modelini oluşturur. Bu modelle daha sonra kuracağı ilişkiler yönlendirilir (Hortaçsu, 2003; akt. Onur, 2006).

Bowlby (1958; akt. Bowlby, 2012), çocuğun bağlanması ile ilgili olarak psikanalitik ve psikolojik literatürden dört temel teorisinin dikkate alınması gerektiğini söyler.

1. Çocuğun özellikle yemek ve sıcaklık gibi mutlaka doyurulması gereken bir dizi fizyolojik ihtiyacı vardır. Bebeğin bir insan figürüne özellikle de anneye, bağlanma

sürecinde, annenin bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılaması ve bebeğin memnuniyet kaynağının annesi olduğunu öğrenmesi durumuna Bowlby “İkincil Dürtü Kuramı” adını vermektedir. Bu kavram “Öğrenme Kuramı”ndan türetilmiştir.

2. Bebek, memeye yönelme ve emme eğilimiyle dünyaya gelir. Bu yönelmenin sonucunda bebek memeye bağlanır. Memenin olduğu yerde bir de anne vardır ve böylece bebek anneye de bağlanır. Bowlby bu kurama “Birincil Emme Nesnesi” adını vermiştir.

3. Bebek bir insana dokunma ve tutunma eğilimiyle dünyaya gelir. Bebeğin tıpkı yiyecek ve sıcaklık gibi birincil ihtiyacı olan yiyecten bağımsız bir nesneye ihtiyacı vardır. Bu kurama “Birincil Nesne Yapışması” adı verilmiştir.

4. Bebekler dölyatağını terk etmiş olmaktan hoşnut olmazlar ve oraya geri dönmek isterler. Bu kurama ise “Birincil Rahme Dönüş Arzusu” adı verilir.

Bu dört kuramdan en güçlü kabul edilen İkincil Dürtü Kuramı’dır (Bowlby, 2012).

Bowlby, farklı zaman dilimleri içerisinde bebeklerin ve çocukların onlara bakım veren kişiden (özellikle anneden) ayrıldığında sergilediği davranışları gözlemleyerek bağlanma kuramını geliştirmiştir. Bowlby laboratuvar ortamında ve normal koşullar altında yaptığı gözlemlerin sonunda anneden/bakım veren kişiden ayrılma sonucunda bebeklerin bazı duygusal tepkiler gösterdiğini vurgulamıştır. Bebeklerin bakıcıdan ayrıldıklarında ağlayarak, aktif bir şekilde bakıcı arama faaliyetlerine girdikleri ve başkalarının onu yatıştırma çabalarına direnç gösterdikleri ilk reaksiyona “ayrılık protestosu” denir. İkinci reaksiyon ise “umutsuzluk”tur. Bu kavram pasifliği ve çok net bir acıyı ve hüznü tanımlar. Üçüncü kavram ise “bağlanmanın çözülmesi” (detachment)’dir. Bu durum bebeğe ya da çocuğa gereği gibi yaklaşamayan ve uzak duran anneden kopma veya geri çekilmedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma davranışının temel özellikleri ise şu şekilde sıralanabilir:

a) Özellik (Specificity): Bağlanma davranışı belli kişilere yöneltilir ve bu kişilerin de neden tercih edildiği bellidir.

b) Süre (Duration): Bağlanma davranışı yaşam boyu devam etmektedir. Ergenlikte kısmen kaybolur gibi gözükse de nitelik değiştirerek yaşamın her evresinde devam eder.

c) Duyguların İlişkisi: Bağlanma esnasında bağlanma yaşadığımız kişi ile aramızda pek çok duygusal alışveriş de olmaktadır. Burada oluşan duygusal çerçeve sonraki yaşamımızda diğerleri ile olan bağlanma ilişkilerinde de tekrar yaşanmaktadır. Anne ve

çocuk arasındaki duyguların benzeri aşık olunca yaşanır; bağlandığımız kimseyi kaybetmek her zaman elem ve acı vericidir, kaygı yaratır ve kurulan her bağ bir güvenlik gibi görünmektedir.

d) Ontogenetik (Ontogeny): Bağlanma davranışı yaşamın ilk dokuz ayında gelişir. Bebek tercih ettiği bağlanma modeli ile ne kadar çok duygusal ve sosyal etkileşime girerse ileride de o kadar çok kişiye bağlanır. Bu dönemde bebeğe bakım veren kimse bağlanma modeli olur.

e) Öğrenme: Bu evrede çocuk kurduğu bağlar sayesinde tanıdıklarını yabancılardan ayırmayı öğrenir. Bağlanma modeli geleneksel ödül ve ceza sisteminden bağımsızdır. Bu modelden sürekli ceza gelse bile bağlanma gelişmektedir.

f) Organizasyon (Organisation): Bağlanma davranışı ilk yıllardan itibaren karışık biçimde gelişmektedir. Bağlanma davranışları ile çocuk kendisini ve dünyayı temsil eden modeller oluşturmaktadır.

g) Biyolojik İşlev (Biological Function): Farklı biçim ve detaya sahip olsalar da bağlanma davranışı tüm memelilerde oluşmaktadır ve tümünün ortak bir yaşamsal işlevi vardır. Bu ise, bağlanma modeliyle fiziksel yakınlık kurmak, korunmak duygusunu hissetmek ve hayatta kalmaktır (Bowlby, 1977).

1.1.1.2. Bağlanmanın Değerlendirilmesi

Ainsworth laboratuvar ortamında anneden/bakıcıdan ayrılıklar yoluyla bebeklerin bağlanma niteliklerini değerlendirmiştir. Ainsworth özellikle, bebeklerin yakınlık ve temas aradıkları, temas sırasında ne kadar kabul edildikleri ve rahatlatıldıkları, annenin/bakım verenin davranışlarının bebeğin keşif davranışlarına etkisine yönelik soruların cevapları ile ilgilenmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Mary Ainsworth anne ve bebeklerin davranışlarını gözlemleyerek geliştirdiği “Yabancı durum testi” ile bağlanmanın empirik olarak değerlendirilmesini sağlamakla birlikte bağlanma kavramının operasyonel tanımını de yapmış oldu (Kanietski, 2007).

Ainsworth bebeklerin bağlanma stillerini; bebek ve bakım veren arasında ayrılma ve birleşme durumlarının düzenlendiği yabancı durum testi ile sınıflandırmıştır (Nakash-Eisikovits, Dutra ve Westen, 2002)

Ainsworth bağlanmayı; güvenli ve güvensiz olarak ikiye; güvensiz bağlanmayı ise kaygılı- kararsız ve kaçınan olmak üzere iki gruba ayırmıştır.

Güvenli bağlanma geliştiren bebekler, birincil bağlanma objeleri yanlarında olmadığı da, çevreyi araştırma, yakınlığı koruyabilme ve bakıcısını güvence üssü olarak kullanabilme becerisine sahiptirler. (Ainsworth, Blehar, Waters, Wall, 1978, Park ve Crocker, 2004, Waters, Cromwell, Elliott, 2002; akt. Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005). Güvenli bağlanan bebekler bakıcı/anne ayrıldığı zaman huzursuz olmuş geri döndüğünde ise rahatlayarak araştırmacı davranışlarına devam etmişlerdir. (Fleming, 2008). Bebeğin ihtiyaçlarının daha çok farkında ve duyarlı olan anneler güvenli bağlanan çocuklara sahip olacaktır (Kanieski, 2007).

Kaygılı-kararsız bağlanmaya sahip bebeklerin annelerinin tutarsız olduğu görülmektedir. Bebeğin ihtiyaçlarına bazen sevgi dolu ve duyarlı karşılık verirken diğer zamanlar ise ilgisiz davranmakta başka şeylerle meşgul olmaktadır. Bu tür bağlanmaya sahip bebekler ayrılık durumunda çok fazla stres yaşarlar ve sakinleşmekte zorlanırlar (Cassidy, 2001). Bu durum bir süre sonra umutsuzluğa dönüşerek çevrelerine karşı ilgisizleşirler (Hortaçsu, 2003; akt. Onur, 2006) ve zihinleri anne/bakıcı ile meşgul olduğundan keşfe çıkamaz hale gelirler (Hazan ve Shaver, 1994). Annenin dönüşünde ise kızgın, dirençli ve ilgisiz davranış gösterebilirler (Cassidy, 2001).

Güvensiz-kaçınan bağlanma geliştiren bebekler, anne odadayken onunla ilgilenmedikleri gibi anne odadan ayrıldığında hoşnutsuzluk da göstermezler. Hoşnutsuzluk gösterdiklerinde, yabancı tarafından da kolaylıkla yatırılırlar. Ancak, anneleri geri döndüğünde hiçbir değişiklik olmamış gibi meşgul oldukları işe dikkatlerini yöneltirler (Ainsworth ve ark., 1978).

Bunlara daha sonra dağınık (dezorganize/yönü belirsiz) bağlanma olarak bir üçüncü güvensiz bağlanma tipi daha eklenmiştir. Kaygı ile beraber tutarlı stratejinin olmadığı bir stil olup kaçınan, kararsız davranışların karışımı ile ortaya çıkar (Hazan ve Shaver, 1994). Bu çocuklar korkutucu ve kestirilemeyen annelik davranışını deneyimlediklerinden tutarlı cevaplar geliştiremezler ve bağlanma davranışı düzensizdir (Cassidy, 2001). Ayrılma ve yeniden birleşmeye yönelik tutarlı cevaplar bulunmamaktadır (Nakash-Eisikovits ve ark, 2002).

Bowlby (1982; akt. Ainsworth ve ark., 1978)'e göre, erken bakım deneyimleri işleyiş modelleri olarak içselleştirilir (Hamarta, Deniz, Saltalı, 2009).

1.1.1.3. İçsel İşleyiş Modelleri

Erken dönemde bebeğin güvenlik, duygusal yakınlık görme ihtiyaçlarının bakım veren tarafından karşılanması sonucunda bebek değerli ve önemli olduğunu hissedecek, dolayısıyla karşısındakileri ve dünyayı da güvenilir olarak algılayacaktır (Çalışır, 2009). Bakım veren ile tekrarlayan etkileşimlerle bebekler ne bekleyeceklerini öğrenir ve davranışlarını buna göre ayarlarlar. Bu beklentiler birbirleriyle ilişkili içsel işleyiş modellerini oluştururlar (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby'e göre, zihinsel temsiller birbirini tamamlar niteliktedir; bakıcılarının ulaşılır, güvenilir ve ilgili olduğuna dair bir model geliştiren çocuk kendisinin de güvenilmeye, ilgilenilmeye ve sevmeye değer bir çocuk olduğuna yönelik bir model geliştirir. Tersine, bağlanma figürü çocuğun ihtiyaçlarına tepkisiz kalır ya da uygun olmayan cevaplar verirse çocuk bağlanma figürünü reddedici olarak, kendisini de sevmeye ve desteklenmeye değer olarak kodlar (Akt. Güngör, 2000). Bağlanma teorisine göre bebekler sıkıntı içeren sinyallerine bakım veren tarafından verilen cevaplara göre içsel işleyiş modellerini yapılandırır (Shred, 1993).

İşleyiş modelleri, kişinin bağlanma figürü ile ilişkili deneyimlerinin açık bir yansıması olarak özeldir ve kişinin çevreyle ilişkisinde kendilik ve öteki temsillerini de içerir (Gullestad, 2001). Kendilik modeli, kişinin içselleştirdiği kendilik değerinin derecesine ilişkin algısının temsilidir. Öteki modeli ise, ihtiyaç halinde ötekilerin varlığı ve desteğine ilişkin beklentinin derecesini yansıtır (Deniz, 2011).

Bağlanma figürünün gözünden bebeğin kendini kabul edilip olmadığına dair algısı, kendiliğe ilişkin içsel işleyiş modelini olumlu ya da olumsuz boyutta etkileyecektir (Çalışır, 2009).

Duyarlı, sorumlu ve sıkıntıyı azaltan bakım alan güvenli bireyler kendilerine ve ötekine ilişkin olumlu model geliştirirken; tutarlı bir şekilde duyarlı, sorumlu ve sıkıntıyı azaltan bakım almayan güvensiz bireyler kendilerine ve ötekine ilişkin olumsuz model geliştirirler (Diamond ve Hicks, 2005).

1.1.1.4. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bağlanma, güvenliği sağlayan kişiyle kurulan bağıdır. Bağlanma figürü bebeğin çevreyi güvenli bir şekilde keşfetmesini ve korkuyu algıladığı zaman geri dönebildiği güvence üssüdür. Bakım verenin rahatlatıcı hareketleri, bebeğe güvenliği sağlamakla beraber, karşılıklı oyun, bebekle konuşma ve yakın göz kontağı etkileşimleri bebeğin dünyaya ilk tepkileridir (Fleming, 2008).

Bebek, doğumun ardından bağlanma davranışlarını ulaşabildiği herhangi bir kişiye yönlendirebilir. Ancak, altıncı aydan itibaren tüm normal bebekler, bu davranışları, kendi seçimlerine bağlı olarak, yakınlık kurmak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmaya itiraz ettikleri tek bir kişiye yönlendirirler. Bu kişiye birincil bağlanma objesi denir. Tepki ve tepkiye verilen yanıtın kalitesi de önemlidir. Sonuçta, bebeğin tepkilerine karşılık verilmesi bağlanma kişinin seçimini etkiler (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma tam olarak altı ay ile yirmi dört ay arasında şekillenmektedir. Bu dönemin ardından çocuk yaşamında gerek birincil bakıcısıyla gerekse de diğer insanlarla geliştireceği karmaşık yapıdaki ilişkilere girecektir (Kaplan, Sadock, Grebb, 1994; akt. Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Bebeğin annesine bağlanmasının gelişiminde en önemli iki annelik davranışı bulunmaktadır. En üst düzeyde bağlanma; anne, bebeğin belirti ve işaretlerini anladığı, cevapladığı, fiziksel ve emosyonel gereksinimlerini karşıladığında ve bebeği gerçek sosyal etkileşime düzenli soktuğunda oluşur. Fiziksel gereksinimleri hızlı bir şekilde karşılanan fakat sosyal etkileşime sokulmayan çocukların annelerine güçlü bir şekilde bağlanmalarında başarısızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Caye, Cooke, McMahon, Karen, 1997).

Anne-bebek arasındaki bağlanma için gerekli olan sürecin özellikleri şunlardır: (Ainsworth, 1989, Ainsworth, 1997, Bowlby, 1988, Travis, Bliwise, Binder ve Horne-Moyer, 2001; akt: Keskin, 2007):

- a. Erken ikili ilişki (memelilerde ve kuşlarda olduğu gibi): Bebek annesi ile çok erken dönemde ilişki içine girer. Bu durum yaklaşık yedi ay civarında ortaya çıkan birincil bağlanma ilişkisidir ve süreklilik özelliği taşır.
- b. İlk sosyal nesne olan annenin duyarlı ve etkileşimsel özellikleri: Anne, bebeğin çevresini davranışlarının gelişebileceği temel alan durumuna getirir. Bu temel alan bebeğin ruhsal gelişmesini yapacağı, isteklerinin karşılanacağı, ona uygun koşulların bulunacağı alandır. Anne, bebek için bu temel alanı hazırlar ve bebek bu temel alanda ruhsal gelişmesini yapar, onun isteklerini karşılar, ona uygun koşullar bulur.
- c. Erken dönemde ben ve diğeri ayrışması: Bağlanmanın getirdiği birliktelik içinde bebeğin bağımsız davranmayı denemesi için uygun koşulların bulunması ve bu denemelere olanak sağlanmasıdır.
- d. Erken güvenli tutumun oluşması: 12'nci ay sırasında hareketlenme (emekleme-yürüme) ile başlar. Ancak bu özellik hareketlilik öncesinde bilişsel düzeyde ortaya çıkar. Evin alanının olarak tanınmasını, annenin özgül davranışlarını beklemesini, annenin bebeğin uyarılarına yanıt vermesini ve annenin oyunlarında bebek tarafından kullanılmasını ifade eder.
- e. Ayrılık protestosu: 12-30'ncü aylar arasında gözlenir. Daha erken dönemlerde de saptanabilir. Anneden ayrılma ile birlikte ikili ilişkinin bozulmasını taşıyamama, ikili ilişkiyi oluşturmak için anneyi ilişkiye davet etmeyi ifade eder. Diğer bir deyimle ilişkinin bozulduğunun farkına varılması ile çevreyi, bozulmuş ilişkiyi onarmak için uyarma girişimidir. Ayrılık bebek için dayanılmazdır. Ayrılmanın yerine bir başkasının konulması için 'yakınlık arayışı' içine girer. Ayrılık durumlarında 'ayrılık protestosu' ortaya çıkar, bağlanılan bireye yönelir. Bağlanılan nesnenin kaybolmasına dayanılmaz ve bu durum protestoya yol açar.
- f- Güvenli-temel tutumun anneden ayrı başka kişilere aktarılması: Bağımsızlaşmaya eş zamanlı olarak iletişim ve denetim görevleri ile birlikte olgunlaşmadan söz edilebilir. Bağlanma bebeklik ya da çocukluk ile sınırlı değildir. Yaşam boyu sürer.

Bağımlılıktan ayrılığa, tam bağımlılıktan "Olgun bağımlılığa" ulaşılır (Ainsworth, 1989, Ainsworth, 1997, Bowlby, 1988, Travis ve ark., 2001; akt: Keskin, 2007).

Yapılan çalışmalarda güvenli çocukların güvensiz çocuklardan daha fazla varlık, sorumluluk ve rahatlatma açısından annenin olumlu zihinsel temsiline sahip oldukları bulunmuştur (Solomon ve George, 1999; akt. Cassidy, 2001). Güvenli bağlanmanın olumlu kendilik temsiliyle ilişkili olduğuna dair ilk kanıt Sroufe ve Egeland (Sroufe, 1983; akt. Cassidy, 2001)'ın boylamsal çalışması olan Minnesota Anne-Çocuk Projesinden gelmiştir. Bebekliklerinde annelerine güvenli bağlanan okul öncesi çocukları güvensiz bağlananlara göre daha yüksek kendilik değerine sahiptir. Main ve Cassidy (1988)'nin bağlanmayı değerlendirdikleri 6 yaş çocuklarında güvenli bağlananların güvensiz bağlananlara göre kendilik temsiline daha değerli ve zihinsel temsillerinin de daha olumlu olduğu bulunmuştur (Cassidy, 2001).

Kaçınan çocukların kendiliğe ilişkin zihinsel temsiline problemli olduğu bulunmuştur. Bebek hikâyeleriyle çocukların bağlanmayla ilişkili kendilik temsilleri değerlendirildiğinde; güvensiz/kaçınan çocukların hikayeleri anneye daha az destekleyici ilişkileri yansıtmıştır. Çocuk tarafından kahraman izole edilmiş, ilişkilerin önemi ve stresli durumda çatışma reddedilmiştir. Kararsız bebeklerin ise annenin varlığına ilişkin temsiline tutarsız olduğu görülmüştür (Cassidy, 2001).

1.1.1.5. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Ergenlik, bedensel ve psikolojik açıdan pek çok temel değişikliklerin olduğu bir dönemdir (Cüceloğlu, 1997). Ergenlik çocukluktan erişkinliğe geçilen bir “dönüşüm”, “başkalaşım” dönemidir (Parman, 2000).

Ergenlik hayat boyu sürececek kavrayışların, inançların, değerlerin ve alışkanlıkların gelişimi için kritik bir dönemdir. Ergen bir kimlik bulmanın, fiziksel değişimleri kabul etmenin, sağlıklı yaşam becerileri kazanmanın, aileden ayrılmanın, ahlaki kurallar ve değerleri oluşturmanın, topluma katkıda bulunan bir fert olmanın ve bir meslek seçmenin gelişimsel sorumlulukları ile mücadele eder (Deniz, 2008). Ergenlikte akran grubunda yer alma, gruba kabul edilme ve gruba uyum, ergenin kendini ve akranlarını tanıması, akranlarının bakış açısıyla kendisini ve dünyayı tanıması açısından önemlidir

(Aydın, 2005). Dolayısıyla ergenin arkadaşlarıyla geçirdiği zaman artmakta ve ergen, arkadaşlarının etkisinde çocukluk döneminde olduğundan daha fazla kalmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004).

İnsan yaşamında her dönemin ayrı bir önemi olmakla beraber biyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan hızlı ve önemli değişmelerin olduğu süreç kuşkusuz ergenlik dönemidir. Vücutta boy ve ağırlık artışı, yapı ve işleyişlerin olgunlaşması, inişli çıkışlı duygulanımlar, bozulan ilişkiler, çevreden kolay etkilenme, toplumda bir rol sahibi olmaya çabalama gibi özelliklerin görüldüğü bu sürecin bireyin kişiliğinin oluşumundaki önemli bir dönem olduğu söylenebilir (Avcı, 2010).

Ergen, ergenlik dönemiyle beraber yavaş yavaş ailesinden uzaklaşıp arkadaş ya da akran gruplarıyla daha fazla beraber olmaya başlar. Yaşadığı psikolojik sorunları kendi yaşlılarıyla paylaşmak istemesinin yanında, ailesinin eleştiri ve müdahalelerinden kurtulma çabası, ergeni kendi yaşlılarıyla bir araya getirir (Avcı, 2010).

Genç ile ebeveynleri arasında var olan bağlar sınımlanacak güvenli bağlar olarak görülmekten ziyade sınırlayıcı bağlanmalar olarak görülmeye başlanır. Ancak, gençlik döneminde ebeveynler ile ergen gençler arasındaki ilişki daha az önemli hale gelmez sadece genç, ebeveynlerine daha az bağımlı hale gelir. Gençler bir yandan bağımsızlıklarına ulaşmaya çalışmakta, fakat ihtiyaç duyduklarında ebeveynlerinin destek olacaklarının da farkında olmak istemektedirler. Ebeveynlerden bağımsızlaşmanın bir yolu da bağlanma figürü olarak arkadaşlara güvenmedir (Lee, 2003). Dolayısıyla ergenlik döneminde, ebeveynlerden bağımsızlaşmak için verilen mücadelede güven duygusu bağlanma figürleri olarak arkadaşlara aktarılır ve bu durum onların yetişkin bağlanma biçimlerini geliştirmelerini sağlar (Kesebir ve ark., 2011).

Araştırmalar, ergenlikte ebeveyn bağlanma figüründen akran bağlanma figürlerine geçişte, erken dönemdeki güvenli bağlanma yaşantılarının bu dönemdeki değişikliklerde rol oynadığını göstermiştir (Allen ve Land, 1999; Collin, 1996; akt; Hamarta, 2004). Güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin daha uyumlu, arkadaş ve ebeveyn bağlanma figürü ile daha doyumlu ilişki kurabildikleri; bununla birlikte güvensiz stile sahip ergenlerin daha bağımlı ve aileleriyle daha zorlayıcı ilişkileri bulunmaktadır (Hamarta,

2004). Gencin bağlanma yaşantıları, sosyal ilişki başarısını ve hayatın zorluklarına uyum sağlama başarısını belirlemektedir (Kesebir ve ark., 2011).

Ergen ve anne baba bağlanma ilişkisini inceleyen araştırmalar, ailesi ile güvenli bağlanma ilişkisi içinde olan gençlerin arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olduklarını, sosyal açıdan kendilerini daha yetkin hissettiklerini, daha yüksek düzeyde özsaygılarının olduğunu ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olduklarını göstermiştir (Sümer ve Güngör, 1999; akt. Deniz, 2006).

Antonovsky (1987), yüksek bağlanma duygusuna sahip bireylerin, yaşam problemleri karşısında daha esnek olduklarını ve yaşamın taleplerini daha az tehdit edici ve daha yönetilebilir olarak gördüklerini vurgulamıştır. Düşük bağlanma duygusuna sahip bireyler ise olumsuz yaşam olayları ve problemleri karşısında, yalnızlık duyguları yaşamaktadır (Akt. Erözkan, 2010). Güvenli bağlanma stiline sahip olanların yalnızlık duygularını daha az yaşadıkları; yalnızlık duygularının güvenli bağlanma ile negatif, güvensiz bağlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Akbağ ve İmamoğlu, 2010).

Bazı araştırmalarda bağlanma stilleri ve duygusal zeka arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır. Güvenli bağlanan bireylerin duygularının daha çok farkında oldukları, problemle baş etmede daha fazla kendine güvene sahip oldukları, daha fazla uyumsal davranış gösterdikleri ve stresle baş etmede daha yüksek motivasyona sahip oldukları bulunmuştur (Hamarta, Deniz, Saltalı, 2009).

Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler güvenli bağlanma stillerinde olan ailelere sahip olmaya ve sosyal aktivitelere daha fazla katılmaya, bununla birlikte olumlu duygu düzenleme becerileri kazanmaya ve benzer güvenli akranlarla arkadaş olmaya eğilimlidirler. Güvenli olmayan bağlanma stiline sahip ergenler güvenli olmayan ebeveynlere sahip olduklarından bu dönemde daha fazla sorun yaşarlar. Bu sebeple, güvenli bağlanma stiline sahip olmayan ergenler suç işleme, diğer antisosyal davranışları gösterme ve zorlu kişilerarası ilişkiler kurma eğilimindedirler (Cooper, Shaver ve Collins, 1998).

Başka bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin yaşamlarını kendi kontrollerinde olduğunu düşündükleri bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlananların, stres

durumlarına karşı dirençli oldukları ve herhangi bir stres ya da kriz anında anne babaları ya da arkadaşlarından yardım almak için iletişime geçtikleri bulunmuştur. Güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin ise stres durumlarına karşı dirençsiz oldukları ve herhangi bir kriz anında anne babalarından ya da arkadaşlarından yardım almayı reddedici ya da riskli davranışlar sergiledikleri görülmüştür (Bartholomew, 1990 ve France, 2000; akt. Morsünbül ve Çok, 2011).

Güvenli olmayan bağlanma stiline ergenlerde kişilik patolojisi ile birliktelik gösterdiği bulunmuştur. Kaygılı/kararsız bağlanmanın geri çekilme ve içe vuruk patolojilerle; kaçınan bağlanmanın ise içe vuruk ve dışa vuruk patolojilerin bir karışımını yansıtan çeşitli kişilik bozuklukları ile birliktelik gösterdiği belirtilmiştir (Fonagy, Leigh, Steele, Steele, Kennedy, Mattoon, 1996, Fonagy, Target, Gergely, 2000; akt. Kesebir ve ark., 2011).

1.1.1.6. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Yetişkin bağlanma biçimlerinin ilk değerlendirmesi Main, Kaplan ve Cassidy (1996) tarafından yapılmıştır. Ainsworth'un sınıflamasına benzer şekilde güvenli-otonom, kayıtsız, saplantılı ve çözümlenmemiş-dezorganize olarak dört kategori ortaya çıkmıştır (Akt. Çalışır, 2009).

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma stillerini açıklamada bireylerin kendilerine ve diğerlerine ilişkin içsel işleyiş modellerinden yola çıkarak Dörtlü Bağlanma Modelini geliştirmişlerdir. Model benlik ve başkaları ile olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyut içinde incelenmekte ve sonuç olarak dört farklı yetişkin bağlanma stili ortaya çıkmaktadır. Buna göre, güvenli bağlanma stili olan yetişkinler kendilerine ve başkalarına ait olumlu içsel modellere sahiptir (Akt. Damarlı, 2006). Bartholomew (1990)'e göre güvenli kişiler olumlu benlik algısını ve kendini sevmeye değer görme duygusu ile başkalarının destek veren, ulaşılabilir, iyi niyetli ve güvenilir olduğu beklentilerini birleştirir. Saplantılı kişiler, kendini değersiz görme ve sevmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri birleştirirler. Kayıtsız kişiler ise kendine değer verme gibi olumlu değerlendirmeler ile başkalarına

yakınlığı reddeden ve başkalarına karşı olumsuz tutumu içermektedir (Akt. Erözkan, 2010). Korkulu bağlanan kişiler kendi ve diğerleri hakkında olumsuz duygulara sahiptir (Hamarta, Deniz ve Saltalı, 2009).

Bowlby (1982; akt. Ainsworth ve ark., 1978)'e göre, içselleştirilen işleyiş modelleri gelecekte diğerleriyle ilişkileri düzenlemekle kalmayacak aynı zamanda sıkıntılı duygularla baş etmeyi de belirleyecektir (Hamarta ve ark., 2009).

1.1.1.7. Bağlanma ve Duygu Düzenleme

Bağlanma figürleri duygusal stres durumlarında, çocukların duygusal düzenleme stratejilerini geliştirmesine yardımcı olurlar. Bağlanma figürünün duygusal varlığı ve desteği, çocukların uyumsal duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde etkilidir. Bu da bireylerin yaşamlarının ileriki dönemlerinde karşılaşacakları zorlu yaşam olayları ve risk durumları ile daha etkin bir biçimde başa çıkmalarına yardımcı olacaktır (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

Duygu düzenlemedeki problemler psikopatolojinin işareti olup, çocukluk ve yetişkinlikteki bozuklukların temelindedir. Duygu düzenleme erken yakın ilişkilerin merkezinde bulunur ve gelecekteki yakın ilişkileri de belirler. Yenidoğan bebekler uyarım ve duygusal durumlarını düzenleyememeleri nedeniyle bakım verenin yardımına ihtiyaç duyarlar. İlk haftalarda sıkıntıyı ifade etmeye başlayan bebeğin ilerleyen haftalarda ihtiyaçları ve sıkıntıları da artar. Bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarını okumayı öğrenerek uyarım ve sıkıntıyı uygun seviyede tutup karşılık verir (Sroufe, Duggal, Weinfield ve Carlson, 2000).

Küçük bebeklerde duygu düzenleme becerisinin gelişimi bakım verenin müdahalelerine bağlıdır. Bebekler duygularını düzenleyebilmeyi birçok kaynaktan öğrenebilir. Bazılarını kendileri keşfedebilir örneğin; sallanarak veya başparmağını emerek gerginliğinin azaldığını gören bebek duygu düzenleme becerilerini kontrol altına almış olur. Dil gelişimi ve bilişsel beceriler duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemlidir (Shred, 1993).

Küçük bebekler sosyal dünyada bir tehdit algıladıkları zaman bakım verenin fiziksel-bedensel temasını ararlar. Bakıcının bedensel temas ile sağladığı güvenlik duygusuyla bebek sakinleştirilir ve böylesi durumlar yeni baş etme becerilerinin öğretilmesi için mükemmel fırsattır. Bakıcıdan gelen sözel ve sözel olmayan ifadeler stres ile baş etmeyi kolaylaştırır. Çocuk, bakıcının baş etme mesajını benzer durumlarda baş etme için kullanır. Ebeveynin stresli durumlarda çocuğun sıkıntısını ifade etmesine izin vermesi baş etme becerilerini öğrenmesi açısından çocuk için bir fırsattır. Ancak ebeveyn depresyondaysa çocuğun sıkıntısına öfke ile karşılık vererek, sıkıntısını inhibe etmesine yol açar. Deprese ebeveynler çocukların duygularını ifade etmeyi ve düzenlemeyi öğrenmelerinde uygun model sağlayamazlar (Shred, 1993).

Erken bağlanmanın ve duygu düzenlemenin bozulması sonraki uyumsuzluk için bir prototip olmakla birlikte bireyleri normal strese ve patolojinin gelişimine karşı savunmasız kılar. Erken uyumsuz ilişki kalıpları içselleştirilerek inanç, tutum ve beklentileri oluşturur. Çocuk kendine ve ötekilere ilişkin beklentilerini ve uygun davranış biçimini geri bildirim sonucu öğrenmesi uyum için önemlidir. Güvensiz bağlanmanın olduğu bireyler destekleyici olmayan ve bozulmuş ilişki biçimlerine sahiptir (Sroufe, Carlson, Levy ve Egeland, 1999).

Güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin stres altında yaralanmaya karşı savunmasız stratejileri vardır. Güvensiz çocuklarda olumsuz duygulanımın yaygınlığı, engellerle baş etmede yetersizlik ve ego dayanıklılığında düşük oranların olduğu görülmüştür (Sroufe, 1983; akt. Sroufe ve ark., 1999).

Güvenli bağlanan ergenler güvensiz bağlanan ergenlere göre daha yüksek sosyal-duygusal yeterliliklere ve daha düşük düzeyde saldırgan davranışlara sahiptir. Güvenli bağlanan ergenler tehdit durumları ile karşılaştıklarında daha iyimserdirler ve yardıma ihtiyaç duyduklarında yardım almak için çaba içerisine girerler. Bu bireyler daha işlevsel baş etme stratejileri ortaya koyarlar (Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming, Gamble, 1993; akt. Mosübül ve Çok, 2011).

Özetle, erken bakım ilişkilerinde bakım verenin stresin ardından iyileşmeyi deneyimlemesi, güç durumlar karşısında organize davranış gösterebilmesi ve olumlu duygularını paylaşarak beklenmedik durumlarda bebeğin ihtiyacını karşılaması duyarlı

bakımın sonuçlarıdır. Duyarlı bakıma dayalı geçmiş yaşantılara sahip olan bireyler daha fazla olumlu baş etme becerilerini geliştirir. Bu da sonraki kendi kendini düzenleme için önemli bir motivasyon ve tutum sağlar (Sroufe ve ark., 2000). Bu nedenle erken yakın ilişki deneyimleri öz düzenleme paternlerinin ilk modeli olduğundan önemlidir (Sroufe ve ark., 2000).

1.1.2. Öz-yansıtma ve İçgörü

Grant, Franklin ve Langford'un (2002) öz-yansıtma ve içgörünün hedefe ulaşma konusundaki rolüne ilişkin modelinde yer alan özdüzenleme süreci birtakım işlemler içermektedir. Bu işlemler; bir amaç belirlemek, bir hareket için bir plan geliştirmek, harekete geçmek, kendi performansını izlemek (öz-yansıtma), kendi performansını bir standart performansla karşılaştırarak değerlendirmektir (içgörü kazanmak). Bu işlemler sonucunda yapılan değerlendirme bireyin ileriki davranışlarını değiştirir; amaca ulaşma konusunda performansını artırır ve bireyi başarıya ulaştırır (Grant, 2003).

Öz-yansıtma, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını değerlendirmesi; içgörü ise; kişinin davranışlarının farkında olarak, bu davranışları beklenen standart davranışlarla karşılaştırmasıdır. Böylece kişi kendine dışarıdan bakar; gelişimini değerlendirerek belirlediği amaca başarıyla ulaşabilir (Carver ve Scheier, 1998; akt. Grant ve ark., 2002).

Öz-yansıtma, kendilik gelişiminde spesifik bir basamağa işaret eden bilişsel bir düzeydir (Asendorpf ve Baudonniere, 1993). Brown ve Ryan (2003)'a göre öz-yansıtma, kişinin düşünce, duygu ve davranışlarına ilişkin içsel bilgisidir (Akt. Richards, Campenni ve Muse-Burke, 2010). Grant ve ark. (2002)'a göre öz-yansıtma; bireyin kendini izleme ve değerlendirme sürecinde, kendini düzenlemesi ve performansını geliştirmesi için bir geribildirimdir.

Liptak'a (2007) göre ise öz-yansıtma, insanların kendi kişisel özelliklerini, seçimlerini, davranışlarını ve deneyimlerini anlamasına ve bu konularda daha fazla bilgi edinmelerinde kendisi ve dış dünyaya yönelik farkındalığına yardımcı olur (Akt.

Yavaşoğlu, 2010).

Öz-yansıtma, bireylerin iyilik halinin geliştirilmesini sağlamada birçok psikolojik yaklaşım için önemlidir. Örneğin, bilişsel-davaranışçı terapilerde kişinin otomatik düşüncelerini farkedebilmesini artırarak davranışlarını düzenlemesini sağlar (Lyke, 2009).

İçgörünün psikoloji sözlüğünde karşılığı “daha derin bir düzlemde öz-bilgi, öz-kavrayıştır” (Budak, 2000). İçgörü, kişinin sorunlarını anlama kapasitesi olarak da ifade edilir (McEvoy ve ark. 1981, Amador ve ark., 1993; akt. Aslan, Türkçapar, Güney, Eren, Akkoca, Uğurlu, Karakaş, 2005).

Öz-yansıtma ve içgörünün ölçülmesi amaçlı davranış değişiminde bilişsel süreçlerin rolünün anlaşılmasını sağlayacaktır. Öz-yansıtma, Fenigstein, Scheier ve Buss (1975)’un öz-bilinç ile ilgili yaptıkları çalışmalarda incelenmiştir (Akt. Lyke, 2009). Öz-bilinç alanında yapılan araştırmaların başlamasına Duval ve Wicklund (1972)’un objektif öz-farkındalık teorisi öncülük etmiştir. Teoriye göre, bireyin dikkati geçici olmakla beraber ya iç dünyasına ya da dış dünyasına yöneliktir. Ancak teori öz-farkındalık alanına önemli katkılar sağlasa da bireyler arası farklılıklardan tam olarak bahsetmemiştir. Bu nedenle bireysel farklılıkları değerlendirebilmek amacıyla Fenigstein, Scheier ve Buss (1975) tarafından özel öz-bilinç ölçeği (Private Self-Consciousness Scale) geliştirilmiştir. Bazı araştırmalarda ölçeğin yapı geçerliliği ve özel öz-bilincin alt boyutunun yapı geçerliliğine ilişkin sorunlar olduğu ileri sürülmüştür (Öveç, 2007). Ayrıca faktör analizine yönelik çalışmalarda da bir takım psikometrik problemler bulunmuştur. Tek boyutlu yapıyı destekleyen sonuçlar çıkmasına rağmen genelde içsel farkındalık (internal state awareness) ve öz-yansıtma (self-reflection) olarak iki faktörlü yapı kabul edilmiştir (Grant ve ark., 2002).

Bundan dolayı klinik uygulamada öz-yansıtma ve içgörü düzeylerini daha güvenilir düzeyde ölçmek için The Self Reflection and İnsight Scale geliştirildi. Ölçekte içgörü içsel farkındalık ile ilişkili olup bireyin duygularını tanıma ve ifade edebilme yeteneğine işaret eder. Öz-yansıtma ve içgörü öz-düzenleme sürecinin merkezidir. Duygu, düşünce ve davranışlarını düzenli olarak izleyebilen bireyler daha yüksek düzeyde içgörü ve öz-yansıtmaya sahip olacaktır. Öz-yansıtma ve içgörü ölçeği özel öz-bilinç ölçeğine göre

insanın duygu, düşünce ve davranış boyutlarını gösterdiği gibi özel öz-bilinç ölçeğinden, öz-yansıtma ve içgörü boyutlarının içsel ve test tekrar test güvenilirliği daha iyidir (Grant ve ark, 2002).

1.1.3. Psikolojik Sağlık

Uzun yıllar boyunca ruh sağlığı uzmanları, davranış bozuklukları ve ciddi duygusal problemleri olan bireylerin hayatlarının yeniden yapılandırılmasında sadece biyolojik ve psikolojik risk faktörlerinin olumsuz etkilerine odaklanmışlardı. 20. yüzyılın son yirmi yılında bakış açısı değişmeye başladı. Bebeklikten yetişkinliğe kadar takibi içeren uzunlamasına çalışmalarda birçok strese maruz kalan çocuklardan küçük bir grubun ciddi duygusal bozukluklar ya da davranış problemleri geliştirdiği gözlemlendi. Elde edilen bu bulgular, zorluklara rağmen olumlu uyuma yol açan ve dinamik bir süreç olan sağlık olgusunu düşündürdü (Werner, 2005).

1970'lerde bir grup psikolog ve psikiyatrist, psikopatoloji ve gelişim sorunları (genetik veya deneysel koşullar) nedeniyle risk altındaki çocuklarda *sağlık* kavramına dikkat çekmeye başladı (Masten, 2001). Otuz yıl kadar önce yüksek riskli çevrelerdeki çocuklarla çalışan araştırmacılar, olumsuz deneyimlere rağmen birçok çocuğun olumlu gelişimsel sonuçları başardığını gözlemlediler. Beklenenden daha iyi sonuçları başaran bireyler *ayakta kalanlar, dayanıklı-sağlam, strese dirençli* ve hatta *yenilmez* olarak etiketlendi (Yates ve Masten, 2004).

Olumsuz deneyimlere rağmen olumlu uyum sağlayabilmekle ilgili olan *sağlık* kavramı (Masten ve Gewirtz, 2006), psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, biyolojik bilimler, genetik, epigenetik, endokrinoloji ve nörobilim gibi farklı disiplinlerdeki araştırmacılar tarafından da incelenmiştir (Herman, Stewart, Granados, Berger, Jackson ve Yuen, 2011).

Sağlık kelimesi, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, toparlanma, dirençlilik, esneklik ve eski işlevsellik düzeyine dönebilme gibi anlamlarda kullanılmaktadır. Sağlam sıfatı, çabuk iyileşen, kendini toparlayan, güçlükleri yenme

yeteneği olan, dirençli, esnek kişi anlamına gelmektedir (Luthar ve Zigler, 1991). Türkiye’de literatür incelendiğinde “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001), “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004), “psikolojik dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006) ve “kendini toplama gücü” (Terzi, 2008) olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada “sağlamlık”, sağlamlık özelliğini gösteren kişiler için de sağlam kelimesi tercih edilmiştir.

Sağlamlık çalışmaları alanda araştırmacılar tarafından üç dalga şeklinde özetlenmiştir. Birinci dalga, sosyal ve bireysel başarının yordanması için sağlamlığın fenomenolojik tanımının yapılması ve sağlamlık niteliklerinin tanımlanmasıdır. Birinci dalga araştırmalarında, koruyucu faktörlerin gelişim ve zorluk arasındaki koruyucu rolü incelenerek benlik saygısı, öz-yeterlik, destek sistemleri gibi kavramlar ile çalışılmıştır (Richardson, 2002). İkinci dalga araştırmalarda, boşanma, aile üyelerinin birinde ruhsal hastalık, kronik hastalıklar, ekonomik statüdeki değişiklikler gibi stresli deneyimlerin sonrasında baş etme ve uyum çalışılmıştır (Ungar, 2004). Üçüncü dalga araştırmalar ise, sağlamlığı geliştirmeye yönelik önleme ve müdahale çalışmalarını içermektedir (Masten ve Obradovic, 2006).

Henderson ve Milstein (1996)’e göre, toplumda uzun süreli yoksulluk çekme, ihmal ve istismara uğrama, şiddete maruz kalma, anne babasından uzun süre ayrı kalma, ciddi bir kaza geçirme yakınlarının ölümüne tanık olma ya da okulda sürekli başarısızlık riski bulunan çocuklar arasında anti-sosyal davranışlar sergileyenlerin veya suç davranışlarında bulunanların oranları normal nüfusa oranla daha yüksektir. Risk faktörlerine rağmen bu çocuklar arasında hiçbir anti-sosyal davranış sergilemeksizin normal yaşamlarını sürdürebilenlerin sayılarının da azımsanamayacak kadar çok olduğu sosyal bilimcilerin dikkatini çekmiştir (Akt. Öğülmüş, 2001). Bazı çocuklar ve gençler çevresel olumsuzluklara rağmen yılmışlığa düşmemekte, kendilerini çabucak toparlayarak sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullarından daha da güçlenerek çıkmaktadırlar (Öğülmüş, 2001).

Sağlamlık, az rastlanan özel niteliklerden kaynaklanmamaktadır. Aksine sıradan, normal bir insanın sahip olduğu zihin, beyin, beden, aile, ilişkiler ve toplum sağlamlığın ortaya çıkmasına kaynaklık etmektedir. Her insanın sahip olduğu normal özellikler ve çevresi sağlamlığın ortaya çıkmasını sağlayabilir (Masten, 2001).

Block ve Block (1980) sağlamlığı kişilik 6zelliği olarak tanımlarken; Rutter (1987), Garnezy (1991) ve Werner (1990)'e g6re ise sağlamlık, riskli 6evrelerdeki bazı 6ocukların 6zelliklerindedir (Mandleco ve Peery, 2000). Sağlamlık, ailede ruhsal hastalığa rağmen 6ocukta psikopatolojinin olmayışı (Cicchetti ve Garnezy, 1993) ve gelişimsel g6revlerde başarı (Luthar ve Zigler, 1991) olarak da a6ıklanmıştır (Akt. Mandleco ve Peery, 2000).

Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı kişilik 6zelliği olarak bazıları ise gelişimsel bir s6re6 olarak nitelendirmektedirler (Jacelon, 1997; akt. Oktan, 2008). Gentry ve Kobasa (1984) psikolojik sağlamlığı, stresin olumsuz etkilerini azaltan bir kişilik 6zelliği olarak ele almışlardır (Akt; Terzi, 2005). Ancak alanda bazı yazarlara g6re sağlamlık kişilik 6zelliğinden ziyade yaşamı tehdit eden koşullar altında olumlu uyumun korunmasıyla ilişkili olan dinamik bir gelişim s6recini anlatır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten, 1994).

Werner ve Smith'in (1992), betimsel 6alışmaları sağlamlık kuramının temellerini oluşturur. Sağlamlık kuramı aile, okul ve toplumda bulunan koruyucu fakt6rlerin tanımlanmasını temel alır. Bu koruyucu fakt6rler sağlam 6ocuklar ve ergenlerin ortaya 6ıkmasını sağlar (Benard, 1991; Krovetz, 1999; akt. 6zcan, 2005).

Sağlamlık ile ilgili 6eşitli tanımlamalar yapılmıştır. Zor durumlarda normal gelişim (Fonagy, Steele, Steele, Higgitt, Target, 1994), k6t6 sonu6larla ilişkili olumsuz ge6mişe rağmen bireylerin sağlıklı işleyiş yeteneği (Ghate ve Hazel, 2002), riskli durumlara ve yoksunluklara maruz kalmaya rağmen iyi gelişme (Masten ve Powell, 2003) yapılan tanımlamalardan bazılarıdır (Akt. Hill, Stafford, Seaman, Ross ve Daniel, 2007).

Sağlamlık; hastalık, depresyon, yoksunluktan hızlıca kurtulmak ve eski hale geri d6nebilme yeteneği olarakta tanımlanır (Rak ve Patterson, 1996). Bireyin şu andaki sorunlara uyum sağlayarak, gelecekteki sıkıntılarla baş edebilmesini sağlayacak i6 ve dış kaynakları kullanabilme yeteneği olarak gelişimsel bir s6reci g6sterir (Yates, Egeland ve Sroufe, 2003).

Masten ve Coatsworth (1998)'a g6re psikolojik sağlamlık, 6nemli bir risk durumu karşısında uyum g6stermeye ve gelişmeye neden olan yetkinlik olarak tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlığın tanımını yaparken ciddi bir tehdit ya da risk durumunun (travma)

bulunması ve risk ya da travmatik durum karşısında gösterilen uyumun etkili olması gerektiğini vurgularlar (Masten ve Coastworth, 1998).

Psikolojik sağlamlık, geniş ve kavramsal bir konu olup, olumsuz düşünceleri bertaraf etme ve onun yerine pozitif adaptasyonu sağlama sürecidir (Masten ve Obradovic, 2006). Diğer bir tanımlamaya göre psikolojik sağlamlık, olumsuz bir duruma koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimiyle uyum sağlama sürecidir (Kararırmak, 2006, Gizir, 2006; akt. Önder ve Gülay, 2008).

1.1.3.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık kavramını etkilediği düşünülen üç temel faktör vardır. Bunlar: Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlardır.

1.1.3.1.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri

Risk faktörleri, olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını artıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler olarak tanımlanmıştır (Kirby ve Fraser, 1997; akt. Terzi, 2008). Birey, aile ve toplum çerçevesinde sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına neden olabilecek risk faktörleri genetik, biyolojik, psikososyal ve demografik özellikleri içerebilir (Terzi, 2008).

Çocukluk ya da ergenlik döneminde risk durumlarına maruz kalmak daha sonraki gelişim dönemlerinde aksamalara yol açabilmektedir. Gelişimsel bir kriz olarak nitelendirilen ergenlik döneminde de ergen sağlamlığı ölçüsünde karşılaştığı risk faktörlerinin olası sonuçlarını azaltabilir (Conger ve Conger, 2002).

Bireysel risk faktörleri; büyüme geriliği, düşük doğum ağırlığı, madde kullanımına maruz kalma, fiziksel yetersizlik (Engle, Castle ve Menon, 1996), hiperaktivite, dikkat bozuklukları ve dürtü kontrol bozukluğu (Jenson ve Fraser, 2005), fetal alkol/ilâç

kullanımı, adölesan gebelik, prematüre doğum, geçimsiz bir mizaca yada utangaç bir kişiliğe sahip olma, düşük IQ seviyesi, kronik ya da ruhsal bir hastalık, madde kullanımı, akademik başarısızlık ve etnik bir gruba mensup olmadır (Öz ve Yılmaz, 2009).

Ailesel risk faktörleri; yoksulluk, evlilikte bozulma (Engle ve ark., 1996), en az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması, ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne-babaya sahip olma, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, ailesel şiddete maruz kalma (Öz ve Yılmaz, 2009), ailede çatışma, zayıf ebeveyn-çocuk bağıdır (Jenson ve Fraser, 2005).

Çevresel risk faktörleri ise; yüksek suç oranının olduğu yerlerde yaşama, okula devamin yetersiz olduğu, politik şiddetin bulunduğu toplumlar (Engle ve ark., 1996), düşük sosyo-ekonomik durum, fiziksel ve cinsel yönden suistimal, yoksulluk, evsizlik, çocuk ihmali, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği ve toplumsal şiddete maruz kalmadır (Öz ve Yılmaz, 2009).

1.1.3.1.2. Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, risk altında olmanın olumsuz etkilerini azaltmaya hizmet eden ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan değişkenleri ifade etmektedir (Mangham, McGarth, Reid, ve Stewart, 1999; akt.Terzi, 2005).

Fraser ve Terzian (2005) 'a göre koruyucu faktörler; riskin etkilerini minimize eden bireysel ve çevresel kaynaklardır. Koruyucu olumlu sonuçları, risk ise olumsuz sonuçları temsil eden iki zıt kavramdır. Koruyucu faktörler üç şekilde işlevde bulunur; a) çocuğun yaşamında riskin etkisini azaltır ya da tampon işlevi görür, b) gencin yaşamında olabilecek risk faktörlerinin zincirini keser ve c) risk faktörünü önler ya da bloke eder (Jenson ve Fraser, 2005).

Koruyucu faktörler; içsel ve dışsal faktörlerin birleşiminden oluşur.

İçsel Faktörler; içgüdüsel, kalıtsal, bireysel olup biyolojik ve psikolojik faktörleri içerir.

Biyolojik Faktörler:

- a) Genel sağlık: Psikolojik olarak sağlam çocuklar oldukça sağlıklıdır ve çok az çocukluk hastalığı geçirmiştir. Ortalamadan daha fazla enerjiye, düzenli uykuya ve yemek yemeye sahiptirler. Ayrıca, fiziksel olarak güçlü ve dengelidirler.
- b) Genetik yatkınlık: Aile öykülerinde daha az kronik ya da kalıtsal hastalık bulunur.
- c) Mizaç: Strese ve değişikliklere uyum sağlayabilecek mizaca sahiptir.
- d) Cinsiyet: Erkekler; doğum öncesi ve doğum kazaları, aile uyumsuzluğu, eğitimsel gecikme ve psikolojik stresörler gibi tüm risk faktörlerine kızlardan daha dayanıksızdır.

Psikolojik Faktörler:

- a) Bilişsel kapasite: Zeka ve bilişsel stil olarak ikiye ayrılır.

Psikolojik olarak sağlam çocuklar eğitimsel başarı ve yetenek testlerinde daha yüksek puanlar almaktadır. Sağlam çocuklar, düşünerek eylemde bulunur, dürtülerini kontrol edebilirler. Sağlam çocuklar harekete geçmeden önce dikkatlice düşündüklerinden ani tepkide bulunmazlar.

- b) Başa çıkma yeteneği:

Baş çıkma, çevresel ve içsel talepleri yönetmenin bir biçimidir. Sağlam çocuklar engeller ve fırsatların bulunduğu riskli durumlarla etkili bir şekilde baş edebilirler. Onlar; bağımsız, esnek, zorlukları yöneten, probleme uygun çözümü seçen, iyi karar verebilme özelliklerine sahiptirler.

- c) Kişilik özellikleri: Kendine ve ötekilere ilişkin olumlu düşünceleri bulunmaktadır.

Olumlu kişilik özellikleri; benlik saygısı, öz farkındalık, iç kontrol odağı, iyimserlik, motivasyon ve meraklılıktır. Olumlu benlik saygısı, özgüven ve öz yeterlilik

sağlamlığın önemli bileşenlerindedir. Sağlam çocuklar kendi yeteneklerini bilir ve gerekli olduğunda yardım ararlar, özerk ve bağımsızdırlar.

Ötekilerle olumlu ilişkiler: Kişiler arası ilişkilerde duyarlı ve empatik olma, dostça davranma, saygılı olma ve akranlarca seilmeyi içerir. Sağlam çocuklar ve gençler sosyal sorumluluk, sosyal beceri ve işbirlikçi olarak tanımlanırlar. Otorite ve yetişkinlere karşı olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Öğretmenlerin, ebeveynlerin ve toplumun kararlarına, kurallarına ve önerilerine uyarlar (Mandleco ve Peery, 2000).

Werner ve Smith (1992, 2001)'e göre, ebeveynin sıcak, duyarlı ve destekleyici bakımının özgüven ve diğerlerine güvende özellikle kritik önemi vardır (Akt. Hill ve ark., 2007).

Dışsal Faktörler; aile içindeki ve aile dışındaki ilişkilerdir.

Aile İçinde:

- a) Ev ortamı: Organize, yapılandırılmış, fiziksel kalabalığın olmadığı bir aile ortamı sağlamlıkla ilişkili görünmektedir.
- b) Ebeveyn tutumları: Sağlam çocukların ebeveynleri tutarlı bakım, diğerlerine güven, yetkin davranış, özgüveni geliştiren fırsatları sağlama, zorlukları denemeye teşvik, aktivitelere katılma, duygusal sorumluluk ve açık iletişim örüntülerine sahiptirler.
- c) Belirli aile üyeleri: Tutarlı bakım, uygun ve yeterli özen en az bir aile üyesiyle (sıklıkla anne; ya da baba, kardeş, teyze, amca, büyük ebeveynler vs.) yakın ilişki içerisinde olma, sağlamlıkla ilişkili görünmektedir. Sağlam çocuklar için en önemli aile üyesi sıklıkla annedir.

Aile Dışında:

- a) Belirli Bireyler: Aile dışındaki öğretmenler, akranlar ve gençlik liderleri gibi destekleyici yetişkinlerin varlığı önemlidir.
- b) Okul, kilise, gündüz bakım/ okul öncesi programları, gençlik organizasyonları, sağlık bakımı/sosyal hizmet kuruluşları sağlam çocuklar ve gençler için önemlidir (Mandleco ve Peery, 2000).

Ebeveynlik sadece çocuklarda sağlamlığın gelişimini etkilemez, ayrıca yoksulluk,

sağlık sorunu ve toplumsal şiddet gibi birtakım zorluklarla baş edebilme davranışlarına aracılık da eder. Ergenlerin destekleyici ve tutarlı ailelere sahip olduklarında stresle daha iyi başa çıkabildikleri ve destekleyici anneleri olan çocukların günlük streslerle daha iyi baş ettiği bulunmuştur. Ayrıca özerkliği teşvik eden, etkili disiplin sunan, ekonomik zorluklarla karşılaştığında gençleri destekleyen ebeveynlerin yetiştirdiği gençler daha sağlam-dayanıklı görülmektedir (Hill ve ark., 2007).

1.1.3.1.3. Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar

Farklı tanımlamaları da bulunan beceri ya da olumlu sonuçlar kavramı, bireyin gelişim sürecini var olan çevresel koşullar altında sağlıklı bir biçimde devam ettirerek etkili ve sağlıklı bir uyum göstermesi anlamında kullanılmaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, sağlıklı uyumu ya da yeterliği tanımlamada farklı ölçütler kullanılabilir. Bu ölçütler, sosyal ve akademik başarının varlığı, yaş grubuna uygun kültürel olarak istenilen davranışların varlığı (gelişimsel görevler/sorumluluklar), mutluluk ve yaşamdan doyum gibi olumlu duygu, düşünce ve davranışların olması ya da bireyin yaşamında uyumsuzluk, psikopatoloji, duygusal stres gibi riskli ve suça yönelik davranışların mevcut olmamasıdır (Luthar ve Cushing, 1999; Masten ve Reed, 2002; akt. Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında olumlu sonuçlar şu şekilde ifade edilebilir:

- Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi
- Akademik başarı
- Olumlu sosyal ilişkiler/ sosyal yeterlik
- Suça yönelik davranışlardan uzak durma
- Psikolojik sağlık
- Duygusal problemlerin ya da semptomların azlığı
- Mutluluk

- Okula devam etme
- Yaşa uygun spor yapma
- Sosyal yardım çalışmalarına katılma
- Ders dışı etkinliklerin içinde yer almak
- Kurallara uygun davranışlar
- Arkadaşları tarafından kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurmak
- Psikopatolojinin bulunmaması
- Psikososyal uyum
- Kendini kabul ve uyum
- Yaşam doyumu
- İyilik hali (Gürgan, 2006).

1.1.3.2. Psikolojik Sağlamlığa Sahip Bireylerin Özellikleri

Benard (1991; akt. Gürgan, 2006) psikolojik olarak sağlam insanların doğuştan gelen ve sonradan kazanılan kişisel karakteristiklerini şöyle sıralamıştır:

Doğuştan gelen kişisel karakteristikleri: Sakin bir mizaç ya da karaktere sahip olmak, başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneğidir.

Sonradan kazanılan kişisel karakteristikleri: Başkalarına karşı empati ve sevecenlik göstermek, mükemmel iletişim becerilerine sahip olmak, kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olmak, kimlik duygusuna sahip olmak, bağımsız hareket etme yeteneği, sağlıksız ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği, bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmaktır (Gürgan, 2006).

Yapılan çalışmalara göre, çocukların ve ergenlerin sağlamlıklarının geliştirilmesinde rol

oynayan faktörler şöyledir:

- Etkili anne babalık,
- Diğer yetişkinlerle kurulan yeterli iletişim,
- İhtiyaç duyduğunda diğer insanlara başvurmak,
- Kendileri ve diğer insanlar tarafından yetenekli ve başarılı oldukları alanlara göre değerlendirilmek,
- Öz-yetkinlik, öz-değer, umut duygusu,
- Sosyo ekonomik avantajlar,
- İyi okullar ve diğer toplumsal olumlu özelliklerdir (Masten, 1994; akt. Özcan, 2005).

Yapılan araştırma sonuçları, sağlamlığın geliştirilmesine yönelik önleyici çalışmaların ve müdahalelerin önemini artırmıştır.

1.1.3.3. Önleyici Çalışmalar ve Müdahaleler

Önleyici çalışmalarda, bireyi zihinsel hastalıklara karşı koruyan güçlü yönlerin olduğu bulunmuştur. Bunlar: cesaret, ileri görüşlülük, iyimserlik, kişilerarası beceriler, inanç, iş ahlakı, umut, dürüstlük, akış ve içsellik kapasitesi vb. dir. İnsanın güçlü yönlerine odaklanan önleyici çalışmaların görevi, çocuklardaki bu erdemlerin, özelliklerin anlaşılmasını ve geliştirilmesini sağlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; akt. Özcan, 2005).

Önleyici çalışmalarda bireyin geliştirebileceği olası yetersizlikleri önlemek esastır. Önleyici çalışmaların amacı, bireyin işlevselliğini geliştirmek için koruyucu faktörleri güçlendirmeye, risk faktörlerini azaltmaya ve ortadan kaldırmaya çalışmaktır (Coie, Watt, West, Hawkins, Asarnow, Markman, Ramey, Shure ve Long, 1993; Jessor, 1993; akt. Özcan, 2005). Etkili önleyici çalışmalar, çocukların sosyal, psikolojik ve duygusal

problemler geliştirmelerine yol açan risklerin doğru bir Şekilde belirlenmesi ile geliştirilebilir (Rhodes ve Brown, 1991a; akt. zcan, 2005).

Sağlamliğın geliştirilmesine yönelik  çeşit müdahale yaklaşımı vardır (Yates ve Masten, 1994):

- Risk odaklı yöntemler: Erken doğum ya da ergen hamileliği gibi riskleri önlemeyi ya da en aza indirmeyi amaçlar.
- Varlık odaklı yöntemler: Genel sağlık, ebeveyn iş eğitimi fırsatlarının artırılması gibi zorluklar karşısında uyumsal fonksiyonları sağlamaya yönelik kaynakları vurgular. Özellikle risk faktörleri sürekli olduğunda faydalıdır.
- Süreç odaklı yöntemler: Olumlu ve uzun dönemli ilişkiler gibi olumlu gelişimi destekleyen temel uyumsal sistemleri korumayı ve aktive etmeyi amaçlar.

Mdahalelerdeki son gelişmeleri süreç odaklı yaklaşımlar sunar. Bağlanmaya dayalı müdahale yaklaşımı bunlardan bir tanesidir. Bağlanma teorisi, erken dönemdeki ilişkilerin ve bakım kalitesinin yetişkinlikteki benlik saygısı ve sağlıklı ilişkilerin temelinde yattığını vurgular. Dolayısıyla; bağlanmaya dayanan müdahaleler çocuğa karşı ebeveyn sorumluluğunun ve duyarlılığının geliştirilmesine yardım eder. Tutarlı ve duyarlı ocuk bakımı, gelecekteki ilişkilere yönelik olumlu beklentiler ve olumlu kendiliği kurmayı sağlayacaktır (www.actionforchildren.org.uk/.../re..).

1.2. BAğLANMA, PSİKOLOJİK SAğLAMLIK ve Z-YANSITMA ve İÇGÖRÜ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Anneliğe geçiş olumlu bir yaşam olayı gibi görünmekle birlikte bazı stres etkenlerini de beraberinde getirir. Doğum her ne kadar olumlu bir deneyim gibi görünse de, iş ve gelir kaybı gibi mali zorluklar, kendine ayrılan zamanın azalması, uyku paterninde değişiklikler ve yalnızlık gibi olumsuz yaşam değişimleri de eşlik edebilir. Böyle bir durumda annede, anksiyete ve depresyon gibi duyu durum bozuklukları riski artar. Tüm bu zorluklardan dolayı anneler bebeklerine daha az olumlu duygular gösterirler, bebeğin uyarılarına cevap veremez ve duygusal durumlarını yeterince aynalayamazlar.

Bu ise olumsuz geri bildirim döngüsüne neden olur ki, bebek daha az net ipucu sunmaya başlar ve anne, bebeğin ihtiyacını anlayamadığı için daha fazla stres deneyimler. Bundan dolayı annelerin öz-farkındalık ve duygularını düzenleyebilme becerilerinin geliştirilmesi bu paternin kırılması açısından önemlidir (Snyder, Shapiro ve Treleaven, 2011).

Duygu durumunun düzenlenmesi, annelerin zorlu duygulara maruz kalmalarının yüksekliği nedeniyle önemlidir. Annelik stresi/anksiyetesinin ve annelik depresyonunun çocuğun bağlanma güvenliğini ve gelecekteki gelişimini etkilediğini gösteren araştırmalar vardır. Araştırmalarda, dışardan annenin desteklenmesinin önemi belirtilmekle beraber, annenin iç destek niteliklerinden olan; öz-farkındalık, duygusal düzenleme ve ihtiyaçların tanınmasının da giderek artan bir öneme sahip olduğu araştırmalarla ortaya çıkmıştır (Snyder ve ark., 2011).

Çocuk, duyguyu düzenleyebilme yeteneğine sahip olmadığı için sıkıntı anında bakım verenden duygusal destek arar. Bakım verenin etkili ya da etkisiz duygu düzenleme deneyimlerine göre çocuk içsel işleyiş modellerini geliştirir. İçsel işleyiş modelleri; bakım görme ve baş etme gibi duygu- davranış düzenleme becerileriyle beraber algı, sunum ve beklenti gibi bilişsel süreçlerini de etkiler (Zimmermann, 2004).

Etkili duygu düzenleme sürecine sahip bireylerin içsel ve dışsal uyaranlara yönelik olumlu ve olumsuz duygusal cevaplarını düzenlemeleri; etkili baş etme, problem çözme ve sosyal fonksiyon için temel kabul edilir. Bağlanma figürleriyle yaşanan spesifik deneyimlerin sonucunda bireyler kendi güçleri, kaynakları, değerleri ve yeterliliklerinin temsillerini sağlamakla birlikte olumsuz duyguları düzenlemek için etkili stratejilerde geliştirirler (Diamond ve Hicks, 2005).

Anne bebek arasındaki etkileşimler ego gelişimine katkıda bulunarak, beslenme dışındaki eğlenceli deneyimler ile kendiliği düzenleyici ego fonksiyonlarında artan öneme sahiptir. Bu etkileşimleri de başta anne düzenler. Anne ve bebek arasındaki karşılıklı uyum ise kendilik duygusunun ve nesne ilişkilerinin gelişiminde temeldir (Tyson ve Tyson, 1990).

Mahler'e göre, kendilik ve nesne algısı doğumdan itibaren başlar ve yaşamın ilk üç yılında inşa edilir. Mahler'in gelişim kuramına göre, doğumdan 5 aya kadar olan sürede

bebek, annenin belli belirsiz farkındadır ve anneyi kendisinin uzantısı olarak görür (Cimilli, 1997). 5 aydan başlayarak 3 yaşa kadar devam eden süre içerisinde ise, anneyi kendisinden ayrı bir nesne olarak görmeye başlar, nesne ilişkileri süreklilik kazanır. İyi ve kötü olarak ayrılmış anne imgeleri bütünleştirilir ve anne imgesiyle ilişki, annenin çevrede bulunmadığı zamanlarda da kendini güvende hissetmesini sağlar (Geçtan, 2010). Üç yaş dolaylarında oluşturulan anne imgesi “ötekileri” anlamayı sağlar, yani çocuk diğer insanlara bakarken anne imgesinin oluşturduğu temsilleri kullanır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Nesne ilişkileri teorisyenlerinden olan Winnicott ise yeterince iyi annelik kavramı ile annenin, çocuğun ihtiyaçlarını fark edip onları zamanında karşılayabildiği ve çocuğu sakinleştirebildiği ölçüde gerçekliğe uyumunu sağlayacağını ifade eder (Winnicott, 1998).

Kohut’un kendilik psikolojisine göre, kendini yatıştırma, güven duyma, bütünlük duygusunu sağlama, duygu düzenlemesi ve öz değer duygusunu sürdürebilme gibi kendilik işlevleri erken gelişim döneminde bebek için kendilik nesnesi olan anne tarafından sağlanır. Annenin bebeğin gereksinimlerini anlaması ve ona uygun tepkiler verebilmesi, yani bebeğe “aynalama” işlevi görebilmesi bebekte kendilik duygusunu geliştirebilir. Kendilik geliştikçe kendilik nesnesinden ayrışmaya ve farklılaşmaya başlar ve anneden ayrı özgün bir kendilik oluşturur (Çetin, 2001).

Bebeğin bakışı annenin ona bakmasını sağlar ve böylece “karşılıklı paylaşılan bakışın” etkileşimi güçlü bir kişilerarası kanal işlevi görür (Hess, 1975; akt. Özakkaş, 2010). Bebek gözlemcileri bebek 18 aylıkken hem kendisinin hem de diğerlerinin zihinsel durumlarını göz önünde bulundurmasını sağlayan “yansıtıcı kendiliğin” geliştiğini bildirmişlerdir. Bu duygusal gelişim için önemli bir adımdır (Fonagy, Steele, Steele, Moran ve Higgitt, 1991). İkinci yıl boyunca bebek, bireyin hem kendisine hem de diğerlerine dair zihinsel durumlara dair davranışları tahmin ettiği bir “zihin kuramı” oluşturma kapasitesine sahip olur (Özakkaş, 2010). Fonagy ve Target’a göre (1997), güvenli bağlanma bağının önemli bir sonucu da bir başkasının ruh halini algılamamızı sağlayan zihinsel bir operasyon, düşünsel bir işlev oluşturur (Özakkaş, 2010).

Bakım veren, bebeğin fiziki ihtiyaçları kadar psikolojik ihtiyaçlarını da karşılayabilecek kapasiteye yani yansıtıcı kendiliğe sahip olmalıdır. Güvenli bağlanan çocuğun yansıtıcı kendiliği bakım verenin psikolojik kapasitesi ile gelişir. Bakım veren, çocuğun psikolojik dünyada savunmasızlığına maksimum kapasite geliştirebilmelidir. Bakım verenin kendisini ve diğerlerini zihinsel değerlendirebilme kapasitesine sahip olması çocuktaki savunma davranışlarının nedenlerini algılayabilmesini kolaylaştırır. Ebeveynin sınırlı yansıtma yeteneği, çocuğun sıkıntılarının nedenlerini tanımlamada başarısız olmasına yol açabilmektedir (Fonagy ve ark., 1991).

Bireyin; ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde gelişimsel olarak ortaya çıkabilecek problemlerle ya da olumsuz yaşantılarla başa çıkabilmesi bağlanma stili ile de ilgili gözükmektedir (Svanberg, 1998; akt. Kararımak, 2006). Çocuğun bağlanma stiline de koruyucu faktör ya da risk faktörü olarak sağlamlık sürecine etkide bulunabileceği düşünülmektedir (Kararımak, 2006).

Dolayısıyla güvenli bağlanma, yaşamda olumsuz duygulara yol açan stresli olaylara uyum sağlayabilmede en temel faktörlerden biri olan psikolojik sağlamlık olgusunun da öncüllerindedir (Basım ve Çetin, 2010).

Kosaka'ya göre (1996) psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler zorluklara meydan okurlar. Durağan olmaktan çok değişmeye inandıklarından, stresli yaşam durumlarını güvenliği tehdit edici bir unsur olarak değil kişisel gelişim için gerekli olan bir fırsat olarak görürler (Akt. Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Werner ve Smith tarafından Kauai'de yapılan ve 40 yıl süren boylamsal araştırmada; doğum öncesinden doğum sonrasına kadar çeşitli biyolojik - psikolojik risk faktörlerinin ve stresli olayların (doğum öncesi travmaya maruz kalma, yoksulluk, ailede psikopatoloji ve uyumsuzluk vb.) etkileri incelendi. Çalışmanın sonucunda sağlam çocukların bebekken aileden ya da diğer bakım verenlerden olumlu geri bildirim alabildikleri (Gardynık ve Mcdonald, 2005), okul öncesi dönemde özerklikle beraber ihtiyaç duyduğunda destek isteme yeteneğini kazanabildikleri (Werner, 1990), çocukluk ve ergenlikte iyi iletişim ve problem çözme becerilerine, iç kontrol odağına ve olumlu benlik kavramına sahip oldukları, aile içinde bakım veren yetişkinle yakın bağ kurabildikleri ve toplum içinde olumlu rol modelleri bulabildikleri görüldü (Gardynık

ve Mcdonald, 2005). Sağlam gençlerin, sorunlu olan akranlarına göre kronik yoksulluk, aile psikopatolojisi ve uyumsuzluğu ile baş etmede başarılı oldukları bulundu (Werner, 1990).

Sağlamlık alanında yapılan araştırmalar benlik kavramının da önemli rol oynadığını göstermiştir. Riskli gençlerde kendilik ve kendilik sınırlarını anlama kapasitelerinin, psikolojik hastalık gibi uzun süreli aile stresörleriyle ilişkide koruyucu faktör olduğu ve uyumsal yaşam yeterliliklerinin sonucu olarak pozitif benlik saygısını artırdığı bulunmuştur (Rak ve Patterson, 1996).

Bu bağlamda, anneye güvenli bağlanma, bireylerde kendiliğe ve ötekine ilişkin olumlu bir model geliştirmesini sağlayarak “gözlemci ego” işlevi görecektir ve bireyin duygu, düşünce, davranışlarını değerlendirebilme kapasitesini yani içgörüsünü artıracaktır. Birey kendisine dışarıdan bakarak gözlemleyebilme becerisi ile olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını olumluya çevirebilecektir. Dolayısıyla güvenli bağlanma geliştiren gençler, etkili duygu düzenleme ve kendilerini bilinçli olarak gözlemleyebilme becerileri ile gelişimsel kriz olarak adlandırılan ergenlikte sıkıntılarla baş edebilecek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olacaklardır.

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, güvenli bağlanmanın çocuğun ruhsal ve sosyal gelişimi için çok önemli bir gereksinim olduğu ve çocuğun yaşamındaki ilişkilerinin de temelini oluşturduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırma sonuçları da, sağlamlık düzeyi yüksek olan gençlerin stresle ve olumsuz yaşam olayları ile baş etmede daha etkili yöntemler kullandıklarını göstermektedir. Genel olarak düşünüldüğünde, güvenli bağlanma ve yüksek psikolojik sağlamlık düzeyinin ilişkisinin varlığının bireylere gerek sosyal gerek psikolojik durumları açısından yarar sağladığı söylenebilir.

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerini ayrı ayrı inceleyen çalışmalar alanda yer almakla birlikte, ikisinin ilişkisini ele alan bir çalışmaya

rastlanmamıştır. Alanda psikolojik sağlamlığa ve öz-yansıtma ve içgörüye ilişkin araştırma sayısının azlığı bu çalışmanın gerekçelerinden birini oluşturmaktadır.

Öz-yansıtma ve içgörü ölçeğinin daha önce üniversite öğrencilerinde yapılan uyarlama çalışmasında orijinal ölçekteki iki faktörlü yapının doğrulanmadığı görülmüştür. Bundan dolayı ergenler üzerinde ölçeğin faktör yapısına yeniden bakılmasının gerekliliği çalışmanın diğer bir gerekçesini oluşturmaktadır.

Haşlamın (2005) araştırmasında özdüzenleme sürecinin evreleri içerisinde yer alan “self-reflection” kavramını “özyansıtma” olarak adlandırmıştır (Akt. Yavaşoğlu, 2010). Öveç’e (2007) göre ise “kendini düşünme” olarak ifade edilmiştir. Bu çalışmada da “öz-yansıtma ve içgörü” ifadesi kullanılmıştır.

Bu bağlamda öğrencilerin, bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolünün incelenmesi araştırma yapılabilecek bir problem alanı olarak düşünülmüştür.

Araştırmanın sorusu şöyledir: Bağlanma ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki içgörünün etkisi kontrol altına alındığında değişmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Araştırma sonuçları liseli ergenlerin psikolojik durumları hakkında bilgi edinmek ve bu durumla ilişkili olabileceği düşünülen içgörünün tespit edilmesi açısından da önemlidir. Sonuçlara bakılarak eğer ihtiyaç hissediliyorsa öğrencilerin problemlerinin ve gereksinimlerinin giderilmesine yönelik çalışmaların başlatılmasında yardımcı olabilir. Özellikle okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerinin, öğrencilerin gelişimsel sorunlarının ve ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla koruyucu çalışmaları planlaması açısından önemlidir.

Psikolojik sağlamlık gösteren bireylerin özelliklerinin kuramsal açıdan ortaya konmasının, psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılacak olan araştırmalara ve bireylere

“psikolojik sağlamlığı” kazandırmaya yönelik hazırlanacak olan eğitim programlarına katkı getireceği dűşünülmektedir.

Ayrıca alanda öz-yansıtma ve içgörü ile ilgili araştırmaların azlığı, kısıtlı bir tartışma alanı oluştırmakta dolayısıyla da tanımlamayı zorlaştırmaktadır (Richards, Campenni ve Muse-Burke, 2010). Bundan dolayı öz-yansıtma ve içgörünün ara değişken olarak etkisine bakılması kavramın tanımlanmasına da katkıda bulunacaktır.

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1. ÖRNEKLEM

Araştırma evreni 2011- 2012, 2012-2013 eğitim ve öğretim yılında İstanbul ilinde bulunan Bahçelievler, Bakırköy ve Fatih ilçelerinde öğrenim gören tüm lise öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırma örneklemini ise İstanbul ilinde olan Bahçelievler, Bakırköy ve Fatih ilçelerinde 10. ve 11. sınıfta okuyan ve ölçeklerin uygulanacağı gün okulda bulunan ve ölçekleri cevaplamayı kabul eden öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmada iki farklı çalışma grubu bulunmaktadır. Birincisi, Öz-Yansıtma ve İçgörü ölçeğinin Türkçeye uyarlanması için 290 kişiden oluşan çalışma grubudur. İkinci çalışma grubu ise bağlanma düzeyi ve sağlamlık arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolünü incelemek üzere 568 öğrenciden oluşan gruptur.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu: Lise 10. sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri, psikolojik sağlamlık düzeylerini ve öz farkındalıklarını etkileyebileceği düşünülen bazı değişkenlere ait verilerin toplanabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılacaktır.

2.2.1. Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Anne Formu

Kısa Formu (EABE): Anne- baba ve arkadaşlara bağlanmayı ölçmek için kullanılan "Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanterinin (EABE; Inventory of Parent and Peer Attachment Armsten ve Greenberg, 1987) 12 maddelik kısa formu kullanılacaktır. Ölçeğin orijinali hem anne hem baba için doldurulmaktadır. Ancak bu çalışmada sadece

anne kısmı katılımcılar tarafından cevaplandırılacaktır. Ölçeğin orijinali 7’li likert tipi (1= asla ve 7= daima) şeklindedir. Ancak bu çalışmada 6’li likert (1=Hiçbir zaman, 2= nadiren, 3= bazen, 4= oldukça, 5= çok sık, 6=her zaman) tipi ölçek olarak kullanılmıştır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nde okuyan 257 lisans öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların 116’sı (%45) kadın ve 141’i (%55) erkektir. Test-tekrar test güvenirliğini belirleyebilmek için Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri anne ve baba formları, katılımcılardan 85 kişi rastgele seçilerek altı hafta sonra tekrar uygulanmıştır. EABE’nin güven, iletişim ve yabancılaşma faktörlerinin Türk örnekleme için ortaya çıkmadığı görülmüştür.

Anneye bağlanma formu için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .88, babaya bağlanma formu için ise .90 olarak bulunmuştur. Anneye bağlanma formunun güvenirliği için testin tekrarı tekniği ile belirlenen kararlılık katsayısı .87, babaya bağlanma formu için ise .88 bulunmuştur (Günaydın, Selçuk, Sümer ve Uysal, 2005).

2.2.2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen The Resilience Scale Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Terzi, 2006) olarak Türkçeye uyarlanmıştır. KTGÖ’nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına 2005-2006 öğretim yılı Güz döneminde Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Eğitimi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma ve Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 84 kız ve 71 erkek olmak üzere toplam 155 öğrenci katılmıştır.

Orijinali 26 maddelik olan ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için yapılan ilk faktör analizinde ölçekte yer alan bütün maddelerin faktör yük değerlerinin .40’dan yüksek olduğu, ancak 13. ve 26. maddelerin iki faktörde de görece olarak yüksek yük değerine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Her iki faktörde de yüksek yük değerlerine sahip olan 13. ve 26. maddelerin ölçekten çıkartılmasına karar verilmiştir. Ölçekte kalan 24 madde

için tekrar faktör analizi yapılmıştır. KTGÖ'nin özdeğeri 1'den büyük olan 7 faktör verdiği belirlenmiştir. Ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla test-tekrar test yöntemi ile araştırma örneklemine araç iki hafta arayla iki kez uygulanmıştır.

24 maddeli olan ölçeğin cevaplama sistemi her ifade için “ (7) Kesinlikle katılıyorum,, ve “ (1) Kesinlikle katılmıyorum,, arasında 7'li Likert ölçeği şeklindedir. Ancak bu çalışmada 6'li likert (1= kesinlikle katılmıyorum, 6= kesinlikle katılıyorum) tipi ölçek şeklinde kullanılmıştır. Toplamda tek puan elde edilir, yüksek puanlar kendini toplama gücünün yüksekliğini gösterir. Ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .82; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .84$ olarak saptanmıştır.

2.2.3. Öz-Yansıtma ve İçgörü Ölçeği (The Self-Reflection and Insight Scale)

İçgörü değişkenini değerlendirmek amacıyla 20 maddelik The Self-Reflection and Insight Scale kullanılmıştır. 6'lı likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Yüksek skorlar öz yansıtma ve içgörünün yüksekliğine işaret eder. Ölçeğin self-reflection (öz-yansıtma) ve insight (içgörü) olmak üzere iki alt boyutu vardır. Öz yansıtma boyutu, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını incelemesi ve değerlendirmesini; içgörü boyutu ise, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya açıklığı olarak tanımlanır. Cronbach alfa öz-yansıtma (self reflection) alt boyutu için .91, içgörü (insight) alt boyutu için .87; test tekrar test güvenilirliği öz-yansıtma (self reflection) alt boyutu için .77, içgörü (insight) alt boyutu için .78'dir (Grant, Franklin ve Langford, 2002).

Ölçeğin 2010 yılında Türkçeye uyarlaması üniversite öğrencilerinde yapılmış ve Kendine Yansıtma ve İçgörü olarak adlandırılmıştır. Yapılan çalışmada kendine yansıtma alt boyutu için Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı .86'tür. Ancak, özgün formda “kendine yansıtma” faktörü altında olan 13. Maddenin Türkçe formda, her iki faktörde de yüksek yük değerine sahip olduğu için çalışmadığı tespit edilmiştir. Ölçeği'nin birinci faktörü olan “Kendine Yansıtma” faktöründe 11 madde yer almakta ve elde edilen faktör yük değerleri .38 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin ikinci faktörü olan “içgörü” faktöründe 8 madde yer almaktadır ve maddelerin faktör yük

değerleri .41 ile .78 arasında değiştiği gözlenmiştir. Yavaşoğlu (2010) tarafından yapılan çalışmada Türk kültüründe ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmamıştır.

“İçgörü” altboyutunun Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı .74’tür. Ölçeğin tümü için hesaplanan Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı ise .83 bulunmuştur. Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeği’nin Türkçe formunun İçgörü alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının ($\alpha = .74$) Kendine Yansıtma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısından ($\alpha = .86$) küçük çıktığı görülür. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .83 çıkmıştır (Yavaşoğlu, 2010).

Aynı ölçeğin Akın ve Yıldız tarafından (2012) üniversite öğrencileri üzerinde uyarlama çalışması tekrar yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı öz-yansıtma için .87, içgörü için .78 ve tüm ölçek için .87 bulunmuştur (bildiri.anadolu.edu.tr/papers/bildirimakale/4749_b822v40.pdf).

Her iki çalışmanın da üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olması nedeniyle liseli ergenlerde ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine tekrar bakılmak istenmiştir.

2.2.3.1. Öz-Yansıtma ve İçgörü Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması

Grant ve arkadaşlarının (2002) yaptıkları ilk çalışmada öz-yansıtma faktöründe yer alan maddelerin faktör yük değerlerinin, .68 ile .86 arasında değiştiği, diğer bir çalışmada ise .32 ile .85 arasında değiştiği görülmektedir. İlk çalışmada içgörü faktöründe yer alan maddelerin faktör yük değerlerinin .65 ile .80 arasında değiştiği, diğer bir çalışmada ise -.23 ile .87 arasında değiştiği görülmektedir. Yapılan çalışmada öz-yansıtma ve içgörü alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca öz-yansıtma ve içgörü alt boyutlarında kız ve erkeklerin skorları arasında anlamlı bir farklılık da bulunamamıştır.

Öz-Yansıtma ve İçgörü Ölçeğini Türk kültürüne uyarlamadan önce ölçeği geliştiren A. Grant’tan (2002) ölçeğin kullanımı için izin alınmıştır (Ek 1). Bu çalışmada kültüre uyarlama yaklaşımlarından biri olan “Ardışıklık Yaklaşımı” kullanılmıştır. Ardışıklık yaklaşımı, orijinal ölçeğin iki bağımsız iki dile hakim çevirmen tarafından hedef dile çevrilmesi, birleştirilen iki ileri çevirinin başka iki dile hakim iki çevirmen tarafından

orijinal dile çevrilmesidir. Yapılan İngilizce ve Türkçe çevirileri karşılaştırılmış ve çeviriler arasında büyük farklılıkların olmadığı görülmüştür. Farklı olan çevirilerden Türkçe olarak daha anlaşılır ve ifadeyi daha akıcı ve belirgin açıklayan çeviriler seçilerek ölçek son halini almıştır.

Öz-Yansıtma ve İçgörü ölçeğinin faktör analizi neticesinde beş farklı faktör elde edilmiştir. Faktörler bir maddenin farklı iki faktörden aldığı yüklerin arasındaki farkın 0.1'den büyük olması kriteri göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Bu kriter göz önüne alındığında 9. Maddenin (Ne hakkında düşündüğümü incelemekle çok ilgilenirim) 1. ve 2. alt boyutlardan almış olduğu yükler arasında 0.1 farktan daha az fark olduğu görülerek sonraki analizlerden çıkarılmıştır. Uyarlanan ölçeğin 19 maddesi ve beş farklı alt boyutu bulunmaktadır.

1. faktörde yer alan maddelerin yükleri 0.537 ile 0.796 arasında değiştiği, 2. faktörde yer alan maddelerin yükleri 0.501 ile 0.794 arasında değiştiği, 3. faktörde yer alan maddelerin yükleri 0.430 ile 0.817 arasında değiştiği, 4. faktörde yer alan maddelerin yüklerinin 0.531 ile 0.681 arasında değiştiği ve son olarak 5. faktörde yer alan maddelerin yüklerinin sırasıyla 0.728 ve 0.716 olduğu görülmektedir.

Çalışmada içgörüye odaklanma, içgörüye ihtiyaç duyma ve içgörü eksikliği alt boyutunda ön test skorları son test skorlarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksektir. Diğer taraftan, içgörüye odaklanmak istememe ve içgörü sahibi olma alt boyutlarında ön testler ve son test skorların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgulara göre İçgörüye Odaklanma, İçgörüye İhtiyaç duyma ve İçgörü Eksikliği alt boyutlarında alt boyut skorlarının kararlılığı bulunmamaktadır.

Ölçekte sorular 6'lı likert tipi olup 1= kesinlikle katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= pek katılmıyorum, 4= biraz katılıyorum, 5= katılıyorum, 6= kesinlikle katılıyorum şeklindedir. 1, 2, 4, 7, 14, 16, 17, 18 ve 19 numaralı sorular ise ters puanlanan sorulardır.

2.3. VERİLERİN İŞLENİLMESİ

Verilerin analizi için SPSS.17.0 paket programı kullanılmıştır. Faktör analizini gerçekleştirmek için Temel Bileşenler Yöntemi ve Varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Faktörlerin belirlenmesinde öz değeri 1'den büyük faktörler alınmıştır. Birden fazla faktörden yük alan maddelerde faktör yükleri arasındaki farkın 0.1'den büyük olma kriteri dikkate alınmıştır. Ölçeğin kararlılığının belirlenmesi için ön ve son testler arasındaki Pearson Momentler korelasyon katsayılarına ve testler arasındaki farklılaşmanın belirlenmesi için t testine başvurulmuştur. Demografik değişkenlerle ilgili betimleyici değerler verilirken yüzde ve frekans hesaplamalarının yapılması tercih edilmiştir. Araştırma hipotezine yanıt bulabilmek için alt test boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Momentler korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sıralama niteliğindeki demografik değişkenlerle ölçek puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için Spearman sıralama korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Araştırma sorusu kapsamında ara değişken olup olmadığını belirlemek üzere basit ve çoklu regresyon yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca, demografik değişkenlere göre ölçek skorlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI

3.1.1. Ön Güvenirlik Analizi Sonuçları

Bu noktada öncelikli olarak ölçeğin iç tutarlık analizleri (Cronbach's Alpha) gerçekleştirilmiştir. Bu analizler iç tutarlığı düşüren madde kalmayınca kadar sürdürülmesi amaçlanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek üzere yapılan ilk analizlerin ardından testin tamamı için toplam Cronbach's Alpha değeri $\alpha=.77$ olarak hesaplanmıştır. Alpha değeri üzerinde negatif (düşürücü) yönde etkide bulunduğu belirlenen toplam 5 madde tespit edilmesine rağmen bu maddelerden hiçbirisinin Cronbach's Alpha güvenirlilik katsayısı üzerindeki etkisi 0.03'den büyük olmaması, madde sayısının yetersiz olması ve standardizasyonu yapılmış bir test için "çok iyi" olarak kabul edilen .80 değerine yakın olduğu için .77 güvenirlilik katsayısının yeterli görülmesi sebebiyle bu aşamada herhangi bir madde çıkarımına gidilmemiştir.

Cronbach's Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilecek güvenirliliği (split-half reliability) ayrıca hesaplanmıştır. Bu bağlamda, Guttman değeri (Guttman split-half) $G=.74$; Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=.68$ olarak hesaplanmıştır. Guttman ve Spearman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan ilkinin Alpha katsayısı $\alpha_1=.51$; ikinci grubun Alpha katsayısı ise $\alpha_2=.52$ olarak belirlenmiştir. Bu iç tutarlılık katsayıları yeterli görülmüştür. Daha sonra madde toplam korelasyonlarının hesaplanması aşamasına geçilmiştir.

Yapılan madde toplam korelasyonları için gerçekleştirilen Pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucuna tüm Maddelerle toplam puan arasındaki ilişki istatistiksel açıdan $p<.001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları Tablo 1'de yer almaktadır. Tablo 1 'de de görüldüğü üzere madde-toplam korelasyon katsayı değerleri 0.193 (Madde 4) ve 0.653 (Madde 6) arasında değişmektedir.

Diğer taraftan maddelerin ayırt ediciliklerini görebilmek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucuna göre tüm maddeler için alt ve üst grupların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu sonuçlar maddelerin ölçtükleri özellik açısından ayırt edici olduğunu ve her bir maddenin aynı yapı içinde olduklarının psikometrik olarak ispatıdır.

Tablo 1: Madde Toplam Korelasyonları

Madde	r	Madde	r
İçgörü Madde 1	0,248**	İçgörü Madde 11	0,516**
İçgörü Madde 2	0,380**	İçgörü Madde 12	0,652**
İçgörü Madde 3	0,597**	İçgörü Madde 13	0,511**
İçgörü Madde 4	0,193**	İçgörü Madde 14	0,503**
İçgörü Madde 5	0,634**	İçgörü Madde 15	0,346**
İçgörü Madde 6	0,653**	İçgörü Madde 16	0,466**
İçgörü Madde 7	0,181**	İçgörü Madde 17	0,310**
İçgörü Madde 8	0,550**	İçgörü Madde 18	0,328**
İçgörü Madde 9	0,615**	İçgörü Madde 19	0,276**
İçgörü Madde 10	0,647**	İçgörü Madde 20	0,363**

3.1.2. Geçerlik Analizleri Sonuçları

Geçerlik işlemleri için öncelikle Maddeler arasındaki gruplaşmaları (faktör) belirlemek amacıyla faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Faktör analizleri sürecinde KMO ve Bartlett değerleri belirlenmiş; temel bileşenler analizi gerçekleştirilmiş son olarak da dik döndürme (varimax rotation) işlemleri yapılmıştır. İlk basamak ile ilgili KMO ve Bartlett değerleri Tablo 2’de yer almaktadır. Buna göre

Tablo 2: KMO ve Bartlett's Testi Sonuçları

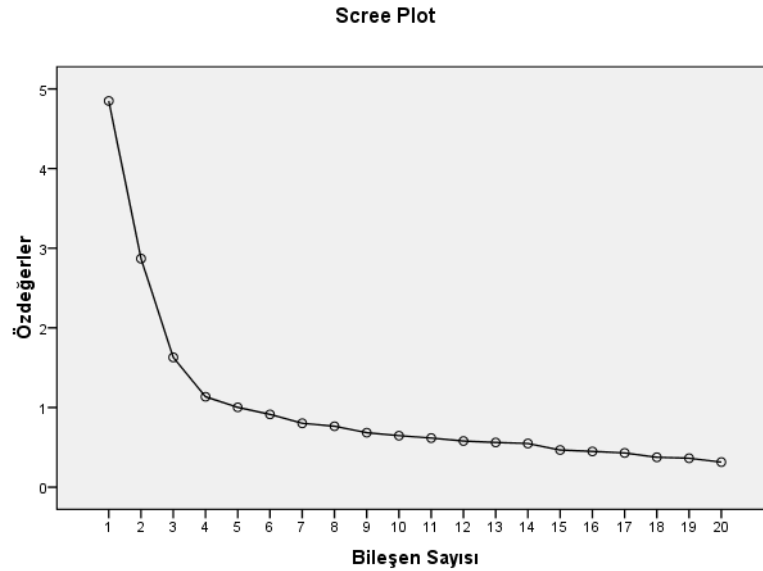
<i>KMO ve Bartlett's Testi Değerleri</i>		
<i>K.M.O. Örneklem Yeterliliği</i>		0.844
<i>Bartlett's Testi</i>	Ki Kare	3051.51
	Serbestlik Derecesi	190
	p	0.000

Faktörlenebilirlik kriteri olarak son olarak maddeler arası anti- imaj korelasyonlarına bakılmıştır. Faktörlenebilirlik kriteri olarak anti-imaj korelasyonlarının .50'den büyük olması gerekmektedir. Yapılan açıklayıcı faktör analizi göstermektedir ki anti-imaj korelasyonları 0.666 (madde 7) ve 0.918 (madde 8) arasında değişmektedir. Bu bulgular verinin faktör analizi yapılabileceğinin göstergesidir.

Tablo 3: Maddeler Arası Anti – İmaj Korelasyonları

Madde	$r_{\text{anti-imaj}}$	Madde	$r_{\text{anti-imaj}}$
İçgörü Madde 1	0.767	İçgörü Madde 11	0,826
İçgörü Madde 2	0,806	İçgörü Madde 12	0,870
İçgörü Madde 3	0,835	İçgörü Madde 13	0,877
İçgörü Madde 4	0,745	İçgörü Madde 14	0,842
İçgörü Madde 5	0,895	İçgörü Madde 15	0,783
İçgörü Madde 6	0,871	İçgörü Madde 16	0,811
İçgörü Madde 7	0,666	İçgörü Madde 17	0,804
İçgörü Madde 8	0,918	İçgörü Madde 18	0,783
İçgörü Madde 9	0,890	İçgörü Madde 19	0,797
İçgörü Madde 10	0,888	İçgörü Madde 20	0,845

Varimax Dik Döndürme Tekniği kullanılarak yapılan Faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4’de yer almaktadır. Tabloda da görüleceği üzere Eigen değeri 1 olarak alındığında 5 faktör belirlenmektedir. Faktör analizine 20 madde ile başlanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde ölçeğin öz değeri 1’den büyük 5 faktörde toplandığı, oluşan beş faktörün açıklanan toplam varyans miktarı % 57.418 olduğu görülmektedir. Faktörlerin açıkladıkları varyans miktarları sırasıyla birinci faktör için % 24.243, ikinci faktör için % 14.344, üçüncü faktör için % 8.145, dördüncü faktör için % 5,675 ve beşinci faktör için % 50.10 olarak belirlenmiştir. Aynı analiz doğrudan oblimin döndürme yöntemi ile de gerçekleştirilmiştir ve elde edilen bulguların varimax yöntemi ile elde edilen bulgulara göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Faktör yapısını belirlemek için yapılan elde edilen scree plot’da nitel değerlendirme için Şekil’1 de yer almaktadır. Şekil nitel olarak incelendiğinde faktör analizi sonucunda elde edilen 5 faktörlü yapıyı değerlendirdiği sonucuna varılmıştır. Bu 5 faktör için Varimax yöntemi ile döndürülmüş maddelerin fakör yönlerine ait veriler Tablo 5’de yer almaktadır.



**Şekil 1: Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Scree Plot
(Ölçeğin 5 faktörlü yapısını gösterir)**

Tablo 4: Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Başlangıç Özdeğerleri			Toplam Faktör Yükleri			F. Yüklerinin Döndürülmüş Toplamları		
	Top.	Vary.%	Küm.%	Top.	Vary.%	Küm.%	Top.	Vary.%	Küm.%
1	4,85	24,24	24,24	4,85	24,24	24,24	2,96	14,78	14,78
2	2,87	14,34	38,59	2,86	14,34	38,59	2,62	13,08	27,86
3	1,63	8,14	46,73	1,62	8,14	46,73	2,48	12,39	40,25
4	1,14	5,68	52,41	1,13	5,68	52,41	1,76	8,82	49,07
5	1,11	5,01	57,42	1,01	5,01	57,42	1,67	8,35	57,42
6	0,91	4,57	61,99						
7	0,80	4,01	65,99						
8	0,76	3,83	69,82						
9	0,68	3,42	73,25						
10	0,65	3,23	76,48						
11	0,62	3,08	79,56						
12	0,58	2,90	82,46						
13	0,56	2,80	85,26						
14	0,55	2,74	88,01						
15	0,47	2,33	90,34						
16	0,45	2,25	92,58						
17	0,43	2,15	94,73						
18	0,38	1,88	96,61						
19	0,36	1,82	98,43						
20	0,32	1,57	100						

Görüldüğü üzere faktör analizi neticesinde beş farklı faktör elde edilmiştir ve elde edilen faktörlere göre maddelerin dağılımları Tablo 5’de yer almaktadır. Faktörler

oluşturulurken, bir maddenin farklı iki faktörden aldığı yüklerin arasındaki farkın 0.1'den büyük olması kriteri göz önünde bulundurulmuştur. Bu kriter gereğince dokuzuncu maddenin 1. ve 2. alt boyutlardan almış olduğu yükler arasında 0.1 farktan daha az fark olduğu görülmüştür. Bu sebepten dolayı 9. Madde bundan sonraki analizlerde yer almamaktadır.

Birinci faktörde yer alan madde numaraları 3, 5, 6 ve 8 dir. 1. faktörde yer alan maddelerin yükleri 0.537 ile 0.796 arasında değiştiği görülmektedir. İkinci faktörde yer alan madde numaraları 10, 11, 12 ve 13'dür. 2. faktörde yer alan maddelerin yükleri 0.501 ile 0.794 arasında değiştiği görülmektedir. 3. faktörde yer alan madde numaraları 14, 16, 17, 18 ve 19'dur. 3. faktörde yer alan maddelerin yükleri 0.430 ile 0.817 arasında değiştiği görülmektedir. 4. faktörde yer alan madde numaraları 1, 2, 4, ve 7'dir. 4. faktörde yer alan maddelerin yükleri 0.531 ile 0.681 arasında değiştiği görülmektedir. Son olarak 5. faktörde yer alan madde numaraları 15 ve 20'dir ve 5. faktörde yer alan maddelerin yükleri sırasıyla 0.728 ve 0.716 olduğu görülmektedir.

Bu aşamada faktör analiz sonuçları sonuçlandırılmıştır. Adaptasyonu yapılan ölçeğin nihai olarak 19 maddesi bulunmaktadır ve bu 19 madde 5 farklı alt boyutta yer almaktadır. Oluşan 5 alt boyutun ismini belirlemek için uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzman görüşüne göre belirlenen alt faktörlerin isimlerinin sırasıyla "İçgörüyü Odaklanma", "İçgörüyü İhtiyaç Duyma", "İçgörü Eksikliği", "İçgörüyü Odaklanmak İstememe" ve "İçgörü Sahibi Olma"dir. Belirlenen faktör isimleri ve bu faktörler altında yer alan maddeler Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 5: Faktör Analizine Göre Faktör Yükleri

	Bileşenler				
	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5
İçgörü Madde 3	0,796				
İçgörü Madde 6	0,737				

İçgörü Madde 5	0,619	
İçgörü Madde 8	0,537	
İçgörü Madde 9	0,457	0,398
İçgörü Madde 11		0,794
İçgörü Madde 12		0,781
İçgörü Madde 10		0,628
İçgörü Madde 13		0,501
İçgörü Madde 18		0,817
İçgörü Madde 19		0,778
İçgörü Madde 17		0,731
İçgörü Madde 14		0,461
İçgörü Madde 16		0,430
İçgörü Madde 1		0,681
İçgörü Madde 7		0,638
İçgörü Madde 2		0,543
İçgörü Madde 4		0,531
İçgörü Madde 15		0,728
İçgörü Madde 20		0,716

Tablo 6. Faktörler Altında Yer Alan Maddeler

İçgörüye Odaklanma

3. Sıkça duygularımı gözden geçiririm
5. Sıkça düşüncelerim üzerinde durmaya vakit ayırıyorum.
6. Bir şeyler hakkında ne şekilde hissettiğim üzerine sık sık düşünürüm.
8. Yapmakta olduğum şeyleri değerlendirmek benim için önemlidir.

İçgörüye İhtiyaç Duyma

10. Hislerimin ne anlama geldiğini anlamaya çalışmak benim için önemlidir.
11. Mantığımın nasıl çalıştığını anlamaya kesin bir ihtiyaç duyuyorum.
12. Düşüncelerimin nasıl oluştuğunu anlayabilmek benim için önemlidir.
13. Genellikle düşüncelerimin farkındayım.

İçgörü Eksikliği

14. Bir şeyler hakkında gerçekten nasıl hissettiğimle ilgili sık sık kafam karışır.
16. İçimde bir his oluştuğunun sıklıkla farkındayım; ama onun ne olduğunu pek bilmem.
17. Davranışlarım beni sık sık hayrete düşürür.
18. Düşüncelerim hakkında düşündükçe kafam daha da karışır.
19. Sık sık bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimden anlam çıkarmayı zor buluyorum.

İçgörüye Odaklanmak İstememe

1. Düşüncelerim hakkında sık kafa yormam.
2. Nadiren kendimle ilgili öz-değerlendirme yaparım.
4. Açıkçası neden o şekilde davrandığımı üzerinde durmam
7. Davranışlarımı analiz etmekle aslında çok da ilgilenmem.

İçgörü Sahibi Olma

15. Neden o şekilde davrandığım konusunda genellikle çok net bir fikrim vardır.
 20. Neden o şekilde hissettiğimi genellikle bilirim.
-

Elde edilen faktörler arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular şu şekildedir (Tablo 7). İçgörüye odaklanma alt boyutu ile İçgörüye İhtiyaç Duyma ($r=0.573$, $n=545$, $p<0.01$), İçgörü Eksikliği ($r=0.174$, $n=542$, $p<0.01$), İçgörüye Odaklanmak İstememe ($r=0.343$, $n=542$, $p<0.01$) ve İçgörü Sahibi Olma ($r=0.295$, $n=549$, $p<0.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. İçgörüye ihtiyaç duyma alt boyutu

ile İçgörü Eksikliği ($r=0.139$, $n=546$, $p<0.01$), İçgörüye Odaklanmak İstememe ($r=0.239$, $n=544$, $p<0.01$), içgörü sahibi olma ($r=0.376$, $n=552$, $p<0.01$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. İçgörü eksikliği alt boyutu ile içgörüye odaklanmak İstememe alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki vardır ($r=-0.157$, $n=541$, $p<0.01$) fakat içgörü sahibi olma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=-0.053$, $n=549$, $p>0.05$) ve son olarak İçgörüye Odaklanmak İstememe ile İçgörü Sahibi Olma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=0.070$, $n=548$, $p>0.05$).

Tablo 7: Fakörler Arası Korelasyon Matrisi

	İçgörüye Odaklanma	İçgörüye İhtiyaç Duyma	İçgörü Eksikliği	İçgörüye Odaklanmak İstememe	İçgörü Sahibi Olma
İçgörüye Odaklanma	-	0,573**	0,174**	0,348**	0,295**
İçgörüye İhtiyaç Duyma	0.001	-	0,139**	0,239**	0,376**
İçgörü Eksikliği	0.001	0.001	-	-0,157**	-0,053
İçgörüye Odaklanmak İstememe	0.001	0.001	0.541	-	0,070
İçgörü Sahibi Olma	0.001	0.001	0.214	0.101	-

Not: Sağ-üst değerler korelasyon katsayılarını, sol-alt değerler ise anlamlılık değerlerini vermektedir.

Daha sonra güvenilirlik çalışmasının bir parçası olarak gerçekleştirilen ön-son test uygulamasının sonuçları için analizler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 8'de yer almaktadır. İlk olarak ön ve son testler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun için Pearson Momentler Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre içgörüye

odaklanma alt boyutu ön – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.457$, $n=291$, $p<0.01$), içgörüyeye ihtiyaç duyma alt boyutu ön – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.357$, $n=290$, $p<0.01$), içgörü eksikliği duyma alt boyutu ön – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.458$, $n=285$, $p<0.01$), içgörüyeye odaklanmak istememe alt boyutu ön – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.315$, $n=286$, $p>0.01$) ve son olarak içgörü sahibi olma alt boyutu ön – son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.362$, $n=289$, $p>0.01$). Ayrıca ön-son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek için Eşleştirilmiş gruplar T testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8’de yer almaktadır. Bu analizde testin tutarlılığının bir göstergesi olarak ön-son test sonuçlarında anlamlı bir seviyede farklılık beklenmemektedir. Buna göre içgörüyeye odaklanma alt boyutunda ön test skorları son test skorlarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksektir ($t(290) = 4.59$, $p < .001$), içgörüyeye ihtiyaç alt boyutunda ön test skorları son test skorlarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksektir ($t(289) = 4.77$, $p < .001$), içgörü eksikliği alt boyutunda ön test skorları son test skorlarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksektir ($t(284) = 4.99$, $p < .001$). Diğer taraftan, içgörüyeye odaklanmak istememe ($t(285) = 1.74$, $p > .05$), ve içgörü sahibi olma ($t(288) = 0.77$, $p > .05$) alt boyutlarında ön testler ve son test skorlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgulara göre İçgörüyeye Odaklanma, İçgörüyeye İhtiyacı ve İçgörü Eksikliği alt boyutlarında alt boyut skorlarının kararlılığından bahsetmek mümkün değildir.

Tablo 8: Öz-Yansıtma ve İçgörü Ölçeğinin Ön-Son Test Karşılaştırması

	r		\bar{X}	SD	t	df	p
							0.000*
İçgörüyeye Odak.	0.457**	Ön	19,19	3,47	4,594	290	*
		So	18,12	4,07			

			n					
İçgörüyeye İht.	0.357**	Ön	19,47	3,59	4,766	289	0.000*	*
		So						
		n	18,34	3,51				
İçgörü Eks.	0.458**	Ön	17,53	5,79	4,988	284	0.000*	*
		So						
		n	15,82	5,28				
İçgörü Odak. İstememe	0.315**	Ön	11,68	3,85	1,742	285	0,083	
		So						
		n	11,21	4,08				
İçgörü Sahibi Olma	0.362**	Ön	8,76	2,38	0,771	288	0,441	
		So						
		n	8,64	2,33				

3.2. ARAŞTIRMAYA KATILAN KATILIMCILARA AİT DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 9’da yer almaktadır. Araştırma kapsamında görüşleri alınan öğrencilerden 248’i (43.4%) erkek ve 320’si (56%) kadındır. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin 29’u (5.1%) okuma yazma bilmemektedir, 287’si (50.3%) ilkokul mezunudur, 104’ü (18.2%) ortaokul mezunudur, 109’u (19.1%) lise mezunudur ve 28’i (4.9%) üniversite mezunudur. Diğer taraftan, babaların 4’ü (0.7%) okuma yazma bilmemektedir, 195’i (34.2%) ilkokul mezunudur, 132’si (23.1%) ortaokul mezunudur, 164’ü (28.7%) lise mezunudur ve 59’u (10.3%) üniversite mezunudur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin 460’ı (80.6%) ev hanımıdır, 17’si (3%) memur olarak çalışmaktadır, 41’i (7.2%) işçi olarak çalışmaktadır, 14’ü (2.5%) serbest olarak çalışmaktadır ve 7’si (1.2%) esnaf olarak çalışmaktadır. Babaların ise 56’sı

(9.8%) emeklidir, 39'u (6.8%) memur olarak çalışmaktadır, 149'u (26.1%) işçi olarak çalışmaktadır, 126'sı (22.1%) serbest olarak çalışmaktadır ve 70'i (12.3%) esnaf olarak çalışmaktadır.

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler

Değişken	N	%	Değişken	N	%
Cinsiyet					
Erkek	248	43,4			
Kadın	320	56			
Toplam	569	99,6			
Anne Eğitim					
Okuma yazma yok	29	5,1	Baba Eğitim		
İlkokul	287	50,3	Okuma yazma yok	4	0,7
Ortaokul	104	18,2	İlkokul	195	34,2
Lise	109	19,1	Ortaokul	132	23,1
Üniversite	28	4,9	Lise	164	28,7
Diğer	12	2,1	Üniversite	59	10,3
Toplam	569	99,6	Diğer	5	0,9
			Toplam	559	97,9
Anne Meslek					
Ev hanımı	460	80,6	Baba Meslek		
Memur	17	3	Emekli	56	9,8
İşçi	41	7,2	Memur	39	6,8
Serbest	14	2,5	İşçi	149	26,1
Esnaf	7	1,2	Serbest	126	22,1
Diğer	29	5,1	Esnaf	70	12,3
Toplam	568	99,5	Diğer	122	21,4
			Toplam	562	98,4
Aile Yapısı					
anne baba birlikte	535	93,7	Aylık Gelir		
boşanmış	20	3,5	0-500tl	9	1,6
boşanmamış ama ayrı yaşıyor	13	2,3	500-750tl	29	5,1
Toplam	568	99,5	750-1000tl	92	16,1
			1000-1500tl	171	29,9
			1500-2000tl	113	19,8
			2000tl üstü	141	24,7
			Toplam	555	97,2

Kardeş Sayısı			Doğum Sırası		
Kardeş Yok	26	4,6	1. Sıra	242	42,4
1-2 Kardeş	302	52,9	2. ve 3. Sıra	241	42,2
3 ve Üstü Kardeş	236	41,3	4. ve üstü sıra	70	12,3
Toplam	564	98,8	Toplam	553	96,8

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile yapılarına göre dağılımlarına bakacak olursak; öğrencilerin 535'i (93.7%) anne ve babalarıyla birlikte yaşamaktadırlar, 20'sinin (3.5%) anne ve babası boşanmıştır ve 13'ünün (2.3%) anne ve babası boşanmamış fakat ayrı yaşamaktadırlar. Ailelerin ekonomik gelir durumlarına göre dağılımlara bakılacak olunursa; ailelerin 9'u (1.6%) 0-500tl aralığında gelire sahiptir, 29'u (5.1%) 500-750tl aralığında gelire sahiptir, 92'si (16.1%) 750-1000tl aralığında gelire sahiptir, 171'i (29.9%) 1000-1500tl aralığında gelire sahiptir, 113'ü (19.8%) 1500-2000tl aralığında gelire sahiptir ve son olarak 141'i (24.7%) 2000tl ve üstü gelire sahiptir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısına göre dağılımlarına bakılacak olunursa 26'sının (4.6%) hiç kardeşi yoktur, 302'sinin (52.9%) 1-2 arasında kardeşi vardır ve 236'sının (41.3%) 3 yada daha fazla sayıda kardeşi vardır. Son olarak, öğrencilerin doğum sırasına göre dağılımlarına bakılacak olunursa 242'si (42.4%) birinci sırada doğmuştur, 241'i (42.2%) 2 yada 3. sırada doğmuştur ve 70'i (12.3%) 4. yada daha fazla bir sırada doğmuştur.

Araştırmaya katılan öğrenciler 0-1 yaş aralığında iken, 315'inin (55.2%) bakımını üstlenen kişi anneleri olmuştur, 202'sinin (35.4%) bakımını üstlenen kişi anne ve babaları olmuştur, 12'sinin (2.1%) bakımını üstlenen kişi anneanneleri olmuştur, 4'ünün (0.7%) bakımını üstlenen kişi babaanneleri olmuştur ve son olarak, 1'inin (0.2%) bakımını üstlenen kişi bakıcıları olmuştur. Öğrenciler 1-2 yaş aralığında iken, 316'sının (55.3%) bakımını üstlenen kişi anneleri olmuştur, 201'inin (35.2%) bakımını üstlenen kişi anne ve babaları olmuştur, 11'inin (1.9%) bakımını üstlenen kişi anneanneleri olmuştur, 5'inin (0.9%) bakımını üstlenen kişi babaanneleri olmuştur ve son olarak, 2'sinin (0.4%) bakımını üstlenen kişi bakıcıları olmuştur. Son olarak, öğrenciler 2-5 yaş aralığında iken, 316'sının (55.3%) bakımını üstlenen kişi anneleri olmuştur, 201'inin (35.2%) bakımını üstlenen kişi anne ve babaları olmuştur, 6'sının (1.1%) bakımını

üstlenen kişi anneanneleri olmuştur, 5'inin (0.9%) bakımını üstlenen kişi babaanneleri olmuştur ve son olarak, 5'inin (0.9%) bakımını üstlenen kişi bakıcıları olmuştur.

Tablo 10: Öğrencilerin Farklı Dönemlerdeki Bakıcı Türlerinin Dağılımı

Bakıcı Türü	0-1 Yaş	1-2 Yaş	2-5 Yaş
anne	315 (55,2)	316 (55,3)	316 (55,3)
anne-baba	202 (35,4)	201 (35,2)	201 (35,2)
anneanne	12 (2,1)	11 (1,9)	6 (1,1)
babaanne	4 (0,7)	5 (0,9)	5 (0,9)
bakıcı	1 (0,2)	2 (0,4)	5 (0,9)
diğer	4 (0,7)	3 (0,5)	5 (0,9)
baba	1 (0,7)	1 (0,2)	1 (0,2)
Toplam	539	539	539

Not: Parantez içi değerler yüzdeler, parantez dışı değerler sayıdır.

Psikolojik sağlık ve bağlanmanın öz-yansıtma ve içgörü ile ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11'de yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre sağlık ve bağlanma skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.217$, $n=475$, $p<0.01$). Ayrıca, sağlık skorları ile içgörüye odaklanma skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.216$, $n=516$, $p<0.01$), sağlık skorları ile içgörüye ihtiyaç duyma skorları arasında istatistiksel olarak

anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmaktadir ($r=0.313$, $n=517$, $p<0.01$), sağlamlik skorlari ile iđđörü eksikliği skorlari arasında istatistiksel olarak anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmamaktadır ($r=-0.055$, $n=514$, $p>0.05$), sağlamlik skorlari ile iđđörüye odaklanmak istememe skorlari arasında istatistiksel olarak anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.035$, $n=513$, $p>0.05$) ve sağlamlik skorlari ile iđđörü sahibi olma skorlari arasında istatistiksel olarak anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmaktadir ($r=0.332$, $n=519$, $p<0.01$).

Diğer taraftan, bağlanma skorlari ile iđđörüye odaklanma skorlari arasında istatistiksel olarak anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmaktadir ($r=0.222$, $n=495$, $p<0.01$), bağlanma skorlari ile iđđörüye ihtiyaç duyma skorlari arasında istatistiksel olarak anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmaktadir ($r=0.155$, $n=493$, $p<0.01$), bağlanma skorlari ile iđđörü eksikliği skorlari arasında istatistiksel olarak anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmamaktadır ($r=-0.048$, $n=491$, $p>0.05$), bağlanma skorlari ile iđđörüye odaklanmak istememe skorlari arasında istatistiksel olarak anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmamaktadır ($r=0.052$, $n=492$, $p>0.05$) ve bağlanma skorlari ile iđđörü sahibi olma skorlari arasında istatistiksel olarak anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmaktadir ($r=0.105$, $n=496$, $p<0.05$).

Tablo 11: Sağlamlik ve Bağlanmanın Öz-Yansıtma ve İđđörü Arasındaki İlişkiler

	Sağlamlik Toplam	Bağlanma Toplam
Sağlamlik Toplam	-	0,217**
Bağlanma Toplam	0,217**	-
İđđörüye Odaklanma	0,216**	0,222**
İđđörüye İhtiyaç Duyma	0,313**	0,155**
İđđörü Eksikliği	-0,055	0,048
İđđörüye Odaklanmak İstememe	0,035	0,052
İđđörü Sahibi Olma	0,332**	0,105*

Tablo 11’de de görüldüğü üzere sağlamlık ile bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Aynı analiz Öz-yansıtma ve İçgörü alt boyutları kontrol altına alınarak kısmi korelasyonlar hesaplanarak yeniden gerçekleştirilmiştir. Bu analizlere ait bulgular Tablo 12’de yer almaktadır. Buna göre sağlamlık ve bağlanma arasındaki ilişkinin boyutu kontrol altına alınan alt boyuta göre değişiklikler göstermektedir fakat manidarlık düzeylerinde değişiklikler gözlenmemiştir.

Tablo 12: Öz-Yansıtma ve İçgörü Kontrol Altına Alındığında Sağlamlık ve Bağlanma Arasındaki İlişki

	<i>Bağlanma</i>	N
<i>Sağlamlık</i>	0.217**	
İçgörüye Odaklanma	0.175**	465
İçgörüye İhtiyaç Duyma	0.173**	464
İçgörü Eksikliği	0.226**	461
İçgörüye Odaklanmak İstememe	0.191**	461
İçgörü Sahibi Olma	0.188**	466

Bağlanmanın sağlamlık üzerindeki etkisine Öz-yansıtma ve İçgörü’nün etkisinin olup olmadığını belirlemek önce bağlanmanın sağlamlık üzerindeki etkisi belirlenmiş, daha sonrasında ise modele Öz-yansıtma ve İçgörü testinin alt boyutları teker teker eklenerek ilk modeldeki etkinin anlamlılık seviyesinde bir farklılık olup olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 13’de yer almaktadır. İlk olarak bağlanmanın sağlamlık üzerindeki etkisine bakacak olursak, anlamlı seviyede bir etkinin olduğu gözlenmektedir $t(475) = 4.836$, $p < .001$. Tablo 13’deki bulgular incelenecek olunursa, hiçbir alt

boyutun etkisi bağlanmanın sağlamlık üzerindeki etkisini anlamlı seviyede etkilememektedir.

Tablo 13: Öz-Yansıtma ve İçgörü Kontrol Altına Alındığında Bağlanmanın Sağlamlık Üzerindeki Etkisi

	R ²	F	p	t	<i>p</i> katsayı
İçgörüye Odaklanma	0.47 (0.79)	23.388 (19.855)	0.000** (0.000**)	4.836 3.833	0.000** (0.000**)
İçgörüye İhtiyaç Duyma	0.47 (0.115)	23.388 (30.059)	0.000** (0.000**)	4.836 3.793	0.000** (0.000**)
İçgörü Eksikliği	0.47 (0.57)	23.388 (13.898)	0.000** (0.000**)	4.836 4.967	0.000** (0.000**)
İçgörüye Odaklanmak İstememe	0.47 (0.39)	23.388 (9.324)	0.000** (0.000**)	4.836 4.246	0.000** (0.000**)
İçgörü Sahibi Olma	0.47 (0.128)	23.388 (34.117)	0.000** (0.000**)	4.836 4.133	0.000** (0.000**)

Cinsiyetin Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma üzerindeki etkisini belirlemek üzere Tek Yönlü Varyans Analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 14’de yer almaktadır. Buna göre cinsiyetin içgörüye odaklanma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($F(2, 551) = 9.444, p < .01$). Buna göre kadınların içgörüye odaklanma alt boyutundan elde ettikleri skorlar ($\bar{X}=19.54$,

SD=3.69), erkeklerin elde ettiği skorlardan (\bar{X} =18.07, SD=4.32) istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksektir.

Cinsiyetin içgörüyeye ihtiyaç duyma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($F(2, 550) = 5.000, p < .01$). Buna göre kadınların içgörüyeye ihtiyaç duyma alt boyutundan elde ettikleri skorlar (\bar{X} =19.96, SD=4.32), erkeklerin elde ettiği skorlardan (\bar{X} =18.92, SD=3.69) istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksektir.

Cinsiyetin içgörü eksikliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($F(2, 547) = 0, p > .05$). Cinsiyetin içgörüyeye odaklanmak istememe üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($F(2, 548) = 11.000, p < .01$). Buna göre kadınların içgörüyeye odaklanmak istememe altboyutundan elde ettikleri skorlar (\bar{X} =16.88, SD=3.57), erkeklerin elde ettiği skorlardan (\bar{X} =15.43, SD=3.66) istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksektir. Cinsiyetin içgörü sahibi olma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($F(2, 554) = 0.285, p > .05$). Cinsiyetin bağlanma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($F(2, 501) = 3.534, p > .05$). Cinsiyetin sağlamlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($F(2, 521) = 0.926, p > .05$).

Tablo 14: Cinsiyetin Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi

		SS	df	MS	F	p
İçgörüyeye Odaklanma	Gruplar İçi	299,73	2	149,86	9,444	0.000**
	Gruplar Arası	8744,19	551	15,87		
	Toplam	9043,92	553			
İçgörüyeye İhtiyaç Duyma	Gruplar İçi	158,49	2	79,24	5.000	0,007**
	Gruplar Arası	8721,47	550	15,85		

	Toplam	8879,96	552			
İçgörü Eksikliği	Gruplar İçi	2,57	2	1,28	0.000	0,963
	Gruplar					
	Arası	18771,14	547	34,31		
	Toplam	18773,71	549			
İçgörüye Odaklanmak İstememe	Gruplar İçi	284,22	2	142,11	11.000	0.000**
	Gruplar					
	Arası	7149,2	548	13,04		
	Toplam	7433,43	550			
İçgörü Sahibi Olma	Gruplar İçi	3,18	2	1,59	0,285	0,752
	Gruplar					
	Arası	3099,52	554	5,59		
	Toplam	3102,71	556			
Bağlanma Toplam	Gruplar İçi	169,48	2	169,48	3,534	0,061
	Gruplar					
	Arası	24023,58	501	47,95		
	Toplam	24193,06	502			
Sağlamlık Toplam	Gruplar İçi	469,22	2	234,61	0,926	0,397
	Gruplar					
	Arası	132021,8	521	253,4		
	Toplam	132491	523			

Sıralama niteliğindeki değişkenler ile çalışmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek için Spearman korelasyonu sıralama katsayıları hesaplanmıştır. Elde

edilen bulgular Tablo 15’de yer almaktadır. Anlamlı sonuçlar şöyledir; sağlamlık ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r_s=0.144$, $n=523$, $p<0.01$), İçgörüyü Odaklanmak İstememe ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmaktadır ($r_s=-0.138$, $n=550$, $p<0.01$) ve doğum sırası ile bağlanma skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmaktadır ($r_s=-0.115$, $n=487$, $p<0.05$).

Tablo 15: Sıralama Niteliğindeki değişkenler ile Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma Arasındaki İlişki

	Yaş	Doğum Sırası	Kardeş Sayısı	Anne Eğitim	Baba Eğitim	Aylık Gelir
Sağlamlık Toplam	,0144**	-0,031	-0,024	0,007	0,026	-0,072
Bağlanma Toplam	-0,019	-0,115*	-0,048	0,012	0,068	-0,014
İçgörüyü Odaklanma	-0,059	-0,01	-0,034	0,022	0,043	0,053
İçgörüyü İhtiyaç Duyma	0,042	-0,021	-0,037	-0,025	-0,021	-0,065
İçgörü Eksikliği	0,083	0,043	0,075	-0,062	-0,027	-0,031
İçgörüyü Odaklanmak İstememe	-,138**	0,013	-0,059	-0,076	0,037	0,000
İçgörü Sahibi Olma	0,059	-0,01	-0,038	0,069	-0,019	-0,016

Annenin Mesleğinin Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma üzerindeki etkisini belirlemek için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır. Elde

edilen sonuçlara göre hiçbir ölçek ya da ölçek alt boyutlarında anlamlı ilişkiye rastlanamamıştır.

Tablo 16: Annenin Mesleğinin Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi

		SS	df	SS	F	p
	Gruplar					
İçgörüye Odaklanma	Arası	132,383	5	26,477	1,601	0,158
	Gruplar İçi	9027,49	546	17		
	Toplam	9.160	551			
	Gruplar					
İçgörüye İhtiyaç Duyma	Arası	80	5	16	0,986	0,426
	Gruplar İçi	8.798	545	16		
	Toplam	8.878	550			
	Gruplar					
İçgörü Eksikliği	Arası	194	5	39	1,121	0,348
	Gruplar İçi	18.709	542	35		
	Toplam	18.902	547			
	Gruplar					
İçgörüye Odaklanmak İstememe	Arası	87	5	17	1,285	0,269
	Gruplar İçi	7.341	543	14		
	Toplam	7428,3	548			
	Gruplar					
İçgörü Sahibi Olma	Arası	36,73	5	7,346	1,302	0,261
	Gruplar İçi	3096,82	549	5,641		
	Toplam	3133,55	554			
	Gruplar					
Bağlanma Toplam	Arası	223,051	5	44,61	0,925	0,464
	Gruplar İçi	23968,2	497	48,226		
	Toplam	24191,2	502			

Gruplar		SS	df	S	F	p
Sağlamlık Toplam	Arası	1727,67	5	345,54	1,357	0,239
	Gruplar İçi	131598	517	254,54		
	Toplam	133326	522			

Babanın mesleğinin Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma üzerindeki etkisini belirlemek için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 17’de yer almaktadır. Elde edilen sonuçlara göre içgörü sahibi olma altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ((F(5, 533) = 3.274, p < .05).Yapılan post hoc analizleri göstermektedir ki esnaf grubunun skorları diğerlerine göre anlamlı seviyede daha düşüktür.

Tablo 17: Babanın Mesleğinin Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi

		SS	df	S	F	p
İçgörüye Odaklanma	Gruplar					
	Arası	50,546	5	10,109	0,602	0,699
	Gruplar İçi	9088,17	541	16,799		
	Toplam	9138,72	546			
İçgörüye İhtiyaç Duyma	Gruplar					
	Arası	64,778	5	12,956	0,799	0,551
	Gruplar İçi	8755,69	540	16,214		
	Toplam	8820,47	545			
İçgörü Eksikliği	Gruplar					
	Arası	121,869	5	24,374	0,704	0,621
	Gruplar İçi	18601	537	34,639		
	Toplam	18722,9	542			
İçgörüye Odaklanmak İstememe	Gruplar					
	Arası	65,894	5	13,179	0,973	0,433
	Gruplar İçi	7297,16	539	13,538		
	Toplam	7363,05	544			
İçgörü Sahibi Olma	Gruplar					
	Arası	66,478	5	13,296	2,392	0,037*
	Gruplar İçi	3023,2	544	5,557		
	Toplam	3089,68	549			
Bağlanma Toplam	Gruplar					
	Arası	147,561	5	29,512	0,612	0,691
	Gruplar İçi	23669	491	48,206		

	Toplam	23816,6	496			
Sağlamlık Toplam	Gruplar Arası	545,532	5	109,11	0,439	0,821
	Gruplar İçi	127266	512	248,57		
	Toplam	127811	517			

Aile yapısının Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma üzerindeki etkisini belirlemek için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 18’de yer almaktadır. Elde edilen sonuçlara göre içgörü eksikliği altboyutunda ((F(2, 545) = 3.274, p < .05) ve bağlanmada ((F(2, 499) = 5.051, p < .01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. Yapılan post hoc analizleri göstermektedir ki içgörü eksikliği altboyutunda anne ve babası boşanmamış fakat ayrı, bağlanma boyutunda ise anne ve babası birlikte olan aileler diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklıdır.

Tablo 18: Aile Yapısının Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi

		SS	df	S	F	p
İçgörüye Odaklanma	Gruplar Arası	37,344	2	18,67	1,126	0,325
	Gruplar İçi	9107,3	549	16,59		
	Toplam	9144,6	551			
İçgörüye İhtiyaç Duyma	Gruplar Arası	15,177	2	7,588	0,469	0,626
	Gruplar İçi	8866,6	548	16,18		
	Toplam	8881,7	550			
İçgörü Eksikliği	Gruplar Arası	223,65	2	111,8	3,274	0,039*
	Gruplar İçi	18612	545	34,15		
	Toplam	18836	547			
İçgörüye Odaklanmak İstememe	Gruplar Arası	42,297	2	21,15	1,570	0,209
	Gruplar İçi	7370,6	547	13,48		

	Toplam	7412,9	549			
İçgörü Sahibi Olma	Gruplar Arası	6,023	2	3,011	0,532	0,588
	Gruplar İçi	3127,1	552	5,665		
	Toplam	3133,1	554			
Bağlanma Toplam	Gruplar Arası	481,95	2	241	5,051	0,007*
	Gruplar İçi	23804	499	47,7		
	Toplam	24286	501			
Sağlamlık Toplam	Gruplar Arası	467,94	2	234	0,915	0,401
	Gruplar İçi	133027	520	255,8		
	Toplam	133495	522			

Çocuğa 0-1 yaşında kimin baktığının öz-yansıtma ve içgörü, sağlamlık ve bağlanma üzerindeki etkisi belirlemek için uygulanan ANOVA sonuçları Tablo 18’de yer almaktadır. Bazı alt gruplarda örneklem grubunun yetersiz olması sebebiyle sadece annesi tarafından büyütülenlerle anne+babası tarafından büyütülenler karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre içgörüye ihtiyaç duyma alt boyutunda ((F(1, 502) = 5.247, p < .05) ve içgörüye odaklanmak istememe ((F(2, 499) = 7.199, p < .01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. Yapılan post hoc analizleri göstermektedir ki içgörüye ihtiyaç duyma alt boyutunda sadece annesi tarafından büyütülen çocukların skorları anne ve babası tarafından büyütülenlere göre daha azdır, içgörüye odaklanmak istememe boyutunda ise anne tarafından büyütülen çocukların skorları daha düşüktür.

Tablo 19: Çocuğa 0-1 Yaşında Kimin Baktığının Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi

		SS	df	SS	F	p
İçgörüye Odaklanma	Gruplar Arası	52,8	1	52,8	3,418	0,065
	Gruplar İçi	7769,77	503	15,447		
	Toplam	7822,57	504			
İçgörüye İhtiyaç Duyma	Gruplar Arası	81,883	1	81,883	5,247	0,022
	Gruplar İçi	7834,33	502	15,606		

	Toplam	7916,21	503			
İçgörü Eksikliği	Gruplar Arası	15,765	1	15,765	0,476	0,490
	Gruplar İçi	16511,2	499	33,089		
	Toplam	16527	500			
İçgörüyü Odaklanmak İstememe	Gruplar Arası	93,203	1	93,203	7,196	0,008
	Gruplar İçi	6463,22	499	12,952		
	Toplam	6556,42	500			
İçgörü Sahibi Olma	Gruplar Arası	0,874	1	0,874	0,156	0,693
	Gruplar İçi	2828,29	505	5,601		
	Toplam	2829,16	506			
Bağlanma Toplam	Gruplar Arası	123,15	1	123,15	2,789	0,096
	Gruplar İçi	20178,8	457	44,155		
	Toplam	20301,9	458			
Sağlamlık Toplam	Gruplar Arası	673,066	1	673,07	2,669	0,103
	Gruplar İçi	120537	478	252,17		
	Toplam	121210	479			

Tablo 20 ve 21’de de görüldüğü üzere 0-1 yaş aralığında gözlemlenen sonuçlar diğer yaş gruplarında da aynen görülmüştür.

Tablo 20: Çocuğa 1-2 Yaşında Kimin Baktığının Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi

		SS	df	S	F	p
İçgörüyü Odaklanma	Gruplar Arası	49,733	1	49,73	3,225	0,073
	Gruplar İçi	7742,2	502	15,42		
	Toplam	7792	503			
İçgörüyü İhtiyaç Duyma	Gruplar Arası	91,987	1	91,99	5,87	0,016
	Gruplar İçi	7851,5	501	15,67		
	Toplam	7943,5	502			
	Gruplar	11,226	1	11,23	0,336	0,563

İçgörü Eksikliği	Arası					
	Gruplar İçi	16653	498	33,44		
	Toplam	16664	499			
İçgörüyü Odaklanmak İstememe	Arası	90,271	1	90,27	6,986	0,008
	Gruplar İçi	6434,9	498	12,92		
	Toplam	6525,2	499			
İçgörü Sahibi Olma	Arası	0,808	1	0,808	0,144	0,704
	Gruplar İçi	2819,8	504	5,595		
	Toplam	2820,6	505			
Bağlanma Toplam	Arası	124,85	1	124,9	2,856	0,092
	Gruplar İçi	19978	457	43,72		
	Toplam	20103	458			
Sağlamlık Toplam	Arası	701,03	1	701	2,791	0,095
	Gruplar İçi	119808	477	251,2		
	Toplam	120509	478			

Tablo 21: Çocuğa 1-2 Yaşında Kimin Baktığının Öz-Yansıtma ve İçgörü, Sağlamlık ve Bağlanma Üzerindeki Etkisi

		SS	df	SS	F	p
İçgörüyü Odaklanma	Gruplar					
	Arası	52,433	1	52,433	3,278	0,071
	Gruplar İçi	8030,12	502	15,996		
İçgörüyü İhtiyaç Duyma	Toplam	8082,55	503			
	Gruplar					
	Arası	101,352	1	101,35	6,468	0,011
İçgörü Eksikliği	Gruplar İçi	7866,64	502	15,671		
	Toplam	7967,99	503			
	Gruplar					
İçgörü Eksikliği	Arası	13,663	1	13,663	0,409	0,523
	Gruplar İçi	16660,9	499	33,389		
	Toplam					

	Toplam	16674,6	500			
	Gruplar					
İçgörüyeye Odaklanmak İstememe	Arası	99,514	1	99,514	7,635	0,006
	Gruplar İçi	6490,99	498	13,034		
	Toplam	6590,5	499			
	Gruplar					
İçgörü Sahibi Olma	Arası	1,571	1	1,571	0,279	0,598
	Gruplar İçi	2845,1	505	5,634		
	Toplam	2846,67	506			
	Gruplar					
Bağlanma Toplam	Arası	153,21	1	153,21	3,481	0,063
	Gruplar İçi	20113,4	457	44,012		
	Toplam	20266,6	458			
	Gruplar					
Sağlamlık Toplam	Arası	744,519	1	744,52	2,945	0,087
	Gruplar İçi	120583	477	252,8		
	Toplam	121328	478			

4. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sorusuna ilişkin olarak elde edilen bulgular tartışılmış ve ilgili literatür ışığında yorumlanmıştır.

Araştırma sorusu: Bağlanma ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişki İçgörünün Etkisi Kontrol Altına Alındığında Değişmekte Midir?

Araştırmada bağlanma ve sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca bağlanmanın sağlık üzerinde anlamlı seviyede bir etkisinin olduğu da bulunmuştur.

Kararımak (2007) deprem yaşamış kişilerle yaptığı çalışmada, bağlanma stilleri ve sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sağlık ve güvenli bağlanma arasında pozitif ilişki bulunurken sağlık ile korkulu ve kaygılı bağlanma arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanmanın sağlığı yordayan önemli bir değişken olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

2011-2012 yıllarında lisans öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin korkulu bağlanma stiline sahip olanlardan daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (bildiri.anadolu.edu.tr/papers/bildirimakale/4749_b822v40.pdf).

Dolayısıyla bağlanmanın psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ve bağlanma stiline veya düzeyinin psikolojik sağlık için önemli bir faktör olabileceği söylenebilir.

Araştırmada sağlık ve bağlanma skorları ile içgörüye odaklanma, içgörüye ihtiyaç duyma ve içgörü sahibi olma skorları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu ancak öz-yansıtma ve içgörünün ara değişken rolü oynamadığı bulunmuştur. Bağlanma ve sağlık arasındaki ilişki kontrol altına alınan öz-yansıtma ve içgörü alt boyutlarına göre değişiklikler gösterse de anlamlı düzeyde değişiklikler tespit edilememiştir. Ayrıca hiçbir alt boyutun, bağlanmanın sağlık üzerindeki etkisini anlamlı seviyede etkilemediği bulunmuştur.

Beardslee ve Podorefsky (1988), psikiyatrik bozukluğu olan ebeveynlere sahip ergenler ile yaptıkları çalışmada sağlam ergenlerin kendini anlama ve kendini ebeveynlerinin yerine koyma becerilerine sahip olduklarını bulmuşlardır (Akt. Oktan, 2008). Özcan'ın (2005) çalışmasında da yoksulluk içindeki ergenlerin güvenli bağlanma stili ile psikolojik sağlamlığın yordayıcılarından olan öz-farkındalık arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

4.1. BAĞLANMA, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve İÇGÖRÜ ARASINDAKİ İLİŞKİ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞMEKTE MİDİR?

Araştırmada cinsiyetin anneye bağlanma üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Sonuçlar alandaki araştırmalarla tutarlıdır. Haigler ve arkadaşları'nın (1995) konuyla ilgili araştırmasında geliştirilen bağlanma stilleriyle cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Sümer ve Şendağ'ın (2009) orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma ile benlik saygısı ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma da cinsiyet bakımından anne ve babaya bağlanmada bir farklılık olmadığını göstermektedir. Kerns ve ark.'nın (2000) araştırması da bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olarak ebeveyn bağlanmasında cinsiyet farkının anlamlı olmadığını göstermektedir. Onur'un (2006) araştırmasında ergenlerin bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmuş ve güvenli bağlanma boyutu erkekler lehine, saplantılı bağlanma boyutunda kızlar lehine anlamlı bir fark ortaya koymuştur.

Sonuç olarak lise öğrenimi görmekte olan öğrencilerin cinsiyetinin anneye bağlanma düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Araştırmada cinsiyetin sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Akça (2012) tarafından yapılan çalışmada sağlamlığın cinsiyet faktörüne göre erkeklerde ve kadınlarda benzerlik gösterdiği ve Terzi (2008) tarafından yapılan çalışmada da sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Oktan (2008) tarafından yapılan çalışmada ise kız ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri erkek ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Cinsiyetin içgörüye odaklanma, içgörüye ihtiyaç duyma ve içgörüye odaklanmak istememe üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Buna göre kadınların içgörüye odaklanma, içgörüye ihtiyaç duyma ve içgörüye odaklanmak istememe altboyutundan elde ettikleri skorlar erkeklerin elde ettiği skorlardan istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha yüksektir. Cinsiyetin içgörü eksikliği ve içgörü sahibi olma üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Stark ve Roberts (2008) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kızlardan daha fazla içgörüye sahip oldukları bulunmuştur. Ancak diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Stark ve Roberts, 2008). Özcan (2005) tarafından yapılan araştırmada kız öğrencilerin empati düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmada anneye bağlanma ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Onur 'un (2006) yaptığı araştırmada güvenli bağlanma alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmada sağlamlık ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Grotberg (1995), yaşı daha büyük olan çocukların yaşı küçük olanlara oranla, daha fazla içsel güce sahip oldukları ve daha fazla sağlamlık faktörünü kullanabildiklerini ifade etmiştir (Akt. Oktan, 2008).

Araştırmada anneye bağlanma ile doğum sırası arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişkinin olduğu, doğum sırası ile sağlamlık ve içgörü arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Onur 'un (2006) yaptığı araştırmada liseli ergenlerin bağlanma stillerinin doğum sırası değişkenine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmada anneye bağlanma ile kardeş sayısı arasında ve kardeş sayısı ile sağlamlık ve içgörü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmanın sonuçları, Keskin'in (2007), Kılıç'ın (2009) ve Onur 'un (2006) yaptığı araştırmaların sonuçları ile tutarlıdır. Sonuçta liseli ergenlerin bağlanma stilleri kardeş sayısı değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Araştırmada anneye bağlanma ile anne eğitim düzeyi arasında ve anne eğitim düzeyi ile sağlamlık ve içgörü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Kılıç'ın (2009) Kocaeli ili Darıca ilçesinde yaptığı araştırmada lise öğrenimi görmekte olan öğrencilerin anneye bağlanma düzeyleri ile anne eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Araştırmada anneye bağlanma ile algılanan gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Onur (2006) ve Keskin'in (2007) yaptığı araştırmalarda ise bağlanma stillerinin sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık gösterdiği, Kılıç'ın (2009) araştırmasında da liseli ergenlerin anneye bağlanma düzeyleri ile algılanan ekonomik düzey arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Araştırmada sağlamlık ile algılanan gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Brondy, Stoneman ve Flor (1996) tarafından yapılan çalışmada, ailenin kazancıyla psikolojik işlevsellik ve bakım ilişkilerinin kalitesi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur (Akt. Özcan, 2005).

Araştırmada gelir düzeyi ile içgörü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Araştırmada annenin mesleği ile anneye bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sumer ve Knight'ın (2001) yaptığı çalışmada ise, korkulu bağlanma geliştirmiş bireylerin ebeveynlerinin çalışmadığı, güvenli bağlanma geliştirmiş bireylerin ise ebeveynlerinin bir mesleği olduğu belirtilmiştir. Onur'un (2006) araştırmasında liseli ergenlerin bağlanma stillerinin annenin mesleği değişkenine göre farklılık gösterdiği; sapantılı korkulu ve güvenli bağlanma alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, kayıtsızda serbest meslek sahibi anneler lehine fark olduğu bulunmuştur.

Araştırmada annenin mesleği ile sağlamlık ve içgörü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Araştırmada babanın mesleği ile bağlanma ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış ve esnaf grubunun skorları diğerlerine göre içgörü sahibi olma alt boyutunda anlamlı olarak daha düşüktür.

Keskin'in (2007) yaptığı çalışmaya göre babanın mesleğine göre ergenlerin güvenli bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Memur babaya sahip ergenlerde güvenli bağlanma olasılığı artmıştır.

Bu farklılığın babanın eğitim düzeyi yükseldikçe gösterdiği sağlıklı davranışların artacağı ve bunun da çocuğun içgörü geliştirmesinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada bağlanma boyutunda anne ve babası birlikte olan aileler diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklıdır.

Sardoğan ve ark (2007) anne babaları ayrı yaşayan ya da boşanmış olan çocukların ebeveyne bağlanma düzeylerinin, anne babaları evli olan çocuklara göre daha düşük olduğu ve güvensiz bağlanma geliştirdiklerini saptamıştır.

Araştırmada aile yapısı ile sağlamlık arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Özcan'ın (2005) araştırmasında ise, ebeveynleri birlikte olan lise öğrencilerinin sahip oldukları sağlamlık düzeylerinin, ebeveynleri boşanmış olanlara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmada içgörü eksikliği alt boyutunda anne ve babası boşanmamış fakat ayrı olan ailelerin diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklı olduğu görülmüştür.

Araştırmada annesi ve anne-babası tarafından büyütülenler karşılaştırılmış ve anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durum alt gruplarda örneklem grubunun yetersizliğinden kaynaklanmaktadır.

Onur'un (2006) araştırmasında liseli ergenlerin bağlanma stilleri 0-2 ve 2-6 yaş arası bakım veren kişi değişkenine göre farklılaşmaktadır. Bu farklılık güvenli bağlanma alt boyutunda bakıcıya göre aileden biri lehine olurken diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır.

İçgörüye ihtiyaç duyma ve içgörüye odaklanmak istememe alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. İçgörüye ihtiyaç duyma alt boyutunda sadece annesi tarafından büyütülen çocukların skorları anne ve babası tarafından büyütülenlere

göre daha azdır, içgörüyü odaklanmak istememe boyutunda ise anne tarafından büyütülen çocukların skorları daha düşüktür.

4.2. SINIRLILIKLAR

Bu araştırmada ergenlerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü incelenmiştir. Araştırma İstanbul İlinde bulunan Bahçelievler, Bakırköy ve Fatih ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim okullarında öğrenim gören 568 öğrenci ile sınırlıdır. Araştırma tüm orta öğretim öğrencilerine genellenemez.

Araştırmada belirlenen bağlanma düzeyi, “Ebeveyne Bağlanma Envanteri-Anne Formu” nun ölçtüğü niteliklerle, psikolojik sağlık düzeyi ise, “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle ve öz-yansıtma ve içgörü düzeyi “Öz-Yansıtma ve İçgörü Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Ayrıca ergenlik döneminde fikirlerde değişimlerin sık yaşanması, sosyal beğenilirlik duygusu ve test alma tutumları da bu araştırmanın diğer sınırlılıklarındandır.

4.3. ÖNERİLER

Güvenli bağlanma, ailenin çocuğuyla kurduğu güven dolu ilişkiden kaynaklanması çocukların doğumdan itibaren anne-baba tarafından desteklenmelerinin gerekliliğini göstermektedir. Bağlanma kuramı çerçevesinde anne-babalara yönelik eğitici, davranış değiştirici ve uygulamaya yönelik eğitim programları arttırılmalıdır. Anne ve baba olma insanda var olan bir özelliktir ancak iyi anne baba olma öğrenilebilecek bir durumdur. Dolayısıyla "ana-baba eğitimi" hizmetlerinin hamilelik sırasında anne-baba adaylarına sunulması doğacak bebeğin sağlıklı ruhsal gelişimi açısından yararlı olacaktır.

Ergenlerin karşılaştıkları sıkıntıları ve riskleri önlemek son güçtür. Bundan dolayı bu sıkıntı ve riskler karşısında ergenlerin psikolojik sağlıklarını güçlendirmeye yönelik

eğitim çalışmaları yapılmalıdır. Ayrıca anne-babalar, psikolojik danışmanlar, üretmenler ve idareciler, önleyici çalışmaların düzenlenmesinde ortaklaşa hareket etmelerinin gerekliliğinin de farkında olmalıdırlar. Psikolojik sağlamlığı arttırmaya dönük olarak okullarda psikolojik danışmanların, ergenlerin problem zme becerileri, başa çıkma becerileri ve iletişim kurma becerilerini arttırmaya dönük çalışmalar yapmaları faydalı olacaktır.

z-yansıtma ve iğr leğinin ergen popülasyonu için Türk kültürüne uygun olarak yeniden geliştirilmesi ve benzer ölçeklerle geçerliğine bakılması alanda çalışan araştırmacılara yönelik nerilerdendir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object Relations, Dependency and Attachment: A Theoretical Review of The Infant-Mother Relationship. *Child Development*. 40: 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Stitution*. Hillsdale Nj: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *Am Psychol*. Apr; 44.4: 709-16.
- Ainsworth, M. D. S. (1997). The Personal Origins of Attachment Theory. An Interview with Mary Salter Ainsworth. Interview by Peter L. Rudnytsky. *Psychoanal Study Child*. 52: 386-405.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personality Development. *American Psychologist*. 46: 331-341.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). The Prediction of Gender and Attachment Styles on Shame, Guilt, and Loneliness. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 669-682. www.edam.com.tr (10 Temmuz 2011).
- Akça, Z. K. (2012). Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. ve Yıldız, E. (3-5 Mayıs 2012). Turkish Version of the Self-reflection and Insight Scale. *International Counseling and Education Conference*. İstanbul: Kocaeli Üniversitesi.
- Allen, P., ve Land, D. (1999). Attachment in Adolescence. Cassidy, Shaver (Ed.). *Handbook Of Attachment: Theory, Research And Clinical Applications*. N. Y: Guilford.
- Amador, X. F., Strauss, D.H., Yale, S. A. ve ark. (1993). Assessment of Insight in Psychosis. *Am J Psychiatry*. 150.6: 873-879.
- Antonovsky, A. (1987). Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. *Journal of Social Psychology*. 126: 213-225.
- Asendorpf, J.B. ve Baudonniere, P.M. (1993). Self Awareness and Other Awareness: Mirror Self Recognition and Synchronic Imitation Among Unfamiliar Peers.

- Developmental Psychology*. 29.1: 88-95. <http://www.psychologie.hu-berlin.de/prof/per/pdf/selfawareness1.pdf> (10 Ekim 2011).
- Aslan, S., Türkçapar, H., Güney, E., Eren, N., Akkoca, Y., Uğurlu, M. Ve Karakaş, G. (2005). Beck Bilişsel İçgörü Ölçeği Türkçe Formunun Şizofren Hastalar İçin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Klinik Psikiyatri*. 8: 186-196. klinikpsikiyatri.org/files/journals/1/227.pdf (10 Şubat 2012).
- Avcı, M. (2010). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7.1: 39-64. e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/SBED/article/download/306/301 (10 Ekim 2011).
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*. 7: 147-178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61: 226-241.
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2010). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22: 1-13. www.turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/hfyhbu.pdf (20 Mayıs 2011).
- Beardslee, M. D., Podorefsky, M. A. (1988). Resilience Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorder: Importance of Self-Understanding and Relationships. *American Journal of Psychiatry*. 63-69.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*. Portland: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Berghaus, B. J. (2011). A New Look at Attachment Theory & Adult Attachment Behavior. *Behaviorology Today*. 14: 2. <http://www.behaviorology.org/pdf/AttachmentTheoryBeh.pdf> (10 Ekim 2011).
- Block, J., ve Block, J. (1980). The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organization of Behavior. W.A. Collins (Ed.). *Development of cognition, Affect and Social Relations. Minnesota Symposia on Child Psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 13: 39-101.

- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70. 2: 349-361.
- Bowlby, J. (1958). The Nature of The Child's Tie to Mother. *Int. J. Psycho-Anal.* 39: 350-73.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. T. V. Soylu (çev.). İstanbul: Pinhan Yayınları (1969).
- Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry*. 130: 201-210.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment And Loss: Vol. 1. Attachment* (2. Basım). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). Developmental Psychiatry Comes of Age, *AM J Psychiatry*. Jan; 145.1: 1-10.
- Bretherton, J. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 28: 759-775. http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf (10 Eylül 2011).
- Brondy, G. E., Stoneman, Z., Flor, D. (1996). Family Wages, Family Processes, and Youth Competence in Rural Married African American Families. E. M. Hetherington, E. A. Blechman (Ed.). *Stress, Coping and Resiliency in Children and Families*. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc., 173-188.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84: 822-848.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1998). *On the Self-regulation of Behavior*. Cambridge. UK: Cambridge University Press.
- Cassidy, J. (2001). Truth, Lies and Intimacy: An Attachment Perspective. *Tcu Institute of Child Development*. 3. 2: 121-155. http://www.child.tcu.edu/Resources/Attachment_Perspective.pdf (10 Eylül 2011).

- Caye J, Cooke L, McMahon J, Karen R (1997). Effect of Attachment and Separation. *Children's Services Practice Notes*. 2.4:1-3. http://www.practicenotes.org/vol2_no4/cspnv2_4.pdf (20 Eylül 2011).
- Cicchetti, D. ve Garnezy, N. (1993). Milestones in the Development of Resilience. *Development and Psychopathology*. 5: 497-761.
- Cimilli, C. (1997). Kişilik ve Psikopatoloji Kuramları. C. Güleç ve E. Köroğlu (Ed.). *Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği. 149-189.
- Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., Long, B. (1993). The Science of Prevention: A Conceptual Framework and Some Directions for a National Research Program. *American Psychologist*. 48.10: 1013-1022.
- Colin, V. L. (1996). *Human Attachment*. New York: Mcgraw-Hill.
- Conger, R.D. ve Conger, K.J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings, from the First decade of a Prospective, Longitudinal Study. *Journal Of Marriage family*. 64: 361-373.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74.5: 1380-1397.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1: 240-255. www.cappsy.org/archives/vol1/cap_1_18.pdf (20 Mayıs 2011).
- Çetin, F.Ç. (2001). Kendilik Patolojisi Belirtisi Olarak Kimlik Kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 12. 4: 309-314. www.turkpsikiyatri.com/C12S4/kendilikPatolojisi.pdf (10 Ekim 2011).
- Damarlı, Ö. (2006). Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Educational Research*. 22: 89-99.

- Deniz, M. E. (2008). Ergenlik Çağı Sosyal İlişkileri. A.M. Sünbül. (Ed.). *Eğitime Yeni Bakışlar içinde*. Konya: Eğitim Akademi Yayınları.
- Deniz, M. E. (2011). An Investigation of Decision Making Styles and the Five-Factor Personality Traits With Respect to Attachment Styles. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 105-113. www.edam.com.tr (10 Temmuz 2011).
- Diamond, L. M. ve Hicks, A. M. (2005). Attachment Style, Current Relationship Security, and Negative Emotions: The Mediating Role of Physiological Regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*. 22.4: 499-518. <http://www.psych.utah.edu/people/people/diamond/Publications/Attachment%20Style,%20Current%20Relationship%20Security,%20and%20Negative%20Emotions.pdf> (10.11.2011).
- Duval, S., ve Wicklund, R. A. (1972). A Theory of Objective Self-awareness. New York: Academic.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (sağlamlık). *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Engle, P.L., Castle, S. ve Menon, P. (1996). *Child Development: Vulnerability and Resilience*. www.digitalcommons.calpoly.edu/cgi/viewcontent (10 Eylül 2011).
- Erözkan, A. (2010). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. <http://www.e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/SBED/article/viewArticle/115> (20 Mayıs 2011).
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., ve Buss, A. H. (1975). Public and Private Selfconsciousness: Assessment and Theory. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 43. 522–527.
- Fleming, T. (2008). A Secure Base for Adult Learning: Attachment Theory and Adult Education. *The Journal of Adult and Community Education in Ireland*. 33-53 http://adulthoodeducation.nuim.ie/departments_staff/documents/copyofpublishedversion.pdf (10 Temmuz 2011).
- Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G. (1996). The Relation of Attachment Status, Psychiatric Classification, and Response to Psychotherapy. *J Consult Clin Psychol*. 64: 22-31.

- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. S. ve Higgitt, A. C. (1991). The Capacity for Understanding Mental States: The Reflective Self in Parent and Child and Its Significance for Security of Attachment. *Infant Mental Health Journal*. 12: 3. <http://mentalizacion.com.ar/images/notas/The%20capacity%20for%20understanding%20mental%20states.pdf> (12.02.2012).
- Fonagy, P., Steele, P., Steele, H., Higgitt, A., Target, M. (1994). The Theory and Practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. Vol. 35: 231–57.
- Fonagy, P., ve Target, M. (1997). Attachment and Reflective Function: Their Role in Self-Organization. *Development and Psychopathology*. 9: 679-700.
- Fonagy, P., Target, M., Gergely, G. (2000). Attachment and Borderline Personality Disorder: A Theory and some Evidence. *Psychiatr Clin North Am*. 23:103-122.
- Fraley, R. C, ve Spieker, S.L (2003). Are Infant Attachment Continuously Or Categorieally Distributed? A Taxometric Analysis Of Strange Stituation Bheavior. *Development Psychology*. 39. 3: 387-404.
- France A. (2000). Towards a Sociological Understanding of Youth and Their Risk-Taking. *J Youth Stud*. 3: 317-331.
- Fraser, M. W., ve Terzian, M. A. (2005). Risk and Resilience in Child Development: Practice Principles and Strategies. G. P. Mallon & P. McCartt Hess (Ed.). *Handbook of children, youth, and family services: Practice, policies, and programs*. New York: Columbia University Press.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (1995). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. A. Dönmez, N. Çelen, ve B. Onur (çev.). Ankara: İmge Kitabevi. (1993).
- Gardynik, U. M. ve Mcdonald, L. (2005). Implications of Risk and Resilience in the Life of the Individual Who is Gifted\Learning Disabled. *Psychology Journals*. 206-214.
- Garmez, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatric Annals*. 20: 459-466.
- Geçtan, E. (2010). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yay.

- Gentry, W. D., ve Kobasa, S. C. (1984). Social and Psychological Resources Mediating Stress-illness Relationships in Humans. W. D. Gentry (Ed.). *Handbook of Behavioral Medicine*. (pp. 87-116). New York: Guilford Press.
- Ghate, D. and Hazel, N. (2002). *Parenting in Poor Environments*. London: Jessica Kingsley.
- Gizir, C. A. (2004). Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3: 28.
- Gizir, C. A., Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişimi Ölçeği'nin Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3. 26: 87-96.
- Grant, A. M., Franklin, J. ve Langford, P. (2002). The Self Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality*. 30.8: 821-836. www.stemcareer.com (10 Ekim 2011).
- Grant, A. M. (2003). The Impact Of Life Coaching On Goal Attainment, Metacognition And Mental Health. *Social Behavior and Personality*. 31. 3: 253-264.
- Gullestad, S. E. (2001). Attachment Theory and Psychoanalysis: Controversial Issues. *The Scandinavian Psychoanalytic Review*. 24: 3-16. http://66.199.228.237/boundary/attachment_theory_and_psychoanalysis/attachment_theory.pdf (10 Eylül 2011).
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague: Bernard Van Leer Foundation.
- Günaydın, G., Selçuk, E., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanterinin Kısa Formunun Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*. 8.16: 13-23.
- Güngör, D. (2000). Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklara Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Haigler, V.F., Day, H.D. ve Marshall, D.D. (1995). "Parental Attachment and Gender Role Identity". *Sex Roles*. 33.3/4: 203-220.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma Teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14: 53-66. kybele.anadolu.edu.tr/kybele.aspx?...sy%3DAnadolu...Egitim+Fakulte (10 Ekim 2011).
- Hamarta, E., Deniz, M.E. ve Saltalı, N. (2009). Attachment Styles as a Predictor of Emotional Intelligence. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 213-229. www.edam.com.tr (10 Temmuz 2011).
- Harlow, H. F. (1961). The Development of Affectional Patterns in Infant Monkeys. In *Determinants of Infant Behaviour*. Vol. 1. B. M. Foss. (Ed.). London: Methuen; New York: Wiley.
- Haşlamam, T. (2005). Programlama Dersi İle İlgili Özdüzenleyici Öğrenme Stratejileri İle Başarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Bir Yapısal Eşitlik Modeli. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve). A. Dönmez (çev.). *Psychological Inquiry*. 5.1: 1-49. dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/482/5654.pdf (20 Mayıs 2011).
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52: 511-524.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in Schools: Making it Happen for Students and Educators*. Thousand Oaks. CA: Corwin Press, Inc.
- Herrman, H., Stewart, D.E., Granados, N.Z., Berger, E.L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What Is Resilience? *Canadienne de Psychiatrie*. 56. 5.
- Hess, E. (1975). *Tell Tale Eye: How Your Eyes Reveal Hidden Thoughts and Emotions*.
- Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N. ve Daniel, B.(2007). *Parenting and Resilience*. Rowentree Foundation. www.yps-publishing.co.uk (10 Eylül 2011).

- Hortaçsu, N. ve Cesur, S. (1993). Relationships Between Depression and Attachment Styles in Parent and Institution Rared Turkish Children. *Journal of Genetic Psychology*. 154.3: 329-337.
- Jacelon, C. S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*.123-129.
- Jenson, J. M. ve Fraser, M. V. (2005). A Risk and Resilience Framework for Child, Youth and Family Policy. http://www.sagepub.com/upm-data/37820_Chapter1.pdf (10 Eylül 2011).
- Jessor, R. (1993). Successful Adolescent Development Among Youth in High-Risk Settings. *American Psychologist*. 48.2: 117-126.
- Kanieski, M. A. (2007). *Best Be the Ties that Bind: Bonding and Attachment*. <http://blogs.kent.ac.uk/parentingculturestudies/files/2010/12/Sem-1-kanieski-paper.pdf> (10 Ekim 2011).
- Kaplan H.I., Sadock B.J., Grebb J.A. (1994). *Synopsis of Psychiatry*. Baltimore Maryland. s. 161-165.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3: 26.
- Kararımk, Özlem (2007). Deprem Yaşamış Bireylerde Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi: Bir Model Test Etme Çalışması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kararımk, Ö. ve Güloğlu, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*. 11.2: 73-88.
- Kararımk, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4: 35.
- Kerns, K. A., Tomich, P. L., Aspelmeier, J. E. ve Contreras, J. M. (2000). Attachment-based Assesments of Parent- child Relationships in Middle Childhood. *Developmental Psychology*. 36.5: 614-626.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3.2: 321-342. www.cappsy.org/archives/vol3/no2/cap_03_15.pdf (20 Mayıs 2011).

- Keskin, G. (2007). Ergenlerin Ruhsal Durumları ve Ebeveyn Tutumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği.
- Kılıç, G: (2009). Lise Öğrenimi Görmekte Olan Ergenlerin Atılganlık Düzeylerinin Ebeveynlerine Bağlanma Örüntülerine ve Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Darıca İlçesi Örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kirby, L. D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and Resilience in Childhood. M. Fraser (Ed.). *Risk and Resilience in Childhood*. (pp.10-33). Washington. DC: NASW Pres.
- Kobak, R., Cole, H., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W., Gamble, W. (1993). Attachment and Emotion Regulation during Mother-teen Problem Solving: A Control Theory Analysis. *Child Development*. 64: 231-245.
- Kosaka, M. (1996). Relationship Between Hardiness and Psychological Stress Response. *Journal of Performance Studies*. 3. 35-40.
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well*. California: Corwin Press. Inc.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lee E. J. (2003). *The Attachment System Throughout the Life Course: Review and Criticisms of Attachment Theory*. Rochester Institute of Technology. <http://www.personalityresearch.org/papers/lee.html> (1 Şubat 2011).
- Liptak, J. J. (2007). Guided Self-Reflection. <http://www.guidancechannel.com/default.aspx?M=a&index=1286&cat=50>.
- Lorenz, K. Z. (1935). Der Kumpan in der Umwelt des Vogels. Orn. Berl., 83. Eng. Trans. *Instinctive Behavior*. C. H. Schiller (Ed.). New York: International Universities Press. 1957.
- Luthar, S. ve Cushing, G. (1999). Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience: An Overview. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.). *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 71.3: 543-562.

- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and Competence: A Review of Research on Resilience in Childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*. 61.1: 6- 22. assets.cambridge.org/.../978052180 (10 Ekim 2011).
- Lyke, J. A. (2009). Insight, but not Self-reflection, is Related to Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*. 46: 66-70.
- Main, M., ve Cassidy, J. (1988). Categories of Response to Reunion with the Parent at Age Six: Predictable from Infant Attachment Classifications and Stable Over a 1-Month Period. *Developmental Psychology*. 24, 415-426.
- Main M. (1996). Introduction to the Special Section on Attachment and Psychopathology: 2. Overview of the Field of Attachment. *J Consult Clin Psychol*. 64: 237- 243.
- Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry Nursing*. 13.3: 99-111. <http://www.andrews.edu/~rbailey/Chapter%20four/3554339.pdf> (10 Eylül 2011).
- Mangham, C., Mcgrath, P., Reid, G. ve Stewart, M. (1999). *Resiliency: Relevance to Health Promotion Detailed Analysis*. Dalhousie University: Atlantic Health Promotion Research Centre.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. M. C. Wang, E. W. Gordon (Ed.). *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc, 3-25.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 56. 3: 227-238. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:goEX4R3Go3YJ:homepages.uwp.edu/crooker/745-Resile/articles/Masten2001.pdf+&cd=3&hl=tr&ct=clnk&gl=tr> (10 Eylül 2011).
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments. *American Psychological Association*. 53.2: 205-220.
- Masten, A. S. ve Gewirtz, A.H. (2006). Resilience in Development: The Important of Early Childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*.

- <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf> (10 Ekim 2011).
- Masten, A. S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals New York Academy Sciences*. 1094: 13-27. http://www.esc19.net/brac/military_family_resources/Masten%20and%20Obradovic%20Competence%20and%20Resilience%20inDevelopment%202006.pdf (10 Eylül 2011).
- Masten, A. S. and Powell, J. L. (2003). A resilience Framework for Research, Policy and Practice. S.S. Luthar (Ed.). *Resilience and Vulnerability*. New York: Cambridge University Press
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in Development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez. (Ed.). *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- McEvoy, J. P., Aland, J., Jr, Wilson, W. H. ve ark. (1981). Measuring Chronic Schizophrenic Patients Attitudes toward Their İllness and Treatment. *Hosp Comm Psychiatry*. 32.12: 856-858.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3.3: 553-570.
- Nakash-Eisikovits, O., Dutra, L. ve Westen, D. (2002). Relationship Between Attachment Patterns and Personality Pathology in Adolescents. *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 41:9.
- Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Doktora Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Onur, N. (2006). Lise Öğrencilerinin Bağlanma stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öğülmüş, S. (29-30 Mart 2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*'na sunulan bildiri. Ankara.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Dergisi*. 23: 192-197. <http://www.deu.mitosweb.com/browse/50400/181.p.f> (20 Mayıs 2011).

- Öveç, Ü. (2007). Öz-duyarlılık ile Öz-Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öz, F. ve Yılmaz, E.B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 82-89. hacettepehemsirelikdergisi.org/pdf.php?id=87 (10 Ekim 2011).
- Özakkaş, T. (2010). *Bütüncül Psikoterapi Eğitim Notları*.
- Özcan, B. (2005). Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Park L. E., Crocker, J., Mickelson, K. D. (2004). Attachment Styles and Contingencies of Selfworth. *Pers Soc Psychol Bull*. 30.10: 1243-54.
- Parman, T. (2000). *Ergenlik ya da Merhaba Hüzün*. İstanbul: Bağlam Yay.
- Rak, C.F. ve Patterson, L.E. (1996). Promoting Resilience in at- Risk Children. *Journal of Counseling & Development*. 74: 368-373. http://www.worldwideopen.org/uploads/resources/files/782/RES002_Promoting_Resilience_in_At_Risk_Children.pdf (20 Temmuz 2011).
- Rhodes, W. A., Brown, W. K. (1991a). Introduction and Review of the Literature. W. A. Rhodes, W. K. Brown (Ed.). *Why Some Children Succeed Despite the Odds*. New York: Praeger Publishers. 1-5.
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 58.3: 307-321.
- Richards, K.C., Campenni, C.E. ve Muse-Burke, J.L. (2010). Self Care and Well-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*. 32.3: 247-264.
- Roberts, C. ve Stark, P. (2008). *Readiness for Self-directed Change in Professional Behaviours: Factorial Validation of the Self-reflection and Insight Scale*. Blackwell Publishing Ltd.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 57: 316-331.

- Sardoğan M.E., Karahan, T. F., Dicle A. (2007). "Ebeveyne Bağlanma Düzeyine ve Anne-Babanın Boşanma/Birliktelik Durumuna Göre Çocuklarda Evlilik Çatışmasını Algılama Biçimleri". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23: 12-27.
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*. 55.1: 5-14.
- Shred, R. (1993). Compliance, Attachment and Emotion Regulation in Infants and Children. <http://drshred.ca/uploads/0000/0009/compliance-attachment-and-emotion-regulation.pdf> (10 Eylül 2011).
- Snyder, R., Shapiro, S. ve Treleaven, D. (2011). Attachment Theory and Mindfulness. *J Child Fam Stud*.
- Solomon, J., ve George, C. (1999a). *Attachment Disorganization*. New York: Guilford Press.
- Solomon, J., ve George, C. (1999b). The Measurement of Attachment Security in Infancy and Childhood. J. Cassidy & P. R. Shaver (Ed.). *Handbook of attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 287-316.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*. 8: 88-99. www.klinikpsikiyatri.org/files/journals/1/216.pdf (20 Mayıs 2011).
- Sroufe, L. A. (1983). Individual Patterns of Adaptation from Infancy to Preschool. M. Perlmutter (Ed.). *Minnesota Symposium in Child Psychology*. 16: 41-85.
- Sroufe, L. A., Carlson, A. E., Levy, A. K. ve Egeland, B. (1999). Implications of Attachment Theory for Developmental Psychopathology. *Development and Psychopathology*. Cambridge University Press. 11:1-13
- Sroufe, L. A., Duggal, S., Weinfield, N. ve Carlson, E. (2000). Relationships, Development, and Psychopathology. *Handbook of Developmental Psychopathology*. New York.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). The Psychometric Assessment of Adult Attachment Styles Scales on Turkish Sample and a Cross-cultural Comparison. *Turkish Journal of Psychology*. 14.43: 71-106.

- Sumer, H.C., Knight, P.A. (2001). How Do People with Different Attachment Styles Balance Work and Family? A Personality Perspective on Work–Family. *Journal of Applied Psychology*. 86.4: 653-663.
- Sümer, N., Şendağ, M. (2009). "Orta Çocukluk Döneminde Ebeveyne Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı". *Türk Psikoloji Dergisi*. 24.63: 86-101.
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30.2: 375-396. www.gefad.gazi.edu.tr/.../2010-2-375-396-5-gef-0948%3B%20375-396.pdf (20 Mayıs 2011).
- Svanberg, O. G. (1998). Attachment, Resilience, and Prevention. *Journal of Mental Health*. 7.6: 543-578.
- Terzi, Ş. (2005). İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Anlara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*. 26: 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (H. U. Journal of Education). 35: 297-306.
- Travis, L.A., Bliwise, N.G, Binder, J.I., Horne-Moyer, H.I. (2001). Changes in Clients' Attachment Styles Over the Course of Time-Limited Dynamic Psychotherapy. *Psychotherapy*. 38.2:149–159.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006) Bağlanma ve Psikopatoloji. 19(1): 24-39. *Düşünen Adam Dergisi*. <http://www.ejmanager.com/mnstemps/43/2242010174219-1-4.pdf> (20 Mayıs 2011).
- Tyson, P. ve Tyson, R.L. (1990). *Psychoanalytic Theories of Development: An Integration*. London: Yale University Press.
- Ungar, M. (2004). A Constructionist Discourse on Resilience. *Youth & Society*. 35.3: 341-365.
- Waters E, Crowell J, Elliott M ve ark. (2002) Bowlby's Secure Base Theory and the Social/Personality Psychology of Attachment Styles: Work(s) in Progress. *Attach Hum Dev*. 4.2: 230-42.

- Werner, E. E. (1990). Protective Factors and Individual Resilience. Jack P. Shonkoff & Samuel J. Meisels (Ed.). *Handbook of early childhood intervention*. <http://www.healthychild.ucla.edu> (10 Eylül 2011).
- Werner, E. E. (2005). Resilience and Recovery: Findings From the Kauai Longitudinal Study. *Regional Research Institute for Human Services*. Portland State University. 19.1: 11-14. www.rtc.pdx.edu (10 Ekim 2011).
- Werner, E., and R. Smith. (1992). *Overcoming the Odds: High-Risk Children from Birth to Adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Werner, E.E. and Smith, R.S. (2001) *Journeys for Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press
- Winnicott, D. (1998). *Oyun ve Gerçeklik*. T. Birkan (çev.). İstanbul: Metis Yay (1971).
- Yates T. M., Egeland, B., ve Sroufe, A. (2003). Rethinking Resilience. A Developmental Process Perspective. by Suniya S. Luthar (Ed.). *Resilience and Vulnerability*. (243-259). USA: Cambridge University Press. [http://www.adlab.ucr.edu/publications/POST/Rethinking%20Resilience%20\(2003\).pdf](http://www.adlab.ucr.edu/publications/POST/Rethinking%20Resilience%20(2003).pdf) (10 Eylül 2011).
- Yates, T.M. ve Masten, A.S. (2004). Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology. P. Alex Linley and Stephen Joseph (Ed.). *Positive Psychology in Practise*. Canada: Wiley&Sons. 521-539. [adlab.ucr.edu/.../Fostering%20the%20future](http://www.adlab.ucr.edu/.../Fostering%20the%20future). (10 Eylül 2011).
- Yavaşoğlu, M. (2010). Kendine Yansıtma ve İçgörü Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zimmermann, P. (2004). Attachment Representations and Characteristics of friendship Relations During Adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*. 88: 83-101.
- Zimmermann, P. ve Becker-Stoll, F. (2002). Stability of Attachment Representations during Adolescence: The Influence of Ego-identity Status. *J Adolesc*. 25:107-124. bildiri.anadolu.edu.tr/papers/bildirimakale/4749_b822v40.pdf
- Literature Review: Resilience in Children and Young People*. (2007). http://www.actionforchildren.org.uk/media/145693/resilience_in_children_in_young_people.pdf (10 Eylül 2011).

EKLER

EK 1 YAZARDAN İSTENEN ÖLÇEK MADDELERİ

From: Duysal Aşkun Çelik, PhD. [mailto:duysala@gmail.com]
Sent: Wednesday, 4 April 2012 9:31 PM
To: anthonyg@psych.usyd.edu.au
Cc: Lamiser Atik
Subject: About translating your Questionnaire on "Self-Reflection and Insight"

Dear Anthony M. Grant,

I am writing you from Istanbul Bilim University, Istanbul, Turkey. I work as an Assistant Professor in our Psychology Department.

Through our search on the literature, we have come across your "Self-Reflection and Insight Scale" and we would like to use the Turkish version as part of my student's masters thesis study.

We are asking for your permission to carry out the necessary steps for Reliability and Validity of the Turkish version.

Thank you for your input.

With our kindest regards...

--

Duysal Askun Celik, PhD. & Lamiser Atik

From: Anthony Grant <anthony.grant@sydney.edu.au>
Date: Thu, Apr 5, 2012 at 1:39 AM
Subject: RE: About translating your Questionnaire on "Self-Reflection and Insight"
To: "Duysal Aşkun Çelik, PhD." <duysala@gmail.com>, "anthonyg@psych.usyd.edu.au" <anthonyg@psych.usyd.edu.au>
Cc: Lamiser Atik <lamiseratik@yahoo.com>

Dear Duysal Askun Celik

Good to hear from you. I would be very happy for you to do this and I am attaching some documentation that you may find of help.

All the best

Tony Grant

Dr ANTHONY M GRANT | Director
Coaching Psychology Unit | School of Psychology
THE UNIVERSITY OF SYDNEY

EK 2

Tarih

...../...../.....

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Bilim Üniversitesi tarafından desteklenen bir yüksek lisans çalışmasıdır. Aşağıdaki ankette kişisel bilgilerinize, ebeveynlerinizle ilişkilerinize ve hayata karşı tutumunuza yönelik sorular yer almaktadır. Önce kendiniz ile ilgili bilgileri daha sonra ise anket sorularını yanıtlayınız. Hiçbir sorunun boş bırakılmaması araştırma sonuçları açısından çok önemlidir. Cevaplarınız gizli kalacak, araştırmacı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Bu bir sınav değildir, doğru ya da yanlış cevap yoktur. Verdiğiniz içten, samimi ve gerçekçi cevap yapılan araştırmayı çok daha verimli kılacaktır. Araştırma sonrasında herhangi bir sorunuz olursa aşağıdaki adresten araştırmacı ile irtibata geçebilirsiniz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Emine Lamiser ATİK

İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Mail: lamiseratik@yahoo.com

Yukarıdaki açıklamayı okudum.

KİŞİSEL BİLGİLER

1) Cinsiyetiniz: Kız () Erkek () 2) Yaşınız:

3) Doğum Tarihi:gün..... ay..... yıl

4) Annenizin eğitim durumu

5) Babanızın eğitim durumu,

() Okuma yazması yok

() Okuma yazması yok

() İlkokul mezunu

() İlkokul mezunu

() Ortaokul mezunu

() Ortaokul mezunu

() Lise mezunu

() Lise mezunu

() Üniversite mezunu

() Üniversite mezunu

() Diğer....

() Diğer....

6) Annenizin mesleği:

7) Babanızın mesleği

() Ev hanımı

() Emekli

() Memur

() Memur

() İşçi

() İşçi

() Serbest

() Serbest

() Esnaf

() Esnaf

() Diğer....

() Diğer....

8) Aile Yapısı

() anne baba birlikte

() boşanmış

() boşanmamış ama ayrı yaşıyor

9) Anne () sağ

() ölü

() öz

() üvey

10) Baba () sağ () ölü () öz () üvey

11) Doğum sıranız :

12) Kardeş sayınız :

13) Size aşağıdaki yaş dilimlerinde bakan kişiyi(beslenme ve tüm bakım işlerinde) yazınız

0-1 yaş arasında bakan kişi:

1-2 yaş arası:

2-5 yaş arası:

14) Ailenizin aylık gelir durumu:

() 0-500 tl () 500-750 tl () 750-1000 tl () 1000- 1500 tl

() 1500-2000 tl () 2000 tl ve üstü

EK 3 EBEVEYNE BAĞLANMA ENVANTERİ (ANNE FORMU)

Aşağıda, anneniz ile olan ilişkileriniz hakkında cümleler verilmiştir. Her bir cümlede anlatılan durumu ne sıklıkla yaşadığınızı 6 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Önemli olan her cümle ile ilgili olarak kendi durumunuzu doğru bir şekilde yansıtmaktır. **Aşağıdaki maddeleri annenizle ilişkinizi göz önünde bulundurarak doldurunuz.**

Hiçbir zaman 1 Nadiren 2 Bazen 3 Oldukça 4
Çok sık 5 Her zaman 6

1. Annem duygularıma saygı gösterir.	1	2	3	4	5	6
2. Annem başka biri olsun isterdim.	1	2	3	4	5	6
3. Annem beni olduğum gibi kabul eder.	1	2	3	4	5	6
4. Sorunlarım hakkında annemle konuştuğumda kendimden utanırım ya da kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6
5. Evde kolayca keyfim kaçar.	1	2	3	4	5	6
6. Annemin kendi problemleri olduğundan, onu bir de kendiminkilerle sıklıkla sıkırmak istemem.	1	2	3	4	5	6
7. Kim olduğumu daha iyi anlamamda annem bana yol gösterir.	1	2	3	4	5	6
8. Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu anneme anlatırım.	1	2	3	4	5	6
9. Anneme kızgınlık duyuyorum.	1	2	3	4	5	6
10. Annemden pek ilgi görmüyorum.	1	2	3	4	5	6
11. Kızgın olduğumda annem anlayışlı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6
12. Annem bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.	1	2	3	4	5	6

EK 4 KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıda hayata karşı tutum ve davranışlarınıza ilişkin cümleler verilmiştir. Her bir cümlede anlatılan durumu ne sıklıkla yaşadığınızı 6 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Önemli olan her cümle ile ilgili olarak kendi durumunuzu doğru bir şekilde yansıtmanızdır.

Kesinlikle katılmıyorum 1

Kesinlikle katılıyorum 6

	Kesinlikle Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum		
	1	2	3	4	5	6
1. Yaptığım planlara uyarım.	1	2	3	4	5	6
2. İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5	6
3. Herkesten çok kendime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
4. İlgi duyduğum her şey benim için önemlidir	1	2	3	4	5	6
5. Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim.	1	2	3	4	5	6
6. Hayatta başardıklarımın gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Genellikle ileriye dönük düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
8. Kendimle arkadaşımdayım.	1	2	3	4	5	6
9. Zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
10. Kararlıyım.	1	2	3	4	5	6
11. Olayların ayrıntılarını genellikle merak etmem.	1	2	3	4	5	6
12. İşleri zamanında yaparım.	1	2	3	4	5	6

13. Disiplinliyimdir.	1	2	3	4	5	6
14. İlgilendiğim şeyleri yapmayı sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6
15. Çoğu zaman gülecek bir şey bulurum.	1	2	3	4	5	6
16. Zor durumlarda, kendime olan güvenim bana güç verir.	1	2	3	4	5	6
17. Genellikle insanların zor durumlarda güvenebileceği biriyimdir.	1	2	3	4	5	6
18. Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Bazen istemesem de kendimi işleri yapmaya zorlarım.	1	2	3	4	5	6
20. Hayatımın bir anlamı vardır.	1	2	3	4	5	6
21. Bir şey yapamayacağım şeylerin üzerinde durmam.	1	2	3	4	5	6
22. Zor bir durumdaysam genellikle bir çıkış yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
23. Yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir.	1	2	3	4	5	6
24. Beni sevmeyen insanların olması benim için problem değildir.	1	2	3	4	5	6

EK 5 ÖZ-YANSITMA VE İÇGÖRÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin duygu, düşünce ve davranışlarınıza ilişkin cümleler verilmiştir. Her bir ifadeye katılıp katılmama durumunuzu 6 aralıklı ölçek üzerinde ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur.

Kesinlikle katılmıyorum 1

Katılmıyorum 2

Pek katılmıyorum 3

Biraz katılıyorum 4

Katılıyorum 5

Kesinlikle katılıyorum 6

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Düşüncelerim hakkında sık kafa yormam.	1	2	3	4	5	6
2. Nadiren kendimle ilgili öz-değerlendirme yaparım.	1	2	3	4	5	6
3. Sıkça duygularımı gözden geçiririm.	1	2	3	4	5	6
4. Açıkçası neden o şekilde davrandığımın üzerinde durmam.	1	2	3	4	5	6
5. Sıkça düşüncelerim üzerinde durmaya vakit ayırırım.	1	2	3	4	5	6
6. Bir şeyler hakkında ne şekilde hissettiğim üzerine sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
7. Davranışlarımı analiz etmekle aslında çok da	1	2	3	4	5	6

ilgilenmem.						
8. Yapmakta olduğum şeyleri değerlendirmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
9. Ne hakkında düşündüğümü incelemekle çok ilgilenirim.	1	2	3	4	5	6
10. Hislerimin ne anlama geldiğini anlamaya çalışmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
11. Mantığımın nasıl çalıştığını anlamaya kesin bir ihtiyaç duyuyorum.	1	2	3	4	5	6
12. Düşüncelerimin nasıl oluştuğunu anlayabilmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
13. Genellikle düşüncelerimin farkındayım.	1	2	3	4	5	6
14. Bir şeyler hakkında gerçekten nasıl hissettiğimle ilgili sık sık kafam karışır.	1	2	3	4	5	6
15. Neden o şekilde davrandığım konusunda genellikle çok net bir fikrim vardır.	1	2	3	4	5	6
16. İçimde bir his oluştuğunun sıklıkla farkındayım; ama onun ne olduğunu pek bilmem.	1	2	3	4	5	6
17. Davranışlarım beni sık sık hayrete düşürür.	1	2	3	4	5	6
18. Düşüncelerim hakkında	1	2	3	4	5	6

düşündükçe kafam daha da karışır.						
19. Sık sık bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimden anlam çıkarmayı zor buluyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Neden o şekilde hissettiğimi genellikle bilirim.	1	2	3	4	5	6