

T.C.
NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BAĞLANMA BOYUTLARININ
KİŞİSEL YÖNELİMLERLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Şükriye SAKAR

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

HAZİRAN-2018

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BAĞLANMA BOYUTLARININ
KİŞİSEL YÖNELİMLERLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ


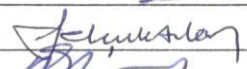

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şükriye SAKAR

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 21/06/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Nurpınar Yılmaz	Basarılı	
Dr. Öğr. Üyesi Selsuk Aslan	Basarılı	
Dr. Öğr. Üyesi İsmail Yılmaz	Basarılı	

BEYAN

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

Şükriye SAKAR

21.06.2018



ÖNSÖZ

Bu tezin yazım aşamalarında, çalışmamı önemseyerek titizlikle takip eden, sıkıntıya düştüğüm noktalarda anlayışla destek olan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer'e kıymetli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve bu zorlu süreçte benden yardımlarını esirgemeyen, her zorlukta yanımda yer alan can arkadaşlarım Dr. Nuran Tuncer ve Öğr. Gör. Çiğdem Aliçavuşoğlu'na, tezimin son okumasında ve tüm süreçte cesaret veren arkadaşım Dr. Öğr. Üyesi Nagehan Yıldız Çeltek'e, teşekkürlerimi borç bilirim.

Ayrıca Yüksek Lisans sürecinde İstanbul'daki tüm işlerimi kolaylaştıran, "artık yeter" dediğimde beni motive edip tekrar çalışmaya dönmemi sağlayan sevgili arkadaşım, kardeşim Bihter Canan Çokar'a tüm destekleri için teşekkür ederim.

Son olarak öğrencilik ve tez sürecinde bana gösterdikleri sabırları ve desteklerinin karşılığını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim eşim Ali Osman Sakar, oğullarım Fatih ve Kerem'e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Şükriye SAKAR

21/06/2018

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iii
TABLO LİSTESİ	iv
ÖZET	v
SUMMARY	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: BAĞLANMA KURAMI	6
1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	6
1.2. Davranış Sistemleri İçinde Bağlanmanın Bileşenleri.....	10
1.2.1. Bağlanmanın Normatif Yönü.....	111
1.2.2. Bağlanmada İç Çalışma Modelleri	12
1.3. Mary Ainsworth'un Bağlanma Kuramına Katkıları	14
1.4. Bağlanma Boyutları	15
1.4.1. Güvenli Bağlanma	16
1.4.2. Kaçınan Bağlanma	17
1.4.3. Kaygılı Bağlanma	17
1.5. Yetişkinlikte Bağlanma	18
BÖLÜM 2: KİŞİSEL YÖNELİM	23
2.1. Kendini Gerçekleştirme	23
2.1.1. Kendini Gerçekleştirme ve Maslow	25
2.1.1.1. Kendini Gerçekleştirmeye Ulaştıran Davranışlar	26
2.1.1.2. Kendini Gerçekleştiren Bireylerin Kazandıkları Özellikler.....	27
2.1.2. Kendini Gerçekleştirme ve Carl Rogers	31
2.1.2.1. Carl Rogers'a göre Kendini Gerçekleştiren Bireyin Özellikleri ..	32
2.2. Kendini Gerçekleştiren Bireyin Özellikleri İle İlgili Diğer Görüşler.....	33
2.3. Alanyazın Taraması.....	34

BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	39
3.1. Araştırma Modeli.....	39
3.2. Araştırma Grubu.....	39
3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Aracı.....	41
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	41
3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I).....	41
3.3.3. Kişisel Yönelim Envanteri.....	42
BÖLÜM 4: BULGULAR.....	45
TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	55
KAYNAKÇA.....	75
EKLER.....	91
ÖZGEÇMİŞ.....	102

KISALTMALAR

- AKT** : Aktaran
- APA** : Amerikan Psikiyatri Birliği
- ARK** : Arkadaş
- DA** : Duyguları Açıklama
- DİA** : Desteği İçten Alma
- GB** : Güvenli Bağlanma
- İÇM** : İçsel Çalışan Model
- İGD** : İçten Geldiği Gibi Davranabilme
- KÇB** : Kaçınan Bağlanma
- KG** : Kendini Gerçekleştirme
- KS** : Kendine Saygı
- KYB** : Kaygılı Bağlanma
- KYE** : Kişisel Yönelim Envanteri
- S** : Saldırıcılık Eğilimlerini Kabul
- SPSS** : Statistical Package for Social Sciences
- U** : Uzlaştırıcı Bir Gözle Bakabilme
- VY** : Varoluşsal Yaşam
- Y** : Başkaları İle Yakınlık Kurabilme
- YİYE** : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
- ZEK** : Zamanı İyi Kullanma

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı.....	39
Tablo 2: Katılımcıların Yaş Dağılımı.....	40
Tablo 3: Katılımcıların Fakülte Dağılımları.....	40
Tablo 4: Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	46
Tablo 5: Zamanı İyi Kullanma Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi.....	47
Tablo 6: Kendini Gerçekleştirme Değerleri Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi.....	48
Tablo 7: Varoluşsal Bir Yaşam Sürme Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi.....	48
Tablo 8: Duygusal Açıklık Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi.....	49
Tablo 9: İçinden Geldiği Gibi Davranabilme Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi...	50
Tablo 10: Kendine Saygı Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi.....	51
Tablo 11: Uzlaştırma Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi.....	51
Tablo 12: Saldırganlığın Kabulü Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi.....	52
Tablo 13: Başkaları İle Yakınlık Kurabilme Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi...	53
Tablo 14: Desteği İçten Alma Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi.....	54

Tezin Başlığı: Yetişkin Bağlanma Boyutlarının Kişisel Yönelimlerle İlişkisinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Şükriye SAKAR	Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER
Kabul Tarihi: 21/06/2018	Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) + 90 (tez) + 12 (ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı : Psikoloji
<p>Bu araştırmanın amacı yetişkin bağlanma boyutlarının kişisel yönelimlere etkisini incelemektir. Bireylerdeki davranışları yöneten, kişisel yönelimleri belirleyen "Kendini Gerçekleştirme" isteğidir ve bu istek bağlanma boyutları ile ilişkilidir. Bu çalışmaya, üniversitede öğrenim gören 391 (%74,3)kız ve 135 (%25,7) erkek olmak üzere toplam 526 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın veri toplama aracında “kişisel bilgi formu”, bağlanma boyutlarının belirlenebilmesi için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I)” ve “ Kişisel Yönelim Envanteri (KYE)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağlanma boyutları toplam puanları ile kişisel yönelim envanteri toplam puanları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi yöntemiyle hesaplanmıştır. Korelasyon katsayıları, kişisel yönelim envanterinin tüm alt boyutlarının araştırmanın bağımsız değişkenleri ile önemli ilişkilerinin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığı sonucunu vermiştir. Bu çerçevede öğrencilerin kişisel yönelimleri ve bağlanma boyutları arasındaki yordayıcılık etkisi aşamalı regresyon analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireyin kişisel yönelimlerinin tüm alt boyutlarının güvenli bağlanma alt boyutu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken kaygılı bağlanma alt boyutu ile olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Kaçınan bağlanma boyutunun ise kişisel yönelimlerle ilişkisine bakıldığında anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.</p>	
Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Yetişkin Bağlanma, Kendini Gerçekleştirme, Kişisel Yönelim	

Title of the Thesis: Examining the Relationship Between Adult Attachment Dimensions and Personal Orientations	
Author : Şükriye SAKAR	Supervisor : Dr. Nurgül YAVUZER
Date : 21/06/2018	Nu. Of Pages: vi (pre text) + 90 (main body) + 12 (app.)
Department: Psychology	Subfield : Psychology
<p>The purpose of this study is to examine the influence of adult attachment dimensions on personal orientation. The most important reason for managing individual behaviors and determining individual orientations is motivation for "Understanding Self", which is related to the attachment dimensions of individuals. A total of 526 students, 391 (74.3%) female and 135 (25.7%) male, participated in this study. Employees used "personal information form" in the data collection tool, "close relatives inventory" and "personal orientation inventory" to determine attachment dimensions. In the analysis of the data, the relationships between total scores of attachment dimensions and total scores of personal orientation inventory were calculated by correlation analysis method. Correlation coefficients showed that all sub-dimensions of the personal orientation inventory had significant correlations with the independent variables of the study and there were no multiple link problems between the independent variables. The influence of determinants on personal orientation and attachment dimensions in this framework was explored using progressive regression analysis methods. According to the results of the study, it was found that all sub-dimensions of the individual's orientation were positively related to the negative relationship between the safe attachment subscale and the anxious attachment subscale. The size of the preventable attachment has been reached to a degree that can not reasonably be predicted from personal tendencies.</p>	
Key Words: Attachment, Adult Attachment, Self Actualization, Personal Orientation	

GİRİŞ

Son yıllarda Sosyal Bilimler alanında insan ilişkileri, bu ilişkilerin temeli ve ilişki sürecindeki etkileri önemli araştırma konularını oluşturmaktadır. Günümüzde her şeyin çok hızlı değiştiği bir dünyada insanların birçok olaya hızla adapte olması, uyum sağlaması ve uyumu devam ettirmesi önemlidir. Bu uyum sürecinde ise kişisel yönelimleri, tercihleri etkin bir biçimde rol oynamaktadır.

Dünyaya uyum sürecinde insan ilişkilerinin ve ilişkilerin insan gelişiminde önemli bir gücünü vurgulayan bağlanma örüntüleri, çocukluk sürecinde oluşur, gelişir ve yetişkinlik sürecinde yaşama karşı duruşumuzu yönetir. Yetişkin yaşamındaki beklentileri, inançları, sosyal davranışları, duygusal düzenlemeleri, zamanı iyi kullanabilme yeterliliklerini, kendini gerçekleştirme yönelimlerini etkiler. Bowlby (1969/1982), bebeğin sağlıklı sosyo-duygusal gelişimini desteklemek için güvenli bir anne-bebek bağlanma ilişkisinin önemini kritik olduğunu vurgulamaktadır. Aynı zamanda bağlanma teorisi, bir kişinin diğer kişilerle olan ilişki kalitesinin kişilerin bağlanma boyutlarına atfedildiğini ileri sürer (Ainsworth, 1984; Bowlby, 1969/1982). Kişilerin bağlanma boyutları güvenli olduğunda bu kişinin ilişkisel stili de olumlu olacak, güvensiz bağlanması ilişkisel stilini de zayıflatacak, olumlu ve kalıcı ilişkileri sürdürmesini engelleyecek gibi görünmektedir (Bowlby, 1969/1982). Çocukluk döneminde bağlanma nesnesi olarak karşımıza çıkan bakım veren kişi çocukla olumlu etkileşimi sayesinde çocuğun çevresini keşfetmesinde pozitif etki sağlarken, ihtiyaç duyduğunda sığınabileceği bir üs algısını da oluşturur (Bowlby, 1988). Birey kendini güvende hissettiği sürece hem çevreyi keşfetme, hem de başka görevlere odaklanabilme gücü artacaktır (Mikulincer & Shaver, 2007). Bowlby (1988) kişiliğin gelişiminin ebeveyn ile çocuk arasındaki erken ilişkilerden etkilenebileceğine ve yaşamın erken dönemlerinde herhangi bir türde bir bağlanma başarısızlığının, sonraki tüm ilişkileri etkileyebileceği gibi kişilik problemlerine de neden olacağını vurgulamaktadır. Öyleyse kişilerin bağlanma boyutlarının oluşum sürecinde ebeveynlerin rolü büyüktür. Bağlanma boyutlarındaki farklılıkların oluşmasında çocuğun ihtiyaç duyduğu zaman, kendisine bakım veren kişiye ulaşip ulaşamaması etkindir. Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına hassasiyetle yaklaşır, tutarlı davrandığında çocukları güvenli bağlanma geliştirirken, ihtiyaçları karşılanmayan çocuklar güvensiz bağlanma gerçekleştirir (Erözkan, 2011).

Erken bağlanma boyutları ile güvenlik ve emniyet deneyimleri (diğer bir deyişle, ebeveyn figürleri), daha sonraki ilişkilerde erişkin bağlanma boyutlarının geliştirilmesi için bir çerçeve oluşturmaktadır (Fraley& Shaver, 2000; Hazan & Shaver, 1987).

Bağlanma teorisi, yetişkin ilişkilerine uygulandığında, bebek ilişkileri ile yetişkin ilişkileri arasında bir bağlantının devam ettiği görülmektedir. Örneğin, çocukken duyarlı, güvene dayalı ilişkilere sahip olan kişiler yetişkinlikte benzer ilişkilere sahip olmaktadır. Bu kişiler ayrıca, beklentilerini karşılayan ve doğrulayan diğer kişileri aramaktadır (Kirkpatrick & Hazan, 1994). Ainsworth (1989)'a göre doğumla başlayan bağlanma yetişkinlik sürecinde de oldukça etkilidir.

Son zamanlarda kişilerin psikolojik sağlıkları incelenirken bağlanmaya yönelik çalışmaların artmasının yanında kişilerin kendi davranışlarına yön verebilme, kendini gerçekleştirme davranışlarına yönelik çalışmaların incelenmesindeki artış da dikkat çekicidir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin bağlanma boyutlarının kişisel yönelimleri ile ilişkisini incelemektir. Bağlanma boyutları, kişisel yönelimler ve kendini gerçekleştirme ile ilgili yapılmış ayrı ayrı birçok araştırma bulunmaktadır. Fakat yetişkinlerin kişisel yönelimlerinden zamanı iyi kullanma, kendini gerçekleştirme değerleri, desteği içten alma, varoluşsal bir yaşam sürme, içinden geldiği gibi davranabilme, duygusal açıklık, kendine saygı, uzlaştırma, saldırganlığın kabulü, başkaları ile yakınlık kurabilme boyutlarının bağlanma boyutları ile olan ilişkisi konusunda alanda boşluklar mevcuttur.

Mevcut araştırmanın amacı, Yetişkinlerin çocukluk dönemi bağlanma boyutlarını belirlemek ve bağlanma boyutlarının kişisel yönelimleri ile ilişkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda yanıtı aranan temel problemler şunlardır:

-Bağlanma boyutları ile kişisel yönelim boyutları arasındaki ilişkiler bakımından yetişkinlerin; Bağlanma boyutları ile zamanı iyi kullanma, kendini gerçekleştirme,

varoluşsal yaşam, duygusal bakımdan açık olma, içinden geldiği gibi davranabilme, kendine saygı, uzlaştırma, saldırganlık kabulü, yakın ilişkiler kurma, desteği içten alma arasında bir ilişki var mıdır?

-Bağlanma alt boyutları ile kişisel yönelimlerin alt boyutları arasındaki ilişki yönünden yetişkinlerde;

- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; zamanı iyi kullanma üzerinde yordayıcı güce sahip midir?
- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; kendini gerçekleştirme üzerinde yordayıcı güce sahip midir?
- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; varoluşsal yaşam üzerinde yordayıcı güce sahip midir?
- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; duygusal açıklık üzerinde yordayıcı güce sahip midir?
- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; içten geldiği gibi davranma üzerinde yordayıcı güce sahip midir?
- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; kendine saygı üzerinde yordayıcı güce sahip midir?
- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; uzlaştırma becerisi üzerinde yordayıcı güce sahip midir?
- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; saldırganlık kabulü üzerinde yordayıcı güce sahip midir?
- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; başkaları ile yakın ilişkiler kurabilme üzerinde yordayıcı güce sahip midir?
- Güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma; desteği içten alma üzerinde yordayıcı güce sahip midir?

Araştırmanın Önemi

Bireyler yaşam boyu birbirleri ile iletişim ve etkileşim halindedirler. Yaşamlarının ilk dönemlerinde oluşturmaya başladıkları bağlanma boyutları gelecekte kurulacak ilişkileri de etkileyecektir. Sosyal yaşamın içinde yer alan birey hem aile yaşamında hem de sosyal

yaşamın gereği olarak çevresindeki kişilerle iletişime geçip bağ kurmak zorundadır. Yetişkinlik sürecindeki bağlanmalar yaşamın ilk yıllarında kurulan bağlanma boyutlarından etkilenecek, bireyin yaşayacağı ilişkileri önemli ölçüde etkileyecektir. Ebeveynlerin tutumları, bağlanma boyutlarının oluştuğu bebeklik döneminde oldukça önemlidir.

Bireylerin ebeveynleri ile arasında nasıl bir bağlanma boyutu geliştirdiğinin bilmesi ve kişisel yönelimlerinde bu bağlanma boyutunun ne derece etkili olduğunu bilmesi de bireylerin kendini gerçekleştirmesinde oldukça önemli bir faktördür. Bireylerin öz farkındalık kazanması ve bu durum konusunda bilinçlenmesi ve kurdukları ilişkileri sağlıklı yönetebilmesinin kendilerini gerçekleştirirken kişisel yönelimlerdeki başarıyı etkileyeceği düşünülmektedir.

Varsayımlar

Bu konu başlığı altında araştırmanın varsayımları:

1. Yetişkinlerin ölçekleri doldururken objektif ve içten cevaplar verdiği,
2. Ölçeklerde bulunan soruların hedeflenen şekilde açık ve net olarak katılımcılardan tarafından anlaşıldığı,
3. Araştırmaya katılan yetişkinlerin verilen ölçekleri doldururken kendi arzuları doğrultusunda katılım sağladıkları kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

Bu konu başlığı altında araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmada incelenen bağlanma boyutları “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin” ölçtüğü nitelikleri kapsamaktadır.
2. Araştırmada incelenen kişisel yönelimler “Kişisel Yönelim Envanterinin” ölçtüğü nitelikleri kapsamaktadır.
3. Katılımcıların kendilerine verilen ölçekleri doldurdukları mekânlarda çevreden, gürültüden ve diğer uyaranlardan izole bir ortam sağlanamamıştır.

Tanımlar

Bağlanma: John Bowlby bağlanma kavramını tanımlarken; insanın kendisi için önemli olduğunu düşünüp hissettikleri kişilere yönelik oluşturdukları oldukça güçlü, sağlam duygusal bağları olarak bahsetmiştir. (Bowlby, 1973;akt. Morsümbül & Çok, 2011).

Bağlanma Kuramı: John Bowlby (1969/1982) tarafından kavramsallaştırılan bu kuram birincil bakıcılarla erken çocukluk etkileşimlerinin, çocuğun hayatı boyunca başkalarıyla nasıl etkileşime gireceğini tahmin edeceğine dair bir gerekçe sunar.

Yetişkinlikte Bağlanma: Main (1996) ve Bowlby (1969/1982) yetişkinlerin yetişkinlerle olan ilişkisini, bir yetişkinin başkalarıyla olan bir kişilerarası etkileşim olarak tanımlamaktadır. Bu kişilerarası ilişki, birincil bakım verenlerle erken çocukluk deneyimlerine dayanmaktadır. Çocuk, birincil bakım verenlerle olan erken çocukluk dönemi kişilerarası deneyimlerine dayanarak başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunacağını öğrenir. Öğrenilen kişilerarası davranış, yaşam süresi boyunca başkalarıyla nasıl etkileşime gireceğine dair bir plan görevi gören içsel bir çalışma modeline dayanmaktadır (Bowlby, 1969/ 1982).

Kendini Gerçekleştirme: Maslow bu dönemdeki bireyi, gerçeklere odaklanabilen, kişisel ilişkilerinde dost canlısı, yalnızlıktan keyif alan, bununla birlikte derin kişisel ilişkileri önemseyen, zarar vermeyen bir nükte anlayışına sahip ve en önemlisi de kendini kabul edebilen bireyler olarak tanımlar (Maslow, 1970).

BÖLÜM 1: BAĞLANMA KURAMI

Yetişkinlerdeki bağlanmayı anlayabilmek için önce çocuklardaki bağlanmayı anlamak gerekir. Bağlanma kuramının gelişim psikolojisinde derin kökleri vardır. Bu nedenle bağlanma erken çocukluk deneyimleri ile sonraki hayat arasındaki öngörülü bir ilişkiyi varsayan dinamik bir kuramdır (Romano, 2007).

Bebeklerdeki bağlanma kuramı oluşumu sürecine hayvanlar arasındaki bağlanma gözlemlenerek başlanır. Hayvan davranışları üzerine yapılan araştırmalar bebeklerin, yalnızca beslenmenin klasik şartlanması için davranmadığını gösterir (Harlow,1959). Bowlby (1969/1982), bağlanma teorisine ilişkin ilk açıklamasını geliştirirken etnologların çalışmalarına ilgi gösterir. Etolojiden öğrendiği kavramları bebeklerle yaptığı çalışmalarına uyarlar. Bowlby bağlanma konusunda tüm dikkatini bebeğin annesiyle ilişkisel, duygusal bağı üzerinde yoğunlaştırır ve hayatta kalmanın birinci amacı için bu bağı içgüdüsel olduğuna inanır (Bowlby,1969/1982).

Bowlby'nin eklettik bir anlayışa sahip olması bağlanma kavramının oldukça kapsamlı bir temele oturtulmasını sağlamıştır. Bu da kuramın değer görmesinde etkin bir sebeptir (Yazgan-İnanç & Yerlikaya , 2015).

1.1. Bowlby'ninBağlanma Kuramı

1936'da çocuk eğitim danışmanı olarak göreve başlayan John Bowlby (1907-1990) tıp ve psikanaliz alanında eğitim almıştır. 1950'de Dünya Sağlık Örgütü için, John Bowlby'den evsiz çocukların ruh sağlığı ile ilgili bir çalışma yapması istenmiştir. Bu konuda çalışmayı tamamlayıp raporlayan Bowlby, bebek ve çocukların anneleri ile kurdukları samimi, sıcak, yakın, haz dolu ilişkilerin devamlı olmasının önemini vurgulamıştır (Bowlby, 1969/1982). Bu şekilde bağlanma kuramının temelleri atılmıştır.

Günümüzde bireylerin bağlanma boyutları gelişim süreçleri içinde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağlanma konusunda kuramcılar bağlanmayı tanımlarken, gelişim süreci içinde insanın doğuştan getirilen özelliklerine, ruhsal özelliklerine ve

davranışsal özelliklerine vurgu yapmaktadır (Abrams,1996). Santrock (2011), bağlanmayı iki insanın arasında oluşturulan, yakın duygusal özelliği olan bağ olarak tanımlamaktadır. Freud, bağlanmanın bebek ve anne arasındaki ilişkinin zeminini oluşturduğunu belirtmektedir (Berk, 2013). Bağlanmanın gelişim süreci içinde önemli bir faktör olduğu, bağlanma boyutlarının bireylerin yaşam süreçlerini etkilediği sonucu düşünülebilir.

Bowlby (1969/1982) devamlı gelişen organizmalar üzerine yoğunlaşarak gelişim süreci içinde doğuştan getirilen genetik özelliklerin psikolojik ve sosyal boyutta içinde yaşadığı çevre ile önemli ölçüde etkileşeceğini, bu etkileşmeden meydana gelen biyolojik, kapasitenin anne-çocuk ilişkisinden ayrı düşünülmemeyeceği fikrini öne sürmektedir. Bağlanma oluşumu, annenin bebeği ile bağlandığı ve bebeğin anneye bağlandığı, böylece dünyayı keşfetmek ve başkalarıyla bağlantı kurmak için güvenli bir üs oluşturma kapasitesine sahip olan bebek için önemli bir gelişimsel görevdir (O'Donoghue, 2014).

Bağlanma konusundaki tartışmalarda Psikoanalitik Yaklaşım beslenmeyi ve bebeğe bakım veren kişinin bebekle arasındaki duygusal bağı vurgularken, Davranışçı Yaklaşım da beslenmenin önemini ve beslenme sürecinde annenin yumuşaklığının ve şefkatli davranışlarının etkisini vurgulamaktadır (Berk, 2013).

Laura Berk'e (2013) göre davranışçı ve psikanalitik yaklaşımlar bebek ve bakım veren kişilerin bağlanma üzerindeki etkilerini vurgulamış ancak bebeğin kişilik özelliklerinin ilişki üzerindeki etkisine yeteri kadar değinmemiştir.

Bowlby (1988) bebeğin doğuştan getirdiği farklı iletişim dilini yetişkinden destek istemede kullandığını ve ilişkinin temelini bu şekilde başlatıldığını söylemektedir. Süreçte duygusal ve bilişsel kapasitenin etkisi vurgulanmaktadır. Bowlby'e (1988) göre bakım vereni (anneyi) tanımayı sağlayan ağlama, bağırma, bakma, arama, emme, dokunma gibi tepkiler söz konusudur. Bu tepkiler çocuğun anneye yaklaşmasını ve yakınlık bozulursa özleyip geri döndüğünde ilişkinin tekrar düzelmesini sağlayan davranış sistemidir. Bağlanmayı sağlayan davranışlar bakım verene yaklaşma ve onunla etkileşimde kullanılır. Bebeğin hayatta kalabilmesi için en az bir bakıcıyla yeterince

güçlü bir bağlantı kurması gerekmektedir. Bu nedenle, bebekler doğumdan sonra yüze ve yüze benzer cisimlere güçlü tepki verirler ve bu önemli yüzlere tekrar maruz kalmak suretiyle birincil bakım verenlerin onlar için önemini fark etmektedirler (Knox, 2003). Böylece yaşamı için ve hayatta kalabilmesi için çok önemli olan bakım veren ve çocuk arasındaki bu bağ, kişiliğin önemli bir parçasını, yaşam sürecinin belirleyici bir faktörünü oluşturmaktadır (Tüzün & Sayar, 2006).

Bebeklik dönemindeki fiziksel uzaklık çocuğun gelişim sürecinde duygusal uzaklığa neden olmaktadır. Bağlanma eyleminin kaybedilmesi tehdidi, fiziksel ya da duygusal olarak artan mesafe ile çocukta belirli bir endişe yaratmaktadır (ayrılık kaygısı). Ayrılık kaygısı; kaybolma kaygısı ya da sevilen bir kişiden ayrılma kopma kaygısıdır (Bowlby, 1988).

Çocuk gelişim süreci içinde duygusal açıdan güvenlik hissedebilmek için sıcak, sevecen ve tutarlı ilişkileri aramaktadır. Anne, baba veya çocuğa yakın bakım veren kişiler bu ilişki için uygundur (İnanç, Bilgin, & Atıcı, 2004).

Çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişki ve bu ilişkinin devam etmesini sağlayan faktörler birbiri içine girmiş içgüdüsel davranışlar yumağı tarafından oluşturulur. İçgüdüsel davranışlar hem ilişkinin sürekliliğini hem de korunmasını sağlamaktadır (Bee & Body, 2009).

Yaşam döngüsü içinde bebekler bakım veren kişilerin ilgisini çekmeye çalışırken bakım veren kişiler de onların tepkileri karşısında kayıtsız kalamazlar. Bebek ve bakım veren kişi arasındaki ilişki karşılıklı olarak gelişmektedir. Sonuçta bebeklere gösterilen davranışlarda samimiyet ve içten davranışlar arttıkça aralarındaki bağ güçlenmektedir (Yükselen & Şengül, 2014). Çocuk ve ailesi arasındaki bağlanmalar içsel durumlar olduğu için direk gözlem yapılamazken bağlanma davranışları aracılığı ile gözlenebilir(Bee & Body, 2009). Bağlandığımız kişilerin bize güvenlik ve rahatlık hissettirmesi yaptığımız her eylemde o kişileri destek olarak algılamamızı sağlamaktadır. Bu durumda çocukların aileleri ile ilişkisi bağlanma olarak nitelenebilirken, ailenin

çocukla ilişkisi bağlanma olarak nitelenememektedir. Çünkü aile çocuğunu güvenlik üssü olarak görmemektedir (Bee & Body, 2009).

Bowlby çocuklarda bağlanmanın dört aşamada gerçekleştiğini ifade etmektedir. Bağlanma ilişkisi çocuğun büyümesi ile birlikte biraz değişiklik gösterebilir. Zaman içinde bilişsel ve duygusal kapasitesi gelişeceğinden gerçek duygusal bağ kurulabilmektedir (Berk, 2013).

1. Aşama: Bağlanma Öncesi Aşama (Doğumdan 2 aya kadar): Bu dönemde bebek için tepki verdiği kişinin kim olduğunun önemi yoktur. Ağlama ve gülümsemeyi kullanarak iletişim kurmanın ilk deneyimlerini gerçekleştirmektedir. Mary Ainsworth ise bunları “yakınlık kurucu” davranışlar olarak isimlendirmektedir. Bu dönemde bebeğin anne babaya bağlandığını gösteren bir davranışı yoktur. Ancak bağlanma ilişkisi bu dönemde başladığı düşünülmektedir (Bee & Body, 2009).

Bağlanmalarını insana yöneltmiş olsalar dahi kişi tercihlerinin olmadığı gözlemlenmektedir (Berk, 2013).

2. Aşama: Bağlanmanın Oluşum Aşaması (2. Aydan 7-8 aya kadar): Bu dönemde kendileri ile sürekli ilgilenen kişilere daha farklı tepki vermektedirler. Bu kişi anne ise daha rahat gülümser, temas kurar. Annenin kokusunu, sesini tanır ve anne tarafından kucağa alındığında rahatlar (Berk, 2013). Kendisi ile sürekli ilgilenen kişilere gösterdiği tepkiler ile ilk kez karşılaştığı kişilere gösterdiği tepkiler farklılaşır. Ancak hala tam bir bağlanmadan söz edilememektedir. Ebeveyninden ayrılan bebeklerde kaygı görülmediği gibi yabancılara karşı olumsuz tepki de yoktur (Bee & Body, 2009).

3. Aşama: Bağlılık Aşaması (7. Aydan 24 Aya kadar): Bu dönemde bebeğin annesine ya da kendisine en yakın bakım veren kişiye bağlanması belirginleşmiştir. Bağlandığı kişiyi gözden kaybetmek istemez. Bağlandığı kişiyi sürekli izleyip kontrol eder. Gözden kaybettiğinde ağlayıp huzursuzlaşır. Bizim kültürümüzle birlikte birçok kültürde çocuklarda ayrılık kaygısı 6 -15 ay arasında artmaktadır. Bebekler bağlandıkları kişiyi görmediklerinde o kişinin var olmaya devam ettiğini kavrarlar. Ayrılık kaygısı yaşamaları

bunun göstergesidir. Bu dönemde keşfetme etkinliklerini yaşarken bağlandığı kişi ile birlikte olduğunda daha mutlu ve huzurludur (Berk, 2013).

4. Aşama: Karşılıklı İlişki Oluşturma Aşaması (24 ay sonrası): Bu dönemde çocuklardaki bilişsel ve dil gelişimin hızlı olması ve belli bir düzeye ulaşması bağlanma geliştirdikleri kişilerin geliş ve gidişlerini tahmin etmelerini sağlamaktadır. Bu da ayrılığa daha az tepki göstermelerini sağlamaktadır. Çocukların bu dönemde başkalarının duygu, istek, amaç ve planlarının farkına varması tepkilerini oluşturmalarında etkilidir (Ainsworth & Bowlby, 1991). Bu süreç çocuklarda nesne devamlılığının kazanıldığı, artık görmedikleri zaman bile nesnelerin ve insanların yok olmadığını, varlıklarını sürdürdükleri anladıkları süreç olarak ifade edilmektedir. Bowlby'e göre bu süreç gerçek bağlanma olarak kabul edilebilir (Bowlby, 1982).

Bowlby'ye (1988) göre, güvenli bir temel oluşturulması "beşikten mezara" kadar bireyde ömrü boyunca geçerlidir. Bebekler erken bağlanma deneyimlerini içselleştirir. Güvenli bağlanan çocukların ve ergenlerin daha yapıcı akran ilişkilerine sahip olma yeteneği, tüm gelişim dönemleri boyunca genelleşmiş gibi gözükmektedir (Weinfield, Ogawa & Sroufe, 1997) Bowlby (1988)'nin belirttiği gibi, "Hiçbir ebeveyn, çocuğunun bağlanma davranışına sezgisel bir anlayış ve saygı göstermedikçe, büyümekte olan çocuğuna güvenli bir temel oluşturmayacaktır".

1.2. Davranış Sistemleri İçinde Bağlanmanın Bileşenleri

Bowlby (1969/1982), bebeklerin doğuştan gelen davranışlar dizisi ile doğduğunu belirtmektedir. Bu davranışların, bakım, yemek, güvenlik sağlama, çevrenin güvenli bir şekilde araştırılmasına izin verme ve bebeğin duygularının nasıl düzenleneceğini öğrenmesine yardımcı olma davranışları olduğunu ifade etmektedir. Yakınlık arayan davranışlar uyarlanabilir bir yapıya dönüşür. Bowlby, bu durumu "bağlanma davranışsal sistemi" olarak adlandırmaktadır. Bu sistemi bebeklerin hayatta kalabilmeleri için gerekli görmektedir. Bebekler hayatta kalma şanslarını arttırabilmek için bu sistemi kullanarak bağlanmayı gerçekleştirmektedir. Bağlanma davranış sisteminde iki bileşen yer almaktadır: Bağlanmanın normatif yönü ve bağlanmada bireysel farklılıklar.

1.2.1. Bağlanmanın Normatif Yönu

Kuram, her insanda ortak olan bağlanma davranışını içerir. Bunlar, içgüdüsellik, biyolojik özellikler, hayatta kalma ve motive edici davranışlardan oluşmaktadır. Bireysel bağlanma davranışları, bireyin benzersiz ortamına dayalı olarak gelişen davranışlardır. Bunlar genel olarak normatiflerin esnek, hedefe yönelik modifikasyon davranışlarıdır. Sonunda bu davranışlar, düşünceler ve duygular bireyin iç çalışma modeli adı verilen bir bilişsel şemasına dönüşmektedir.

Bowlby, bağlanma teorisini geliştirirken, bebek davranışlarını betimleyen mevcut teori, psikanalitik bir psişik enerji ve duygusal tahrik modeli kullanmıştır. Bowlby (1958) ve Harlow (1959), bir tür evrensel-biyolojik olarak evrimleşmiş davranışsal sistemin etolojik kavramının insan bebeklerinin davranışlarını daha uygun bir şekilde tarif ettiğine inanmaktadır.

Bebeğin temel biyolojik güdüsü hayatta kalmaktır. Bebekler tamamen hayatta kalmak için bir bakıcıya bağımlıdır. Bu nedenle, bebekler hayatta kalma şansını artırmak için bir strateji olarak başkalarını önemsemeye ve desteklemeye çalışırlar. Bowlby (1988) bu doğal süreci evrensel, normatif bir bağlanma davranışı olarak görmektedir.

Bir bebek çeşitli normatif belirlenmiş hedefleri yerine getirmek için birden fazla davranış göstermektedir. En önemli amaçları; genellikle beslenme, keşif, dinlenme, uygulama davranışları ve tehdit edildiğinde de güvenlidir. Hayatta kalma tehdidi olmadığında bu davranışlar özgürce yapılır. Bununla birlikte, bir bebek hayatta kalma tehdidini algıladığında ilk davranışı emniyet ve güvenliği yeniden elde etmek isteyerek yakınlık arayışıdır. Bu olay, bağlanma davranış sisteminin etkinleştirilmesi olarak adlandırılır. Algılanan bir tehdit karşısında çocuklar ilk birkaç yılında kendini rahatlatma ve sınırlı başa çıkma stratejilerinin eksikliği nedeniyle yakınlık arayışı girmektedir (Gottman & Declaire, 1998). Çocuk bir tehdit algıladığında bağlanma sistemi etkinleşir, yakınlık arayan davranışlar sergiler (ağlamak, uzanmak ve mümkünse bakıcıya sığınmak vb.).

Zamanla anne ya da en yakın bakım veren kişi bebek için daha önemli hale gelir. Çünkü bu kişi bebeğin belirlediği hedeflere ulaşmada daha iyi görülmektedir. Bir bebek, birincil bağlanma kişisini diğerine göre tercih etse de, bebeğin hayatında birden çok bağlanma kişisi olabilir. Bowlby (1969/1982), bir bebeğin bir bağlanma figürleri hiyerarşisi oluşturabileceğini savunmaktadır. Birden fazla kişi eklemek, hayatta kalma olasılığını artırır. Bağlanma teorisinde bu önemli bir unsurdur çünkü sonraki yaşamda yetişkin bağları da bağlanma hiyerarşilerinde kendini gösterir. Yetişkinler de bir bebek gibi bu eğilimi kullanarak birden fazla bağlanma becerisi geliştirilir (Reser, 2012).

Bağlanma bebek ve bakıcısı arasındaki etkileşim üzerine inşa edilir. Bu nedenle kişiler arası etkileşimleri, bakan kişinin bebeğin isteklerine cevap verme yeteneği, cevapların güvenilirliği, süreçteki ilgi düzeyinin yüksek olması belirleyicidir. Bağlantının tek yönlü olarak bebekten bakıcıya olması yeterlidir. Bağlanma mutlaka karşılıklı olarak yapılmamaktadır (Reser, 2012).

1.2.2. Bağlanmada İç Çalışma Modelleri

Bowlby ve Ainsworth bağlanma kuramının oluşum aşamasındaki çalışmalarını sürdürürken Bowlby kuramın temel yapısı ile ilgilenmiş, Ainsworth ise davranışların deneysel boyutlarını incelemiştir. Araştırma süreçlerinde bebekler ve anneleri arasındaki iletişimin farklılığı ve bu farktan doğan, bireysel farklılıklar izlenmiştir (Ainsworth,1970). Her bebek annesi ile olan iletişimi sayesinde farklı farklı şemalar oluşturur. Bu şemalar kendisi ve annesi ile ilgili özel modellerdir (Bowlby, 1979). Bu modeller veya prototipler çocuğun dünyayla etkileşimde bulunması için sürekli kullanılır.

Model üç geniş boyut içermektedir: Birincisi kendini temsil, ikincisi fiziksel dünya temsilidir ve üçüncü bir diğer gösterimdir (Knox, 2003).Üç yaşına gelindiğinde çocuk tanımlanabilir bir şekilde (Ainsworth & Bowlby, 1991; Bowlby, 1969/1982) güvenli ya da güvensiz bir şekilde ona bakan kişiye bağlanır.

Bağlanma oluşturulduğunda, bebek belirlenen hedefleri gerçekleştirmek için stratejiler oluşturur ve bunları uygular. Bazı stratejiler, olumlu sonuçlanırken bazıları

olumsuz sonuçlanır. Geliştirilen stratejiler belirlenen hedefleri gerçekleştirmek için geliştirilmiş çalışma modelleridir. Amaca ulaşmada düzeltici geri bildirim kullanan bir bilişsel sistem oldukça önemlidir. Bowlby (1969/1982, 1973)'nin, bu bilişsel geri bildirim sistemine iki özellikten dolayı iç çalışma modeli denilmektedir: 1) Modeller içsel zihinsel benzetim ve öngörü sağlar; 2) Modeller, döngü içindeki mevcut geribildirime göre değiştirilebilir.

İçsel çalışma modeli, çoklu özelliklere dayanan, yinelemeli, tekrarlayan, bilişsel bir geri besleme döngüsüdür (Bowlby, 1969/1982). Bir kez geliştirildikten sonra, iç çalışma modelleri davranış, biliş ve hisleri yönlendiren bir inanç sistemine girdi sağlar. İçsel çalışma modelleri bilinçsiz olarak otomatik olarak çalışır ve günlük yaşantılardan ve yeni kişiler arası etkileşimlerden gelen geribildirime dayalı olarak revize edilmeye açık kalmaya devam etmekle birlikte değişikliklere dirençlidir (Reser, 2012).

Bowlby'nin (1973) bağlanma kitabının ikinci cildinde iç çalışma modelleri şu cümlelerle ifade edilmektedir: “iç çalışma modelleri, olayların algılanmasına ve geleceğin öngörülmesine katkıda bulunur ve temel içeriği bağlanma şekillerinin ve benliklerin tamamlayıcı ilişki temsillerinden oluşur”. Dolayısıyla, Bowlby'ye göre, bakıcılarla olan geçmiş etkileşimlerden kaynaklanan iç çalışma modellerinin yeni olayların nasıl yorumlandığını etkileyen beklentileri oluşturmaktadır (Bowlby, 1979; Akt. Reser, 2012).

Çocuklar, birincil dereceden kendisi ile ilgilenen, iletişim kurduğu kişiler ile deneyimlerine dayanarak diğer insanlar ile nasıl iletişim kuracağını öğrenir. Öğrenilen kişilerarası davranış, ömür boyu başkalarıyla nasıl etkileşim kuracağına dair bir yapı görevi gören iç çalışma modeline dayanmaktadır (Bowlby, 1969/1982). İç çalışma modeli, öğrenilen beklentiler göz önüne alındığında, bir kişinin diğer kişiler ile nasıl etkileşim kuracağını bildirmesi açısından önemlidir (Foulkes, 2015). Böylece iç çalışma modeli, yaşam boyunca ilişki işlevleri üzerinde kalıcı ve uzun vadeli etkiler oluşturmaktadır (Waters, Merrick, Treboux, Crowell, & Albersheim, 2000). Çocukluk bağlanma deneyimlerini yetişkin ilişkilerine taşıyan mekanizma budur. Bir bebek olarak ilk bağlanma, daha sonra yeni kişilerarası ilişkiler için temel oluşturan temel kişilik

özelliklerini getirirken yetişkinlikteki samimi ilişkilerin de temelini oluşturmuş olur (Foulkes, 2015).

Bowlby (1969/1982) iki tür çalışma modeli arasında ayırım yapmıştır: “Eğer bir birey bir hedefe ulaşmak için bir plan hazırlarsa, onun çevresi ile ilgili bir çalışma modeline sahip olması yetmez, aynı zamanda kendi davranışsal becerileri ve potansiyelleri hakkında da bilgi sahibi olmak zorundadır” (s. 112). Yani, bağlanma sistemi, ilişkisel bağlamlarda tekrar tekrar kullanıldığında, bağlanma figürlerinin tepkilerinin (başkalarının çalışma modelleri) yanı sıra, kişinin kendi etkinlik ve değerinin ya da eksikliğinin (kendi kendine çalışma modelleri) temsillerini vurgular (Mikulincer & Shaver, 2007).

Bu çalışma modelleri, bir kişinin ihtiyaç duyduğu zaman özellikle korunma girişimleri sırasında, kendisine ait bir bağlanma ve kendisi hakkında bir anıyı düzenlemesini sağlamaktadır (Main, Kaplan, & Cassidy, 1985).

1.3. Mary Ainsworth’un Bağlanma Kuramına Katkıları

Bowlby’nin bağlanma kuramı araştırmaları sürecinde grup çalışmalarına destek olan Ainsworth bireysel farklılıkların bağlanmaya olan etkilerini keşfetmekle kuram için önemli bir katkıda bulunmuştur (Kart, 2002). Ainsworth(1978) bebekteki bireysel farklılıkların ona bakım veren kişi ile arasındaki etkileşimden etkilendiğini gözlemlemiştir. Bunun üzerine Ainsworth, anneleri ile bir yaşındaki bebekler arasındaki etkileşimi gözlemek için laboratuvarında bir deney hazırlamıştır. Bu deney, “Yabancı Ortam” deneyi olarak alanyazında geçmiştir (Santrock, 2011). Deney süreci için bir ölçek geliştirilmiştir. Bu deneyde, araştırmacılar gözlemlerini bebeğin bakıcıya yakın olma motivasyonu ve bakıcının varlığının bebeğe güvenlik ve uyum sağlama derecesi hakkında bilgi vermesi üzerine yapmaktadır. Deneyde çocuklar anneleri ile birlikte buldukları ortamda bir süre oyuncaklarla oynarlar. Daha sonra anne odadan çıkar. Bir süre sonra daha önce hiç görmediği biri odaya girer. Çocuğun tepkisine bağlı kalmaksızın anne odaya tekrar gelir ve kısa süre kalıp tekrar dışarıya çıkar. Çocuk odada tek başına bırakılır. Bu süreçte çocukların her biri farklı farklı tepki verir. Birçok çoğunun annelerinin odadan ilk ayrılışında ağladığı görülür. Ancak bu deney için çok önemli değildir. Burada önemli

olan anneler geri döndüklerinde çocukların hangi tepkiyi verdiği. Araştırmacılara göre çocukların annelerinden ayrılış tepkileri değil annelerine kavuşma biçimleri onların bağlanma niteliği hakkında bilgi vermektedir (Trawick, 2013).

Ainsworth yabancı ortam deneyinde bebeklerin oyun odalarında buldukları süreçlerde oyuncakları keşfetme eğilimlerinde annelerini güvenli bir üs olarak kullanıp kullanmadıklarına odaklanmıştır (Ainsworth & Bell, 1969; Akt.Crain, 2014). Bebeklerin yabancı ortamda nasıl tepki verdiklerine bakılarak bağlanma boyutları tanımlanmıştır. Güvenli bağlanmış bebekler, güvensiz–kaçıngan bağlanan bebekler, güvensiz–kararsız bağlanan bebekler olarak ayrılmaktadır (Trawick, 2013).

1.4. Bağlanma Boyutları

Bağlantı sistemi bir yakınlık arama sistemi ve aynı zamanda bir keşif sistemini içermektedir. Yakınlık arayışı hayatta kalmayı garantilemektedir. Keşif sisteminin etkisi ise ancak bebek sakin olduğunda etkin bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Hazan & Shaver, 1990).

Anne-bebek etkileşiminde ilişkinin kalitesini yakalayan ve ölçen çocukluk bağlanma çalışmaları uyum ve duyarlı tepki bebek bağının güvenliğinin temel öğeleridir (Ainsworth, Blehar, Waters, & Walls, 1978). Bağlanma boyutlarının kuşaklar arası iletiminde önemli rol oynayan unsur annelerin kendi iç çalışma modellerinin anne-bebek ilişkisine getirdiği yansımalarıdır (Arnott & Meins, 2008).

Bowlby'nin yaptığı araştırmalardan sonra da bağlanma konusunda kapsamlı araştırma yapılmaya devam edilmiştir. Bebekler ve anneleri ile yaptığı çalışmada bağlanma davranışını tanımlayan Mary Ainsworth (Ainsworth, 1985; Ainsworth, 1989; Breanhton, 1992; Hazan & Shaver, 1994) bağlanma boyutlarını önce güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olarak belirlemiş, sonra güvensiz bağlanmanın da iki farklı boyuttan oluşturduğunu belirtmiştir: Güvensiz-kaçıngan ve Güvensiz-kaygılı/kararsız. Ancak dördüncü bir bağlanma boyutu (dağınık, dizinsiz) daha sonra Main ve Solomon tarafından tanımlanmıştır (1990; Hazan & Shaver, 1994). “Güvensiz- dağınık” bağlanmanın ilk

ikisinden daha az yaygınlıkta, ancak çok daha ciddi patolojiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Holmes,1993).

1.4.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bir anne-bebek bağının en önemli özelliği bebekte aidiyet, güven ve güvenlik duygusunu teşvik eden sıcak, hassas ve duyarlı ebeveynlik tarzının olmasıdır (O'Donoghue, 2014). Bebek tarafından bağlanma figürünün var olduğu ve bu figürün tepki verici olduğu algılanırsa, bebek kendini güvende ve rahat hissedecektir (Bowlby, 1969/1982; Bretherton, 1982; Hazan & Shaver, 1994).

Her ihtiyacı olduğunda annenin ya da bakım verenin bulunabilirliğine güvenebilen bir bebek, dünyasına güvenle bakacak ve stresli, zorlayıcı durumlar karşısında kendi öz yeterlik ve yetkinliğine inanan bir iç çalışma modeli oluşturacaktır (Bowlby, 1969/1982). Bu durumun aksine anne ya da bakıcılarının güvenilir ve sürekli olarak bulunabileceğine inanmayan bir bebeğin ise, dünyayı keşfetmek için cesur olamayacağı, daha az risk alarak stresli durumlarda çekinik kalacağı düşünülmektedir (Bowlby, 1969/1982; Mikulincer & Shaver, 2005). Ainsworth, her çocuğun sıkıntılı olduğunda anneyi ya da kendisine bakan kişiyi aradığını ancak sadece güvenli şekilde bağlanan bebeklerin anne ve ya bakıcı ile olan ilişkiyi keşif için güvenli bir temel olarak kullanabildiklerini belirtmiştir (Ainsworth,1985).

Bağlanma sürecinde çocuklar olgunlaştıkça, sisteminin temel işlevlerinden olan fiziksel yakınlığa daha az bağımlı hale gelir. Ancak psikolojik yakınlığa ya da güvenlik hissine daha bağımlı hale gelir (Shaver & Hazan, 1987). Anne ile yakınlığını koruyan ve anneyi araştırmanın güvenli bir üssü ve konfor için güvenli bir cennet olarak kullanan bir bebek, güvenli bir bağlanma stiline sahip olarak nitelendirilir (Hazan & Shaver, 1987).

Güvenli bağlandığı düşünülen bebeklerin anneleri genellikle duyarlıdır ve bebeklere bu duyarlılıklarını hissettirebilirler. Deney sürecinde de annenin ya da bakım verenin yokluğunda güvenli bebekler sıkıntılı hale gelir. Ancak annenin geri dönüşünde rahatlarlar ve keşfetme süreçlerine devam edebilir (Hazan & Shaver, 1987).

1.4.2. Kaçınan Bağlanma

Deney sürecinde bu bebekler deney odalarına ilk girdiklerinde annelerinden bağımsız olarak oyuncaklarla ilgilenip, ortamda rahat davranabiliyor, hatta annenin varlığı ile pek ilgilenmez durumdadır. Kaçınan bağlanma boyutundaki bebeklerin anneleri odayı terk ettiğinde mutsuzluk ifadesi göstermelerine rağmen, tekrar odaya geri döndüklerinde yakınlık ilişkisinde bulunmayan bebekler olduğu söylenebilir (Kart, 2002; Main, 1996). Kaçınan olarak bağlı bebeklerin annelerini yanıt vermeyen ve ihtiyacı olduğunda kullanılmayacak, güvenli üs olarak düşünülmeyen şekilde karakterize ettiği görülür (Crain, 1992). Annelerine kavuşan bebeklerde annelerini görmezden gelme, çoğu zaman da anneden uzaklaşma davranışı görülebilir (Trawick-Swith, 2013) .

1.4.3. Kaygılı Bağlanma

Deney ortamına alındıklarında bu bebeklerin annelerini sürekli takip edip kontrol ettikleri görülür. Bu kontrolü o kadar abartırlar ki oyuncakları bile keşfetmek istemezler. Annenin odayı terk etmesi onları çok mutsuz eder. Anne odaya döndüğünde ise anneye koşmakla birlikte itme davranışını da gösterebilirler. Bu bağlanma boyutu sürecinde olan bebeklerin annelerini tutarsız veya alternatif olarak müdahaleci ve bebeğin ihtiyaçlarına tepkisiz olarak karakterize ettiği görülür. Ayrıca bu bebeklerin öfkeli, endişeli olmaları da dikkati çeker (Crain, 1992; (Ainsworth, Blehar, Waters, & Walls, 1978). Bu bağlanma boyutu, güvenli olmayan bir bağlanma boyutudur.

Kaygılı bağlanma boyutundaki çocuklar genellikle tutarsız davranış sergileyerek, bazen çok ilgili bazen de çok ilgisiz olabilirler (Kart, 2002). Bu çocuklar endişeli-kararsız bağlanma boyutunda olup, annelerine zaman zaman ilgisiz görünmelerine rağmen kolayca yatıştırılmamaktadır. Bu iki tür güvensiz bağlanmada, bebekler bir keşif kısıtlaması sergiler. Keşif, yeni ortamların ve durumların ustalığının gelişmesi için temeldir (Crain,1992).

Ainsworth'un yabancı ortam deneyinde 200'den fazla videokaset izlenir. Ancak bir kısım bebeklerin davranışı sınıflandırılmaz. Değerlendirilemeyen davranışlar daha sonra gözlemciler tarafından dağınık yönsüz davranış olarak adlandırdıkları dördüncü bir

bağlanma boyutu olarak sınıflandırılır. Bu boyuttaki bebekler bazen donuk davranış içine girer ve anneleri odaya geldiği halde bu donuk halleri devam edebilir. Gözlem yapılan süre içinde çoğu zaman bu kategorideki bebekler anneleri olduklarında dağınık veya yönlerini kaybetmiş gibi göründükleri de izlenmiştir (Main, 1996; Main & Solomon 1990).

Bir çocuğun bağlanma figürünün olmadığını tespit ettiği zaman, çocuğun öfke, kaygı ve üzüntü gibi hisleri olacaktır (Bowlby, 1969/1982; Hazan & Shaver, 1994). Güvenli bağlanma davranışları olmayan kişilerin başkalarına bağımlı olarak rahat hissetme olasılığı yoktur ve duygusal veya fiziksel olarak başkalarıyla yakın olmak istemeyebilirler (Hazan & Shaver, 1994).

Sonuç olarak bağlanma boyutlarının kazanılması sürecinde çocuklar ve anneleri ile sürdürdükleri ilişki dört davranış boyutunda tanımlanabilir: Yakınlık arama –koruma davranışı, güvenlik için anneyi sığınak olarak kullanabilme, ayrı kalmayı reddetme, keşfetme davranışını gerçekleştirebilmek için güvenli üs desteği alma (Sümer & Güngör, 1999). Tanımlanan bağlanma boyutlarının her biri insanın bebeklik döneminin ötesinde sahip olacağı kişilerarası ilişkinin türünü öngörür (Ainsworth, 1984; Bowlby, 1969/1982; Hazan & Shaver, 1994).

1.5. Yetişkinlikte Bağlanma

İnsanların birbirleriyle nasıl ilişki kurduklarının teorik temelleri bağlanmadır. Bağlanma Teorisi, bir kişinin başka biriyle olan ilişkisinin kalitesini kişinin benzersiz bağlanma boyutuna atfedilebilir (Ainsworth, 1984; Bowlby, 1969/1982).

Bağlanma boyutlarının yetişkin ilişkilerinde incelenmesi çocukluk dönemindeki incelemelerden çok daha sonra olmuştur (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Main (1996) ve Bowlby (1969/1982) yetişkin bağı, yetişkinlerin kendi aralarındaki kişiler arası etkileşimleri olarak tanımlamaktadır. Bu bağ kişilerarası katılım, anneler ya da çocuğa bakım veren kişi ile erken çocukluk yaşantılarına dayandırılmaktadır.

Bir çocuk erken çocukluk döneminde annesi ile yaşadıkları kişilerarası deneyimlerine dayanarak başkalarıyla nasıl etkileşim kuracağını öğrenir. Öğrenilen kişilerarası davranış ömür boyu başkalarıyla nasıl etkileşim kuracağına dair bir plan görevi gören bir iç çalışma modelini oluşturur (Bowlby, 1969/1982).

Çocukluk dönemindeki bağlanma boyutları anne ile ilişkilendirilirken, yetişkinlik sürecindeki bağlanma bir akrana ait olarak değerlendirilse de bulgular anne izlerinin devam ettiğini rapor etmektedir (Kirkpatrick & Hazan, 1994). Hazan ve Shaver (1994) bebeklik çağındaki bağlanma, annenin varlığı ve konforunun gözlemlenebilir endikasyonlarına dayandırılabilirken, yetişkinlerde bağlanma daha az somut fiziksel gözlemlere dayanmakta ve içselleştirilen bağlanma figürlerin bulunabilirliği hakkındaki bilgiye daha fazla odaklandığını söylemektedir (diğer bir deyişle telefonda bir bağlanma çağırabilme ve orada bulunacağını bilmek). Yetişkinler kendilerini bağımsız olarak görürler, fakat kriz zamanlarında sevdiklerine yakınlık ararlar (Crain, 1992).

Bowlby (1977), gelişmenin bireyin ebeveyn ile çocuğun arasındaki erken ilişkilerden etkilenebileceğini ve hayatın başlarında herhangi bir türde bir bağlanma başarısızlığının sonraki tüm ilişkileri etkileyeceğini söylemektedir.

Bebeklik döneminde anne ile kurulan iletişim sürecinde edindiği tecrübelerine dayalı beklentiler oluşur. Bu beklentiler bebeklerin zihinsel temsillerini şekillendirir ve diğer ilişkilerinin de çalışma modelleri olur (Hazan & Shaver, 1994).Oluşan çalışma modelleri bireyin gelecekteki ilişkilerini tahmin etmek için kullanılan şemaları sağlar. Bu iç çalışma modellerini oluşturan çocuklar annelerinin bakımına layık olup olmadıklarına dair inançlarının temelini oluştururlar (Bowlby, 1973).

Bazı temel benzerliklere rağmen, yetişkinlere yönelik bağlanma, bebeklerin bağlanma biçimlerinden biraz daha farklıdır. Birincisi, ilişkinin doğası bakımın yalnızca ana-babadan geldiği ücretsiz bir birlikten zaman zaman her ortağın bakımın sağlayıcı ve alıcısı olduğu karşılıklı bir ilişkiye dönüşür (Hazan & Shaver, 1994). Ebeveynlerin çocuklarının bağlanma ilişkilerinde bağlanma işlevlerinin birincil sağlayıcı rolü doğal olarak değişir ve çocuklar yetişkinliğe geçiş yaptıkça ikincil hale gelir. Ergenlik

döneminde akran ve romantik ortaklar, bağlanmanın önemli kaynaklarından biri olarak ortaya çıkmaya başlar. Akran ve romantik ortaklarla olan ilişkiler yetişkinlerin bakım verenlerle olan geçmiş deneyimlerinin bir yansımasıdır ve bunlar ya güvenli ya da güvensiz olarak nitelendirilir (Furman & Wehner, 1994).

Bir diğer fark ise, iç çalışma modelinin olgunluğudur. Bebekler iç çalışma modelleri olmadan doğarlar. Bu bilişsel şema yaşamın ilk yıllarında geliştirilir ve yaşam boyu tadilat için açıktır. Bir yetişkin iç çalışma modelini çocukluk ve ergenlik döneminden miras alır. Bununla birlikte, bir yetişkin olgun bilişsel gelişim nedeniyle iç çalışma modelinden kaynaklanan motifleri göz önünde bulundurma kapasitesine sahiptir. Bu farkındalıktan dolayı bir yetişkin bilinçli olarak iç çalışma modelini değiştirmeye yönelik çalışabilirken, bebek, çocuklar ve ergenler genellikle bu kapasiteye sahip değildir (Allen & Rhoades, 2008).

Yetişkin birey ilişkileri ile ilgili deneyimlerden oluşturduğu bir iç çalışma modeli ile yeni ilişkilere girerek kendinin ve başkalarının inançları, tutumları ve beklentileri ile bağlanma boyutlarıyla ilgili hedefler, ihtiyaçlar ayrıca bu hedeflere ulaşılmasına yönelik stratejiler oluşturabilir (Collins, Guichard, Ford, & Feeney, 2004). İçsel çalışma modeli kişiler arası tüm etkileşimlerden yeni bilgiler sağlamaktadır. Dolayısıyla, bir kişinin iç çalışma modeli doğumdan bu yana önceki bütün ilişkilerin bir karışımı olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeni romantik ilişkiler yaşanırken iç çalışma modeli yavaş yavaş bağlanma boyutuna evrilerek yeniden tanımlanabilir (Castleberry, 2009). Bununla birlikte, iç çalışma modelleri bir bireyin kendi iç çalışma modeli ile uyuşan ortamları ve ortakları kendine seçme eğiliminde olduğu için değişmezlik sergilemektedir. Yetişkin bazen gerçeklik ile ilgili güncelliğini doğrulamak için deneyimleri çarpıtma veya filtreleme becerisine sahiptir (Reser, 2012). Sonuç olarak, bir yetişkinin olgunlaşmış bilişsel gelişimi daha sağlıklı iç çalışma modelleri oluşturmak için kullanılabilir veya mevcut bilişsel yapıları daha dayanıklı hale getirilebilir.

Hazan ve Shaver (1987) tarafından yetişkinler arasındaki romantik sevgi, bağlanma olarak görülmüş ve ilk kez tanımlanmıştır. Araştırmacılar yetişkin ilişkilerini incelemek için üç grupta bağlanma boyutları modelini uygulamıştır (yani, güvensiz, endişeli ve

kaçıngan). Daha sonra Bartholomew ve Horowitz'in çalışmaları ile yetişkin bağlanma boyutlarını dördü bir modeli de açıklanmıştır. Yetişkin bağlanmaları benliğin pozitif veya negatif zeka temsili ile diğerlerinin olumlu veya olumsuz zihinsel temsiline ikili kombinasyonlarından kaynaklanır ve bu da dört olası bağlanma boyutu ile açıklanır: güvenli bağlanma boyutu, korkulu bağlanma boyutu, kayıtsız bağlanma boyutu ve saplantılı bağlanma boyutu (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Güvenli Bağlanma Boyutu: Güvenli bağlanma boyutundaki bireylerin kendileri ve diğer bireylerle ilgili algıları genellikle olumludur. Zorluk çekmeden başkalarıyla rahatlık içinde iletişim kurabilirler. Kendilerinin ihmal edileceği veya terk edileceği konusunda korku ve kaygıları çok nadir yaşarlar. Çevrelerindeki insanlarla ilişkilerinde güvenlik ve yakınlık duygularını koruyabilirler. Benlik saygıları yüksek kendilerini sevmeye değer bulan kendini ve başkalarını saygıya değer gören bireylerdir (Hazan & Shaver, 1987).

Korkulu Bağlanma Boyutu: Korkulu bağlanma boyutunda sahip bireyler kendilerini olumsuz değerlendirdikleri gibi başkaları ile ilgili değerlendirmeleri de olumsuzdur. Kendilerini değersiz hissetmelerinin yanında sevmeye de layık görmezler. Ayrıca bu süreçte diğer bireylerle ilgili olumsuz ve güvenilmez algıları yüksektir. Bu olumsuz algıları ile birlikte ilişkilerinde yakınlık isterken başkalarına güvenmedikleri ve reddedilme korkularından dolayı sosyal ilişki geliştirmek ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew & Shaver, 1998).

Kayıtsız Bağlanma Boyutu: Kayıtsız bağlanma boyutunda olan bireylerin kendileri ile ilgili algıları olumlu olmakla beraber, başkaları ile ilgili algıları genellikle olumsuzdur. Bu bireyler kendilerine aşırı güvenirken hayal kırıklığı yaşamamak ve kendilerini bu konuda güvence altına almak için çevrelerindeki kişilere güven duyamazlar. Özsaygıları düşük ve özerklik duyguları zayıf ayrıca sosyal ilişki kurma ve sürdürmede kaçınma davranışları genellikle yüksektir. Bununla birlikte bağımsız ve güçlü olmayı amaçlayarak kendileri hakkında olumlu benlik algıları oluşturarak devam ettirmek isterler (Bartholomew & Shaver, 1998).

Saplantılı Bağlanma Boyutu: Saplantılı bağlanma boyutunda olan bireylerin kendileri ilgileri olumsuz olmasına rağmen diğer bireyleri olumlu algılamaktadırlar. Bu bağlanma boyutundaki bireylerin kendilerine verdikleri değeri başkalarının onlara verdiği değerler etkiler. Başkaları bu bireyi olumlu değerlendirdiğinde kendini değerli hisseder. Bu nedenle, bu bireyler kendi değerlerini onaylamak için başkaları ile kurduğu ilişkide onaylanma gayreti ile iletişim kurarak davranış geliştirir. Bu bağlanma boyutundaki bireylerin ilişkileri çoğu zaman diğer bireyleri rahatsız edici düzeydedir. Çünkü yakın ilişki kurabilmek için karşı tarafı zorlayıcı davranır ve rahatsız edici durum ortaya çıkar. Çevrelerindeki bireylerden uzaklaşarak tepki verir (Bartholomew & Shaver, 1998).



BÖLÜM 2: KİŞİSEL YÖNELİM

Yetişkinlik dönemine geçiş sürecinde her insanda bireyselleşme çabası vardır. Yetişkinler bu bireyselleşme çabaları ile toplum normları arasında uzlaşma sağlama sürecini yaşarken farklı seçimler yapabilirler. Her insan bağımlılık, özgürlük ya da boyun eğme gibi kendine yön verme eğilimlerinin yarattığı çatışma süreçlerini farklı yaşar. İnsanın kendi sorumluluğu doğrultusunda gösterdiği çaba yaşamının özünü oluşturur (Geçtan,1993). İnsan yaradılış gereği, gelişmeye ve büyümeye yöneliktir. Gelişim sürecini sürdüren birey deneyimleyerek, kişisel yaşantılarını çeşitlendirerek ve çevresinden aldığı geri bildirimleri, gözlem, model alma ve taklit yöntemlerini de kullanarak kendi kimliğini oluşturma eğilimindedir. Bireylerin kişisel yönelimlerinde "Kendini Gerçekleştirme" güdüsünün, en gelişmiş temel güdü olduğu düşünülür. (Schultz & Schultz, 2001). Kişi diğer tüm güdülerden geçerek kendini gerçekleştirme güdüsüne ulaşmaya çalışır ve bu çabası yaşamı boyunca da devam eder.

2.1. Kendini Gerçekleştirme

İnsanın yaşam süreci içinde ulaşmaya çalıştığı en önemli hedefi kendini gerçekleştirmesidir. İnsanlar kendini gerçekleştirme süreci içinde bir takım yeteneklerini kapasitesi ölçüsünde çevre imkânlarından da faydalanarak tespit edebildikleri gizil güçlerini geliştirme ve güçlendirme arzusu içindedir (Kılıçcı, 1992). Erden (2000) kendini gerçekleştirmeyi doğuştan sahip olunan güçleri en iyi düzeyde kullanıp geliştirebilme ve hedeflerine ulaşabilme olarak tanımlamaktadır. Rogers(1961; akt. Ören, 2011) kendini gerçekleştiren kişilerin kapasitelerini en iyi şekilde kullanan kişiler olduğunu söylemektedir. Kendini gerçekleştirme kavramı organizma değerlendirme süreci ile uyumludur. Bu şekilde, tam kapasitesini kullanan hayata motive olur, özerk davranır ve yaptıkları onun gerçek yaşam tecrübesiyle uyumludur (Rogers,1961). “Gerçekleşme” terimi, Kurt Goldstein (1995) tarafından organizmanın büyüyen sürecini tanımlamak için kullanılır. Daha sonra bu kavram geliştirilerek Hümanistik kuramcılar tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Gelişimi tanımlamak için sıklıkla kullanılan terim, Abraham Maslow'un alanyazına kazandırdığı bir terim olan “kendini gerçekleştirme” dir. Maslow, kendini gerçekleştirme kavramından, herkesin en üst düzeyde sahip olabileceği

çabası olarak bahsetmiştir (Maslow,1954). Abraham Maslow öğrenim ve araştırma sürecinde davranışçıların, Freud'un, Gestalts'ın ve hatta Adler'in psikolojik bakış açısını öğrenmiş; ancak kendi geliştirdiği teorisinin tek bir kategoriye girmediğini açıklamıştır (Goble, 1970).

Kendini gerçekleştirme insanın genel anlayışına katkıda bulunan kavramlara sahiptir(Mead,1983). Kendini gerçekleştirme yetişkinlerin gelişim kavramlarını oluşturma ve geliştirmesinde etkindir(Mead,1983). Özellikle üniversite yılları sürecinde öğrenciler sık sık kendilerine “ben kimim?” sorusunu sorabilmektedir. Kendini gerçekleştirmenin bireylerin hayatına en önemli katkısı, bu soruyu cevaplandırmak için gösterdikleri gayrettir. Aslında Maslow eğitimin gerçek amacının bireylerin kendini gerçekleştirme olduğunu belirtmiştir(Maslow, 1970). Tüm toplumlarda gelecek güvencesi düşünülen yetişkin bireylerin, kendini gerçekleştirme süreçlerinde mutlu, başarılı, ruh sağlığı yerinde ve eğitim süreci içinde tüm bu ihtiyaçlarının tatmin edilerek topluma kazandırılması hedeflenmiştir. Bireylerin varlığını sürdürebilmelerinde temel ihtiyaçlarının giderilmesi, varlığını devam ettirebilmesi ve hayatta etkin rol alabilmesinde zorunlu olduğunu savunan Hümanistlik kuramlar, aynı zamanda koşullar uygun ise bireylerin gelişiminin de olumlu olacağını savunmaktadır (Morris, 2002).

Yaşamdan keyif almak ve doyum sağlayabilmek bireylerin doğuştan sahip oldukları bir özelliktir (Arı & Üre & Yılmaz, 1998). Bireyi yönlendiren kendini gerçekleştirme arzusu; öncelikle varlığını devam ettirilebilmesi ve bu varlığını süreçte zenginleştirip, geliştirebilmesini sağlar. Ayrıca süreci kolaylaştıran gizil güçler, büyümeyi, olgunlaşmayı, ayrışmayı, özerkleşmeyi ve bireyin kendine yetmesini sağlayan tüm etmenlere bağlı olarak bireyin özünün dışı yansımadır (Kılıççı, 1992).

Kendini gerçekleştirme süreci devam ederken aile önemli bir etken olarak karşımıza çıkar. Bunun yanında arkadaş ilişkileri ve karşı cinsle yaşanan ilişkilerin de oldukça önemli etkileri olmaktadır. Büyüksahin (2001), karşı cinsle iletişim geliştiremeyen bireylerin duygusal yalnızlığı çok fazla hissettiklerini belirtmektedir.

Üniversiteye devam eden yetişkinlerin kişisel yönelimleri ve sosyal gelişimleri açısından eğitim etkinlikleri ile birlikte katıldıkları sosyal ve kültürel etkinliklerin de kendilerini gerçekleştirme düzeylerinde önemli olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda sosyal etkinliklere katılım düzeyi bireylerin kişisel gelişiminde etkin sonuçlar göstermiştir (Tam, 2004).

2.1.1. Kendini Gerçekleştirme ve Maslow

Abraham Maslow 1950'li yılların sonunda kendini gerçekleştirme kavramından bahsetmiş ve kavramı tanımlarken zihinsel sağlığın göstergesi olarak açıklamıştır. Kendini gerçekleştirme sürecinde belli bir plan ve yol izlenmesine gerek olmadığını belirtmiştir (Masters, 2009). Kendini gerçekleştiren kişiyi tanımlayan Maslow; gerçek odaklı, yalnızlıktan ve derin kişisel özelliklerden zevk alan, düşmanca olmayan bir mizah anlayışına sahip ve en önemlisi de kendini kabul eden insanlar olarak tanımlamaktadır (Maslow,1970).

Maslow (1970), ihtiyaçların bireylerin eylemleri üzerindeki etkiyi araştırmıştır. Bu araştırma sonrası bireydeki motivasyonu ve davranışı tahmin etmeyi sağlayacak sürekli ileriye yönelik bir model oluşturmuştur. İnsan ihtiyaçlarının bu hiyerarşisi, temel ihtiyaçlar dizisinden doğan motivasyon teorisine dayanmaktadır (Maslow, 1970). Bu ihtiyaçlar hiyerarşik olarak sıralandığında, Fizyolojik ihtiyaçlar: yiyecek, su, barınma, uyku, cinsellik gibi; Güvenlik ihtiyacı: güven ve korunma gibi; Ait olma ve sevgi ihtiyacı: ilişki kurmak ve arkadaşlık etmek, kabul görmek gibi; Değer ihtiyacı: prestij oluşturma-saygınlık ve başarıma duygusu gibi. Son ve beşinci aşama olarak da kendini gerçekleştirme olarak karşımıza çıkmaktadır (Hoffman, 1996).

Maslow'un İhtiyaçlar hiyerarşisi kuramında temel gereksinimler giderilmeden bir sonraki gereksinimlerin karşılanmasının zor olduğu belirtilmiştir. Birey aç ya da güvenlik anlamında tehlike altında ise önce bu ihtiyaçlarını gidermeye çalışacak, bunlarla ilgili problemini çözemediği sürece benlik imajı ile ilgili ihtiyaçlarına ilgi duymayacaktır. Ancak açlığını giderip, güvende olduğuna kanaat ettiğinde sevgi ihtiyacı, değer görme ihtiyacı önem taşıyacaktır. Maslow bireyde yoksunluk ihtiyaçları ile gelişim ihtiyaçlarının farkını vurgulamış, yoksunluk ihtiyaçlarının karşılanmasının bireylerin

kendini fiziksel ve psikolojik olarak iyi hissetmesinde önemli olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyaçlar hiyerarşisinin ilk üç basamağını oluşturmaktadır ve karşılanmaları zorunlu kabul edilmektedir. Bu ihtiyaçlar bir kez giderildiklerinde bireyde bunları giderme ihtiyacı azalmaya başlayacaktır(Slavin, 2013). Birey daha üst seviyedeki ihtiyaçları aramaya başlayacak çünkü ihtiyaç artık kişinin davranışını harekete geçirmeye yetmeyecektir (Hoffman, 1996). Bireylerde gelişim gereksinimleri hiçbir zaman tamamen giderilemeyecek, yaşam devam ettikçe birey bu gereksinimlerini gidermek için uğraşp öğrenme motivasyonlarını da gelişim gereksinimleri oranında arttıracaktır (Slavin, 2013).

Tüm gereksinimler giderilse dahi birey kendisi için hedeflediği şeyleri gerçekleştirmediği sürece hep bir eksiklik hissedecektir. Birey potansiyelini kullanmak zorundadır. Bu gereksinimin giderilme süreci kendini gerçekleştirme kavramına kadar devam etmektedir. Kendini gerçekleştirme gereksinimi; bireyin tüm gücünü kullanıp, potansiyelini tam olarak gerçekleştirmesidir (Maslow, 1970).

2.1.1.1. Kendini Gerçekleştirmeye Ulaştıran Davranışlar

Maslow (1973), bireyin kendini gerçekleştirmesinde etkili davranışların sekiz farklı yolundan bahsetmektedir:

1. Kendini gerçekleştirme, bireyin yüksek motivasyonla kendi olma sürecidir. Bireyin kapasitesinin farkında olması önemlidir. Kendi olma yolunda geçirdiği deneyimsel yaşantılar ve öz farkındalık yüksektir.
2. Yaşamın bireylerin seçimleri ile oluştuğu düşünülüğünde tercihler yaşamı şekillendirecektir. Yaşam içinde hem ileriye yönelik hem de geriye yönelik seçenekler, güvende olma ve savunma geliştirme olabilir. Önemli olan doğru ve ileriye yönelik seçenekleri kullanarak yaşama devam edebilmektir.
3. Kendini gerçekleştirme süreci ile ilgili yapılan konuşmalar, bireyin kendilik gelişimi hakkındaki farkındalığına işaret etmektir. Önemli olan bireyin doğuştan getirdiği potansiyelini fark ederek kullanabilmesidir.

4. Şüphe duyduğumuz zamanlarda dürüst davranabilmek önemlidir. Genellikle bireylerde görülen şüpheli durumlarda dürüst olmamaktır. Bireyler dürüst davranarak sorumluluk alarak, kendini gerçekleştirmek yolunda ilerleyebilir.
5. Öz-farkındalık, iç sesine güvenme, deneyimleme, büyüme seçeneği kullanma sorumluluk alarak dürüst davranma gibi yolları kullanarak daha doğru sonuçlara ulaşmak bireyi kendini gerçekleştirmeye yöneltir. Bu davranışları sürekli sorgulayarak davranmak daha iyi tercihler yapmayı sağlayacaktır (Maslow,1973).
6. Kendini gerçekleştirme, ulaşılabilecek en son nokta değildir. Kendini gerçekleştirme durağan olmadığı için gelişime hep açık olacaktır.
7. Doruk yaşantılar uzun süreli olmayan durumlarıdır. Ancak potansiyelini keşfeden birey doruk yaşantıları potansiyelini kullanarak daha fazla yaşayabilir. Bu anlar her istenen zamanda ulaşılabilecek satın alınabilecek ve sabit devam edecek anlar değildir.
8. Bireyin savunma mekanizmaları kullanmadan kim olduğuna, nelerden hoşlandığına, ne istediğine, kendisi için iyi ve doğru şeylerin neler olduğu gibi konularda doğru misyonları geliştirebilmesi demektir. Bu çok kolay olmayan bir süreçtir ve cesaret gerektirir. Ancak gerçekleştirilebildiğinde değerli bir durum oluşturur.

2.1.1.2. Kendini Gerçekleştiren Bireylerin Kazandıkları Özellikler

Literatüre bakıldığında kendini gerçekleştiren bireylerin özelliklerinin Abraham Maslow, Carl Rogers, Karl Goldstein, Shotrom, Carl Jung, Adler, Otto Rank, Erich Fromm tarafından açıklandığı görülür.

Maslow'a Göre Kendini Gerçekleştiren Bireyin Özellikleri

Maslow kendini gerçekleştiren bireyi tanımlarken bireyin sahip olması gereken özelliklerden bahsetmiştir. Bu özellikleri; Realist düşünme ve algılamaya sahip olma, kendilerini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabul edebilme, içtenlik, sadelik ve doğal davranışlar sergilemesi, problemlere odaklanabilmesi, her durumda tarafsızlık gösterip gizliliğe dikkat etmesi, çevrenin ve kültürün etkilerinden bağımsız güçlü bir istekle davranabilme, kendisi dışındakileri takdir edebilme, gizemli yaşantılara açık olabilme, ilişkilerinde insanlarla özdeşim kurabilme, etkili iletişim yollarını kullanabilme,

demokratik eylemlerde bulunabilme, yaşamında araç-amaç ve iyi-kötü arasındaki ayrımı yaparak yaşayabilme, espri anlayışına sahip olabilme, yaratıcılık gücünü kullanabilme ve yaşadığı kültürle değil evrensel değerlere sahip olabilme şeklinde sıralamıştır.

Realist düşünme ve algılamaya sahip olma: Kendini gerçekleştirme potansiyellerine bakıldığı zaman gözlemlerine dayanarak çevrelerindeki dürüst olmayan sahte davranışlı ve yüzeysel yaşayan bireyleri kolay ayırt edebildikleri görülür. Gözleme becerilerini kullanarak buldukları tahminle genellikle tutarlı ve isabetlidir. Kendi duygularından ve kaygılarından arınarak gerçekleri algılayabilme becerileri yüksektir (Maslow, 1970).

Kendilerini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabul edebilme: Birey kendi doğasını kabul ederken şikâyet etmeden, neden ve niçin soruları üzerinde durmadan olduğu gibi kabul eder. Birey manevi eksiklerini, güçsüz kaldığı zamanları ve olayları, günahları bunlarla birlikte tüm insan olmaktan kaynaklanacak problemleri kabul edebilirler. Kendini gerçekleştiren birey doğru ya da yanlış yanlarıyla hem kendisini hem de diğer bireyleri oldukları gibi kabul edebilirler. Ön yargılarından ve olumsuz tutumlarından bireylere karşı arınmış oldukları gibi hayvanlara karşı da iyi davranışları dikkat çekicidir. Politik ve ikiyüzlü davranmazlar ve davranılmasından hoşlanmazlar. Bu özelliği kazanmış bireyler kendini kabul ve ifade etmede samimidir (Maslow, 1970).

İçtenlik, sadelik ve doğallık: Kendini gerçekleştiren birey yapaylıktan uzak, sade ve içinden geldiği gibi davranışlar sergileyen insandır. Bu davranışlarda herhangi bir planlama olmadığı için doğaldır. Karşı tarafı etkilemek ya da yanıltmak adına sahte davranış sergilemezler. Bazı yaptıkları davranışlar çevrelerindeki kişilerin ahlak anlayışından daha yüksek olduğu için anlaşılmalıp ahlak dışı değerlendirilebilir. Evrensel ahlak anlayışının beklentilerine cevap verirler (Maslow, 1970).

Problemlere odaklanabilme: Kendini gerçekleştirenler bireyler olaylara benmerkezci yaklaşmazlar. Kendilerine odaklanmak yerine probleme odaklanmayı tercih ederler. Problemlerin çözümünde sorumluluk alarak insanlığın yararını gözeten çözüm önerileri geliştirebilirler. İlgilendikleri problemler sıradan, günlük problemlerden çok evrensel ahlakı, insanlığın çıkarlarını gözeten daha çok da felsefi konuları içeren türdendir.

Sorumluluk olarak yaparlar. Bu görevler, kişisel ve bencil olmayan genel olarak insanlığın yararına olacak türdendir (Maslow, 1970).

Tarafsızlık ve gizlilik: Kendini gerçekleştiren birey kendi tercihi ile yalnız kalabilir. Sıradan insanlara oranla daha fazla çevre ile iletişimini keserek yalnız kalmaktan hoşlanır. İnsanlarla arasına mesafe koymak, sınırlı iletişim kurmak, soğukkanlı davranabilmek bu bireyler için zor değildir ve tercih edilir. En sıkıntılı süreçlerinde bile asaletlerini koruyup onurlu davranışlar sergileyebilirler. Bu duruşları bazen diğer bireyler tarafından soğuk, duyarsız, kibirli, başkalarını anlamakta aciz olarak değerlendirilebilir. Bu bireyler başkalarının, medya, otorite ya da reklamlar gibi mekanizmaların kendi adına karar vermesini kabul etmeyip kararlarını kendileri verirler. Verdikleri kararların her türlü sorumluluğunu da üstlenirler. Zihinlerinde her zaman esnek kalıplar taşımaları, özgürlüklerine olan düşkünlükleri bunlarla birlikte özgür düşünebilme becerileri dikkat çekicidir (Maslow, 1970).

Çevrenin ve kültürün etkilerinden bağımsız güçlü bir istekle davranabilme: Kendini gerçekleştiren birey çevreye bağımlı değildir. Kendi gelişimlerine sağladıkları katkı, gizil güçlerini keşfetmeleri, büyümeleri, manevi değerlerinden güç almaları başka insanlara bağımlı olmayıp kendi tercihlerinden güç almaları belirgin özellikleridir. Bu bireylerin çevrelerinden bağımsız olmaları kendi kendilerine yetme güçlerini artırır. (Maslow, 1970).

Takdir Edebilme: Kendini gerçekleştiren bireyler sıradan insanlar için heyecan uyandırmayan alışılmış yaşantılarda ilginç ve güzel yönler bulabilir. Bunlardan ilham alabilir. Takdir edebilme güçleri yüksektir. Bunu yaparken saygı duyup, zevk alarak, merak ederek ve en çok da haz duyarak, memnuniyetini dorukta yaşayarak defalarca takdir etme davranışı gücüne sahiptir. Hayatın temel deneyimlerinden heyecan, ilham ve güç alabilirler (Maslow, 1970).

Gizemli yaşantılara açık olma (Doruk yaşantıları yaşayabilme): Kendini gerçekleştiren bireyler için doruk yaşantılar, sıradan durumlardır. Bu süreçlerde birey acizlik duygusu hissetmekle beraber kendinden geçerek coşku, hayranlık duygularındaki

artışla birlikte zaman ve mekan içindeki pozisyonunu kaybederek, kıymetli bir görevi yerine getirme doyumunu yaşar. Bu doruk yaşantıların günlük hayatlarında da etkilidir. Kendini gerçekleştiren bireylerin hepsi zirve yaşantıları gerçekleştiremeyebilir. Doruk yaşantıları olmadığı halde kendini gerçekleştirebilen bireyler mistik deneyimler ile uygulama düzeyinde ilgilenirler. Doruk deneyimler gerçekleştiren bireyler iç dünyalarına daha çok yönelirken, birçok sanat dalı, din ve felsefe ile de ilgilenirler (Maslow, 1970).

İnsanlıkla özdeşim kurabilme: Kendini gerçekleştiren birey, tüm insanlara karşı sabırlı, sakin davranıp onlarla özdeşim kurarken sempati besleyip duygusal paylaşımda bulunabilir. Nefrete karşı sevgiyi tercih eder. İnsanlara yardım ederek ihtiyaçlarına destek olurlar. İnsanların hepsini kardeş olarak görüp bu düşünce ile yaklaşır (Maslow, 1970).

Etkili iletişim yollarını kullanabilme: Kendini gerçekleştiren bireyler diğer bireylere göre daha samimi, doğal, içinden geldiği gibi davranabilen, karşılıksız sevmekten çekinmeyen, tüm insanlarla bütünleşebilen bir potansiyele sahiptir. İlişkilerinde seçici davrandıkları gibi çok geniş çevre edinme gayretleri yoktur. İnsanlar arasında ayırım yapmadıkları gibi tepki verilmesi gereken durumlarda politik davranmadan gerçekçi ve net davranış sergilerler. Kendini gerçekleştiren bireylerin çevrelerindeki kişiler genellikle bu bireylere hayranlıkla imrenirler (Maslow, 1970).

Demokratik eylemlerde bulunabilme: Kendini gerçekleştiren bireyler demokratik bir anlayışa ve uygulamaya sahiptir. İnsanlar arasında ayrımcılığa neden olacak hiçbir kriteri kullanmadan arkadaşça davranış sergilerler. İnsanları sınıflandıran değerlerden haberdar değil gibi davranırlar. Herkesten öğrenmeye açıktırlar. Öğrenmek için özel kıstaslar aramazlar. İnsanlara insan olmalarından dolayı saygı gösterdikleri gibi onlarla ilişkilerinde alçakgönüllü davranışlar gösterirler. Ancak iyi ve kötü ayırımı çok kolay yapabildikleri için olumsuzluklarda çelişkiye düşmeden, zayıflık göstermeden net bir duruş sergileyebilirler (Maslow, 1970).

Yaşamında araç-amaç ve iyi-kötü arasındaki ayırımı yaparak yaşayabilme: Kendini gerçekleştiren bireylerde doğru ile yanlış, iyi ile kötüyü, araç ile amacı ayır etme becerisi sıradan insanlara oranla çok yüksektir. Etik meselelerde genellikle sıradan insanlarla

karşılaştırıldıklarında çelişki yaşamaz, tutarsızlık göstermezler. Ahlak seviyeleri yüksektir (Maslow, 1970).

Espri anlayışına sahip olabilme: Kendini gerçekleştiren bireylerde mizah biraz farklı olup sıradan insanların komik olduğunu düşündükleri şeyleri komik bulmayabilirler. Aşağılayıcı, müstehcen, incitici mizah bu bireyler için komik değildir. Felsefi değeri olan, düşündüren, sonuç çıkarılabilen mizahı tercih ederken insanları kırmaktan çekinirler (Maslow, 1970).

Yaratıcılık gücünü kullanabilme: Kendini gerçekleştiren bireylerde yaratıcılık tüm insanlardaki halinden daha gelişmiş bir potansiyelle ortaya çıkar. İnsanların birçoğunda bulunabilecek bu yetenek zamanla kaybedilirken bu bireyler doğallıkları ile birlikte canlılıklarını da koruyabilirler. Bu bireylerdeki yaratıcılık onların daha özgürleşmesini sağlarken sanki bireyin dünyasına yansımış, tüm etkinliklerinin özüne işlemiştir (Maslow, 1970).

Yaşadığı kültürle değil evrensel değerlere sahip olabilme: Kendini gerçekleştiren bireyler herhangi bir kültür ya da bir kimliğe sahip olma, benimseme düşüncesine sahip değildir. Ait oldukları kültüre uyum sağlayabilseler de kültürün kendisini şekillendirmesine, biçimlendirmesine müsaade etmezler. Kendini gerçekleştiren bireyler giyim, yemek, dil gibi durumlarda kültürün geleneksel boyutlarına uymuş gibi görünse de gerçekte geleneksel olmadıkları gibi güncelliği sıkı takip ettiklerini de söyleyemeyiz. İçinde buldukları kültüre çok katı muhalefet olmasalar da olumsuz gördükleri yönleri eleştirebilirler ya da isyan edebilirler (Maslow, 1970).

2.1.2. Kendini Gerçekleştirme ve Carl Rogers

Carl Rogers'a göre bireyler kendi kendini yönetme, hayatına yön verebilme, yaşamını denetleyebilecek güç ve potansiyele sahiptir (Kuzgun,1986). Rogers'a göre, bireylerin organizmalarındaki içsel yönelimleri ile birlikte tüm potansiyelini kullanması (full-functioning) kendini gerçekleştirme kavramı olarak tanımlanabilir ve bu durum

insanoğlunda gözlemlenebilen bir yönelim olarak açıklanır(Corey, 2008 ; Schneider & Orah, 2010).

Rogers için (1961), kendini gerçekleştirme eğilimi olan potansiyelini tam kullanan bir kişi beş özellik ile tarif edilmiştir: (a) Deneyime açıklık; (b) Varoluşçu yaşam; (c) Örgütsel güven; (d) Deneyim özgürlüğü ve (e) Yaratıcılık.

2.1.2.1. Carl Rogers'a göre Kendini Gerçekleştiren Bireyin Özellikleri

Deneyime açıklık: Yaşamın tüm deneyimini kucaklamak anlamına gelir. Gerçeği olduğu gibi deneyimlemek ve kişinin kendi kusurlarını da görerek çarpıtmadan, savunucu davranmadan deneyimlemeyi içerir. Gerçeklikle ilgili olarak bireyde doğru duyguların ve algılarının geliştirilmesi önemlidir. Kültürün, geleneklerin değer sistemimizi dayattığı olumlu ve olumsuz durumları doğru tespit ederek bireyin ileriye dönük ve gelişime açık kalabilmesidir (Deci & Ryan, 2000).

Varoluşsal yaşam: Bireyin bu günü yaşaması ile ilgilenir, bu da geçmişin hatırasının ve geleceğin hayallerinin farkında ve bilinçli olması anlamına gelir. Bireyin duygularını ve eylemlerini günümüze odaklamasıdır. Gerçekliğin deneyimini olduğu gibi sağlar (Deci & Ryan, 2000).

Organizmaya duyulan güven: Bireyin kendi kıymet verdiği değerlere ve bu değerleri gerçekleştirirken organizmanın doğru olana izin vermesi ile ilgilidir. Davranışlar (koşullu kendilik değerinden ziyade koşulsuz kendilik değerine dayanarak) duygularımızı yönlendirir. Tüm potansiyelini kullanan bir birey için, gerçekleştirme eğilimi davranışını, algısını ve tutumunu yönlendiren motivasyondur. Böylelikle, organizma değerlemesi güvenmek için güvenli olabilir. Tecrübe ve varoluşsal yaşama açıklık, organizmaya duyulan güvenin yapı taşlarıdır. Kendisine güvenen birey dışarıdan gelecek etki ve yönlendirmelere boyun eğmeyecektir (Deci & Ryan, 2000).

Deneyisel özgürlük: Tam işlevsel bir insanın dördüncü özelliğidir. Özerklik olarak adlandırılan ve temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olarak tanımlanan bir özellik olan,

seçimlerinde bir özgürlük hissiyle yaşamayı ve bu seçimlerin sorumluluğunu üstlenmeyi ifade eder (Deci & Ryan, 2000).

Yaratıcılık: Rogers'ın (1961) düşündüğü tanıma göre bir kişinin dünyanın gerçekliğini şekillendirmede en yüksek potansiyeline sahip olmasıdır. Bu katılım, gerçekleştirme sürecinde diğerleriyle paylaşılan çabalar gerektirir.

2.2. Kendini Gerçekleştiren Bireyin Özellikleri İle İlgili Diğer Görüşler

Kendini gerçekleştirme kavramı Goldstein (1995)'e göre tüm canlılarda geçerli olan iyilik halinin devamlılığının sağlanması il ilgili güdüdür. Karl Goldstein'e göre bireyin yapısında yaratıcı bir yönelim vardır. İhtiyacın giderilmesi ile organizma kendini gerçekleştirmiş olur. Bu da kendini gerçekleştirmedir. Shostrom (1964) kendini gerçekleştirme kavramını tanımlarken 'desteği içten alma' ve 'zamanı iyi kullanma' ile ilişkilendirilmiştir.

Kendini gerçekleştirme kavramına vurgu yapan Carl Jung'un, bu özelliğin sağlıklı birey davranışları ile örtüştüğünü vurgular. Jung'a göre fizyolojik ihtiyaçlar yetişkinlik yıllarında yaşamın başlangıcındaki önemini kaybetmeye başlayarak yerini manevi doyuma bırakır. Manevi doyum bireyde de ha yüksek amaçları içerir (Kuzgun, 2005) kendini gerçekleştirme süreci geleceğe yöneliktir. Bireylerin tüm yeteneklerini kullanıp ilerlemesi ile örtüşür (Corey, 2008).

Adler'e göre de bireylerdeki davranışların amacı sadece fizyolojik ihtiyaçları gidermek değildir. Birey, yaşamın başlarında çaresizdir ve çaresizliğin oluşturduğu küçüklük-şağılık duygusu içindedir. Bireyde yaratıcı benin ortaya çıkması ile problemlerin çözülmeye başlaması kendini gerçekleştirme yolculuğunun çalışmalarıdır. Her problemde bir üst düzeye ulaşma gayreti görülür. Bireyler üst düzeylere ulaşma amaçlarında benmerkezcilikten uzaklaşıp, işbirliği kurarak gruplarla özdeşim kurma ihtiyacındadırlar(Kuzgun, 1972). Bireyin mükemmelliğe erişebilmesi için hayatı boyunca gayret gösterip, daha iyi başarılarla ulaşması gerekir (Schultz & Schultz, 2001). Adler'e

göre bireyde mükemmelliğe ulaşmayı sağlayacak ve kendisini gerçekleştirmeye yöneltecek güçlü bir güdünün bulunmaktadır (Kılıçkaya,1998).

Otto Rank direk kullanmamış olsa da kişinin yaratıcılığını kendini gerçekleştirme kavramını olarak kullanmıştır (Altıntaş & Gültekin, 2003). İnsanın içinde doğuştan bulunan bir gücün olduğunu ve onu yönlendirerek, bağımsız yaşama çabasına katkıda bulunduğuna inanır. Birey kendisini koruyup, hayatını daha kolay hale getiren, olumsuzluklardan koruyan çevresinden ayrılarak özgürlüğünü kazanmak ister (Kuzgun, 1972).

Erich Fromm biyolojik ihtiyaçlardan önce toplumsal ihtiyaçların öncelikli olduğunu düşünür. Fromm insanın yaradılışında özgürleşme ve bağımsızlığa ulaşma güçlü bir istek olarak görülür. İnsan, yaşamının ilk yıllarında çevresine her konuda bağımlıdır. İhtiyaçlarını başkalarının karşılaması gerekir. Fakat yeterlilikleri geliştikçe çevresinden koparak bireyselleşmek, kişiliğini kazanmak ister. Bu gerçekleştikçe, yalnızlık hissi de gelişir. Artan yalnızlık zaman zaman otoriteye boyun eğmesine neden olabilir. Fromm insanın bağımlılık ve bireyselleşmesi sürecinde hiçbir toplumda karşılaşılan çatışmalarına çözüm üretilmemiş, sadece hümanistik sosyalist olan toplumların bireylerine bu çözümü üretip bireyselliğini kazandırabileceğini savunmuştur (Kuzgun, 1972).

2.3. Alanyazın Taraması

Ulu (2007), ODTÜ’de eğitim gören hazırlık sınıfları öğrencilerinden 408 kişi ile yürüttükleri çalışmada olumlu- olumsuz mükemmeliyetçilik boyutları, yetişkin bağlanma boyutları, beş faktör kişilik özelliklerine göre incelenmiştir. Araştırmada olumlu mükemmeliyetçilik puanı için standartlar alt ölçeği kullanılmış, deneyime açıklık, öz-disiplin ve dışadönüklük özelliklerinin belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise uyumsuzluk alt ölçeği ile değerlendirilerek nevrotik, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma belirleyici değişkenler olarak bulunmuştur. Bir analiz daha yapılarak Düzen puanlarını nevrotik davranışları, dışa dönüklüğü ve deneyimime açık olma boyutları tarafından belirlendiği bulunmuştur.

Beyazsaçlı ve Dağlı (2010), yaptıkları çalışmada yetişkin erkek bireylerin yetiştirildikleri anne- baba tutumlarıyla kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ilişkisini gözlemlemiştir. Örneklem grubu KKTC Lefkoşa Türk Belediyesinde çalışan 116 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın neticesinde, kişilerin kendini gerçekleştirme düzeylerinin ve anne-baba tutumlarının gelir durumu, yaş seviyesi, kardeş sayısı, bölge farklılıkları ve eğitim değişkenleri açısından değerlendirildiğinde anlamlı farklılığı olduğu bulunmuştur. Otoriter ve koruyucu anne-baba tutumları ile kendini gerçekleştirme arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmadaki bulgulara göre, ailelerin tutumları ve düşünce tarzları, yetişkinlerin kendilerini gerçekleştirme düzeylerine etkileri konusunda çıkan sonuçlar; otoriter ve koruyucu aile tutumunda yetişenlerin kendini gerçekleştirme düzeylerinin olumsuz etkileri çalışma ortamlarında da görülmüştür. Demokratik aile tutumunda yetişenlerin kendini gerçekleştirme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Kişisel yönelim envanterinin alt basamaklarından zaman kavramı, demokratik tutumla, bireylerin kendilerine olan saygıları arasında pozitif anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bununla birlikte otoriter aile tutumunda yetişen bireylerin kendilik saygıları arasında ise negatif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Otoriter tutum gösteren ailelerin çocuklarının, ayrıca desteği dıştan aldıkları ve varoluşsal bir hayat sürme ile negatif ilişkisinin olduğu, bu bireylerin insanlarla yakınlık kurmakta güçlük çektikleri görülmektedir. Koruyucu aile tutumu ile yetiştirilen bireylerdeki bulgular, otoriter aile tutumu ile yetiştirilen bireylerle benzerlik göstermektedir. Ancak otoriter aile tutumu ile yetiştirilen bireylerden farklı olarak koruyucu aile tutumu ile yetiştirilen bireylerin zamanı iyi kullanamadıkları sonucu çıkmıştır.

Erözkan (2011) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin bağlanma boyutlarını ve karar stratejilerini, ebeveyn tutumları, yaş ve cinsiyet ile sınıf düzeyleri açısından incelemiştir. Çalışmada betimsel yöntem kullanılmıştır. Örneklem grubu Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 504 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada güvenli ve korkulu bağlanma boyutlarının cinsiyet ve tutumlar arasında karar stratejilerinin ne kadar etkilediğine bakılmıştır. Araştırmada bağlanma boyutları ve cinsiyetler karşılaştırıldığında, erkeklerin kızlara göre daha güvenli; kızların erkeklere göre daha kaygılı bağlanma boyutuna sahip oldukları sonucu bulunmuştur. Karar stratejileri açısından cinsiyetler arasında karşılaştırma yapıldığında erkeklerin kızlara

göre daha özgür karar verme özelliğine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma boyutları ve karar stratejileri karşılaştırıldığında anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca güvenli bağlanma boyutuna sahip bireylerin kendileriyle ve kişilerarası ilişkilerinde uyumlu olmaları bağlamında güvenli bağlanma boyutu ile mantıklı karar verme süreci ve bağımsız karar verebilme stratejileri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma boyutu ile içsel karar verme ya da kararsızlık içeren stratejiler arasındaki ilişkilerin ise olumsuz yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvensiz bağlanma boyutu geliştiren bireylerde ise - korkulu, saplantılı ve kayıtsız- içsel ve kişilerarası uyumda problem; sağlıklı ve gerçekçi karar vermekte güçlükleri bulunmasından dolayı bu çalışmada güvenli bağlanma ile mantıklı karar verebilme ve bağımsız karar verebilme stratejileri arasında negatif anlamlı ilişkiler sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuzer ve Kırıkkanat (2012) tarafından yapılan çalışmaya İstanbul Ticaret Üniversitesi'nden yaş aralığı 18-45 arasında değişen, üniversitenin farklı bölümlerinden 247 lisans öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada Kişisel yönelim envanteri ile Demografik özelliklerle ilgili form kullanılmıştır. Envanterin alt ölçekleri ve demografik özellikler karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular, POI alt ölçeklerinin birbirleriyle karşılaştırıldığı bulgularda, "öz saygı" alt ölçeği en yüksek ortalamayı oluştururken "Varoluşsallık" alt ölçeğinin en düşük ortalamayı oluşturduğu görülür. Envanterin alt ölçekleri ve demografik özellikler karşılaştırılmış iç yönelimli destek ve yakın temas kapasitesi arasında pozitif doğrusal bağlantı gözlenmiştir. Diğer önemli bir sonuç ise, "başkaları ile yakınlık kurabilme" konusundaki puanların, "iç yönelimli destek" boyutunun, yaş değişkenine göre farklılaştığıdır.

Ergin ve Dağ (2013) Hacettepe Üniversitesi'nde lisans eğitimi alan 458 öğrenci ile yaptıkları çalışmada yetişkin bağlanma boyutlarından kaçınan ve kaygılı bağlanma boyutlarının kişilerarası problem çözme becerileri üzerinde etkili olduğu, bu becerilerin de ruhsal problemleri etkilediğini tespit etmişlerdir. Ayrıca, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarının ruhsal belirtilerin oluşmasında hem doğrudan etkili, hem de etkili olmayan problem çözme yaklaşımları aracılığıyla dolaylı bir etki gösterdiği tespit edilmiştir.

Erdem ve Kabasakal (2015), Dokuz Eylül Üniversitesinde öğrenim gören 239 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirdikleri betimsel çalışmada psikolojik iyilik ile kaygı ve kaçınma bağlanma boyutları arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Demir ve Karabacak(2017), yaptıkları çalışmada beliren yetişkinlikte bağlanma boyutları, farkındalık düzeyi ve duygu düzenlemenin bireyselleşme üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma Atatürk Üniversitesi öğrencilerinden 601 bireyle yapılmıştır. Çalışma sonucunda özerklik ile bağlanma boyutları, farkındalık düzeyi ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada bağlanma boyutları, farkındalık düzeyleri ve duygu düzenleme değişkenlerinin özerklik değişkeni üzerinde yordayıcı etkiye sahip oldukları bulunmuştur.

Hazan ve Shaver (1990) yaptıkları çalışmalarında güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin kaygılı/dengesiz bağlanma gerçekleştiren bireylere oranla daha yüksek özsaygı geliştirdiklerini, sosyal açıdan duygularını daha iyi ifade ettiklerini yalnızlıkla ilgili duygulara daha az kapıldıklarını bulmuştur. Kendisi ile ilgili bilgileri başkalarına kolaylıkla iletebilen kaygılı/kararsız yetişkinler, bağlandıkları bireylerin istenilen düzeyde bakım ve ilgi göstermediğini düşünür ve suçlayıcı davranabilir (Hazan & Shaver, 1994). Farklı ülkelerde yaşayan yetişkinlerin bağlanma boyutlarının incelendiği araştırmalarda bağlanma kategorilerinde benzer dağılımın olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonuçları yetişkinlerin %55 güvenli, %25 kaçınan ve %20 kaygılı/kararsız bağlanma boyutunda oldukları belirlenmiştir (Hazan & Shaver, 1994).

Feeney ve Noller (1990) tarafından yapılan çalışmada bağlanma boyutları ve özsaygı arasındaki ilişkinin güçlü bir ilişki olduğu sonucu bulunmuş, güvenli bağlanma gösterenlerin kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarına göre özsaygı düzeylerinde belirgin oranda yükseklik bulmuşlardır.

(Meyers,1998) yaptığı çalışmasında yetişkinlikte bağlanma boyutları ve kişisel özelliklerden, bireysel yeterlilik, benlik saygısı, huzursuzluk, savunma mekanizmalarını içeren duygu ve kaygılarla baş edebilme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Meyers, çalışmayı 324 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Güvenli bağlanma boyutundaki bireylerin, kaçınan ve kaygılı bağlanma boyutundaki bireylere göre daha yüksek

düzeyde kişisel yetkinlik gösterip daha düşük düzeyde psikolojik huzursuzluk gösterdiklerini, güvenli bağlanma boyutundaki bireylerin, kaçınan ve kaygılı bağlanma gerçekleştiren bireylere oranla benlik saygılarının daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin kaçınan ve kaygılı bağlanma gerçekleştiren bireylere oranla kendilerini ve dışarıdan kendilerinin aleyhine döndürülebilecek kendini suçlama gibi olumsuz savunma mekanizmalarına daha az ihtiyaç hissettiklerini çalışma sonucunda ulaşılmıştır.



BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistikî açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, yetişkin bağlanma boyutları ile kişisel yönelimlerinin ve demografik özelliklerin ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiye bakılıp korelasyon tablosu oluşturulmuştur. Bunun sonucunda bağlanma alt boyutları ile kişisel yönelimleri niteleyen zamanı iyi kullanma, kendini gerçekleştirme değerleri, varoluşsal bir yaşam sürme, duygusal açıklık, içinden geldiği gibi davranabilme, kendine saygı, uzlaştırma, saldırganlığın kabulü, başkaları ile yakınlık kurabilme, desteği içten alma alt boyutlarının arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için aşamalı regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmaya katılan araştırma grubu, 2016-2017 akademik yılında Tokat İli Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve Diğer Birimler bir, iki, üç ve dördüncü sınıflarda okuyan toplam 526 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırma grubunda 391 (%74,3) kız ve 135(%25,7) erkek öğrenci yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Değişken		F	%
Cinsiyet	Kadın	391	74,3
	Erkek	135	25,7
	Toplam	526	100

Tablo 2 anket katılımcılarının yaş dağılımını göstermektedir. Buna göre katılımcıların %7,1'i 18; %14,4'ü 19; %17,7'si 20; %23,2'si 21, %18,3'ü 22, %8,9'u 23; %4'ü 24 ve %6,6'sı 25 ve üzeri yaşta olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Yaş Dağılımı

Değişken		F	%
Yaş	18	37	7,1
	19	76	14,4
	20	93	17,7
	21	122	23,2
	22	96	18,3
	23	47	8,9
	24	21	4,0
	25 ve üzeri	34	6,6
	Toplam	526	100

Katılımcıların fakültele göre dağılımı incelendiğinde %15,6'sının Eğitim Fakültesi, %8,4'ünün Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, %7'sinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, %6,7'sinin Ziraat Fakültesi, %9,3'ünün İlahiyat Fakültesi, %11,6'sının Fen-Edebiyat Fakültesi, %3,2'sinin Tıp Fakültesi, %24,9'unun Sağlık Bilimleri Fakültesi ve %13,3'ünün diğer fakülte öğrencileri olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Fakülte Dağılımları

Değişken		F	%
Fakülte	Eğitim	82	15,6
	Mühendislik	44	8,4
	İİBF	37	7,0
	Ziraat	35	6,7
	İlahiyat	49	9,3
	Fen- Edebiyat	61	11,6
	Tıp	17	3,2
	Sağlık	131	24,9
	Diğer	70	13,3
	Toplam	526	100

3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Aracı

Çalışmada gerekli verileri toplamak için Gaziosmanpaşa Üniversitesinden gerekli yasal izin alınmıştır. Çalışmada hedeflenen örnekleme genellikle ders saatleri içinde ulaşılmıştır. Çalışmaya yönelik uygulama sürecinde ölçekler katılımcılara (üniversite öğrencilerine) dersin sorumlusu öğretim üyesi/görevlisinden izin alınarak araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Uygulama öncesinde çalışmanın gizliliği hem yazılı hem de sözlü olarak bildirilmiştir. Ölçme araçlarının ilk sayfasında konu, amaç, çalışmada katılımcıdan beklenenler, elde edilecek bilgilerinin gizliliği ve çalışmaya katılımında gönüllülük esasının önemszenmesi ile ilgili bilgilere yer verilmektedir. Ölçme araçları çalışmaya katılmayı kabul eden bireylere uygulanmıştır. Açıklamalar ve ölçme araçlarının uygulanması ortalama olarak 50 dakika sürmüştür. Ancak, gösterilen hassasiyete rağmen dağıtılan 700 adet anketin 526 tanesi kullanılabilir bulunmuştur. Eksik bırakılan ve çok sayıda işaretleme yapılanlar geçersiz sayılmıştır.

Bu araştırmada, demografik ayırıcı özelliklerinin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış demografik bilgi formu, bağlanma boyutlarının belirlenebilmesi için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I)” ve “ Kişisel Yönelim Envanteri (KYE)” kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda sosyo-demografik durumlarının belirlenmesi amacıyla; yaş, cinsiyet, eğitim görülen alanla ilişkili sorular yer almaktadır (Ek.1).

3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-I)

Yaşanılan ilişkilerin temelini ne olduğunu anlayabilmek oldukça önemli bir durumdur. Bu ölçek de ilişkinin temelini neyin oluşturduğunu anlamamızı sağlamaktadır. Erken dönemde oluşan bağlanma boyutu, bireyin yetişkinlik dönemi ilişkilerindeki davranış ritüelini anlamlandırır. Yapılan son çalışmalar, bağlanma stillerini boyutlarına göre ölçmenin daha güvenilir olduğunu göstermiştir (Hazan ve Shaver, 1994).

Araştırmada bağlanma boyutları, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I” ile ölçülecektir. Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen YİYE-I, yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerdeki bağlanmada kaygıyı boyutunu ve kaçınma boyutunu ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçek Türkçe ’ye Sümer (2006) tarafından uyarlanmıştır. Envanter, 36 maddeden oluşan yedili likert tipi bir ölçektir. Sümer (2006) tarafından ölçek ‘kaygılı ve kaçınmalı bağlanma’ olmak üzere iki boyutta incelenmiştir. Ölçekle ilgili yapılan çalışmalarda her iki bağlanma boyutunun da yüksek güvenirlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür. Envanter, İngilizce ’den Türkçe ’ye iki dilde de yüksek düzeyde etkinliği olan iki uzman tarafından çevrilip tekrar tersine çeviri yöntemiyle çevrilmiş ve bağlanma ile ilgili birçok çalışmada kullanılmıştır (Bahadır, 2006; Bozkurt, 2006; Ergin, 2009; Kart, 2002; Oral, 2006; Sakarya, 2008; Soğancı,2017; Yıldız, 2005). Kaçınma boyutu ve kaygı boyutu 18’er ifade ile ölçülmüştür (Ek.2).

3.3.3. Kişisel Yönelim Envanteri

“Kişisel Yönelim Envanteri (KYE)”, bireylerde kendini gerçekleştirme düzeyini belirleyebilmek amacı ile oluşturulmuş bir envanterdir. Envanter, Carl Rogers ve Abraham Maslow'un kuramları temel alınarak Shostrom (1968) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Yıldız Kuzgun tarafından 1972’de Türkçe çevirisi yapılmıştır. Kişisel Yönelim Envanteri, zorunlu seçmeli 150 çift davranış karşılaştırmasından oluşmaktadır. Envanter iki alt ölçekten oluşur. Bu alt ölçeklerin içerdikleri davranış hükümleri birbirlerinden farklılık gösterir. Zamanı iyi kullanma alt ölçeği, bireyin geçmiş ve geleceğe değil, yaşadığı ana odaklanma düzeyini inceler. Eğer birey kişi kendini gerçekleştirebiliyorsa, sadece şimdiki anı değil, aynı zamanda geçmişi ve geleceği de anlamlı bir biçimde bir araya getirebilecektir(Shostrom, 1964; Schultz & Schultz, 2005). Öte yandan, desteği içten alma, bireyin kendi kurallarına göre hayatını düzenlediği, diğer bireylerin yönlendirmeleri ile değil kendi yetileri ile yol aldığı durumu ifade eder. İki alt ölçekten elde edilen puanların toplamı bireylerde kendini gerçekleştirme düzeyini gösterir. Envanterdeki iki alt ölçek dışında 150 maddenin değişik bir araya gelişleri on adet alt ölçeğin daha oluşmasını sağlar. Envanterdeki alt ölçekler şunlardır (Tosi & Hoffman,1972): Zamanı iyi kullanma, kendini gerçekleştirmeye götüren değerler, varoluşsal yaşam sürme, duygusal açıklık, içinden geldiği gibi davranabilme, kendine saygı, yaşamı uzlaştırıcı bir gözle algılayabilme, saldırganlıkla ilgili eğilimleri kabul

edebilme, başkaları ile yakınlık kurabilme, desteği içten alma, kendini olduğu gibi kabul edebilme, insan doğası hakkında olumlu görüşe sahip olabilme (Ek.3).

Kişisel Yönelim Envanterini oluşturan on iki alt ölçekle ilgili tanımlar aşağıdaki gibidir (Kuzgun, 2005):

1. Zamanı İyi Kullanma: Anı yaşama; geçmişi geleceğe bağlayabilme; geleceğe yönelik realist olma; pişmanlık duymadan, vicdan azabı yaşamadan yani olumsuz duygular olmadan geçmişe bakabilme.
2. Kendini Gerçekleştirme Değerleri: Kendini gerçekleştiren bireylerin değer anlayışları ve davranış biçimlerini benimseyerek hayatı mümkün olduğu ölçüde çevre baskısından etkilenmeden bağımsız olarak sürdürebilmek ve bireyin gizil güçlerine güvenerek onları gerçekleştirme çabası.
3. Varoluşsal Bir Yaşam Sürme: Yaşam süreci içinde ilke ve kuralları uygularken esneklik göstererek, dış ölçütlerden ve diğer bireylerin beklentilerinden yüksek düzeyde etkilenmeden, dogmatik olmadan bulunabilme.
4. Duygusal Açıklık: Bireyin duyguların farkında olarak gizleme, bastırma, yok sayma, inkar etme ihtiyacı duymaması.
5. İçinden Geldiği Gibi Davranabilme: Bireylerin duygularını, istek ve ihtiyaçlarını rahatça ifade ederek, içinden geldiği gibi davranarak tepki verebilmesi ve gösterdiği tepkilerin sorumluluğunu üstlenebilmesi.
6. Kendine Saygı: Bireyin kendini güçlü olarak algılaması ve bu algılama nedeniyle kendini beğenerek, olumlu bir öz kavram geliştirebilmesi.
7. Yaşamı Uzlaştırıcı Bir Gözle Algılayabilme: Bireyin yaşamındaki zıtlıkları daha geniş bir açıdan görüp, zıtlıkların aslında birbirleriyle anlamlı bir ilişki içinde olduğunu görebilmesi.
8. Saldırganlığın Kabulü: Bireyin öfke ve saldırganlıkla ilgili eğilimlerinin farkında olması ve bunları kişiliğinin bir parçası olarak görüp kabullenmesi.
9. Başkaları İle Yakınlık Kurabilme: Bireyin kendinden başka insanlara içten, samimi ve olumlu duygularla yaklaşarak, sevecen, anlamlı, sıcak ilişkiler kurarak devam ettirebilmesi.

10. Desteği İçten Alma: bireyin dış çevreden az etkilenererek minimum düzeyde bağımlı olması ve kendine yetebilme becerisi geliştirerek kendi değer sistemlerine uygun davranması.

11. Kendini Kabul Edebilme: Bireyde eksik ve kusurlu taraflarının olabileceği konusunda farkındalığın olması, bu eksik ve kusurlarını kişiliğinin istendik yönleri olarak kabul edebilmesi ve her şeye rağmen kendinden memnun olabilmesi.

12. İnsan Doğası Hakkında Olumlu Bir Görüşe Sahip Olabilme: Bireyin yaratılmış olan insanı doğuştan iyi ve geçimli bir canlı olarak algılaması.



BÖLÜM 4: BULGULAR

Çalışmada elde edilen verilerin analizi yapılmadan önce, veri toplamada kullanılan ölçekler tek tek kontrol edilip numaralandırılmış, araçlardan elde edilen veriler tanımlanmış ve SPSS 18 (Statistical Package for Social Sciences) programına kaydedilmiştir. Daha sonra yüklenen veriler araştırmanın problemlerine göre analiz edilmiştir.

Bağlanma boyutları toplam puanları ile kişisel yönelim envanteri toplam puanları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi yöntemiyle hesaplanmıştır. Öğrencilerin kişisel yönelimleri ve bağlanma boyutları arasındaki yordayıcılık etkisi aşamalı regresyon analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Bu bölümde yapılan çalışmanın elde edilen verileri probleme ve probleme bağlı alt problemlerle ilişkili olarak hatalardan arındırılmış ve analize uygunlukları gözden geçirilmiştir. Daha sonra, istatistiksel analiz yapılarak ve elde edilen bulgulara bu bölümde yer verilmektedir. Yetişkin bağlanma boyutlarının kişisel yönelimler üzerindeki etkisini incelemek amaçlı analizler yapılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinden oluşan yetişkinlerin kişisel yönelimlerinin bağlanma boyutları tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda regresyon analizi için verilerin regresyon analizi yapmak için uygunluğu kontrol edilmiştir. Bu aşamada öncelikle araştırma grubunun yeterliğini belirlemek için veri paketinde yer alan katılımcı sayısının (526) bağımsız değişken sayısına (3) oranının 175,33 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Tabachnick ve Fidel'in (2007) araştırma grubu büyüklüğü için belirlediği veri sayısı/bağımsız değişken sayısı oranının 40/1 olması gerektiği ölçütünü karşıladığı görülmüştür. İkinci aşamada kişisel yönelimlerin her birinin yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu saçılma diyagramları ile belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve normal dağılım grafikleri de verilerin normallikten önemli sapmalar göstermediğini ortaya koymuştur. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek için ise korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen katsayılar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1.ZEK	1												
2.KG	.17**	1											
3.VY	.48**	.12**	1										
4.DA	.37**	.30**	.31**	1									
5.İGD	.24**	.35**	.34**	.40**	1								
6.KS	.28**	.49**	.07	.41**	.26**	1							
7.U	.13**	.58**	.27**	.14**	.27**	.17**	1						
8.S	.20**	.28**	.34**	.52**	.30**	.21**	.27**	1					
9.Y	.46**	.21**	.63**	.58**	.42**	.31**	.17**	.40**	1				
10.DİA	.54**	.48**	.68**	.68**	.55**	.51**	.35**	.55**	.80**	1			
11.KYB	-.15**	-.08	-.14**	-.10*	-.12**	.13**	-.13**	-.05	.18**	-.22**	1		
12.KÇB	-.06	-.15**	-.01*	-.16**	-.19**	-.01*	-.15**	-.10*	.11**	-.17**	.27**	1	
13.GB	.11**	.14**	.08	.22**	.14**	.13**	.10*	.13**	.12**	.15**	.32**	-.29**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, $n=586$

Tablo 4’de araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarının .01 ile .80 arasında değiştiği görülmektedir. Korelasyon katsayıları, kişisel yönelim envanterinin tüm alt boyutlarının araştırmanın bağımsız değişkenleri ile önemli ilişkilerin olduğunu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2012; Tabachnick & Fidel, 2013). Bu kapsamda bağlanma boyutlarının kişisel yönelim alt boyutlarını yordayıcılığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 5: Zamanı İyi Kullanma Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Kaygılı	-.04	.01	-.23	-4.71	.00**
Kaçıngan	.02	.01	.07	1.34	.18
Güvenli	.05	.01	.21	4.17	.00**

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2 = .05$

Tablo 5’te görüleceği üzere regresyon analizi zamanı iyi kullanmanın yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.32 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise .75 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine ilişkin sayıtların karşılandığı ve Tablo 5’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 5’den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla kaygılı bağlanma ($\beta = -.23$), güvenli bağlanma ($\beta = .21$), değişkenleri üniversite öğrencilerin zamanı iyi kullanma düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktayken kaçıngan bağlanma ($\beta = .07$) üniversite öğrencilerin zamanı iyi kullanma düzeylerini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü ise zamanı etkili kullanma düzeyini %5’ni yordamaktadır ($R = 0.232$; $R^2 = 0.054$). Bununla birlikte modelde zamanı iyi kullanma değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken, kaygılı bağlanma ile arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmaktadır.

Tablo 6: Kendini Gerçekleştirme Değerleri Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Kaygılı	-.02	.01	-.11	-2.28	.02*
Kaçıngan	-.02	.01	-.07	-1.45	.15
Güvenli	.04	.01	.15	3.12	.00**

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2 = .04$

Tablo 6’da görüleceği üzere regresyon analizi kendini gerçekleştirme değerleri yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.28 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise .75 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine yönelik sayıtların karşılandığı ve Tablo 6’da yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 6’dan anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla güvenli bağlanma ($\beta = .15$), kaygılı bağlanma ($\beta = -.11$), değişkenleri üniversite öğrencilerin kendini gerçekleştirme değerlerinin düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktayken kaçıngan bağlanma ($\beta = -.07$) üniversite öğrencilerin kendini gerçekleştirme değerlerinin düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü ise kendini gerçekleştirme değerleri düzeyini %4’ni yordamaktadır ($R = 0.202$; $R^2 = 0.041$). Bununla birlikte modelde kendini gerçekleştirme değerleri değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo7: Varoluşsal Bir Yaşam Sürme Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Kaygılı	-.04	.01	-.18	-3.75	.00**
Kaçıngan	-.00	.02	-.01	-.20	.84
Güvenli	.05	.02	.14	2.86	.00**

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2 = .04$

Tablo 7’de görüleceği üzere regresyon analizi varoluşsal bir yaşam sürme yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.28 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise .75 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine yönelik sayıtların karşılandığı ve Tablo 7’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 7’den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla kaygılı bağlanma ($\beta=-.18$), güvenli bağlanma ($\beta=.14$), değişkenleri üniversite öğrencilerin varoluşsal bir yaşam sürme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktayken kaçınan bağlanma ($\beta=-.01$) üniversite öğrencilerin varoluşsal bir yaşam sürme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü ise varoluşsal bir yaşam sürme düzeyini %4’ni yordamaktadır ($R=0.198$; $R^2=0.039$). Bununla birlikte modelde varoluşsal bir yaşam sürme değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 8: Duygusal Açıklık Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Kaygılı	-.03	.01	-.18	-3.67	.00**
Kaçınan	-.01	.01	-.03	-.70	.48
Güvenli	.07	.01	.27	5.56	.00**

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2=.04$

Tablo 8’de görüleceği üzere regresyon analizi duygusal açıklık yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.28 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise .75 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine ilişkin sayıtların karşılandığı ve Tablo 8’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 8’den anlaşılacağı gibi standardize

edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla güvenli bağlanma ($\beta=.27$), kaygılı bağlanma ($\beta=-.18$), değişkenleri üniversite öğrencilerin duygusal açıklık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktayken kaçınan bağlanma ($\beta=-.03$) üniversite öğrencilerin duygusal açıklık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü duygusal açıklık düzeyini %8’ni yordamaktadır ($R=0.288$; $R^2=0.083$). Bununla birlikte modelde duygusal açıklık değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 9: İçinden Geldiği Gibi Davranabilme Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Kaygılı	-.02	.01	-.14	-2.87	.00**
Kaçınan	-.02	.01	-.10	-2.15	.03*
Güvenli	.03	.01	.16	3.26	.00**

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2=.06$

Tablo 9’da görüleceği üzere regresyon analizi içinden geldiği gibi davranabilme yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.28 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise. 75ile. 78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine yönelik sayıtların karşılandığı ve Tablo 9’da yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 9’dan anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla güvenli bağlanma ($\beta=.16$), kaygılı bağlanma ($\beta=-.14$), kaçınan bağlanma ($\beta=-.10$) değişkenleri üniversite öğrencilerin içinden geldiği gibi davranabilme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü içinden geldiği gibi davranabilme düzeyini %6’ni yordamaktadır ($R=0.242$; $R^2=0.059$). Bununla birlikte modelde içinden geldiği gibi davranabilme değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı ve kaçınan bağlanma ile arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 10: Kendine Saygı Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Kaygılı	-.03	.01	-.20	-4.09	.00**
Kaçıngan	.00	.01	.01	.26	.80
Güvenli	.04	.01	.20	4.06	.00**

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2 = .05$

Tablo 10’da görüleceği üzere regresyon analizi kendine saygı yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.28 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise .75 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine yönelik sayıtların karşılandığı ve Tablo 10’da yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 10’dan anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla kaygılı bağlanma ($\beta = -.20$), güvenli bağlanma ($\beta = .20$), değişkenleri üniversite öğrencilerin kendine saygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktayken kaçıngan bağlanma ($\beta = .01$) üniversite öğrencilerin kendine saygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü kendine saygı düzeyini %5’ni yordamaktadır ($R = 0.228$; $R^2 = 0.052$). Bununla birlikte modelde kendine saygı değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 11: Uzlaştırma Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Kaygılı	-.01	.00	-.15	-3.02	.00**
Kaçıngan	-.01	.01	-.08	-1.15	.12
Güvenli	.02	.01	.13	2.60	.01*

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2 = .04$

Tablo 11’de görüleceği üzere regresyon analizi uzlaştırma yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon

analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.28 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise. 75ile. 78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine yönelik sayıtların karşılandığı ve Tablo 11’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 11’den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla kaygılı bağlanma ($\beta=-.15$), güvenli bağlanma ($\beta=.13$), değişkenleri üniversite öğrencilerin uzlaştırma düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktayken kaçınan bağlanma ($\beta=-.08$) üniversite öğrencilerin uzlaştırma düzeylerini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü uzlaştırma düzeyini %4’ni yordamaktadır ($R=0.208$; $R^2=0.043$). Bununla birlikte modelde uzlaştırma değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo12: Saldırganlığın Kabulü Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Kaygılı	-.01	.01	-.09	-1.80	.07
Kaçınan	-.01	.01	-.04	-.79	.43
Güvenli	.03	.01	.15	2.93	.00**

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2=.03$

Tablo 12’de görüleceği üzere regresyon analizi saldırganlığın kabulü yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.28 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise. 75ile. 78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine yönelik sayıtların karşılandığı ve Tablo 12’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 12’den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, güvenli bağlanma ($\beta=.15$), değişkeni üniversite öğrencilerin saldırganlığın kabulünü anlamlı düzeyde yordamaktayken kaygılı ($\beta=-.09$) ve kaçınan bağlanma ($\beta=-.04$) üniversite öğrencilerin

saldırancılığın kabulü düzeylerini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü saldırancılığın kabulü düzeyini %3'ni yordamaktadır ($R=0.166$; $R^2=0.027$). Bununla birlikte modelde saldırancılığın kabulü değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 13: Başkaları İle Yakınlık Kurabilme Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Kaygılı	-.05	.01	-.25	-5.11	.00**
Kaçıncan	.00	.02	.01	.18	.86
Güvenli	.06	.02	.20	4.02	.00**

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2=.06$

Tablo 13'te görüleceği üzere regresyon analizi başkaları ile yakınlık kurabilme yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.28 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise. 75ile. 78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine yönelik sayıtların karşılandığı ve Tablo 13'de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 13'den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla kaygılı bağlanma ($\beta=-.25$), güvenli bağlanma ($\beta=.20$), değişkenleri üniversite öğrencilerin başkaları ile yakınlık kurabilme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktayken kaçıncan bağlanma ($\beta=.01$) üniversite öğrencilerin başkaları ile yakınlık kurabilme düzeylerini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü başkaları ile yakınlık kurabilme düzeyini %7'sini yordamaktadır ($R=0.259$; $R^2=0.067$). Bununla birlikte modelde başkaları ile yakınlık kurabilme değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 14: Desteği İçten Alma Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
Kaygılı	-0.16	.03	-.28	-5.89	.00**
Kaçıngan	-.03	.04	-.03	-.73	.47
Güvenli	.19	.04	.23	4.76	.00**

** $p < .001$, * $p < .05$, $\Delta R^2 = .10$

Tablo 14’de görüleceği üzere regresyon analizi desteği içten alma yordayıcılarını göstermektedir. Önemli yordayıcıları belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılırken regresyon analizinin ilgili sayıtları da incelenmiştir. Bunun sonucunda analizle ilişkili varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.28 ile 1.33 arasında, tolerans değerlerinin ise .75 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize yönelik çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar kapsamında regresyon analizine yönelik sayıtların karşılandığı ve Tablo 14’de yer alan aşamalı regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir. Tablo 14’den anlaşılacağı gibi standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, sırasıyla kaygılı bağlanma ($\beta = -.28$), güvenli bağlanma ($\beta = .23$), değişkenleri üniversite öğrencilerin desteği içten alma düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktayken kaçıngan bağlanma ($\beta = -.03$) üniversite öğrencilerin desteği içten alma düzeylerini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Bağlanma boyutlarının tümü desteği içten alma düzeyini %10’ni yordamaktadır ($R = 0.317$; $R^2 = 0.101$). Bununla birlikte modelde desteği içten alma değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu bölümde yetişkinlerde bağlanma boyutları(güvenli, kaygılı, kaçınan) ile kişisel yönelim envanterinin alt ölçekleri, zamanı iyi kullanma, kendini gerçekleştirme, varoluşsal yaşam, duygusal açıklık, içinden geldiği gibi davranma, kendine saygı, uzlaştırma, saldırganlık kabulü, başkalarıyla yakınlık ve desteği içeren alma arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmanın bulguları alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır.

Zamanı iyi kullanma değişkeni ve güvenli bağlanma arasında pozitif ilişki varken, kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, zamanı iyi kullanma ve başkaları ile yakınlık kurabilme ölçekleri ile kişilerarası önemsenme, uyumlu olma, strese dayanıklı olma ölçekleri anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Buna göre zamanı iyi kullanma puanları ve başkalarıyla yakınlık kurabilme puanları yüksek olan kişilerin genellikle daha iddialı oldukları ve kendilerini bağımsız hissettikleri, çevreye uyarlanma konusunda sıkıntıları olmadığı, daha yüksek bir stres toleransına sahip oldukları ve genel olarak olumlu ve iyimser bir hava içinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Barnard ve Herbst (2005). Yapılan bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Buna göre zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, kendini gerçekleştiren değerleri benimseme, duygusal açıklık, kendine saygı, dünyaya uzlaştırıcı bakma ve saldırganlığın kabulü ile umutsuzluk arasında negatif yönlü, anlamlı ilişki bulunmuştur (Dünyalıoğulları, 2011).

Güvenli bir anne-bebek bağının en önemli özelliği, bebekte aidiyet, güven ve güvenlik duygusunu teşvik eden sıcak, hassas ve duyarlı ebeveynlik tarzının olmasıdır (O'Donoghue, 2014). Bu tarz bir ebeveynin elinde büyüyen çocukların güvenli bağlanmayı sağlamada sorun yaşamadıkları, ancak güvenlik duygusunun olmadığı ve sıcak bir ortamın sunulmadığı ortamlarda büyüyen çocukların ise kaygılı bağlanma oranlarının yüksek olduğu bilinmektedir (Ainsworth,1989). Zamanı iyi kullanma, şimdiki zamanda bulunma ve anı yaşama olarak değerlendirilirken , geçmiş ile geleceği şimdiki

zamanda anlamlı bir devamlılıkla bağlarken geçmiş yaşantılara pişmanlık duymadan vicdan azabı gibi olumsuz duygular yüklemeyen bakabilme becerisi geliştirebilmektir.

Zamanı iyi kullanma becerisi bireylerin gelecekle ilgili kaygı duymadığı durumlarda daha da belirginleşmektedir. Kendiyle barışık, sürekli geçmiş yaşantılarının pişmanlığını duymadan yaşamayı başaran bireylerin zamanı iyi kullanma becerilerinin daha iyi olması beklenebilir. Çünkü alanyazınında sürekli vurguladığı gibi güvenli bağlanan bireyler yaşamlarının sorumluluğunu alarak ilerlemeyi tercih etmektedirler. Bu yüzden de yapılan bu araştırmada bulunan sonuç alanyazın tarafından da desteklenmektedir.

Araştırma bulgularına bakıldığında kendini gerçekleştirme değerleri değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki görülmektedir.

Erzenli (2017) 18-26 yaş arasındaki, 76 kız ve 59 erkek olmak üzere toplam 135 öğrenci ile kendini gerçekleştirme ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye baktığı çalışmasının sonucunda kendini gerçekleştirme ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmada orta gelirli ailesi olan öğrencilerde ve kız öğrencilerde “kendini gerçekleştirme düzeyi” yüksek bulunmuştur. Landau ve Mauz (1978), ise yaşlılarda yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme arasında yüksek korelasyon bulmuşlardır.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme düzeyi gelecek yaşamlarındaki sosyal ilişkilerinde, kariyerlerinde, ruh sağlıklarında kısacası yaşam kalitelerinde son derece etkili olacak faktörlerden bir kaçıdır (Maslow, 2001). Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme düzeyleri ile ilgili ayrı ayrı birçok çalışma yapıldığı görülmüştür (Çınar, 2006; Karataş, 2012; Kaya, 2016; Tözün, Sözmen, & Babaoğlu, 2015; Lee & Robbins, 1998; Oğuz, 2016; Gökçen, 2005). Ancak kendini gerçekleştirme düzeyi ile bağlanma arasındaki ilişkiyi incelerken çalışmalar sınırlı düzeydedir.

Carl Gustav Jung'a göre her insanın amacı, kendini gerçekleştirebilmektir. İnsan kendisini tanıdıktan sonra kendini gerçekleştirebilir (Yanbastı, 1996). İnsanın kendini gerçekleştirebilmesi büyüdüğü ortamın, ailenin ve çocukluk yaşantısının onda bıraktığı izlere göre şekillenmektedir. Bebeklik çağındaki bağlanma örüntüsüne vurgu yapan Bowlby, güvenli bağlanmayı tanımlarken kendi öz yeterlilik inancına vurgu yaparak, her ihtiyacı olduğunda annenin ya da bakım verenin bulunabilirliğine güvenebilen bir bebek, dünyasına güvenle bakacak ve stresli, zorlayıcı durumlar karşısında kendi öz yeterlik ve yetkinliğine inanan bir iç çalışma modelini oluşturabileceğinden söz etmektedir (Bowlby, 1969/1982). Buna göre güvenli bağlanan bebeklerin yetişkinlik dönemi kendi yaşamsal sorumluluklarını alabilen, yaşamsal kaygılara yenik düşmek yerine onlarla mücadele edecek güçte ve kendini gerçekleştirebilmek için elinden geleni yapan bireyler olacağı beklenebilir. Bu noktada güvenli bağlanmanın kendini gerçekleştirme düzeyi ile pozitif ilişki içinde olması beklenen bir sonuçtur.

Yapılan araştırmada varoluşsal bir yaşam sürme değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Kuzgun (2005) varoluşsal bir hayat sürme kavramını bireylerin ilke ve kuralları uygulamada esnek olmaları, dış ölçütlere ve başkalarının beklentilerine sıkı sıkıya bağlı olmama olarak tanımlar. Rogers (1951), psikolojik sağlığı yerinde olan bireylerin özelliklerini, yaşam şeklinde giderek daha fazla açık olma, daha varoluşsal bir biçimde yaşama olarak tanımlamaktadır. Bireyin varoluşsal yaşam içinde yer alabilmesinin sağlıklı benlik algısı geliştirilmesiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Köknel (1985)'e göre benlik, bireyin kendini tanımasını ve değerlendirme biçimlerini içerir. Ayrıca benlik, bireylerin özellikleri, yetenek ve güçleri, yaşama karşı değer yargıları ve inançlarının oluşturduğu, yaşam boyu dinamik devam eden süreç olarak da tanımlanabilir (Köknel,1985). Bu alanda yapılmış olan birçok araştırma, benlik tasarım düzeyinin güçlü olduğu kişilerde öz- güven, olaylara yapıcı yaklaşım, mücadele gücü, başarıma isteği gibi olumlu psikolojik özelliklerin yanında, kendilerini saygı ve başkaları tarafından kabul edilmeye değer olduğunu düşünme, kendini kıymetli ve yararlı olarak algılama eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Yörükoğlu,1985).

Kaya (2017)'nın bir vakıf üniversitesinde yaptığı araştırmada bir ve ikinci sınıflardan oluşan, ikili öğretime devam eden yetişkinlerde öğrencilerin “istediği mesleğin bölümünde mi okuyor?” değişkenine göre varoluşsal yaşam sürdürme puanlarının aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Benlikle ilgili yapılmış birçok araştırma benliğin olumsuz yönleriyle ve olumsuz duygulara yüksek düzeyde gösterilen ilgi sebebiyle, bağlanma boyutunda oluşan kaygının bireyin kendi geçmişi ile ilgili olumsuz değerlendirmeler yapmasına sebep olduğu söylenebilir (Boyacıoğlu& Sümer, 2011). Benlik temsillerinin biçimlenmesinde en önemli özellik olarak bağlanma görülür. Bu da erken çocukluk dönemindeki erken bağlanma ilişkilerinde kendilerini başkaları tarafından sevilebilir ve değerli olduklarına ve başkalarının kendilerini değerli görmelerine yönelik beklentileri ve bu beklentilere yönelik inançlarına dayalı geliştirdikleri içsel çalışan benlik modelleri ile ilişkilidir (Cassidy, 1999;Cassidy& Kobak,1988). Çocukta oluşan bağlanma örüntülerinin etkileri en fazla benlik algıları aracılığıyla bireylerin yetişkinlik sürecindeki farklı bilişsel, davranışsal ve duyuşsal alanlara aktarılır (Bretherton, 1985).

Bağlanma boyutlarının otobiyografik bellek özellikleri ve geçmişi kabul etme üzerinde yordayıcı etkisinin incelendiği araştırma sonuçlarına göre, kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin anılarını hatırladıklarında anlattıkları olayları tekrar yaşıyor hissinden kaçındıklarından bahsedilmektedir. Kaygılı bağlanma boyutundaki bireylerde stres oluşturan olaylara odaklanarak, olumsuz düşüncelerin artması ve bu durumda kaygıyı azaltmaya çalışmaktan daha fazla duygusal boyutlu problem çözme becerileri geliştirip kullanma eğilimi görülmektedir (Shaver & Mikulincer, 2002a). Korkulu bağlanma boyutuna sahip bireyler ve kaçınan bağlanma boyutuna sahip bireyler arasında belirlenen diğer farklılık ise korkulu bağlanan bireylerin anımsadıkları olayları daha çok kendi yaşamlarına özgün görmeleri, kaçınan bağlanan bireylerin ise yaşamış oldukları olayların birçok birey tarafından yaşanabilecek olaylar olarak değerlendirilmesidir (Shaver & Mikulincer, 2002b).

Benlik tasarım düzeyi zayıf bireylerde, topluma pek faydalı olmadıklarını ayrıca kendilerini sevmeye değer bulmayıp önemsiz hissederek kendi yeteneklerine ve

karşısındaki bireylere pek güvenmeyen kolay umutsuzluğa kapılan ve olumsuzluklardan çabuk etkilenen genellikle başkalarına bağımlı, utanç ve suçluluk duygusunu yüksek düzeyde hisseden, sosyal ilişkilerde uyumsuz diyebileceğimiz ayrıca daha birçok olumsuz özellik ekleyebileceğimiz kişilik özellikleri taşıdıkları görülmektedir (Yörükoğlu, 1985).

Kobak ve Sceery (1988), yetişkin bağlanma boyutlarını belirlemek için yaptıkları araştırmalarında, genç yetişkinlerin benlik tasarımlarını ve başkalarıyla ilişkili temsillerini incelemişler. Güvenli bağlanma boyutu geliştiren yetişkinlerin çocukluk çağı anılarını daha net ve çabuk hatırladıkları ve aileleri ile ilgili anılarının sıklıkla daha olumlu anılar olduğu bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma boyutunda olan yetişkin bireylerin kendilerini sıkıntılı, diğer bireyleri ise destekleyici olmayan bireyler olarak düşündükleri bulunmuştur. Bu bağlanma boyutundaki bireyler, bağlanma sürecindeki ilişkilere güvenli bağlananlara oranla daha az önem verir ve geçmişteki çocukluk anılarının şimdiki ilişkileri üzerindeki etkisini önemsemektedir (Kobak ve Sceery, 1988; Bartholomew, 1990).

Varoluşsal hayat sürme bireyin aktif katılımını ve yaşamını kontrol edebilmesini gerektirir. İçsel çalışma modelleri, olayların algılanmasına ve geleceğin öngörülmesine katkıda bulunur ve temel içeriği bağlanma şekillerinin ve benliklerin tamamlayıcı ilişki temsillerinden oluşur (Bowlby, 1973/ 1998). Güvenli bağlanma boyutunda benlik modeli ile başkaları modeli olumlu kodlanmıştır. Bundan dolayı bu bireyler kendilerini sevmeye değer algımlarken diğer bireylerin de bu düşünceyi paylaştıklarına inandıkları düşünülür (Bartholomew & Horowitz, 1991). Güvenli bağlanmış yetişkin bireylerin olumlu benlik imgelerini korumak için başkalarının onayına ihtiyaç duymadığı vurgulanmıştır (Kart,2002).Buna göre yapılan çalışmanın sonucu güvenli bağlanan yetişkinlerin varoluşsal yaşam anlayışları alanyazının da desteklediği gibi pozitif ilişki içinde olması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmanın bir başka sonucu da, duygusal açıklık değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Ayrıca, içinden geldiği gibi davranabilme değişkeni ile güvenli bağlanma pozitif bir ilişki varken kaygılı ve kaçınan bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Yağcı (2017)'nin yaptığı araştırmada, güvenli bağlanmış bireylerin duygularını doğru tanıyıp doğru ifade ederken, güvensiz bağlanan bireylere oranla daha az öfkeli davranışları olduğu görülmüştür. Öfke kontrolü olan bireylerin duygularını tanıma daha başarılı oldukları sonucuna ulaşıırken duygularını sözel ifade edemeyen bireylerin mevcut öfkelerini içe yönettikleri bulgusuna da ulaşılmıştır. Mikulincer ve Shaver (2008) tarafından duyguları anlamlandırma problem yaşayan bireylerin bu durumlarına kaygılı bağlanmanın neden olabileceği belirtilmiştir. Araştırmada incelenen aleksitimi boyutlarından duyguları tanıma ve tanınan duyguları uygun şekilde dile dökmeye güçlük puanları kaçınan bağlanmış bireylerde yüksek değerler gösterirken, güvenli bağlanma boyutu geliştiren bireylerin puanları daha düşük düzeyde idi. Ergenlerle yapılan çalışmada, güvenli bağlanma geliştiren bireylerin duygu farkındalığının daha yüksek, empati yeteneği gelişmiş ve sosyal ilişkilerinin sağlıklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bireylerin çevrelerine yansıttıkları duyguların diğer bağlanma boyutlarına sahip bireylere oranla daha olumlu duygular olduğu görülmüştür.

Kendini kabul, bireyin kendini anlatmasını sağlayan temel unsurlardan biridir çünkü kendini tüm yönleriyle kabul eden birey, kendini, başkalarına da anlatma ihtiyacı duyar. Bu durum, bireyi duygusal olarak açık olmaya iter. Daha samimi ve içinden geldiği gibi konuşabilir (Maslow, 1970). Kaçınan bağlanma, bir kişinin başkalarını nasıl gördüğünü ve bu kişi ile bir ilişki ortaklığı konusunda güvensizliğini ifade eder. Böyle bir kişi güvensizliği yüzünden özerklik ve duygusal mesafeyi korumaya çalışacaktır (Foulkes, 2015). Sürekli mesafeyi korumaya çalışmak hem duygusal açıklığı hem de içinden geldiği gibi tepkilerinin sonuçlarını da kabullenerek doğal ve rahat davranışları olumsuz etkileyecektir.

Wearden ve Walsh (2005) tarafından yapılmış başka bir çalışmada korkulu bağlanma boyutunun olumsuz duygulanımlar ve duygu yoksunluğu değişkeni ile anlamlı biçimde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kaçınan bağlanma boyutunda ise aynı ilişki gözlenmemiştir.

Wei, Vogel ve Ku (2006)'nın çalışmalarında duygusal tepkilerin ve duygusal ketlenmelerin, bağlanma, duygulardaki olumsuz etkileri ve kişiler arası ilişkilerdeki etkin rolü incelenmiştir. Çalışmada kaygılı bağlanmayla olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problem arasındaki ilişkinin sadece duygusal tepkiyle yönlendirilebildiği, kaçınan bağlanmayla ise olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problemlerin sadece duygusal ketlenmelerle yönlendirildiği gözlenmiştir.

Arıkoğlu (2003) çalışmasında, yetişkin bağlanma boyutları, sosyo-duygusal durum-sıkıntı, kendini kontrol edebilme ve duygularını bastırarak savunmacı olumsuz duygu düzenleme arasında anlamlı farklar aramıştır. Güvenli bireyler düşük kaygı ve düşük kaçınma, düşük sıkıntı, bunun karşıtı olarak da yüksek kendini denetleyebilme becerisi ve yüksek düzeyde olumsuz duygu düzenleme beklentileri göstermişlerdir. Kayıtsız bağlanma boyutundaki bireyler kaygı düzeyi düşük ve kaçınma yüksek düzeyde bunlarla birlikte düşük düzeyde kendini kontrol edebilme göstermişlerdir. Korkulu bağlanmış bireyler ise yüksek düzeyde kaygı, yüksek düzeyde kaçınma, yüksek düzeyde sıkıntı ile düşük düzeyde olumsuz duygu düzenleme belirtileri göstermişlerdir.

Öz-farkındalık, iç sesine güvenme, deneyimleme, büyüme seçeneği kullanma sorumluluk olarak dürüst davranma gibi yolları kullanarak daha doğru sonuçlara ulaşmak bireyi kendini gerçekleştirmeye yöneltir. Bu davranışları sürekli sorgulayarak davranmak bireyin kendisi için daha iyi tercihler yapmasına olanak sağlayacaktır. (Maslow, 1973). Carl Rogers'a göre bireyler doğuştan sahip oldukları, kendi kendini yönetme, kendi hayatına yön verebilme becerisi ile yaşamını denetleyebilecek bir güç ve potansiyeldedir (Akt:Kuzgun, 1986).

Bulgulara baktığımızda duygusal açıklık ve içten geldiği gibi davranabilme güvenli bağlanma boyutu ile anlamlı bir ilişki içindedir. Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988) bebeklerin anne ile geliştirdikleri duygusal bağa paralel bir yetişkin bağlanma süreci içinde bulunduğunu açıklar. Hem bebek bağlanma sürecinde sevgi, dokunma, göz teması, sarılma, gülme, ağlama duygularını anne ile nasıl gideriyor, ifade nasıl gerçekleşiyor ise yetişkinlikte de partneri ile aynı paralelde devam ediyor. Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988) bağlanma boyutlarının bir bağlanma süreci üzerinde temellenerek

farklı boyutlar kazandığını açıklar. Bireyin yakınlık kurma ihtiyacına karşılık verildiğinde karşı taraf duyarlı olduğunda birey güven duygusu hissederek dış dünyayı merak ve güven içinde keşfetmenin rahatlığı ile içinden geldiği gibi davranabilir diye düşünülebilir.

Yapılan araştırma sonucunu alanyazınla karşılaştırdığımızda güvenli bağlanan bireylerin duygusal açıklık ve içinden geldiği gibi davranabilme değişkenleri arasındaki ilişkinin pozitif çıkmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Çünkü güvenli bağlanan bireyler duygularını açıkça ifade edebilen ve içinden geldiği gibi davranmaktan çekinmeyen bireylerdir. Alanyazında da bu bireylerin duygularını başkalarının etkisinde kalmadan ve başkalarının kendisini onaylamasına ihtiyaç duymadan sadece kendi iç çalışma mekanizmaları aracılığıyla rahatça ifade edebildiği düşünülmektedir (Ryff, 1989b).

Araştırmada elde edilen bir başka sonuç kendine saygı değişkeni ile güvenli bağlanma pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Öğrencilerin eğitim aldıkları sınıfla kendine saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada birinci sınıfa devam eden öğrencilerinin benlik saygılarının dördüncü sınıf öğrencilerinin benlik saygı düzeyine göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. (Torun & Aslan, 2012).

Sarıyüce (2004) kendine saygının yani “özsaygı”nın benliğin duygusal yanı olduğunu bulduğu çalışmasında, benlik imgesinden memnun olunup benimsenmesi, benlik saygısı oluşumunu olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir. Çalışmada özsaygı, bireyin kendini değerlendirmesi sonrasında ulaştığı, benlik kavramının kabul görmesinden oluşan beğeni durumu olduğu belirtilmiştir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada umutsuzluk ve kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışmanın sonuçlara göre, kendine saygı ile umutsuzluk arasında negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. (Dünyalıoğulları, 2011).

Yapılan başka bir çalışmada dindarlık düzeyi ile bireylerin kendine saygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, dindarlığın bireylerin kendilerine olan saygılarını arttırdığı ve bireyde daha olumlu bir benlik tasarımı oluşturduğu söylenebilir. Din anlayışı, bireyin başkalarına değer vermesini bununla birlikte varoluşsal yaşama saygı göstermesini isterken onun öncelikle kendinin sahip olduğu değerlerin farkında olmasını ve kendine saygı göstermesini ister(Ayten, 2005).

Kılıçcı (1985) kendini kabul kavramını açıklarken, kendine saygı ve kendine güven kavramlarının birlikte kişinin kendi benliğine karşı oluşturduğu olumlu bir tutumu ifade ettiğini söyler.

Yapılan başka bir çalışma liseye devam eden öğrencilerde anne ve babalarına yönelik sahip oldukları bağlanma boyutlarının benlik saygıları ve yalnızlık düzeylerini incelenmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma analizleri sonucunda, beklenen gibi öğrencilerdeki benlik saygısının anne ve babaya bağlanma boyutları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Anne ve babaya bağlanmalarının benlik saygıları ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışma, anne babalarına karşı güvenli bağlanma gerçekleştiren öğrencilerin, benlik saygı düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir (Kaya, 2017).

Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve buna etki eden etmenlerle ilgili bir çalışmada ailelerin gelir düzeylerine göre benlik düzeylerine bakıldığında, düşük ve orta düzeyde gelire sahip ailelerin çocuklarında benlik saygısı düşük bulunurken, yüksek gelirli ailelerin çocuklarında benlik saygısı düşük düzeyde bulunmuştur (Tözün & Sözmen, 2015).

Bireyler için özsaygı ve toplumdaki diğer bireylerin saygısını kazanmak ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç iki guruba ayrılır. Birinci gurupta, başarı, güç, ilgi, özgürlük, kendi yeterliliklerine yönelikken, ikinci gurupta, saygınlık, kariyer, tanınma, takdir edilme ve saygı görme gibi toplum tarafından bireye yöneltilen kavramlarla ilgilidir. Bireyler saygı ihtiyaçları karşılandığında kendilerine olan güvenleri artar ve kendilerini yeterli ve değerli hissetmeye başlar. Herkesin kendine ihtiyacı olduğunu düşünmeye başlayarak, insanlığa yararlı olacağı inancı geliştirir. Bireylerin kendine saygı geliştirmelerinde en önemlisi

bireyin kendinden memnun olması sonra bu doyumunu destekler onayın çevreden alınıp kabul görmesidir. Birey öncelikle kendine saygı duymuyorsa birey, başkalarının kendine gösterdiği saygıyı da kabul etmemektedir (Maslow, 1970). Birey süreklilik gösteren, sağlam temelli ve genellikle kendisini yücelten benlik saygısı ihtiyacındadır. (Atkinson & Hilgard, 2015).

Öncelikle kendine saygı duymayan birey, diğer bireylerin kendisine gösterdiği saygıyı da kabul etmemektedir. Bireyin kendine saygı göstermesi, başkalarının varlığını kabul edip, onlar tarafından saygı görmesi gerektiğini kabullenir (Ertem, 2002). Başkalarını kabul edip kendine saygı gösterme ihtiyacın karşılanmadığı durumlarda ise aşağılık, değersizlik, çaresizlik ve zayıflık gibi olumsuz duygular ortaya çıkabilmektedir (Bilge, 2004).

Pufal, (2009), 75 lise öğrencisi üzerine yaptığı bir araştırmada, istenmeyen aile ve okul ortamının ve insanın kendini az tanımasının kendini gerçekleştirme sürecinde engel teşkil ettiğini ve okulda elde edilen başarıların öğrencilerin ergenlikte başlayan kendini gerçekleştirme sürecinde belirleyici ve olumlu rolü olduğunu göstermektedir. Aileleriyle demokratik bir platformda iletişim kurmanın üniversite öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirmelerinde ve benlik saygılarında önemli etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Ergenlerle yapılan benzer bir çalışma, aile ve arkadaş desteğinin ergenin kendini kabul düzeyini arttırdığını göstermektedir.

Carmeli ve diğ. (2007) çalışmalarında, duygusal zekâ ile öznel iyi oluşun alt boyutları olan kendini kabul, yaşam doyumunu ve somatik şikâyetler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırılmış ve duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin, düşük olanlara göre daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekâ ile tüm alt boyutları arasında olumlu bir ilişki görülürken sadece somatik şikâyetlerle negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Başka bir araştırmada yalnızlık ile kendini gerçekleştirmenin kendine saygı ve başkalarıyla yakınlık kurma arasındaki ilişkinin incelendiği ve sonuçta üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve kendine saygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu,

benlik saygısı arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Yine aynı araştırmada başkaları ile yakınlık kurma ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Odacı, 1994).

Kuzgun (2005) kendine saygıyı bireyin kendini güçlü bir kişi olarak algılaması ve bu algı sonucunda kendine değer verme ve olumlu bir öz kavram oluşturma olarak tanımlamaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde ve alanyazınla karşılaştırıldığında da güvenli bağlanma ile kendine saygı değişkeni arasındaki ilişkinin pozitif olduğu görülmüştür. Buna göre araştırma sonucunun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmada uzlaştırma değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile arasındaki ilişki negatif bulunmaktadır.

Barnard ve Herbst (2005) duygusal zekâ ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki ile ilgili çalışmalarını üniversite öğrencileriyle yapmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda duygusal zeka ile kendini gerçekleştirme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu çalışma sonuçlarında, dünyaya uzlaştırıcı gözle bakabilme yeteneği olan bireylerin diğer bireylerle, yakınlık kurma puanları yüksek olan bireylerin gerçeklerle karşılaşma anlarında daha esnek ve değişime açık olan bireyler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Carl Jung, kendini gerçekleştirme tanımlarken (self-actualization), kişiliği oluşturan özelliklerin bütünlük ve olgunluk içinde olması gereğini vurgulamıştır. Bu bütünleştirme sürecinde amaç, zıt yönelimleri uzlaştırarak bir birliktelik sağlayabilmektir.

İlişkileri yönetebilme becerisi, bireylerin diğer bireylerle ilişki kurabilme becerisiyle ilgilidir. İlişkilerinde başarılı olan bireyler, diğer bireylerle kolay iletişim kurarak onlardan gelen tepkileri, duyguları anlayabilir, yönlendirip, organize edebilir ve problemleri durumlarda işbirliği kurup, destekleyici ve uzlaşmacı tavır takınabilir. Aristo bireylerdeki bu yeterlikleri açıklarken, herkesin kızılabileceğini ve bunun kolay olduğunu ancak doğru insanlara, doğru biçimde, doğru zamanlarda, doğru nedenlerle ve doğru

miktarda kızmanın kolay olmadığını belirtmektedir (Goleman, 1996; Akt. Somuncuoğlu, 2005).

Bir çocuk, kendisi ile en yakın ilgilenen, iletişim kurduğu kişiler ile yaşadığı deneyimlerine dayalı olarak diğer insanlar ile nasıl iletişim kuracağıyla ilgili stratejiler oluşturur. Bu öğrenilen kişilerarası davranış stratejileri, ömür boyu çevresi ile iletişim kurma biçimine dair bir temel görevi gören iç çalışma modeline dayandırılmaktadır (Bowlby, 1969/1982). İç çalışma modeli, öğrenilen beklentiler göz önüne alındığında, bir kişinin diğer kişilerle nasıl etkileşim kuracağını bildirmesi açısından önemlidir (Foulkes, 2015).

Sonuç olarak güvenli bağlanan bireylerin iç çalışma modellerinin olumlu olmasından dolayı ilişkilerinde uzlaştırıcı bakış açılarını kullanmaları beklenen bir sonuç olarak çalışma ile doğrulanırken kaygılı bağlanma geliştiren bireylerin iç çalışma modellerindeki olumsuzluk, ilişkilerinde uzlaştırıcı bakış açılarını kullanma süreçlerini de olumsuz etkileyecektir. Çalışma sonuçları da bu doğrultuda alanyazınla ifade edilen tanımlamalar ve yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Çalışmada saldırganlığın kabulü değişkeni ile güvenli bağlanma pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Barnard ve Herbst (2005) 'ın yaptıkları çalışmasında bireylerin kendini gerçekleştirme puanları ile stres yönetimi, stres toleransı ve bireyde dürtü kontrolü arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçlarına göre bireylerde zamanı iyi kullanma puanları ve başkalarıyla yakınlık kurabilme puanları yüksek olan kişilerin genellikle daha iddialı oldukları ve kendilerini bağımsız hissettikleri, çevreye uyarlama konusunda sıkıntıları olmadığı, en önemlisi de stres toleranslarının daha yüksek olduğu ve daha olumlu ve iyimser bir kişilik geliştirdikleri sonucuna varılmıştır.

Bilgi (2009) yaptığı çalışmasında 12. sınıfa devam eden öğrencilerinin 11. sınıfa devam eden öğrencilerine göre öfke ve saldırganlık yönündeki eğilimlerinin farkında oldukları ve bu özellikleri kişiliklerinin bir parçası sayarak kabullendiklerini tespit etmiştir.

Uluğtekin (1977)'in Anne-baba davranışları ile çocuklarda bağımlılık ve saldırganlık eğilimlerinin incelendiği çalışmasında, ülkemizde çocukların bağımsızlık ve girişim çabalarının, anne-baba tarafından baskılandığı vurgulamaktadır.

Yapılan bir başka çalışmada Landis (1952), çocuk yetiştirme tutumlarından otoriter tutumun, belirlenen otoriteye koşulsuz boyun eğmeye ya da saldırgan davranışlara meyletmeye neden olduğunu, ailelerdeki demokratik tutumların ise gençlerin yetiştirilmesinde kararlık, bağımsızlık ve kendi kendilerini yönetebilme becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir.

Sosyal fobi gelişmiş bazı bireylerde bilinçdışı olarak diğer bireylerle olan ilişkilerinde karşı taraftan tam olarak mükemmel bir ilgi görebilmek için saldırgan bir talepte bulunabilirler. Bu talebin altında çevrelerindeki tüm rakiplerini korkutarak kaçırma veya onları yok etme arzusu yatmaktadır. Bu durumda oluşan suçluluk duyguları genellikle rakiplerin yerini alamama kaygısından kaynaklanan utanma duygusu ile birbirine karışmış durumdadır (Türkçapar, 1999).

Ainsworth ve arkadaşları yabancı durum deneyinde üç gruba (A, B ve C grupları) ayırdıkları bebek bağlanma davranışlarını (kaçınan -güvenli-kaygılı) bir yıl devam eden boylamsal bir araştırma ile ev ortamındaki davranışlarıyla karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda kaygılı bağlanan gruptaki bebeklerin daha öfkeli davranışlar sergilediği gözlenmiştir. B grubu olarak ayrılan bebeklerde güvenli bağlanmanın bir sonucu olduğu düşünülen, A (Kaçınan) ve C (Kaygılı) gruplarındaki bebeklere oranla uyum yüksek düzeyde öfkeli davranışlar düşük düzeyde gözlenir; A grubu olarak ayrılan bebeklerde (kaçınan) ise C grubu olarak ayrılan bebeklerden (kaygılı) daha yüksek düzeyde öfkeli davranışlar gözlenmiştir. Ainsworth'a göre kaçınan grupta yer alan bebeklerin, daha öfkeli davranışlar sergilemelerindeki etkin nedeni, yakın bedensel etkileşim açısından değerlendirerek, kaçınan bağlanmış olan bebeklerin annelerinin de bedensel temastan pek hoşlanmadıkları sonucu ile karşılaşılır. Ayrıca diğer bağlanma gruplarının annelerine oranla daha reddedici tutuma sahip ve öfkeli davranışları olması ve duygularını daha kısıtlı ifade etmelerinden kaynaklanabilir (Ainsworth & Bowlby, 1991).

Kaygılı-bağlanma gösteren bebekler, anneleri yanındayken onlardan yakınlık beklerken çevreyi keşfetme sürecinde annelerini güvenli üs olarak algılamayan bebeklerdir. Bu bağlanmayı gerçekleştiren bebeklerin annelerinden ayrıldıklarında yoğun bir gerginlik, öfke ve kaygı yaşadıkları, başkaları tarafından sakinleştirilmelerinin pek mümkün olmadığı ve anne geldiğinde ise onunla yakınlaştıkları fakat bununla da rahatlayamadıkları görülmüştür. Bağlanma sürecinde yaşanan olumsuzluklar, anne ya da bakım veren ulaşılabilir olmadığı, çocukların ihtiyaçlarının giderilmesinde tutarlı olmayan davranışlar ya da reddedici davranış sergilediklerinde, kuramsal olarak, kaygılı ve öfkeli duygu durumuna neden olmaktadır. Oluşan bu sıkıntılı durumlara çözüm bulmak isteyen çocuklar farklı yollar deneyebilmektedir (Kobak ve Sceery, 1988).

Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada öğrencilerde gözlenen saldırganlığın, güvensiz bağlanma boyutlarıyla (Çelik, 2006), sosyal kaygı düzeyleriyle (Kurtyılmaz, Can& Ceyhan 2011), empati yoksunluğuyla olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Maslow (1943) çocuk eğitim sürecinde çocuklara özgürlük tanımının makul sınırlar içinde olması gerektiğini vurgulamıştır. Bireyin saldırgan olabileceği gibi uyumlu ve işbirliği odaklı da olabileceğini söyler. Saldırganlık ya da uyumun ortaya çıkışında yetiştirilmiş olunan ortamın etkin olduğunu belirtir. Maslow'a göre eğer bir birey güvensizlik içinde, kendini tehdit altında algılıyorsa, temel ihtiyaçlarının karşılanması sürekli engelleniyorsa, saldırgan ve olumsuz niteliklerin, etkin olabilirliliği şeklinde açıklanır (Kuzgun, 1972). Kendini gerçekleştiren birey doğru ya da yanlış yanlarıyla hem kendisini hem de diğer bireyleri oldukları gibi kabul edebilirler (Maslow,1970).

Yapılmış sonuçlarına bakıldığında saldırganlığın okul öncesi dönemden başlayarak üniversiteye kadar her yaş gurubundaki bireyde görülebilen, güvensiz bağlanmayla ilişkilendirilen bir davranış özelliği olduğu anlaşılmaktadır. Her ne kadar bu olumsuz davranış şekillerine sahip bireyler güvensiz bağlanma boyutu ile ilişkilendirilmiş olsa da saldırganlığın kabulü söz konusu olduğunda bu kabulü öncelikle güvenli bağlanan bireylerin gerçekleştirdiği, diğer olumsuz davranışlarda görüldüğü gibi saldırganlığın nedenlerini anlayarak kişiliğin kabul edilebilir bir davranış özelliği olarak gördüğü, kişiyi

değiştirmek yerine davranışı kabul edilebilir buldukları görülmektedir. Buna göre güvenli bağlanan bireylerin yaşama bakışlarının yargılamak ve eleştirmekten öte bir boyutta, yani herkesi anlamak üzerine kurulu bir bakış açısına sahip oldukları söylenebilir.

Araştırmada çıkan bir diğer sonuç ise, başkaları ile yakınlık kurabilme değişkeni ile güvenli bağlanma pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişkinin olduğudur.

Noftle ve Shaver (2006) bağlanma boyutlarıyla beş faktör kişilik özellikleri ilişkisine baktıkları çalışmalarında, bağlanmadaki kaygı boyutuyla bireylerdeki duygusal dengesizlik arasında ve kaçınma boyutuyla bireylerde dışa dönüklük ve uyumluluk arasında ilişkiler tespit edilmiştir.

Bowlby'e (1982) göre bebekler gelişim süreci içinde bağlanma yaşantılarını, "içsel çalışma modelleri" ni oluşturup içselleştirir. Bireyde İçsel çalışma modelleri, diğer bireylerin davranışlarına yönelik öngörü oluşturarak ilişkilerindeki hedeflerine ulaşması için öncelikli olarak kendi davranışlarını düzenlemesinde etkili olur (Feeney, Noller & Roberts, 1999).

Güvenli bağlanma boyutuna sahip bireylerin benlik algıları olumludur.(Bartholomew & Shaver, 1998). Kendilerini değerli görürler, diğer bireylerin güvenilir, destekleyici ve iyi niyetli olduğu ile ilgili beklenti geliştirirler. Bu özellikleri hem diğer bireylerle yakınlık kurmalarında, hem de özerk kalmalarında etkindir. Kaçınan bağlanma boyutuna sahip bireyler yüksek özsaygı geliştirebilir, özerk davranışlara önem verir, ancak diğer bireylere karşı olumsuz tutum geliştir ve başkalarına ihtiyaç duyduğunda yakın ilişkilerin gerekliliğini reddedici davranış sergiler. Kaygılı bağlanma boyutunda olan bireylerde kaygı düzeyi yüksek, özsaygı düzeyi düşük, başkaları güvenilmez ve reddedici olarak değerlendirilme olasılığı yüksektir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanma geliştiren bireyler kendilerine güvendikleri gibi başkalarına da güvenirler. Güvensiz bağlanma gerçekleştiren bireylerde ise yaşama bakış açısında ve insanlarla ilişkilerine dair tehdit algısı nedeni ile olumsuz beklentileri kendisi ile ilgili değerersizlik duyguları geliştirmesinde etkilidir (Knox, 1999). Bu yüzden kişilerarası

ilişkilerinde yakınlık kurabilme, güvenli bağlanan bireylerde beklenen bir davranışken, güvensiz bağlanan bireylerde araştırma sonuçlarıyla da doğrulandığı gibi beklenmeyen bir davranıştır.

Desteği içten alma değişkeni ile güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki varken kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Desteği İçten Alma - (Inner Directed Support) (D): Bireyin başka bireylere mümkün olduğu kadar bağımlılık göstermemesi; kendine yetebilmesi; içsel değerlerine göre davranabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Kuzgun, 1972). Bowlby (1980)'e göre güvenli bağlanma gösteren bireyler, kendilerini ve yeterliklerini olumlu değerlendirme eğilimine sahip bireyler olarak vurgulanmıştır.

Akbaş (1989) yaptığı doktora tez çalışmasında KYE'nin "zamanı iyi kullanma" ve "desteği içten alma" ilk alt ölçeği ve diğer 10 alt ölçeği arasında pozitif yönde korelasyon olduğu sonucunu bulmuştur. Bu sonuca göre kendini gerçekleştiren bireyler bütün ölçeklerde yüksek, kendini gerçekleştiremeyen bireyler ise bütün ölçeklerden düşük puan almaktadır (Akbaş, 1989; akt. Özdoğan, 1995).

Cengiz'in (1996) klasik lise ve güzel sanatlar lisesine devam eden öğrencilerle yaptığı çalışmada denetim odakları ve kendini gerçekleştirme düzeyleri arasındaki etkiyi incelediği çalışmasında örnekleme İzmir ili ve çevresindeki 475 öğrenciden oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; sanat alanında eğitim alan öğrencilerin genellikle iç denetimlerinin yüksek olduğu, sanat eğitimi dersi alan ve bu dersi almayan öğrenciler arasında desteği içten alma açısından araştırma sonuçlarına bakıldığında ise sanat eğitimi alanlar lehine farklılık saptanmıştır.

Erözkan (2011) duygusal zekâ alt boyutlarından "duyguların farkında olma" "duyguları yönetme" "ilişkileri yürütme" ile öz-gerçekleşimin alt boyutu olan "desteği içten alma" arasındaki ilişkiyi incelendiği araştırmasında desteği içten alma ile öz-gerçekleşim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Anneleri demokratik tutum sergileyen öğrenciler, anneleri aşırı koruyucu tutum sergileyen öğrencilere göre ve anneleri demokratik tutum sergileyen öğrenciler, anneleri ilgisiz tutum sergileyen öğrencilere göre, anneleri otoriter tutum sergileyen öğrenciler anneleri ilgisiz tutum sergileyen öğrencilere göre diğer insanlara samimi ve olumlu duygularla yaklaşabildiği, sıcak, anlamlı ilişkiler kurarak sürdürebildiği söylenebilir. Bu durum Kuzgun (1973)'un ve Akbaş (1989)'ın yaptığı çalışma sonucu ile paralellik göstermektedir.

Yapılan başka bir çalışmada güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireylerde kişisel becerilerin oluşumunda etkin olarak öz bilinç, öz saygı, duygusal farkındalık ve kendini gerçekleştirme açısından korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma gerçekleştiren bireylerden daha olumlu özelliklere sahip oldukları sonucu bulunmuştur (Hamarta, Deniz & Saltalı, 2009).

Çocuk ihtiyacı olduğu zamanlarda ve kaygı hissettiği durumlarda bağlanma gerçekleştirdiği bireyden gereken desteği ve olumlu tepkiyi görürse, anne ya da bakım verenin ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğuna inandığında kendisinin başkaları tarafından sevilmeye değer birisi olduğuna ilişkin duygular geliştirir. Bu duyguları geliştiren birey yaşamın ilerleyen dönemlerinde genellikle olumlu benlik algısı geliştirerek, kendini sevgiye değer görür. Başkalarıyla yakınlık kurabilir ve güvenli bağlanma boyutu geliştirir. Önemli olan bireylerin yaşamlarında neyin kıymetli olduğuna nasıl karar verdiğidir ve bu karar da bireyin yaşam doyumunu temel alır. Birey için yaşam doyumunu ise, önemli yaşam alanlarında (okul, aile hayatı, iş yaşamı v.b.) olumlu duygusal yaşantılarının olumsuz duygu yaşantılarından daha çok olması ile ilişkilendirilebilir (Diener, 2003).

Alanyazında güvenli bağlanan bireylerin özellikleri incelendiğinde tamamının desteği içten aldığı, kaygılı bağlanan bireylerin ise desteği içten alma konusunda bir takım sıkıntılar yaşadığı görülmüştür. Güvenli bağlanma aynı zamanda bireyin kendisinin sevilmeye değer bir birey olarak görme hususunda daha olumlu benlik algılarına sahip oldukları ve bununla yaşam doyumlarına pozitif olarak yansıdığı göz önüne alınırsa araştırma sonucunun alanyazınla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Öneriler

Bağlanma boyutları ile ilgili farklı çalışmalar uzun yıllardır yapılmakla beraber bireylerin kişisel yönelimlerinin bağlanma boyutları ile ilişkisine yönelik çok az araştırmaya rastlanmıştır. Ulaşılan araştırmalar incelendiğinde ise bağlanma boyutlarının kişisel yönelimlerinden bazı alt boyutlarını ilgilendiren çalışmalarla ilgili olduğu görülmüştür. Bağlanma boyutlarının bireylerin kişisel yönelimlerindeki etkisi yalnızca kendisiyle ilgili olmayıp aynı zamanda gelecek nesilleri de etkileyeceği düşünülürse önemi artacak, bu konudaki çalışmaların çeşitlendirilmesi gereği ortaya çıkacaktır. Güvenli bağlanan ya da güvensiz bağlanan bireylerin bağlanma boyutunun kişilikleri üzerindeki etkisini sadece bebeklik-çocukluk dönemlerinde değil tüm yaşam süreçlerinde taşıdığı kabul edilirse anne- çocuk ilişkileri ile ilgili bilinçlendirme ve eğitim çalışmaları önemli bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda yapılan araştırmanın sonuçları doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir;

Araştırmacılara yönelik öneriler

- Kişisel yönelimler ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde her ne kadar bireylerin hayatında etkin olmaya başlasa da kendini gerçekleştirme bireylerde daha çok olgunluk dönemlerine rastlamaktadır. Bu nedenle araştırma farklı yaş gurupları ile aralarındaki ilişkinin incelendiği farklı örneklem alanlarında da yapılabilir.
- Kişisel yönelim envanterindeki soruların çok olması ve diğer envanterdeki sorularla da birleşince daha da artması cevaplayıcılar için uzun zamana gereksinim doğurmuştur. Bu durum bireylerde cevaplama sırasında isteksizliğe yol açmıştır. Aynı çalışma KY Envanterinin kısa formu oluşturularak yapılabilir.
- Araştırma Kaygılı- Kaçınan-Güvenli bağlanma boyutlarına sahip yetişkinlerin kişisel yönelimlerini incelemiştir. Bir başka araştırmada dörtlü bağlanma modeline göre Güvenli-Korkulu-Kayıtsız- Saplantılı bağlanma boyutlarına sahip yetişkinlerin kişisel yönelimleri incelenebilir.
- Araştırmada kullanılan Kişisel Yönelim Envanterinin 12 alt basamağından 10 tanesi kullanılmıştır. Kullanılmayan İnsan Doğası Hakkında Olumlu Bir Görüşe

Sahip Olabilme, Kendini Kabul edebilme alt ölçekleri de bir başka çalışmada ve farklı yaş gruplarıyla kullanılabilir.

- Yetişkin bağlanma boyutları alanında gözlenen hızlı değişim ve gelişimlere rağmen, ölçme sorunu önemini korumaktadır. Bu konuda yapılacak çalışmalar farklı ölçeklerle desteklenebilir ya da ölçek geliştirilebilir.
- Bağlanma boyutları ile ilgili boylamsal çalışmalar yapılarak bebeklikten yetişkinliğe, anneye bağlanma boyutu ile bireyin kişisel yönelimlerden zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, duygusal açıklık, içinden geldiği gibi davranma, kendine saygı, saldırganlık kabulü, başkalarıyla yakınlık arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilerin yaş ve cinsiyet gibi çeşitli değişkenlerle arasındaki bağlantı incelenebilir.

Ailelere yönelik öneriler

- Bebeklikteki bağlanma boyutlarının yetişkinlikteki bağlanma boyutlarını etkilediği ve bu etkilerin kişisel yönelimlerimizde etkin ortaya çıktığı kabul edilerek iletişimlerini güçlendirici çeşitli eğitim etkinlikleri ve konferanslarla ailelerin bilgi ve farkındalıkları güçlendirilebilir.
- Çalışan anne-babalar bebekleri ya da çocuklarıyla kaliteli zaman geçirecek planlamalar yaparak karşılıklı iletişimlerini güçlendirebilirler.

Uygulayıcılara yönelik öneriler

- Anne-bebek bağlanmasının içeriği, niteliği ve kapsamının anlatıldığı eğitimler anne ve babalara verilebilir.
- Ailelere bağlanmanın önemini anlatıldığı seminerler düzenlenebilir.
- Çocuklarla çalışanlara bağlanma konusunda farkındalık eğitimleri verilebilir.
- Yapılacak başka çalışmalarda daha fazla ve farklı demografik sorularla araştırmanın kapsamı genişletilebilir
- Yetişkin bireyin kişisel yönelimlerinin üst noktası sayılan kendini gerçekleştirme olduğu dikkate alınarak bunun için gerekli olan koşulsuz saygı, duygusal açıklık,

içinden geldiği gibi davranabilme anlayışına sahip bireylerin yetişmesi için güvenli bir eğitim ortamının yaratılmasında gerekli tedbirler alınması sağlanabilir.

- Kitle iletişim araçları aracılığı ile bebeklik ve yetişkinlikte güvenli bağlanma yönelimi sağlayacak bilgilendirme programlarına yer verilebilir.
- Kurum bakımı altında yetişen bebeklerin bakımını üstelenen çalışanları için bağlanma hakkında bilgi ve farkındalıklarını geliştirici eğitimler almaları sağlanabilir.
- Hazırlanan eğitim programları aracılığıyla bağlanmanın önemi her kademedeki öğretmenlere aktararak öğretmenlerin bu konuda bilinçlendirilmeleri sağlanabilir.



KAYNAKÇA

- Abrams, S. (1996). Differentiation and Integration. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 51, 25-34.
- Ainsworth, M. (1984). Attachment Across the Life Span. *Lecture presented as the Thomas William Salmon Lecture*.
- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of Infant-Mother Attachments: Antecedents and Effects on Development. *Bulletin of New York Academy of Medicine*, 61(9), 771-791.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M., & Bell, S. (1970). Attachment, Separation, and Exploration: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Child Development*, 41, 49-67.
- Ainsworth, M., & Bell, S. (1969). Some Contemporary Patterns of Mother-Infant Interaction in the Feeding Situation. *In Stimulation in Early Infancy*, ed. New York and London.
- Ainsworth, M., & Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personality Development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Walls, S. (1978). Patterns of Attachment: . *A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akbaş, A. (1989). Ergenlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Allen, E., & Rhoades, G. (2008). Not All Affairs are Created Equal: Emotional Involvement With an Extradyadic Partner. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 34, 51-65.
- Altıntaş, E., & Gültekin, M. (2003). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arı, R., Üre , Ö., & Yılmaz, H. (1998). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Konya: Mikro Basım.
- Arıkoğlu, A. (2003). Üniversite Öğrencilerinde Sosyo-Duygusal Uyum ve Bağlanma Stilleri. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arnott, B., & Meins, E. (2008). Continuity in Mind Mindedness From Pregnancy to the First Year of Life. *Infant Behavior & Development*, 31(4), 647-654.
- Atkinson, R., Atkinson, R., & Hilgard, E. (2015). *Psikolojiye Giriş I*. (K. Atabay, & diğerleri, Çev.) İstanbul: Soysal Yayınları.
- Ayten, A. (2005). Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 29(2), 185-204 .
- Bahadır, Ş. (2006). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri,Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygu Durumu Düzenleme Arasındaki İlişki . *Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Barnard, A., & Herbst, R. (2005). The Relationship Between Emotional Intelligence and Selfactualisation. *South African Journal of Labour Relations*, 53-71.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. (1998). *Methods Of Assessing Adult Attachment*. Guilford Press .

Bee, H., & Body, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kaknüs.

Berk, L. (2013). *Çocuk Gelişimi*. (B. Onur, Dü., & A. Dönmez, Çev.) Ankara: İmge Kitapevi.

Bilge, F. (2004). *Gelişim Ve Öğrenme Psikolojisi*(Edt.Binnur Yeşilyaprak). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Bilgi , H. (2009). Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Kişisel Yönelimlerinin İncelenmesi (İstanbul İli-Anadolu Yakası Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bowlby, J. (1958). The Nature of the Child's Tie to His Mother. *İnt J Psychoanal*, 39(108), 350-373.

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Volume 1: Attachment (2nd Ed.)*. New York: Basic Books, Inc.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol.2.Separation, Anxiety and Anger*. New York.

Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *Asecure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Outledge.

Boyacıoğlu, İ., & Sümer, N. (2011). Bağlanma Boyutları, Otobiyografik Bellek ve Geçmisi Kabul Etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 105-122.

Bozkurt, S. (2006). Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, 29(33), 52-59. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). *Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relation Ships*. New York: NY, US: Guilford Press.
- Bretherton, I. (1985). Attachment Theory Retrospect and Prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1&2), 3-35.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Bretherton, I., & Beeghly, M. (1982). Talking About Internal States: The Acquisition of an Explicit Theory of Mind. *Developmental Psychology*, 18(6), 906-921.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri.
- Büyüksahin , A. (2001). Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Carmeli, A., Gilat , G., & Waldman, D. (2007). The Role of Perceived Organizational Performance in Organizational Identification. *Journal of Management Studies*, 44(6).
- Carnelley , K., Israel, S., & Brennan, K. (2007). The Role of Attachment in Influencing Reactions to Manipulated Feedback From Romantic Partners. *European Journal of Social Psychology*, 37, 968-986.
- Cassidy, J. (1999). *The Nature of Child's Ties Handbook of attachment*. (J. Cassidy, & P. Shaver, Dü) New York: Guilford Press.
- Cassidy, J., & Kobak, R. (1988). *Avoidance and its Relationship With Other Defensive Processes*. (J. Belsky , & T. Nezworski , Dü) Hillsdale, NJ:Erlbaum.

- Cengiz, A. (1996). Sanat Eğitimi Alan ve Almayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Kişisel Yönelimlerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Collins , N., & Feeney, B. (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*(87), 363-383.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis
- Crain, W. (1992). *Theories of Development: . Concepts and Applications*,.
- Crain, W. (2000). Etholojikal Theories:Darvin,Lorenz and Tinbergen and Bowlby and Ainsworth,Theories of Development Concepts and Appcalations. 33-64.
- Crain , W. (2014). *Theories of Development Concepts and Applications* (Sixth Edition b.). United States of America: Pearson Education Limited .
- Çelik, H. (2006). Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri, Bağlanma Tarzları ve Kişilerarası Şemalarının İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çınar, G. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ve Ahlaki Yargı Yetenekleri ile Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Çukurova Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Dağlı, G., & Beyazsaçlı, M. (2010). Ana-Baba Tutumu ve Kendini Gerçekleştirme. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 1-16.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Demir, M., & Karabacak, A. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 34-39.

Diener, E. (2003). What is Positive About Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14(2), 115-120.

Dünyalıoğulları, Ö. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Engelleriyle Genel Erteleme Eğilimi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens.

Erdem, Ş., & Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutlar. *Eğitim ve Öğretim Araştırma Dergisi*.

Erden , M., & Akman , Y. (2000). *Gelişim ve Öğrenme* (9 b.). Ankara: Arkadaş Yayınev.

Ergin, B. E. (2009). Kişilerarası Problem Çözme Davranışı, Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimleri ve Psikolojik Rahatsızlık Belirtileri Arasındaki İlişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Ergin, B. E., & Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki Bağlanma Yönelimleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*(14), 36-45.

Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.

Ertem, F. (2002). Üniversite 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engel Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Malatya .

Erzenli, D. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Arel Üniversitesi.

Feeney, J. (1999). Adult Attachment, Emotional Control, Andarital Satisfaction. *Personal Relationships*, 6, 169-185.

- Feeney, J., & Noller, P. (1990). Attachment Style As a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*(58), 281-291.
- Foulkes , D. E. (2015). The Relation Ship Between Transformational Leader Ship. A *Dissertation Presented in Partial Fulfillment Of the Requirements for the Degree* . Liberty University.
- Fraley, R., & Shaver, P. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132.
- Furman, W., & Wehner, E. (1994). Toward a Theory of Adolescent Romantic Relationships. R. Montemayor , & G. Adams (Dü) içinde, *Romantic Views* (s. 168-195). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Geçtan, E. (1993). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabev.
- Goble, F. (1970). *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow*. New York: NY: Grossman Publishers.
- Goldstein, K. (1995). *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived From Pathological Data in Man*.
- Gottman, J. M. (1988). Predicting Marital Happiness and Stability From Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.
- Gottman, J., & Declaire, J. (1998). *Raising an Emotionally İntelligent Child* .
- Gökçen, G. (2005). Dini İnanç ve İbadetin Kendini Gerçekleştirme ile İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Uludağ Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı.
- Hamarta , E., Deniz , E., & Saltalı, N. (2009). Bağlanma Stillerinin Duygusal Zekâyı Yordama Düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 195-229.
- Harlow, H. (1959). Love in İnfant Monkeys. *Scientific American*, 200, 68-86.

- Harlow, H. E. (1958). The Nature of Love. *American Psychologist*, 13, 673-685.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1990). Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-21.
- Hofmann, S., & Roth, W. (1996). Issues Related to Social Anxiety Among Controls in Social Phobia Research. *Behavior Therapy*, 27, 79-91.
- Holmes, J. (1993). Attachment Theory: A biological basis for psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry*, 163, 430-438.
- Horowitz, L., & Bartholomew, K. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *J Pers Soc Psychol*, 61, 226-244.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M., & Atıcı, M. K. (2004). *Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Adana: Nobel.
- Karataş, Z. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Becerileri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 94-114.
- Kart, N. M. (2002). Yetişkin Bağlanma Stillерinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma. ANKARA: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı Doktora Tezi.
- Kaya, Ş. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Girişimci Öz Yeterlilik Düzeyleri İle Toplumsal Cinsiyet Algısı İlişkisinin İncelenmesi. *Eurasian Academy of Sciences*, 396-408.

- Kaya, Ş. (2017). Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma Örüntüsünün Benlik Saygısı Ve Yalnızlık İle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi .
- Kılıçcı, Y. (1992). *Kılıçcı, Y.: Okulda Ruh Sağlığı (2 b.)*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Kılıçkaya, N. (1988). Yurtdışı Deneyimi Geçiren ve Geçirmeyen Lise Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri. *Yükseklisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Kirkpatrick, L., & Hazan, C. (1994). Attachment Styles and Close Relationships. A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), s. 123-142.
- Kirkpatrick, L., & Davis, K. (1994). Attachment Style, Gender, and Relationship Stability :A Longitudinal Analysis. *Journal of personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512.
- Knox, J. (1999). The Relevance of Attachment Theory to a Contemporary Jungian View of Internal World: Internal Working Models, Implicit Memory and Internal Objects. *Journal of Analytical Psychology*(44), 511-530.
- Knox, J. (2003). *Archetype, Attachment, Analysis*. New York,: Francis Group.
- Kobak, R., & Sceery, A. (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., & Ceyhan , A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerinde İlişkisel Saldırganlığın Değerlendirilmesine İlişkin Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* (s. 390-391). Selçuk/ İzmir: Ege Üniversitesi.
- Kuzgun, Y. (1971). Kendini Gerçekleştirme. *Ankara Üniversitesi Dil ve TarihCoğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10(1).

Kuzgun, Y. (1972). Kendini Gerçekleştirme. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10-11.

Kuzgun, Y. (1973). Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1).

Kuzgun, Y. (1986). Psikolojide İnsancı Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları*, 18(1-2), 1-17.

Kuzgun, Y. (2005). PDR'de Kullanılan Ölçekler: Rehberlik ve Psikolojik Danışmada Kullanılan Ölçme Araçları ve Programlar Dizisi:1. Y. Kuzgun , & F. Bacanlı . içinde Ankara.: Nobel Yayın Dağıtım.

Landis, P. (1952). *The Relationship of Parental Authority Patterns of Treen Age Ajjustments. Bull. No. 538*. Washington.: State College.

Lee, R., & Robbins, S. (1998). The Relationship Between Social Connectedness and Anxiety, Self-esteem, and Social Identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345.

Main, M. (1996). Introduction to the Special Section On Attachment and Psychopathology:2. Over View of the Field of Attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 237-243.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for Identifying Infants as Disorganized/ Disoriented During the Ainsworth Strange Situation. M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & M. E. Cummings (Ed.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention. Chicago, IL: University of Chicago Press*, 121-160.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Lovel of Representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 66-104.

Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality* . New York: Harper& Row,.

Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation. Psychological Review*.

Masters, B. (2009). A Study of Self Actualization of Gifted Children in Public High School Programs. *Doctor of Theology*,. Holes Universty.

Masterson, J. F. (2008). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları*. (H. Şentürk, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Mead, V. (1983). Ego İdentity status and Self-Actualization of College Students. *Doctoral Dissertation*. University of Northern Colorad.

Meyers, S. (1998). Personality Correlates of Adult Attachment Style. *The Journal of Social Psychology*,, 138(3), 407-409.

Mikulincer , M., & Shaver, P. (2008). Adult Attachment and Affec Tregulation. J. Cassidy , & P. Shaver içinde, *Handbook of Attachment: Theory, Rresearch, and Clinical Applications (2nd Ed., pp. (s. 503-531)*. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values and Inter-group Tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment Theory and Emotions in Close Relationships: Exploring the Attachment-Related Dynamics of Emotional Reactions to Relational Events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168.

Morris, C. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. (Ayvaşık, & Sayıl, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Noftle, E., & Shaver, P. (2006). Attachment Dimensions and the Big Five Personality. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 179-208.

O'Donoghue, M. (2014). Social Worker Identification of Mother-Child Attachment In An Ultra-high Risk Cohort. University of Canterbury.

Odacı, H. (1994). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı Ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin Ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. . *Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

- Oğuz, N. (2016). Genç Yetişkinlerde Anne Baba Tutumu,Anksiyete Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oral, N. (2006). Yeme Tutum Bozukluğu ile Kişilerarası Şemalar, Bağlanma Stilleri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Önemlitürk, D. (1997). Lise Yöneticilerinin Kendini Gerçekleştirme ve Empati Düzeyleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kocaeli Üniversitesi.
- Ören, I. (2011). Öğretmenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Kişisel Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Muğla: Muğla Üniversitesi.
- Özdoğan, Ö. (1995). Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pietromonaco, P., & Barrett, L. (2000). The Internal Working Models Concept: What do We Really Know About the Self in Relation to Other? *Review of General Psychology*, 2, 155–175.
- Pufal-Struzik, I. (1999). Self-Actualization and Other Personality Dimensions as Predictors of Mental Health of Intellectually Gifted Students. *Roeper Review*, 22(1), 44-47.
- Reser, G. (2012). Assessing the Relationship Between Adult Attachment and Differentiation of Self to Coparental Divorce Adjustment. *Graduate Faculty of the School of Behavioral and Health Science in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of*. Arizona: Submitted to Northcentral University.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person 17 Therapists View of Psychotherapy*. London: Constable.
- Romano , V. (2007). Attachment in Psychotherapy-The Secure Base Hypothesis and the Role of the Therapist. *McGill University Doctor of Philosophy*. McGill : Department of Educational and Counselling Psychology.

- Ryff, C. (1989b). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sakarya , S. (2008). Alkolik Babaların Yetişkin Çocukları: psikolojik Sağlıkları,kendi ve Annelerinin Stresle Başa çıkma ve Yakın İlişki Kurma Tarzları. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Santrock, J. (2012). *Yaşam Boyu Gelişim* (13 b.). (G. Yüksel, Çev.) Ankara: Nobel.
- Santrock, J. W. (2011). *Child Development Thirteenth Edition*. New York: TM Published by McGraw-Hill, an imprint of The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sarıyüce-Körükçü, Ö. (2004). Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri İle Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Schneider , K., & Oran , T. (2010). *Existential-Humanistic Therapy*. Washington, American.
- Schultz , D., & Schultz, S. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi* (1. Basım b.). (Y. Aslay, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınlar.
- Shaver, P., & Mikulincer, M. (2002a). Dialogue on Adult Attachment: Diversity and İntegration. *Attachment & Human Development*, 4(2), 243-257.
- Shaver , P., & ve Mikulincer, M. (2002b). Attachmentrelated psychodynamics . *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). The İntegration of Three Behavioral Systems. *The Psychology of Love*, 68-99.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1988). A Biased Over View Of The Study Of Love. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 5(4), 473-501.

- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as Attachment: The İntegration of Three Behavioral Systems. R. Sternberg, & M. Barnes içinde, *The Psychology of Love* (s. 68-99). New Haven,CT. Yale Universty Press.
- Shostrom, E. (1964). A Test For the Measurement of Self-Actualization. *Educational and Psychological Measurement*. 24, 207-218.
- Simpson, J. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Slavın, R. (2013). *Educational Psychology Theory And Practice* (10 b.). (G. Yüksel, Çev.) Ankara: Nobel Akademik.
- Soğancı, D. (2017). Bağlanma Stilllerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: haliç Üniversitesi.
- Somuncuoğlu, D. (2005). *Duygusal Zekâ Yeterliliklerinin Kuramsal Çerçevesi ve Eğitimdeki Rolü*. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Sümer , N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi Ve Kùltürler Arası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-109.
- Şengül, E. A., & Yükselen , A. İ. (2014). Bebeklikte Sosyal ve Duygusal Gelişim. F. Turan, & A. İ. Yükselen içinde, *Her Yönüyle Okulöncesi Eğitim* (s. 185-202). Ankara: Hedef CS Basın yayın.
- Tabachnick, B., & Fidell , L. (2007). *Using Multivariate Statistics (5th ed.)*. San Francisco: Pearson, Inc.
- Tam, M. (2004). Using Students Self-Reported Gains as a Measure of Value-Added, Quality in Higher Education. *10(3)*, 253-260.

Torun, S., Arslan, S., Nazik, E., Akbaş, M., & Yalçın, S. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Boyun Eğici Davranışlarının İncelenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 399-404.

Tosi, D., & Hoffman, S. (1972). A Factor Analysis of the Personal Orientation Inventory. *Journal of Humanistic Psychology*, 12, 86-93.

Tözün , M., Sözmen, M., & Babaoğlu, A. B. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Buna Etkili Faktörler:Türkiye'nin Batısından Bir Kesitsel Çalışma. 16.05.2018 tarihinde <http://estudamdergi.ogu.edu.tr/index.php/genclik/issue/viewFile/9/76> adresinden alınmıştır.

Trawick-Swith, J. (2013). *Early Childhood Development*.

Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.

Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

Ulu, İ. P. (tarih yok). Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Yetişkin Bağlanma Boyutları ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerine Göre İncelenmesi.

Uluğtekin, S. (1977). Çocuk Yetiştirme Yöntemleri Açısından Ana-Baba Çocuk İlişkileri: Ana-Baba Davranışları İle Çocuğun Saldırganlık ve Bağımsızlık Eğilimi Arasındaki İlişkilerin Araştırılması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. A. Ü. Eğitim Fakültesi.

Uluyol, F. M. (2014). Bağlanma Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar Ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*. ANKARA.

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment Security in Infancy And Early Adulthood: A Twenty Year Longitudinal Study. *Child Development*, 71, s. 684-689.

- Wearden, A., Lambertson, N., Crook, N., & Walsh, V. (2005). Adult Attachment, Alexithymia and Symptom Reporting: An Extension to the Four Category Model of Attachment. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(3), 279-288.
- Wei, M., Vogel, D., & Ku, I. (2006). Adult Attachment, Affect Regulation; Negative Mood Interpersonal Problems. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24.
- Weinfield, N., Ogawa, J., & Sroufe, L. (1997). Early Attachment As a Pathway to Adolescence Peer Competence. *Journal of Research on Adolescence*, 7, 241-265.
- Yağcı, İ. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. Haliç Üniversitesi.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yavuzer, N., & Kırıkkanat, B. (2012). Analyzing Personal Orientations Of University Students In Terms Of Some Socio-Demographic Variables. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(21), 65-74.
- Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2015). *Kişilik Kuramları* (10. Baskı b.). Ankara: Pegem A Akademi.
- Yıldız, A. (2006). Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Hemşire, Ebe ve Sağlık Memurlarının Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İ.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, S. (2005). Depresyon ve Anksiyete Tanısı Almış Çocuklar ile Kontrol Grubunun anne-babalarının Bağlanma Stillere Göre Evlilik Uyumlarının İncelenmesi. *Yükseklisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi .
- Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı*. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Yetişkinlerin Bağlanma Boyutlarının Kişisel Yönelimleri ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmaktadır. Elde edilen bilgiler bilimsel araştırma dışında hiç bir amaçla kullanılmayacak ve verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin bireysel olarak ne düşündüğünüzdür. Her soru grubunun başındaki yönergeyi dikkatlice okuyarak ve soruları bu yönergeye göre yanıtlayınız. Yanıtlarınızı içtenlikle vermeniz bu çalışma için çok önemlidir. Lütfen her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak yanıtlayınız ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

Katkılarınız için teşekkürler.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Erkek () Kız ()

3. Hangi Alanda Eğitim Görüyorsunuz?

Eğitim Fak.

Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fak

İktisadi İdari Bilimler Fak.

Ziraat Fak.

İlahiyat Fak.

Fen –Edebiyat Fak.

Tıp Fak.

Sağlık Bilimleri Fak.

Diğer

EK 2: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)

Yönerge: Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilişkilidir. Maddelerde sözü geçen “birlikte olduğum kişi” ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer şu an romantik bir ilişki içerisinde değilseniz, genel olarak daha önceki romantik ilişkilerinizi düşünerek cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam kutusuna (x) koyarak gösteriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Kesinlikle katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1.Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim							
2.Terkedilmekten korkarım.							
3.Romantik ilişkide olduğum kişilere çok yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
4.İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.							
5.Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.							
6.Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.							
7.Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
8.Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.							
9.Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
10.Genellikle birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettikleri kadar güçlü olmasını arzu ederim.							
11.Birlikte olduğum kişiye yakın olmak isterim ama sürekli kendimi geri çekerim.							
12.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup uzaklaştırır.							
13.Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.							
14.Yalnız kalmaktan endişelenirim.							
15.Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.							
16.Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
17.Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım.							

18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.									
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.									
20. Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissederim.									
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.									
22. Terk edilmekten pek korkmam.									
23. Birlikte olduğum kişilere pek yakın olmamayı tercih ederim.									
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.									
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.									
26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.									
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı birlikte olduğum kişi ile tartışırım.									
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim.									
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.									
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissederim.									
31. Birlikte olduğum kişiden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.									
32. İhtiyaç duyduğumda, birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.,.									
33. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.									
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissederim.									
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.									
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.									

EK 3: KİŞİSEL YÖNELİM ENVANTERİ

Prof. Dr. Yıldız KUZGUN

Açıklama

Bu envanter kendimizi gerçekleştirme düzeyimizi saptamak amacı ile hazırlanmıştır. Envanterde 150 ifade çifti vardır. Sizden istenen, her ifade çiftini dikkatle okuyup, size uyan ifadenin harfini bulup içini karalamanızdır. Cevaplamanın nasıl yapılacağını bir örnekle açıklayalım:

- A) Davranışlarımdan sık sık pişmanlık duyarım.
- B) Davranışlarımdan hiç pişmanlık duymam.

“Davranışlarımdan pişmanlık duyarım” ifadesi size uyuyorsa, “A” harfini, eğer “Davranışlarımdan hiç pişmanlık duymam” ifadesi size uyuyorsa “B” harfini karalayacaksınız.

Elden geldiği kadar çabuk ve içinizden geldiği gibi cevaplamaya çalışınız.

1. (A) Hak yememe ilkesine bağlıyım
(B) Hak yememe ilkesine sıkı sıkıya bağlı değilim.
2. (A) Bir dostumun yaptığı bir iyiliğin karşılığını yapma zorunluluğunu duyarım.
(B) Bir dostumun yaptığı iyiliğin ille de karşılığını yapma zorunluluğunu duymam.
3. (A) Daima doğruyu söyleme zorunluluğunu duyarım.
(B) Her zaman doğruyu söylemem.
4. (A) Ne yaparsam yapayım, olur olma şeyler yüzünden kırılıyorum.
(B) Durumu idare edebilirim kırılmaktan kaçınabiliyorum.
5. (A) Üzerime aldığım her şeyi kusursuz bir biçimde yapmam gerektiğini hissediyorum.
(B) Üzerime aldığım her şeyi ille de kusursuz bir biçimde yapmam gerektiği inancında değilim.
6. (A) Kararlarımı, çoğunlukla, enine boyuna düşünmeden, içimden geldiği gibi veririm.
(B) Kararlarımı, pek seyrek olarak, içimden geldiği gibi veririm.
7. (A) Kendim olmaktan; duygu ve düşüncelerime uygun biçimde davranmaktan korkuyorum.
(B) Kendim olmaktan korkmuyorum.
8. (A) Bir yabancından iyilik gördüğüm zaman, kendimi minnet altında kalmış hissederim.
(B) Kendimi, bir yabancının iyiliğinin yükü altında kalmış hissetmem.
9. (A) Herkesin, beklentilerine uygun davranmalarını beklemek hakkımdır.
(B) Herkesin, beklentilerine uygun davranmalarını istemeye hakkım olmadığına inanıyorum.
10. (A) Başkalarınınkine uygun düşen değer yargılarına göre yaşarım.
(B) Birinci derecede kendi iç duyularıma uygun değer yargılarına göre yaşarım.
11. (A) Daima kendimi geliştirme çabası içindeyim.
(B) Daima kendimi geliştirme çabası içinde değilim.
12. (A) Bencil davrandığım zaman suçluluk duyarım.
(B) Bencil davrandığım zaman suçluluk duymam.
13. (A) Öfkelenmekten kaçınmam gerektiği inancında değilim.
(B) Öfkelenmekten kaçınmaya çalışırım.
14. (A) Kendi gücüme inandıkça yapamayacağım şey yoktur.
(B) Kendime güvensen bile doğal bakımdan sınırlıyım.
15. (A) Başkalarının çıkarlarını kendiminkinden üstün tutarım.
(B) Başkalarının çıkarlarını kendiminkinden üstün tutmam.

16. (A) Komplimanlardan sıkıldığım olur.
(B) Komplimanlardan sıkılmam.
17. (A) Bence insanları oldukları gibi kabul etmek önemlidir.
(B) Bence insanların niçin oldukları gibi olduklarını anlamak önemlidir.
18. (A) Bugün yapmam gereken bir işi yarına bırakmak beni pek rahatsız etmez.
(B) Bugünkü işimi yarına bırakmam.
19. (A) Karşımdakilerin onaylamasını beklemeksizin elimden geleni yaparım.
(B) Karşımdakilerin, kendileri için yaptıklarımı beğenmelerini beklemek hakkımdır.
20. (A) Ahlak değerlerim toplum tarafından saptanmış değerlerdir.
(B) Ahlak değerlerimi kendim saptarım.
21. (A) Davranışlarımı başkalarının beklentilerine uydururum.
(B) Başkalarının beklentilerine uymamakta kendimi özgür sayarım.
22. (A) Eksiklerimi ya da kusurlarımı kabul ederim.
(B) Eksiklerimi ya da kusurlarımı kabul etmem.
23. (A) Duygusal yönden olgunlaşmam için davranışlarımın nedenlerini bilmem gereklidir.
(B) Duygusal yönden olgunlaşmam için davranışlarımın nedenlerini bilmem gerekli değildir.
24. (A) Keyfim olmadığı zamanlar suratımı asarım.
(B) Hemen hemen hiç suratımı asmam.
25. (A) Yaptığının başkalarınca beğenilmesine önem veririm.
(B) Yaptığının her zaman başkalarınca beğenilmesi şart değildir.
26. (A) Hata yapmaktan korkarım.
(B) Hata yapmaktan korkmam.
27. (A) Enine boyuna düşünmeden, içimden geldiği gibi verdiğim kararlara güvenirim.
(B) Enine boyuna düşünmeden, içimden geldiği gibi verdiğim kararlara güvenmem.
28. (A) Kendime, başarı dereceme göre değer veririm.
(B) Kendime verdiğim değer başarı dereceme bağlı değildir.
29. (A) Başarısızlığa uğramaktan korkarım.
(B) Başarısızlığa uğramaktan korkmam.
30. (A) Ahlak değerlerimin çoğu, başkalarının fikir, duygu ve kararları tarafından belirlenir.
(B) Ahlak değerlerimin pek azı başkalarının fikir, duygu ve kararları tarafından belirlenmiştir.
31. (A) Gönümce yaşamam mümkündür.
(B) Gönümce yaşamam mümkün değildir.
32. (A) Karşılaştığım güçlüklerle başa çıkabiliyorum.
(B) Karşılaştığım güçlüklerle başa çıkamıyorum.
33. (A) Başkaları ile ilişkilerimde hissettiklerimi söylememin yerinde bir hareket olduğuna inanıyorum.
(B) Başkaları ile ilişkilerimde hissettiklerimi söylememin yerinde bir hareket olduğuna inanmıyorum.
34. (A) Çocuklar yetişkinlerle aynı hak ve ayrıcalıklara sahip olmadıklarını kabul etmelidirler.
(B) Hak ve ayrıcalıkları sorun yapmanın gereği yoktur.
35. (A) Başkaları ile ilişkilerimde çıkış yapabilirim.
(B) Başkaları ile ilişkilerimde çıkış yapmaktan kaçınırım.
36. (A) Kendi çıkarını kollamak başkaları ile ilgilenmemek demektir.
(B) Kendi çıkarını kollamak başkaları ile ilgilenmemek demek değildir.
37. (A) Bana öğretilen ahlak değerlerinin birçoğunu reddettiğimin farkındayım.

- (B) Bana öğretilen ahlak değerlerinin hiçbirini reddetmedim.
38. (A) İsteklerime, beğenilerime ve değer yargılarıma uygun bir yaşam sürüyorum.
(B) İsteklerime, beğenilerime ve değer yargılarıma uygun bir yaşam sürmüyorum.
39. (A) Karşılaştığım bir durumu kavrama yeteneğime güveniyorum.
(B) Karşılaştığım bir durumu kavrama yeteneğime güvenmiyorum.
40. (A) Hayatla baş edebilme gücüne doğuştan sahip olduğuma inanıyorum.
(B) Hayatla baş edebilme gücüne doğuştan sahip olduğuma inanmıyorum.
41. (A) Kendi çıkarlarımı kollama yolundaki davranışlarımda haklı olduğumu göstermek zorundayım.
(B) Kendi çıkarlarımı kollama yolundaki davranışlarımda haklı olduğumu göstermek zorunda değilim.
42. (A) Yetersiz olma korkusu beni rahatsız ediyor.
(B) Yetersiz olma korkusu beni rahatsız etmiyor.
43. (A) İnsanın aslında iyi ve güvenilir olduğuna inanıyorum.
(B) İnsanın aslında kötü ve güvenilmez olduğuna inanıyorum.
44. (A) Toplumun kural ve standartlarına uyarak yaşıyorum.
(B) Toplumun kural ve standartlarına her zaman uygun yaşamak gereğini duymuyorum.
45. (A) Başkalarına ödev ve yükümlülüklerle bağlıyım.
(B) Başkalarına ödev ve yükümlülüklerle bağlı değilim.
46. (A) Duygularımı haklı çıkaracak nedenlere gereksinme duyuyorum.
(B) Duygularımı haklı çıkaracak nedenlere gereksinme duymuyorum.
47. (A) Sadece sessiz durmakla duygularımı en iyi biçimde ifade edebildiğim olur.
(B) Sadece sessiz durmakla duygularımı ifade etmekte güçlük çektiğimi fark ediyorum.
48. (A) Geçmişte yaptıklarımı haklı gösterme gereğini duyuyorum.
(B) Geçmişte yaptıklarımı haklı gösterme gereğini duymuyorum.
49. (A) Her tanıdığımı severim.
(B) Her tanıdığımı sevmem.
50. (A) Eleştiriyi benlik saygıma yönelmiş bir tehdit sayarım.
(B) Eleştiriyi benlik saygıma yönelmiş bir tehdit saymam.
51. (A) Doğruyu bilen doğru hareket edeceğine inanıyorum.
(B) Doğruyu bilen ille de doğru hareket edeceğine inanmıyorum.
52. (A) Sevdiklerime kızmaktan korkarım.
(B) Sevdiklerime rahatça kızabilirim.
53. (A) Asıl sorumluluğum kendi gereksinimlerimden haberli olmamdır.
(B) Asıl sorumluluğum başkalarının gereksinmelerinden haberli olmamdır.
54. (A) Önemli olan başkaları üzerinde iyi izlenim bırakmaktır.
(B) Önemli olan başkalarına kendimi anlatmaktır.
55. (A) Kendimden hoşnut olabilmem için daima başkalarını hoşnut etmem gerektiğine inanıyorum.
(B) Daima başkalarını hoşnut etme gereği duymadan da kendimden hoşnut olabilirim.
56. (A) Doğru bildiğimi söylemek ya da yapmak uğruna bir dostluğu yitirme tehlikesini göze alabilirim.
(B) Sadece doğruluğuna inandığım bir şeyi söylemek ya da yapmak uğruna bir dostluğu yitirme tehlikesini göze alamam.
57. (A) Kendimi, verdiğim sözü tutmakla yükümlü hissederim.
(B) Kendimi, verdiğim sözü tutmakla yükümlü hissetmem.
58. (A) Ne pahasına olursa olsun üzüntüden kaçınmalıyım.

- (B) İlle de üzüntüden kaçınmanın bence gereği yoktur.
59. (A) Olacağı daima önceden kestirmeye çalışırım.
(B) Olacağı daima önceden kestirme gereğini her zaman duymam.
60. (A) Başkalarının, görüşümü kabul etmeleri önemlidir.
(B) Başkalarının, görüşümü kabul etmeleri şart değildir.
61. (A) Dostlarıma ancak olumlu duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
(B) Dostlarıma gerek olumlu gerek olumsuz duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
62. (A) Duyguları ifade etmenin, durumu dikkatlice değerlendirmeden daha önemli olduğu birçok haller vardır.
(B) Ancak nadir hallerde duyguları ifade etme, durumu dikkatlice değerlendirmeden daha önemli olabilir.
63. (A) Eleştiriyi bir yetişme fırsatı sayıp hoş karşılarım.
(B) Eleştiriyi bir yetişme fırsatı sayıp hoş karşılamam.
64. (A) Dış görünüşler son derece önemlidir.
(B) Dış görünüşler pek de önemli değildir.
65. (A) Hemen hemen hiç dedikodu yapmam.
(B) Ara sıra, hafif tertip dedikodu yaparım.
66. (A) Dostlarımla arasında zayıf taraflarımı açığa vurmaktan çekinmem.
(B) Dostlarımla arasında zayıf taraflarımı açığa vurmaktan çekinmem.
67. (A) Başkalarının duyguları için daima sorumluluk duyarım.
(B) Başkalarının duyguları için her zaman sorumluluk duymam gerekmez.
68. (A) Olduğum gibi davranırım ve sonuçlarına katlanırım.
(B) Olduğum gibi davranırım ve sonuçlarına katlanamam.
69. (A) Duygularım hakkında bilmem gerekenlerin hepsini zaten biliyorum.
(B) Yaşadıkça duygularımın daha çok farkına varıyorum.
70. (A) Yabancılar arasında zayıf taraflarımı göstermekten sakınırım.
(B) Yabancılar arasında zayıf taraflarımı göstermekten çekinmem.
71. (A) Sadece yüksek düzeyde ve toplumca beğenilen hedeflere yönelmekle kendimi yetiştirmeye devam edeceğim.
(B) Kendim olmakla kendimi en iyi şekilde yetiştirmeye devam edeceğim.
72. (A) Kendi içimdeki tutarsızlıkları kabul ediyorum.
(B) Kendi içimdeki tutarsızlıkları kabul edemem.
73. (A) İnsan yaratılıştan geçimli ve işbirliği yapma eğilimindedir.
(B) İnsan yaratılıştan çatışma eğilimindedir.
74. (A) Açık saçık bir fikraya gülmekte sakınca görmem.
(B) Açık saçık bir fikraya rahatça gülemem.
75. (A) Mutluluk insan ilişkilerinde bir yan üründür.
(B) Mutluluk insan ilişkilerinin asıl hedefidir.
76. (A) Yabancılara ancak dostça duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
(B) Yabancılara hem dostça olan ve hem de olmayan duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
77. (A) Samimi olmaya çalışırım ama bazen olamam.
(B) Samimi olmaya çalışırım ve olurum da.
78. (A) İnsanın kendi çıkarlarını kollaması doğaldır.

- (B) İnsanın kendi çıkarlarını kollaması doğal değildir.
79. (A) Tarafsız bir kimse iki kişi arasındaki duygusal bir ilişkiyi gözlemle saptayabilir.
(B) Tarafsız bir kimse iki kişi arasındaki duygusal bir ilişkiyi gözlemle saptayamaz.
80. (A) Bence iş ve oyun aynı şeydir.
(B) Bence iş ve oyun birbirlerine karşıttılar.
81. (A) İki insan birbirlerini memnun etmeye çalışırlarsa en iyi biçimde geçinebilirler.
(B) İki insan kendilerini serbestçe ifade edecek biçimde davranırlarsa en iyi biçimde geçinebilirler.
82. (A) Geçmiş olaylar yüzünden kırgınlık duyarım.
(B) Geçmiş olaylar yüzünden kırgınlık duymam.
83. (A) Yalnız erkek niteliklerine sahip erkeklerden ve kadınlık niteliklerine sahip kadınlardan hoşlanırım.
(B) Hem erkeklik hem de kadınlık niteliklerini kişiliğinde özümlemiş erkek ve kadınlardan hoşlanırım.
84. (A) Elimden geldiğince mahcup düşürücü durumlardan kaçınmaya çalışırım.
(B) Mahcup düşürücü durumlardan kaçınmak için özellikle çaba harcamam.
85. (A) İçinde bulunduğum sıkıntılı durumlardan dolayı annemi ve babamı suçluyorum.
(B) Sıkıntılardan dolayı anne ve babamı suçlu bulmuyorum.
86. (A) Bence insan yerinde ve zamanında zevzeklik edebilmeli.
(B) Canım istediği zaman zevzeklik edebilirim.
87. (A) İnsanlar yanlış işlerinden dolayı daima pişmanlık duymalıdır.
(B) İnsanların, yanlış işlerinden dolayı pişmanlık duymalarının gereği yoktur.
88. (A) Geleceğe kaygı ile bakıyorum.
(B) Geleceğe kaygı ile bakmıyorum.
89. (A) İyilik ve sertlik birbirinin karşıtı olmalıdır.
(B) İyilik ve sertliğin ille de birbirinin karşıtı olmaları gerekmez.
90. (A) İyi şeyleri gelecekte kullanmak üzere saklamak isterim.
(B) İyi şeyleri şu anda kullanmayı tercih ederim.
91. (A) İnsanlar öfkelerini daima kontrol etmelidirler.
(B) İnsanlar öfkelerini dürüstçe açığa vurmalarıdır.
92. (A) Manen yücelmiş bir kimse bazen bedensel zevklere düşkünlük gösterebilir.
(B) Manen yücelmiş bir kimse hiçbir zaman bedensel zevklere düşkünlük göstermez.
93. (A) Bazen istenmeyen sonuçlar doğursa da duygularımı açığa vurabilirim.
(B) İstenmeyen sonuçlar doğurma olasılığı olduğu zaman duygularımı açığa vurmam.
94. (A) İçimde kaynayan heyecanlar yüzünden sık sık utanç duyarım.
(B) Heyecanlarımdan hiç de utanmam.
95. (A) Esrarengiz ve beni kendimden geçirecek derecede yoğun duygusal yaşantılarım oldu
(B) Esrarengiz ve beni kendimden geçirecek derecede yoğun hiçbir duygusal yaşantı geçirmedi.
96. (A) Dinin bütün kurallarına aynen uyan bir dındarım.
(B) Dinin bütün kurallarına aynen uyan bir dındar değilim.
97. (A) Suçluluk duygusunda tamamen arınığım.
(B) Suçluluk duygusundan arınık değilim.
98. (A) Aşk ile seksi kaynaştırmakta güçlük çekiyorum.
(B) Aşk ile seksi kaynaştırmakta güçlük çekmiyorum.
99. (A) Mahremiyetten ve başkalarına bağlı olmamaktan hoşlanırım.
(B) Mahremiyetten ve başkalarına bağlı olmamaktan hoşlanmam.

100. (A) Kendimi işime adanmış hissediyorum.
(B) Kendimi işime adanmış olarak hissetmiyorum.
101. (A) Karşılık görüp görmemeye bakmadan sevgimi açığa vurabilirim.
(B) Karşılık göreceğime emin olmadan sevgimi açığa vurmam.
102. (A) Gelecek için yaşamak şimdiki zamanı yaşamak kadar önemlidir.
(B) Sadece şimdiki zamanı yaşamak önemlidir.
103. (A) İnsanın olduğu gibi davranması iyidir.
(B) Herkeşçe sevilen bir kimse olmak önemlidir.
104. (A) Arzulamak ve hayal kurmak kötü sonuçlar doğurabilir.
(B) Arzulamak ve hayal kurmak daima iyidir.
105. (A) Zamanımın çoğunu hayata hazırlanarak geçiririm.
(B) Zamanımın çoğunu fiilen yaşayarak geçiririm.
106. (A) Seviyorum, çünkü seviyorum.
(B) Seviyorum, çünkü seviyecek bir insanım.
107. (A) Kendimi gerçekten sevdiğim zaman herkes beni sevecektir.
(B) Kendimi gerçekten sevdiğim zaman bile hala beni sevmeyen kimseler bulunacaktır.
108. (A) İnsanların beni kontrol etmesine razı olabilirim.
(B) Beni kontrole devam etmeyeceklerinden emin olursam insanların beni kontrol etmelerine razı olabilirim.
109. (A) Davranışları ile bazen insanlar beni rahatsız ediyorlar.
(B) İnsanlar beni rahatsız etmiyorlar.
110. (A) Gelecek için yaşayış hayatıma başlıca anlamını verir.
(B) Bugünkü yaşamıma bağlı olduğu sürece gelecek benim için önemlidir.
111. (A) "Vaktini boşa harcama" ilkesini titizlikle izlerim.
(B) Kendimi "vaktini boşa harcama" ilkesine bağlı hissetmiyorum.
112. (A) Geçmişte nasıl bir insan olduğum, gelecekte nasıl bir insan olacağımı belirler.
(B) Geçmişte nasıl bir insan olduğum, gelecekte nasıl bir insan olacağımı belirlemez.
113. (A) Şimdi ve burada nasıl yaşadığım önemlidir.
(B) Şimdi ve burada nasıl yaşadığım pek önemli değildir.
114. (A) Hayatın bana kusursuz görüldüğü anlarım oldu.
(B) Hayatın bana kusursuz görüldüğü hiç bir anım olmadı.
115. (A) Kötülük, iyi olmaya çalışırken uğranılan hayal kırıklığının sonucudur.
(B) Kötülük, iyilik için savaşılan insan tabiatının bir parçasıdır.
116. (A) İnsan asıl yapısını (öz tabiatını) tamamen değiştirebilir.
(B) İnsan asıl yapısını (öz tabiatını) asla değiştiremez.
117. (A) Yumuşak olmaktan korkuyorum.
(B) Yumuşak olmaktan korkmuyorum.
118. (A) Israrcı ve sebatlıyım.
(B) Israrcı ve sebatlı değilim.
119. (A) Kadınlar uysal ve güvenli olmadılar.
(B) Kadınlar uysal ve güvenli olmaları şart değildir.
120. (A) Kendimi, başkalarının beni gördüğü gibi görürüm.

- (B) Kendimi, başkalarının beni gördüğü gibi görmem.
121. (A) İnsanın en büyük gizil gücü üzerinde düşünmesi yerinde bir harekettir.
(B) En büyük gizil gücü üzerinde düşünen insan kibirlenir, kasıntılaşır.
122. (A) Erkekler atılgan ve yapıcı olmadırlar.
(B) Erkekler atılgan ve yapıcı olmaları şart değildir.
123. (A) Olduğum gibi davranmayı göze alabilirim.
(B) Olduğum gibi davranmayı göze alamam.
124. (A) Önemli işler yapan bir kimse olma arzusunu her zaman duyarım.
(B) Her zaman önemli işler yapan bir kimse olma gereğini duymuyorum.
125. (A) Anılar bana acı veriyor.
(B) Anılarımdan acı duymuyorum.
126. (A) Kadın ve erkekler hem atılgan hem de uysal olmalıdır.
(B) Kadın ve erkeklerin hem atılgan hem de uysal olmaları gerekmez.
127. (A) Yoğun tartışmalarda etkin rol almaktan hoşlanırım.
(B) Yoğun tartışmalarda etkin rol almaktan hoşlanmam.
128. (A) Kendi kendime yeten bir insanım.
(B) Kendi kendime yeten bir insan değilim.
129. (A) Uzun zaman insanlardan uzak kalmaktan hoşlanırım.
(B) Uzun zaman insanlardan uzak kalmaktan hoşlanmam.
130. (A) Daima dürüst davranırım.
(B) Bazen hileye kaçtığım olur.
131. (A) Bazen o kadar kızdığım olur ki, karşımdakileri incitmek, hatta mahvetmek isterim.
(B) Hiçbir zaman karşımdakileri incitmek ya da mahvetmek isteyecek kadar kendimi kızgın hissetmem.
132. (A) Başkaları ile ilişkilerimde kararlı ve güvenliyimdir.
(B) Başkaları ile ilişkilerimde kararsız ve güvensizimdir.
133. (A) İnsanlardan geçici bir süre uzak durmaktan hoşlanırım.
(B) İnsanlardan, geçici bir süre için de olsa uzaklaşmaktan hoşlanmam.
134. (A) Hatalarımı kabul edebilirim.
(B) Hatalarımı kabul edemem.
135. (A) Aptal ve yavan bulduğum bazı kimseler vardır.
(B) Hiç bir zaman hiç kimseyi aptal ve yavan bulmam.
136. (A) Geçmişime pişmanlıkla bakarım.
(B) Geçmişime pişmanlıkla bakmam.
137. (A) Olduğum gibi görünmem başkalarına yararlıdır.
(B) Sadece olduğum gibi görünmem başkalarına yararlı değildir.
138. (A) Bir çeşit coşku hali yaşadığımı hissettiğim çok derin mutluluk anlarım vardır.
(B) Şimdiye kadar bir çeşit coşku yaşadığımı hissettiğim derin bir mutluluk anım olmadı.
139. (A) İnsanlarda kötülük etme eğilimi vardır.
(B) İnsanlarda kötülük etme eğilimi yoktur.
140. (A) Gelecek benim için umut dolu görünüyor.
(B) Gelecek benim için umutsuz görünüyor.
141. (A) İnsanlar hem iyi hem kötüdür.
(B) İnsanlar hem iyi hem kötü olamaz.

142. (A) Gemişim geleceğime basamaktır.
(B) Gemişim geleceğim için engeldir.
143. (A) Zaman öldürmek benim için sorundur.
(B) Zaman öldürmek benim için sorun değildir.
144. (A) Bence geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek anlamlı bir devamlılıktır.
(B) Bence şimdiki zaman, geçmiş ve gelecekle bağlantısız bir adadır.
145. (A) Gelecek için umutlarım dost sahibi olmama bağlıdır.
(B) Gelecek için umutlarım dost sahibi olmama bağlı değildir.
146. (A) İnsanları beğenme zorunluluğu duymadan sevinirim.
(B) İnsanları beğenmedike sevmem.
147. (A) İnsanlar aslında iyidirler.
(B) İnsanlar aslında iyi değildirler.
148. (A) Dürüstlük daima en iyi ilkedir.
(B) Dürüstlüğün en iyi ilke olmadığı durumlar vardır.
149. (A) Kusursuz olmayan herhangi bir içten rahatsızlık duymam.
(B) Kusursuz olmayan herhangi bir içten rahatsızlık duyarım.
150. (A) Kendime inandıkça her engeli yenebilirim.
(B) Kendime inansam bile her engeli yenemem.

ÖZGEÇMİŞ

İsim – Soyisim : Şükriye SAKAR

Doğum Tarihi : 07/04/1971

Eğitim – Öğretim

İlkokul : Çamdibi Köyü İlkokulu Havran / BALIKESİR

Ortaokul : Edremit KML Ortaokulu Edremit/ BALIKESİR

Lise : Yılmaz Akpınar KML Edremit / BALIKESİR

Üniversite : Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi –Çocuk Gelişimi ve Eğitim Bölümü

İş Deneyimi

- 1992 -1995 : Çanakkale/Çan Kız Meslek Lisesi -Çocuk Gelişimi Öğretmenliği
- 1995-2006 : Tokat Kız Meslek Lisesi -Çocuk Gelişimi Öğretmenliği
- 2006-2010 : Tokat/Özel Mavi Okyanus Anaokulu –Okul Müdürü
- 2010 -2012 : İstanbul/Kadayıfçıoğlu Kız Meslek ve Anadolu Meslek Lisesi
- 2012 – : Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi –Öğretim Görevlisi

İletişim: • sukriye.sakar@gop.edu.tr • sukriyesakar@hotmail.com.