



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERİŞKİNLERİN BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN YAŞAMA
ANLAM VERME VE YAŞAMDA AMAÇ OLUŞTURMAYLA
İLİŞKİSİ**

Metin AYDIN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Mahir YEŞİLDAL

İSTANBUL- 2019

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERİŞKİNLERİN BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN YAŞAMA
ANLAM VERME VE YAŞAMDA AMAÇ OLUŞTURMAYLA
İLİŞKİSİ**

Metin AYDIN

174102302

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Mahir YEŞİLDAL

İSTANBUL- 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102302
Öğrenci Adı Soyadı	: Metin AYDIN
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Mahir YEŞİLDAL
Tezin Başlığı	: Erişkinlerin Bağlanma Biçimlerinin Yaşama Anlam Verme Ve Yaşamda Amaç Oluşturmayla İlişkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 26.12.2019	Saati	: 10:00
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUĞU ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir. ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay) ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi. ☐ Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☐ OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Mahir YEŞİLDAL	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

26/12/2019
Metin AYDIN

TEŞEKKÜR

Tezimin yazım aşamasında ihtiyaç duyduğum her türlü yardımı bilgisi ve tecrübesi ışığında sağlayan tez danışmanım ve saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Mahir YEŞİLDAL'a,

Her türlü zorluğa rağmen çocuklarını okutmak için mücadele eden eğitim sevdalısı sevgili babam Bilal AYDIN'a,

Fedakâr, cefakâr ve irfan sahibi olmanın yanında sevginin ve hoşgörünün vücut bulmuş hali sevgili annem Temrihan AYDIN'A,

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi yüksek lisans eğitimim ve tez yazım aşamalarında da bana desteklerini esirgemeyen iyi yürekli sevgili eşim Çınar AYDIN'a

Yaşamımın anlamını zenginleştiren amacını ise renklendiren oğlum Aras AYDIN'a ve kızım Defne AYDIN'a teşekkür ederim.

ÖZET

ERİŞKİNLERİN BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN YAŞAMA ANLAM VERME VE YAŞAMDA AMAÇ OLUŞTURMAYLA İLİŞKİSİ

METİN AYDIN

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mahir YEŞİLDAL

Aralık, 2019- 113 sayfa

Bu çalışmanın amacı Bağlanma Türleri ile Yaşamın Anlamı ve Amacı ilişkisinin araştırılmasıdır. Araştırma nicel olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Ümraniye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Mebruke Salih Koçak Ortaokulu ve Üsküdar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Özel Üsküdar Sınav Koleji İlkokulu, Ortaokulu ve Lisesi velilerinden toplam 252 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın objektifliği açısından iki okul veli sayıları eşit tutulmuştur. Araştırma dâhilinde velilere Sosyo-demografik Veri formu, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Araştırma Güç Analizi G*POWER 3.1 sürümü ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmada ilişki analizleri sonucunda bağlanma alt boyutlarından güvenli bağlanmanın yaşam anlamı ve amacı üzerinde olumlu etkisi, kaygılı-ikircikli ve kaçınan bağlanma tiplerinin hem yaşam amacı hem de yaşam anlamı üzerinde olumsuz etkileri belirlenmiştir. Ayrıca, güvenli bağlanma arttıkça kaygılı-ikircikli ve kaçınan bağlanmanın azaldığı görülmüştür. Sonuçlar literatür verileri ışığında tartışılmış, gelecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma Biçimleri, İçsel Amaçlar, Dışsal Amaçlar, Var Olan Anlam, Bulunmaya Çalışılan Anlam

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ATTACHMENT FORM OF ADULTS AND GIVING MEANING TO LIFE AND CREATING PURPOSE IN LIFE

METİN AYDIN

The Department of Clinical Psychology Post-Graduate Thesis

Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Mahir YEŞİLDAL

December,2019- 113 pages

The aim of this study is to investigate the relationship between attachment types and the meaning and purpose of life. The research was designed quantitatively. The sample of the study consisted of 252 parents from Mebruke Salih Koçak Secondary School of Ümraniye District National Education Directorate and Uskudar Sınay College Primary School, Secondary School and High School parents of Üsküdar District National Education Directorate. For the objectivity of the study, the number of parents of two schools was kept equal. Socio-demographic Data Form, Adult Attachment Style Scale, Meaning Scale in Life, Long form of Life Goals Scale and Short form of Life Goals Scale were applied to parents in the study. Research was performed with Power Analysis G * POWER version 3.1. In the study, as a result of the relationship analysis, the positive effect of secure attachment on the meaning and purpose of life, and the negative effects of anxious-ambivalent and avoidant attachment types on both life purpose and life meaning were determined. In addition, it was observed that as secure attachment increased, anxious-ambivalent and avoidant attachment decreased. The results were discussed in the light of literature data and recommendations for future researches were presented.

Key Words: Attachment style, Internal Purposes, External Purposes, Existing Meaning, Seeking of Meaning

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR.....	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1.2. Bağlanma Kuramının Normatif Yönü.....	6
2.1.3. Bağlanma Kuramında Davranışsal Sistem.....	8
2.1.4. Bağlanma Kuramının Biyolojik İşlevi	12
2.1.5. Bağlanma Kuramının Bilişsel Temelleri.....	15
2.1.6. Bağlanma, Duygusal Düzen ve Stresle Başa Çıkma.....	18
2.1.7. Bağlanma, Özerklik ve Sosyoekonomik Bağlam.....	21
2.1.8. Çocukluk ve Ergenlikte Bağlanma.....	23
2.1.9. Yetişkinlikte Bağlanma.....	32
2.1.10. Yetişkin Bağlanmanın Dörtlü Modeli.....	33
2.2. ANLAM.....	35
2.2.1. İnsanın Anlam Arayışı	37
2.2.2. Anlamanın Teorisi ve Tarihsel Gelişimi.....	37
2.2.3. Yaşamın Anlamı.....	38
2.2.4. Yaşamda Anlam Ağları.....	41
2.2.5. Yaşamda Anlam Problemi	43
2.2.6. Yaşamın Anlamı ve Din.....	44
2.2.7. Yaşamın Anlamsızlığı.....	50
2.3. AMAÇ.....	52
2.3.1. Yaşam Amacının Kökenleri.....	52
2.3.2. Amacın Gelişimi	53
2.3.3.1. Amacın Proaktif Gelişimi.....	55
2.3.3.2. Amacın Reaktif Gelişimi.....	57
2.3.3. Sosyal Öğrenmenin Amaca Etkisi.....	57
3. YÖNTEM.....	61

3.1.	Araştırma Yöntemi.....	61
3.2.	Evren ve Örneklem	61
3.2.1.	Araştırmaya Yönelik Güç Analizi (Power Analysis).....	61
3.2.2.	Varsayımlar Kısıtlar	63
3.3.	Veri Toplama Aracı.....	63
3.1.1.	Sosyo-Demografik Bilgiler Formu.....	64
3.1.2.	Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği.....	64
3.1.3.	Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu (YAÖ-KF).....	64
3.1.4.	Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ).....	65
3.4.	Verilerin Analizi.....	65
3.5.	Araştırmanın Hipotezleri.....	66
4.	BULGULAR.....	67
4.1.	Anketin Güvenirliği	67
4.2.	Ankete Yönelik Sosyo-Demografik Bilgiler Yüzde Dağılım Sonuçları	67
4.3.	Ölçeklere Yönelik Yüzde Dağılım Sonuçları.....	70
4.4.	Verilere Yönelik Normallik Analizi Sonuçları	82
4.5.	İlişki Analizleri Sonuçları	83
4.6.	Regresyon Analizleri Sonuçları	85
4.7.	Grup Farklılığı Analiz Sonuçları.....	88
5.	TARTIŞMA	99
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER	102
	KAYNAKÇA.....	103
	EKLER.....	108
	EK-1 Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu.....	108
	EK-2 Yaşamda Anlam Ölçeği.....	109
	EK -3 Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği.....	110
	EK – 4 Sosyodemografik Veri Formu	111
	ÖZGEÇMİŞ	112

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Yetişkin Bağlanmanın Dörtlü Modeli	34
Tablo 2: Fakültelere Göre Yaşamın Mevcut Anlamı Düzeyi	47
Tablo 3: Araştırmanın Hipotezleri	66
Tablo 4: Anketin Güvenilirlik Analizleri Sonuçları	67
Tablo 5: Yaş Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	67
Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	68
Tablo 7: Medeni Durum Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	68
Tablo 8: Psikiyatrik Hastalık Durumu Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu ..	68
Tablo 9: Eğitim Durumu Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	69
Tablo 10: Çalışma Durumu Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	69
Tablo 11: Meslek Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	69
Tablo 12: Gelir Miktarı Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	70
Tablo 13: Güvenli Bağlanma Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	71
Tablo 14: Kaçınan Bağlanma Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	72
Tablo 15: Kaygılı-İkircikli Bağlanma Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	73
Tablo 16: İçsel Amaçlar Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	75
Tablo 17: Dışsal Amaçlar Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	77
Tablo 18: Var Olan Anlam Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	79
Tablo 19: Bulunmaya Çalışılan Anlam Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu	81
Tablo 20: Normallik Testi Sonuçları	83
Tablo 21: Kendall's Tau-b Korelasyon Analizi Sonuçları	84
Tablo 22: Bağlanma Biçiminin Yaşamın Amaçlarına Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Tahmin Sonuçları	85
Tablo 23: Bağlanma Biçiminin Yaşamın Anlamına Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Tahmin Sonuçları	87
Tablo 24: Yaş Açısından Kruskal-Wallis Sınaması Sonuçları	89
Tablo 25: Cinsiyet Açısından Mann-Whitney U Sınaması Sonuçları	90
Tablo 26: Medeni Durum Açısından Kruskal-Wallis Sınaması sonuçları	91
Tablo 27: Psikiyatrik Hastalık Durumu Açısından Mann-Whitney U Sınaması Sonuçları	92
Tablo 28: Eğitim Durumu Açısından Kruskal-Wallis Sınaması sonuçları	94
Tablo 29: Çalışma Durumu Açısından Mann-Whitney U Sınaması Sonuçları	95
Tablo 30: Meslek Açısından Kruskal-Wallis Sınaması sonuçları	96
Tablo 31: Gelir Miktarı Açısından Kruskal-Wallis Sınaması sonuçları	98

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Grup Farklılığı Analizi İçin Güç Analizi Sonuçları Ekran Çıktısı.....	62
Şekil 2: İlişki Analizi İçin Güç Analizi Sonuçları Ekran Çıktısı.....	63



KISALTMALAR

WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
SES	: Sosyoekonomik Statü
YBG	: Yetişkin Bağlanma Görüşmeleri
DA	: Değersel Anlam
EA	: Erekbilimsel Anlam
TA	: Tam Anlam
DYS	: Duygusal Yaklaşma Sistemi
DKÇ	: Duygusal Kaçınma Sistemi
EBBÖ	: Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği
YAÖ	: Yaşamın Anlamı Ölçeği
MLQ	: The Meaning of Life Questionnaire
Ss	: Standart sapma
P	: Anlamlılık
Ark	: Arkadaşları
%	:Yüzde

1. GİRİŞ

Bowlby güdüsel sistemleri; bağlanma, bakıcılık, keşif, bağlılık ve cinsiyet gibi işlevsel türlere bölerek, bu sistemlerin çeşitli yaşam koşullarında ve yaşamın her aşamasında işlevsel ve işlevsel olmayan özellikler arasındaki bağlantıları kavramsallaştırmayı düşünmekle birlikte, her davranış sistemini doğuştan gelen, işlevsel, hedefe yönelik (ya da hedefe yönelik düzeltilmiş) bir süreç olarak kavramsallaştırdı. Bowlby, her sistemin nasıl geliştiğini, sistemin hayatta kalma ve üreme bağlamında hangi işlevi yerine getirdiğini, belirli durumlarda nasıl etkinleştirildiğini, yönetildiğini ve devre dışı bırakıldığını düşünmek zorunda kaldı.

Teoriye göre, bu davranış sistemleri, bireysel hayatta kalma ve genetik üreme için uyarlanabilir avantajlara sahip olan insan-çevre ilişkisinin özelliklerini belirleyen, belli “belirlenmiş hedeflere” ulaşmayı amaçlayan davranışsal dizilerin seçimini, etkinleştirilmesini ve sonlandırılmasını yönetir. Bağlanmanın kendisi de bir hedefe ulaşma, anlam bulma amaçlı davranışsal sistem olarak düşünülürse, bağlanma ve yaşamın amacı arasında bir ilişkisi kurulabilir. Güvenli bağlanan bireyin yaşamın anlam ve amacını bulma hedefine yönelmesi beklenir.

Yaşamın anlamı insanın yoğun karmaşık durumlarda bile hayatını, duygularını yönetme, düzeltme, planlama, değiştirme arzusu ve isteği olarak tanımlanmaktadır. (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Frankl’a göre ise, hayatı anlamlı kılma ve hayatta bir anlam bulma çabası ve insanın doğuştan getirdiği güdüleyici güçtür (Frankl, 2010: 113). İnsanoğlu her ne kadar ağır ve ölümcül koşullarda bulunursa bulunsun, yaşadığı hayata ufacık da olsa bir anlam katabildiği müddetçe yaşamak için güç de bulabilir. Bununla birlikte anlam, insanın iyi olma hali olarak da düşünülebilir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009). Frankl psikolojik sağlığın ön koşulu olarak gördüğü içsel gerilimin, insanın hayatındaki anlam arayışından kaynaklandığını öne sürmüştür (Karahan ve Sardoğan, 2004). Logoterapi, insanların sakin ve gerilimsiz bir düzene değil, kendi isteği ve arzusuyla çaba sarf etmeye değer bulduğu amaçlar için mücadele etmeye ihtiyaç duyduğunu öne sürer (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Bu açıdan bakıldığında, anlam ve amaç birbirinden etkilenen iki farklı boyut olmakla birlikte psikolojik u açıdan bakıldığında, anlam ve amaç birbirinden etkilenen iki farklı boyut olmakla birlikte psikolojik sağlığın iyi olmasıyla doğrudan ilişkilidir. Güvenli bağlanma psikolojik sağlığın olumlu olmasını sağlarken, yaşamın amacı ve anlamını bulma motivasyonunu

doğrudan etkileyebilir.

Amaç, yaşam hedeflerinin kendi kendini organize etmesi ve merkezi olarak tanımlanabilir. Yaşamsal bir gaye olarak amaç, çaba sarf etmeye devam etmek için sürekli olarak hedefler oluşturur. Amaç, bir kişinin engellere, strese ve zorlamaya karşı daha esnek olmasını sağlayan sarsılmaz bir temel sağlar. Bir insan, kişiliğini tanımlayan kelimeleri bir dart tahtası üzerinde konumlandırırsa, amaç kelimesi en içteki daireye çok yakın olacaktır. Amaç merkezde var olduğunda, kişinin kimliğinin baskın bir motiftir. Bu konuda öz düzenleme, günlük yaşamda sistematik davranış kalıpları için bir çerçeve sağlar. Öz-düzenleme, zaman ve enerji gibi sonlu kaynakların nasıl tahsis edileceğine dair rakip seçeneklerle karşılaştığında, oluşturulan hedefler, bu hedeflere gösterilen çaba ve karar almada açık olmalıdır (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

Çocukluk yaşantılarının yaşamın tüm evrelerine etkisi yadsınamaz bir gerçek olmakla birlikte, yaşamın ilk yıllarında gerçekleşen bağlanmanın, ilişkisel boylamda tüm hayatta etkili olması beklenebilir.

Erken evrelerde aile güvenliği, bireyin kademeli olarak çalışabileceği, diğer alanlarda yeni beceriler ve ilgi alanları oluşturabileceği bir temel oluşturur. Ailenin sağlayacağı güvenlik ihtiyacının giderilmediği yerlerde birey, çalışmak için güvenli bir üs olarak adlandırılabilir ilişki ve imkanların ve koşulların olmaması nedeniyle kendini engelleyebilmektedir. Yeni beceriler, yeni ilgi alanları kazanma bireyin hayatını idame ettirebilmesi ve yaşamının anlamını besleyen damarlar olarak nitelendirilirse, bağlanmanın da hayatın amacı ve anlamıyla etkileşim içinde olduğu düşünülebilir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. BAĞLANMA KURAMI

2.1.1 Bağlanma Kuramının Kökenleri

John Bowlby 1907'de İngiltere'de, iyi eğitilmiş ve varlıklı bir ailede dünyaya geldi. Babası doktordu ve Bowlby'de sonunda onun gibi psikiyatrist oldu. Fakat bundan çok önce, uyumsuz çocuklar için bir okulda gönüllü olarak hizmet verdi ve bağlanma teorisinin tohumları haline gelen izlenimler ve görüşler oluşturmaya başladı. Bretherton'ın (1992) açıkladığı gibi: [Bowlby'nin] okulda iki çocukla yaşadığı deneyim, mesleki yaşamının rotasını belirledi. Bunlardan biri, önceki okulundan hırsızlıktan kovulan ve istikrarlı bir şekilde anne figürü görmeyen, çok izole, uzak, sevgisiz bir gençti. İkinci çocuk, Bowlby'nin peşinden giden ve gölgesi olarak bilinen, 7 veya 8 yaşındaki endişeli bir çocuktü (Ainsworth, 1974). Erken aile ilişkilerinin kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini bu deneyimiyle kabullenen Bowlby, kariyerini çocuk psikiyatristi olarak sürdürmeye karar verdi.

Bu çocukların yetersiz ebeveynliğe verdiği farklı tepkiler, Bowlby'nin sonraki yazıları boyunca “kaçınma” ve “endişeli” bağlanma stilleri dediğimiz şeyin gelişimini anlamaya ve bunun üzerinde çalışmaya itmiştir. Bowlby'nin ilgilendiği bu ilk odak noktası, ergen ve yetişkin bağlanmasını anlamaya çalışan birçok araştırmacının da ilgisini çekmeye devam etmektedir (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Çocuk psikiyatristi olmak için çalışan Bowlby, ünlü akıl hocası Melanie Klein ve Klein'ın yakın arkadaşı Joan Riviere tarafından birkaç yıl boyunca psikanaliz eğitimi aldı. Bowlby bu süreçlerde sorunlu çocukların, bilinçli bir şekilde sorunlarını bilinçli hafızadan dışladığını fark etti, özellikle ayrılıklar, kayıplar gibi acı olayların yanında; endişe, öfke ve üzüntü gibi duyguları yaşarken bakım verenlerle erken ilişkilerin önemi hakkında çok şey öğrendi. Ancak Klein ve Riviere'in fikirlerinin çoğunu özümsemesine rağmen, en başından beri Bowlby diğer ilişkisel ihtiyaçlardan ziyade gerçek dışı fantezilere ve cinsel dürtülere aşırı vurgu yapmalarını kabul etmiyor gibiydi (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Temel uyumsuzlukları, en azından Bowlby için, Klein'ın bir çocuk danışanının şizofreni annesiyle konuşmasını veya dikkatini çekmesini yasakladığında baş gösterdi, çünkü Klein, çocuk psikanalizin, Bowlby'nin muhtemelen sebep olduğu ve kesinlikle destek sağladığını düşündüğü gerçek deneyimlerle değil, çocuğun çatışmaları ve

fantezileriyle çözülmesi gerektiğini düşünmekteydi. Yıllar sonra, 1979'da bu olayları hatırlatan Bowlby, “Bir kişinin gerçek deneyimlerine sistematik dikkat göstermenin, neredeyse bir analistin ilgi alanı dışında olduğu düşünüldü” dedi. Bowlby, kendi çalışmasında her çocuğun gerçek yaşantılarına, özellikle “anne kaybı” olarak adlandırdığı – erken yaşamda anneden ayrılma veya anneyi kaybetme deneyimine vurgu yaptı. İlk yayınlarından biri olan (1944) “Kırk Dört Çocuk Hırsız” kitabında, çocuk suçluların, yaşantılarının arka planında annenin kaybedilmesi, anneden tekrar tekar ayrılma veya bir üvey anneden diğerine geçme gibi yaşantılara sahip olanların oluşturduğunu göstermek için istatistik ve klinik vaka notları kombinasyonunu kullandı. (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bağlanma teorisi, Bowlby'nin Dünya Sağlık Örgütü (WHO) adına II. Dünya savaşının ardından evsiz kalan çocukları incelemesi ve Londra'daki Tavistock Kliniği'nde bir aile klinisyeni olarak deneyimledikleriyle adım adım gelişti. Tavistock Kliniğinde, Bowlby ebeveynlerden ayrılma durumuna odaklanmış bir araştırma birimini yönetti. Orada, ebeveynlerinden zorla ayrılan çocukların, gerek tıbbi tedavi için hastaneye yatırılan ve ebeveynlere görüş izni verilemeyen çocukların gerekse ebeveynleri hastanede yatan (genellikle anneleri) ve görüş izni verilmeyen çocukların, güçlü ve dokunaklı bir şekilde filmlerini yapan yetenekli bir sosyal hizmet uzmanı James Robertson ile işbirliği yaptı. Bowlby'nin başlangıçtaki teorisine katkıda bulunmasının yanı sıra, bu araştırma girişimleri ve filmler, İngiliz hastanelerinde ve dünyanın diğer bölgelerindeki hastanelerde ziyaret politikalarını değiştirmeye yardımcı oldu (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bowlby'nin ilgisi yalnızca “anne kaybı” çeken çocuklar değil, aynı zamanda problem yaratan bu durumun küçük kesimleri ve diğer geniş toplum üzerindeki etkileriydi. Bowlby çalışmalarının ardından 1951'de şu sonuca ulaştı: ‘Yoksunluk çekerek büyüyen çocukların, çocuklarına bakım vermekte yetersiz ebeveynler haline geldikleri ve aynı şekilde bakım vermekte yetersiz kapasiteye sahip ebeveynlerin de çocukluklarında yoksunluk çektikleri görülmüştür. Bu içgörü, o zamandan beri bağlanma araştırmalarının merkezinde yer almakta ve şimdi güvensizliğin “nesiller arası aktarımı” olarak adlandırılmaktadır (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007). Bowlby'nin psikoterapiyle ilgili önerileri (örneğin, 1988 Güvenli Temel kitabında özetlenen), çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin bağlanma yaralanmalarını iyileştirme girişi ve aynı zamanda

güvensizlik ve basını sonraki nesillere aktaran nesiller arası döngüyü kırma girişimi olarak görülebilir (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bowlby'nin klinik gözlemleri ve içgörülerini toplandıkça, bağlanma teorisinin ilk ana basamağında bulunan ve buna “çocuğun annesine bağlanması” dediği şeyin ne olduğunu açıklamakla daha fazla ilgilenmeye başladı (Bowlby, 1958). Bowlby Teoriyi formüle ederken, özellikle Konrad Lorenz'in (1952) doğar doğmaz annesinden bağımsız hareket etmeye başlayan yavru kuşlardaki “izleyerek öğrenme” hakkındaki fikirleri ve arkadaşı ve akıl hocası Robert Hinde (1966) de dahil olmak üzere diğer etologların ve primatologların yazılarından etkilendi (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007). Bu yazarlar, Harry Harlow (1959) ile birlikte, olgunlaşmamış hayvanların anneleriyle olan bağlarının, öğrenme teorisyenlerinin düşündüğü gibi, beslenmeye dayalı klasik şartlanma nedeniyle olmadığını göstermeye başlamıştı (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007). Bunun yerine Bowlby, bebeklerin annesine olan güveninin ve duygusal bağının Freud'un cinsel libido konseptinden farklı olarak cinsel ilişki kurmadan temel bir içgüdüsel davranış sisteminin sonucu olduğunu gördü. Bowlby, hayvansal araştırmalara ve davranışsal sistemler kanısına çok güvendiği için, diğer psikanalistler tarafından “davranışçı” olduğu için şiddetle eleştirildi. Bununla birlikte, kendini Freud'un meşru bir varisi olarak görmeye devam etti, tıpkı bugün yaygınca düşünüldüğü gibi (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bowlby'nin büyük işbirlikçisi, özellikle sonraki yıllarda, Mary Salter Ainsworth, 1913 yılında Ohio'da doğdu ve danışmanı William Blatz'in güvenli bağlanma teorisinden ilham alan güvenlik ve bağımlılık konulu araştırma tezini tamamladıktan sonra 1939'da Toronto Üniversitesi'nden gelişim psikolojisi dalında doktora derecesini aldı. Tezinde, Güvenlik Kavramına Dayalı Bir Uyum Değerlendirmesi (1940), Ainsworth ilk kez “güvenli temel”in merkezi olan teorik yapısından bahsetti.

İlginç bir şekilde, Ainsworth'ün müteakip kariyeri ışığında, tezinde, yeni bir güvenlik ve bağımlılık ölçütünün yanı sıra, otobiyografik anlatıların kodlanmış içerik analizleri de vardı. II. Dünya Savaşı'ndan sonra, Ainsworth, ünlü bir Rorschach uzmanı olan Bruno Klopfer ile Rorschach atölyelerine katıldı, çünkü kişilik değerlendirme kursu vermesi istendi. Ainsworth bu nedenle, John Bowlby ile tanışmadan önce çeşitli araştırma yöntemleri ve verimli bir güvenli bağlanma teorisi ile tanışmış oldu (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Baltimore'daki orta sınıf beyaz bebeklerin çalışmalarından türetilen üç ana bağlanma modeli, bebeklerin ilk yaşam yılı boyunca bir laboratuvar değerlendirme prosedürü olan “Yabancı Ortam” ile desteklenen kapsamlı ev gözlemlerini içeriyordu. Ainsworth ve arkadaşlarının 1978 tarihli kitabı, bir çocuğun Yabancı Ortamda anneye karşı davranışının nasıl kodlanacağını ve üç ana bebek bağlanma davranışı kategorisinin evdeki belirli anne davranış modelleriyle nasıl ilişkilendirildiğini gösterdi. 1978 tarihli kitapta geliştirilen ölçümler ve fikirler, Bowlby'nin bağlanma ve kaybetme konusundaki teorik üçlemesiyle bağlantılı olarak, sonraki bağlanma süreçlerinin tartışılması ve bağlanma stilindeki bireysel farklılıklar açısından yaklaşımın bel kemiğini oluşturur (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Yıllar boyunca, Ainsworth ve Bowlby sıkça birbirleriyle uyuşmaya devam etti, uzun süreler boyunca yüz yüze görüşmelerde bulundu ve hem fikirlerini hem de araştırma çabalarını diğerlerinin keşifleri doğrultusunda düzenli olarak değiştirdiler. Bowlby'nin 1982'deki Bağlanma ve Kayıp üçlemesinin ilk [1969] cildinin gözden geçirilmiş bir versiyonunu yaratma nedenlerinden biri, Ainsworth'ün çalışmalarından ampirik kanıtlar eklemek istemesiydi. 1988'de Ainsworth'a ve fikirlerine, bağlanma odaklı psikoterapi A Secure Base başlıklı kitabını vererek onu onurlandırdı (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

1989'da, Bowlby ve Ainsworth, Amerikan Psikologlar Birliği'nin Seçkin Bilimsel Katkı Ödülü'nü aldı. Ainsworth, Amerikan Psikologlar için her iki bilgin adına ödülü kabul eden bir makaleyi tek başına tamamladı, çünkü Bowlby makale tamamlanmadan öldü (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007). Psikoloji ve psikiyatriye ortak katkıları, pek çok nedenden ötürü dikkat çekicidir; bunun en az bir kısmı, düşmanca tavırlara rağmen çalışmalarının giderek daha fazla psikanalitik meslektaşlarının kitaplarında ve makalelerinde yer almasıdır (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

2.1.2. Bağlanma Kuramının Normatif Yönü

Bağlanma teorisinin iki önemli kısmı vardır; bunlardan biri “normatif” olarak adlandırılır, çünkü davranışsal bağlanma sisteminin normal özelliklerini içerir ve tüm insanlarda gözlemlenebilir, diğeri ise bağlanma teorisi çalışmasının “bireysel farklılıkları” içeren kısmı ile ilgilenir. Klasik psikanalitik teoride güdü ve psişik enerji

kavramlarını reddederek, zamanının etolojik ve bilişsel psikolojik teorileriyle daha uyumlu kavramlarıyla yer değiştirmeye çalışan Bowlby (1969/1982), kaçınılmaz çevresel tehlikelere ve taleplere rağmen, bireyin yaşamını sürdürme ve üreme şansını artıracak şekilde davranışlar düzenleyen evrensel, biyolojik olarak gelişmiş sinir programı olan davranış sistemi kavramını ele aldı. (Akt., Mikulincer, M. Shaver, P. (2007)). Teorik olarak, bir kişi tehdit veya stresle karşılaştığında gözlemlenen bağlanma davranışları - örneğin, sıkıntıyı seslendirmek, yakınlık aramak veya bir bakıcıya sarılmak ve yakınlık ve destek sağlandıktan sonra rahatlamak - doğuştan gelen “davranışsal bağlanma sistemi” nedeniyledir, tıpkı bir bakımverenin bir ilişki ortağına (özellikle bağımlı çocuğuna) verdiği tehlike sinyallerinin doğuştan gelen bir “bakımveren davranış sistemi”nden kaynaklanması gibi (Mikulincer, M. Shaver, “2007).

Uyarlanabilir davranış dizileri belirli bir uyarıcı veya belli bir hedefi belirgin kılan bir takım durumlarda (örneğin, ani yüksek sesler, karanlık, bir yabancı veya avcının varlığı gibi) aktive olur ve istenen amaca ulaşılmasına işaret eden diğer uyarıcılar veya çıktılar (bağlanma sistemindeki duygusal destek veya koruma) tarafından "devre dışı bırakılır" veya "sonlandırılır". Davranış sistemlerinin bu siberetik anlayışı, “içgüdü”, “güdü” veya “ihtiyaç” gibi kavramlara dayanan teorilerden oldukça farklıydı, çünkü bir kişinin zaman içinde yemek yemeden aç kalacağı gerçeğinde olduğu gibi, zaman içinde bağlanma gereksinimlerini artırdığına dair bir varsayım yoktur. (Hem Freud hem de Lorenz, ihtiyaç sistemlerinde basıncın arttığını, enerjinin basıncın sızmasını ya da patlamayı tetiklediğini, ancak bağlanma teorisinde böyle bir "basınç altında balon" metaforunun bulunmadığını hayal etmişti.) Davranış, psişik enerjinin veya libidonun tüketilmesinden ziyade, belirlenen amaca ulaşıldığında “sonlandırılır” (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Aşağıdaki paragrafta, Bretherton (1992), Bowlby’nin davranışsal sistemler anlayışı ile önceki psikanalitik ve içgüdü teorisyenlerinin görüşleri arasındaki farkları açıklamaktadır: Bu tür sistemler tarafından düzenlenen davranışların katı bir şekilde doğuştan olması gerekmez, ancak - organizmaya bağlı olarak - bunlar organizmanın evrimsel uyumluluk ortamından çok fazla sapmadığı sürece çevre koşullarındaki değişikliklere daha fazla veya daha az derecede adapte olabilirler. Bununla birlikte, bu tür esnek organizmalar bir bedel öderler, çünkü uyarlanabilir davranışsal sistemler, optimal gelişim yollarından daha kolay altüst edilebilir. Bowlby, insanlar için evrimsel

adaptasyon ortamının muhtemelen bugünün avcı-toplayıcı topluluklarına benzediğini düşünmektedir.

Kavramsal olarak, davranışsal bir sistemin altı bileşeni veya yönü vardır: (1) hayatta kalma veya üreme olasılığını artıran spesifik bir biyolojik fonksiyon; (2) bir dizi aktive edici tetikleyici; (3) belirli bir amaca ulaşmak için sistemin birincil stratejisini oluşturan bir dizi değiştirilebilir, işlevsel olarak eşdeğer davranış; (4) belirli bir hedef belirleme - sistemin aktivasyonunu sonlandıran kişi-çevre ilişkisindeki değişiklik; (5) sistemin işlevlerini aktif hale getirme ve yönlendirmede yer alan bilişsel süreçler; ve (6) diğer davranış sistemleri ile spesifik uyarıcı veya inhibe edici sinirsel bağlantılar. Her ne kadar zihinsel bir “modülün” evrimsel psikolojik yapısına benzemese de davranış sistemi yapısı daha karmaşık olsa da, daha geniş bir davranış yelpazesine uygulanır, hedef düzelticidir ve davranışsal etkilerinde daha belirgindir. Örneğin, evrimsel psikologlar, aldatmayı tespit etmeye, insanların “iyi genlere” sahip cinsel partnerlere yönelmelerine ve belirli türlerin kıskançlıklarına neden olan, varsayılmış zihinsel modüllere odaklanma eğilimindedir. Bowlby, aksine bakımverende yakınlık arama (örneğin ağlama, gülümseme, ulaşma, gezinme veya gereken her şeyi yapma gibi), çevreyi meraklı bir şekilde araştırma ve sonuç olarak karmaşık ve oldukça esnek davranış biçimlerine odaklanma, fiziksel ve zihinsel becerilerin karmaşık bir repertuarını oluşturma ve sıkıntı içinde insanlarla empati kurma ve onları rahatlatmak için çeşitli eylemlerde bulunma konularına odaklanmıştır (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

2.1.3. Bağlanma Kuramında Davranışsal Sistem

20. yüzyılın entelektüel dönüm noktalarından biri Sigmund Freud’un psikanalitik teorisi idi. Çarpıcı ve son derece yaratıcı olan bu teoride Freud, öncelikle insan aklının gizil ve eşlenmemiş bilinçdışı dinamiklerine odaklanmıştır. Psikolojik fonksiyon bozukluğunu ve psikopatolojiyi istismarcı, baskılayıcı ve fonksiyonsuz çocukluğa dayandırmış; içgörüsü ve planlı yeniden yapılandırmasıyla ortaya çıkan özgün batı görüşünü desteklemiştir. Eşsiz bir şekilde, Freud, Darwinist evrimsel biyolojinin görünüşte uyumsuz temalarını (bencilik, cinsiyet ve saldırganlık vurgusuyla), kişisel ve kültürel anlatıların önemini (yaşam öyküleri, klinik vaka çalışmaları), bir kişinin bedeni, zihni ve davranışının kontrolünü yeniden şekillendirebileceği içgörü ve aydınlanmış rasyonellik ihtimalini birleştirdi. Freud’un eleştirmenlerden aldığı eleştiriye rağmen,

kendi yaşamı boyunca ve günümüze dek, başarılarına nesnel olarak bakan hiç kimse, 20. yüzyıl entelektüel yaşamında önemli bir güç olduğundan şüphelenemez (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Freud'un izinden yürüyen, aynı zamanda Freud'un entelektüel bazı yavruları (ve bir bakıma biyolojik kızı olan Anna Freud) ile savaşı, 1940'dan 1990'a kadar çalışan bir İngiliz Psikanalisti olan John Bowlby, o zamandan bu yana öngörülerini birleştirerek psikanalitik teoriyi; güncel nesne ilişkileri, Darwin sonrası etoloji, modern bilişsel-gelişimsel psikoloji, sibernetik (kontrol sistemleri teorileri) ve topluluk psikiyatrisinin bağlanma teorisi yaratma nedenleri, anne babalarla erken çocukluk ilişkilerinin neden bu kadar yaygın ve kalıcı bir etkiye sahip olduğunu açıklama girişimi ve kişilik gelişimi çalışmalarıyla önemli ölçüde değiştirdi ve güncelledi. Amerikalı meslektaşı Mary Ainsworth'un kattığı zekice teorik ve metodolojik içgörülerle desteklenen Bowlby, modern psikolojide, en yoğun araştırmalarla kavramsal çerçevelerin temelini attı (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bowlby'nin kitapları ortaya çıkmaya başladığında, psikanalitik bir düşünürün insan davranışı hakkındaki tüm bilimsel perspektiflere dikkat edebileceğinin, psikanalitik önermeler için ampirik kanıtlar arayabileceğinin ve ampirik araştırmalara dayanan psikanalitik teoriyi yayınladığının - yeniden formüle ettiğinin farkına vardık. Ainsworth'un, bebeklerin bağlanma düzenlerini sistematik olarak sınıflandırmasına ve ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin ev gözlemleri ile ilişkilendirmesine olanak tanıyan bir laboratuvar “Yabancı Ortam” değerlendirme prosedürü geliştirilmesi, yetişkinlerde bağlanma teorisinin kapsamı ve olabilecek yetişkin ilişkileri üzerine yapılan araştırmalar açısından güvenimizi kazandı (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

1980'lerin ortalarında, Shaver ergen ve yetişkin yalnızlığı üzerine çalışıyordu(Mikulincer, M. Shaver, P. 2007) ve hem bağlanma teorisinin yalnızlığı kavramsallaştırmada kullanışlı olduğunu hem de kronik yalnızlık kalıplarının Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) tanımladığı güvensiz bebek bağlanma kalıplarına bazı açılardan benzer olduğunu fark ediyordu. Bu anlayışı temel alan, Shaver'ın doktora öğrencilerinden biri olan Cindy Hazan, bu bağlanma teorisinin romantik aşkı - veya konuyla ilgili ilk makalelerinde dedikleri gibi “romantik bağlanma”yı incelemek için bir çerçeve olarak kullanılabileceğiyle ilgili bir seminer raporu yazdı (Hazan & Shaver 1987).

Bu makale, İsrail'de öğrenilmiş çaresizlik, depresyon, çatışmalı stres reaksiyonları

ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilgili etki düzenleme süreçlerini incelerken bağlanma teorisi ile ilgilenen Mikulincer'in dikkatini çekti. Mikulincer (1) yetişkinlikle çaresizliğin belli formları ile bebeklikte ebeveyn eksikliğinin etkileri, (2) posttravmatik stres bozukluğu sonrası duygular, davetsiz anılar ile Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) ve Hazan ve Shaver'ın (1987) oluşturduğu kaygılı bağlanma modeli (3) stresle baş etmede kaçınmacı stratejiler ile aynı yazarların oluşturduğu kaçınıcı bağlanma şablonu arasındaki benzerliklerin farkına vardı. 1990'da Mikulincer, Florian ve Tolmacz; Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilen yetişkin bağlanma tarzı incelemelerini kullanan ilk çalışmalardan biri olan, bağlanma stilleri ve bilinçli - bilinçsiz ölüm kaygısı üzerine bir çalışma yayınladı ve bu bağlanmanın bilinçsiz zihinsel süreçlerle bağlantılarını gösterme açısından bir ilkti.

Bowlby'e (1969/1982) göre, yakınlık arayışı, bir kişinin korunmaya veya desteğe ihtiyacı olduğunda davranışsal bağlanma sisteminin doğal ve birincil stratejisidir. Bu strateji, benzer işlevleri olan (koruyucu bağlanma figürüne yakınlık sağlamak) ve benzer adaptif işlevlere hizmet eden (tehlike, yaralanma veya demoralizasyondan korunma) çok çeşitli davranışlardan oluşur. Bu davranışlar arasında, yakınlığı korumak ve onarmakla ilgilenen ilişki partneri olduğunu gösteren sinyaller (etkileşim girişimleri), partner desteğini almak için ortaya çıkan olumsuz duyguların açık göstergeleri (örneğin öfke, kaygı, üzüntü); Harlow'un (1959) “temas rahatlığı” dediği şey dahil, daha fazla fiziksel veya psikolojik temasla sonuçlanan aktif yaklaşım davranışları; ve duygusal veya araçsal destek için açık talepler yer alır (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007). Bowlby'e (1969/1982) göre, bu davranışların her tehdit edici durumda ortaya çıkması muhtemel değildir. Daha ziyade, bir bireyin belirli bir durumda korunmayı sağlamanın en uygun yolunu “seçebileceği” (bilinçli veya bilinçsiz) bir davranış repertuarının bir parçasıdır.

Bebeklik döneminde, davranışsal bağlanma sisteminin bu stratejileri büyük ölçüde doğuştan gelir (örneğin, korktuğunda ağlamak, seçilip kucaklanmak için uzanmak), ancak kişi daha karmaşık sosyal ilişkiler geliştirirken, bağlanma sisteminin harekete geçirdiği hedef düzeltmeli davranış giderek daha esnek, içeriğe duyarlı ve yetenekli hale gelmelidir. Uygun şekilde “yetiştirilmiş” ve çeşitli bağlanma figürleriyle rehberlik edilen bir çocuğun bu tür becerilerini geliştirmesi daha olasıdır (örneğin, duyguları uygun bir şekilde ifade etmek, ihtiyaçları ve duyguları tutarlı ve net bir şekilde iletmek, bir bağlanma figürünün talepleri doğrultusunda tercihleri ve rolleri düzenlemek)

ve bu nedenle sonraki ilişkilerde ihtiyaçlarını sağlamada daha başarılı olması muhtemeldir (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Yetişkinlikte birincil bağlanma stratejisi, mutlaka gerçek yakınlık arayan davranış gerektirmez. Ayrıca düzenli olarak bakım ve koruma sağlayan ilişki ortaklarının zihinsel temsillerinin aktivasyonunu da içerebilir. Bu temsiller, bir kişinin tehditlerle başarılı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olan emniyet ve güvenlik duygusu yaratabilir; yani, bağlanma figürlerinin zihinsel temsili sembolik koruma kaynakları haline gelebilir ve bunların aktivasyonu, diğerlerini desteklemek için “sembolik yakınlık” olarak adlandırılabilir. Benliğin zihinsel temsilleri, bağlanma figürleri sağlayan “birleşmiş” veya “iç içe geçmiş” güvenlik özellikleri içerir; böylece kendi kendini yatıştırma ve gerçek kişiler tarafından yatıştırılma, sıkıntıyı düzenlemenin alternatif yolları haline gelir (Mikulincer ve Shaver, 2004). Örneğin, zor bir sınavdan geçen bir öğrenci, önceki olaylarda faydalı bir destek sağlayan güvenli bağlanma figürünü aklına getirebilir, ve kaygıyı düzenleyebilir ve bağlanma figürünün daha önce ona yaptığı şekilde kendini sakinleştirmeye odaklanabilir. Sınavın sonunda, sıkı ve etkin bir çalışmaya sahip olarak, öğrenci bağlanma figürünü telefonla arayabilir ve mutlu bir şekilde sona eren sıkı çalışmanın zevkini paylaşabilir. Tabii ki, zaman zaman - ağırlı hastalıklar veya yaralanmalar sırasında ya da travmatik olayların ortasında - bu stratejiler yetersiz olduğunda, genellikle güvenli bağlanan yetişkinler çoğu zaman hemen, gerçek yakınlık ararlar (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Aslında, Bowlby (1969/1982) davranışsal bağlanma sisteminin, bir insanın yaşamını tehlikeye sokan çevresel tehditlerle harekete geçtiğini iddia etmiştir. Bu tür tehditlere maruz kalanlar, başkaları tarafından sağlanan korumaya ihtiyaç duyuyor ve bağlantı sistemini otomatik olarak etkinleştiriyor. Herhangi bir tehdit bulunmadığında, başkalarından bakım aramaya gerek kalmaz, bu nedenle yakınlık arayışı eğilimi, en azından koruma amacıyla etkinleştirilmez. (Bir kişi, yakın ilişki veya cinsel çiftleşme gibi başka bir davranışsal sistemin amacı için yakınlık arayabilir.) Herhangi bir tehdit olmadığında, bakım istemek değil, keşif, yiyecek toplama veya çiftleşme gibi diğer faaliyetlere zaman ayırmak genellikle avantajlıdır. Daha sonraki yazılarda, Bowlby (1973), bağlantı sisteminin “tehlikenin doğal ipuçları” - doğal olarak tehlikeli olmayan ancak tehlike olasılığını artıran uyarıcılar (örneğin, karanlık, yüksek sesler, izolasyon) - bir bağlanma figüründen ayrılma, kaybetme gibi bağlanmayla ilişkili tehditler ile de aktive

edildiğini öne sürerek, bu mantığı genişletti. Ona göre, bağlanma ile ilgili olmayan tehdit kaynaklarının ve bağlanma figürüne erişememenin bir kombinasyonu, en yüksek bağlanma sistemi aktivasyon seviyesine ulaştırmakta ve sistemi tetiklemektedir.

Aynı tür işlemler yetişkinlikte meydana gelse de, bağlanma sisteminin aktivasyonu için eşik değeri genellikle çocukluktan daha yüksektir, çünkü çoğu yetişkin, özerk olarak kullanılabilecek bir dizi baş etme ve problem çözme yeteneği ve sembolik düşünme için güçlü bir kapasite geliştirmiştir. Duyguları kendi kendine sakinleştirme ve düzenleme yeteneği, yetişkinlerin bir bağlanma figürü tarafından sakinleştirildiklerini hayal etmelerini veya bu tür bir destek sağlanıncaya kadar konfor arayışını ertelemelerini sağlar (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

2.1.4. Bağlanma Kuramının Biyolojik İşlevi

Bağlanma sisteminin varsayılan biyolojik işlevi, özellikle tehlikeli durumlarda, yardımsever ve destekleyici kişilerin (bağlanma figürlerinin) yakında kalmasını sağlayarak bir kişiyi (özellikle bebeklik döneminde ve erken çocukluk döneminde) tehlikeden korumaktır. Bowlby'nin görüşüne göre, bağlanma figürlerine (“daha güçlü ve daha akıllı insanlar” olarak adlandırdığı bakımverenlere) yakınlık arayışı yönündeki doğuştan eğilim, kendilerini yırtıcılardan ve diğer tehlikelerden koruyamayan insan bebeklerin bakımverenlerine olan uzun süreli çaresizlik ve bağımlılıklarıyla evrildi. Bowlby’nin evrimsel düşüncesine göre, destekleyici bir bakımverenle yakınlığını sürdüren bebeklerin hayatta kalma ve daha sonra çoğalma olasılıkları daha yüksekti, bu da yakınlık arayışıyla beslenen genlere ve tehlikeli zamanlarda seçilmiş bağlanma davranışlarının bir sonraki nesle aktarılmasına sebep oldu (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Artık bu genlerin aktive olmasında, tehdit ve stresörlere cevap veren nöroendokrin hormonları, fizyolojik “eksenler”, nöropeptitler, oksitosin ve vazopressin, stres hormonları adrenalin ve kortizol, amigdala ve hipotalamik-hipofiz adrenal, gibi sistemlerin aracılık ettiğini biliyoruz. İlginçtir ki, oksitosin hem çocuk-ebeveyn bağlanmasında hem de daha sonraki yaşantıda romantik / cinsel “eş bağlanmasında” rol oynar ve koruyucu ailelere verilmeden önce, ihmal edilmiş veya kötü muamele görmüş yetimlerde ölçülebilir derecede düşüktür. (Bu, ciddi bir şekilde ihmal edildikten veya yaşamın başlarında kötü bir şekilde muamele gördükten sonra normal çocuk- bakımveren

bağlanması yapamamayı içeren bir bozukluğun teknik terimi olan klinik olarak anlamlı “reaktif bağlanma bozukluğu” araçlarından biri olabilir.) Başka bir örnek: Kortizol seviyeleri, hem küçük çocuklarda hem de bağlanma figürlerinden ayrılmış yetişkinlerde özellikle yüksektir ve değişkendir, ya da basitçe ifade edersek, ayrılık ve kayıpları düşünmeleri istenir. Bu nedenle, bağlanma araştırmacıları, klinik vakaların ve laboratuvar çalışmalarındaki katılımcıların davranışlarında gözlemlenen Bowlby ve Ainsworth etkilerinin bir kısmını açıklayan fizyolojik süreçleri anlama yolundadır (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Davranışsal Bağlanma Sisteminin erken yaşantılarda en belirgin ve belki de en önemli şey olmasına rağmen Bowlby (1988), bunun tüm yaşam süresi boyunca aktif olduğunu ve tehdit veya ihtiyaç zamanlarında bağlanma figürüne yakınlık arayışıyla ilgili olarak düşünce ve davranışlarda kendini gösterdiğini varsaymıştır. Özellikle, başkalarına bağımlılığın her yaşta olgunlaşmamış veya patolojik olduğu veya bir kayba üzülmünün patolojik veya istenmeyen bir şey olduğu fikrine karşı çıktı. Tamamen olgun ve görece özerk yetişkinlerin bile - özellikle tehdit, acı, yalnızlık içinde veya moralsizken - başkalarının ilgisini aramaktan ve almaktan faydalandığını anlamıştı. Ayrıca, olgun özerkliğin kısmen bağlanma figürleriyle pozitif etkileşimleri içselleştirerek elde edildiğini savundu. Başka bir deyişle, kendini sakinleştirme yeteneği büyük ölçüde, erken yaşantıda bağlanma figürleriyle kurulan rahatlatıcı ve şefkatli bağa bağlı kazanılmıştır yetişkinlik çağında bile durumun böyle olduğuna dair deneysel kanıtlar vardır (Mikulincer ve Shaver, 2004).

Bowlby, Harlow (1959) ile birlikte, Freud ve Pavlov’un dürtü azaltma teorisi ve klasik koşullanmaya dayanarak, Pavlovian’ın sosyal bağlanmayı ebeveynler tarafından beslenen ikincil etki olarak kavramsallaştırmasını ve psikanalitiği reddetti. “Nesne ilişkileri” psikanaliz yaklaşımlarına paralel olarak gözden geçirildi, Bowlby, insanları, doğuştan ilişki arayışı içinde olarak görüyordu, Harlow’un (1959) “temas rahatlığı” dediği şeyi aramaya yöneldi (bebek maymunların, gerçek annelerle ve anne yerine konan bez oyuncaklarla olan bağlanma ve güvenini inceleyen herkesçe bilinen araştırmalarında) ve doğal olarak tehdit, acı veya ihtiyaç zamanlarında tanıdık, rahatlatıcı figürlere yakınlık arayışı içinde olma eğiliminde olduğunu gördü. Diğer bir deyişle, Bowlby şefkatli, güvenilir ve destekleyici bağlanma figürlerine yakınlık ve teması doğal ve işlevsel bir insan olgusu olarak gördü, ve bu yakınlık ve temas kaybını doğal bir sıkıntı ve psikolojik

işlev bozukluğunun kaynağı olarak görüyordu(Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bowlby (1969/1982), bağlanma sisteminin hedefini belirledi ve bağlanma sisteminin aktivasyon ve deaktivasyonunun tipik döngüsünü tanımladı. Sistemin amacı, normalde sistemin etkinliğini sona erdiren bir koruma veya güvenlik duygusudur Sroufe & Waters tarafından “güvende hissetme” olarak adlandırılır). Bu güvende hissetme duygusu, birçok çıkarımı olan psikolojik bir durumdur: Güvende hissetmek, bir insanın kendini koruma durumu dışındaki konulara da ağırlık vermesini sağlayabilir, kendisine iyi bakıldığı için sevilme ve değer verilme hissini takdir edebilir; bazı durumlarda, yardımın hazır olduğuna emin olduğundan, risk alabilir. Bu amaç özellikle gerçek veya sembolik tehditlerle karşılaşınca ve yeterince yakın olmayan, ilgilenmeyen veya duyarlı olmayan bir bağlanma figürünün değerlendirilmesiyle göze çarpmaktadır. Bu gibi durumlarda, bağlanma sistemi etkinleştirilir ve birey, bağlanma figüründe gerçek ya da sembolik yakınlığı aramak ve yeniden kurmak için motive edilir. Bu yakınlık girişimleri, koruma ve güvenlik sağlanıncaya kadar devam eder. Güvende hissetme hedefine ulaşıldığında, bağlanma sistemi devre dışı bırakılır ve birey sakin ve tutarlı bir şekilde bağlanma olmayan faaliyetlere geri dönebilir (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bu döngü tehdit veya sıkıntı deneyimlemek, bağlanma figüründe koruma ve rahatlık aramak, stresi azaltmak ve güvende hissetmek ve diğer ilgi alanlarına ve faaliyetlere geri dönmek - hem başarılı duygu düzenlenmesi hem de kişilerarası yakınlığın düzenlenmesi için bir prototip sunmaktadır. Tehditlerle ve sıkıntılarla baş etmenin mümkün olduğunu bilmek (şefkat, yardım kazanma, ısrarlı sorunları çözme yoluyla) ve bunun kısmen ilişki ortaklarının yardımlarıyla başarılı olacağını bilmek, bir kişiye olumsuz duyguları düzenlemek, eşitliği sağlamak ve değerli ilişkileri sürdürmek için bir model veya “senaryo” verir (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007). Bu senaryoda öğrenilen ve ortaya konulanların bir kısmı da kişilerarası yakınlık ve desteğin, özerk işleyiş için karşılıklı olarak sürdürülebilir olmasıdır. Kişi acı çektiğinde veya endişelendiğinde, başkalarında teselli aramak yararlı olur; acı hafiflediği zaman başka faaliyetlerde bulunmak ve diğer öncelikleri ele almak mümkündür. Bağlanma ilişkileri iyi işlediğinde, kişi uzaklık ve özerkliğin, yakınlık ve güven ile tamamen uyumlu olduğunu öğrenir. Özerklik ve ilişki arasında herhangi bir gerilim yoktur (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bowlby öncelikle bebeklerin anneye bağlanmasıyla ilgileniyordu. Anneyi en önemli ve en etkili bağlanma figürü olarak görmesi, kültürünün ve tarihi döneminin bir

ürünüdür. Diğer herkese açıkça karşı koyarak, yalnızca tek ve belli bir bağlanma figürüne yakınlık eğilimi gösterilmesi olarak adlandırdığı ‘Monotropi’ (tek eşlilik), feministler, profesyonel gündüz bakım çalışanlarına bağlı modern toplumların üyeleri ve antropologlar tarafından sorgulandı. Örneğin, insan bağlanma davranışının evriminin gerçekleştiği düşünüldüğünde, “işbirlikçi yetiştirme hipotezi” olarak adlandırdığı, “Pleistosen sırasında çocuğun hayatta kalması için” allomaternal (çoklu bağlanma figürü) yardımının gerekli ”olduğu fikrine dair geniş kanıtlar sunmuştur (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bağlanma teorisinin diğer yönlerine katılmamaktan uzak olan Hrdy (2005), insan bağlanma davranışının gelişmesinin bir nedeni olarak allomaternal bakıma olan güveni gösteriyor:

Bir maymun için oldukça yeni olan bu yetiştirme sistemi, insan dişilerin doğum aralıklarını arttırmadan değerli yavrular üretmelerine izin verdi, ve insanların yeni habitatlara girmelerini ve sonunda Afrika dışına çıkmalarını sağladı. Allomaternal desteğe güvenmek, diğer primatların çoğunda olduğu gibi annenin diğerlerinden gelecek muhtemel desteğe [bir erkek eş veya kadın akraba gibi] daha fazla bağımlı olmasını sağlayacaktır. Bu şartlı anne yatırımlarının bir eseri, işbirlikçi yetiştiricileri arasında uzun süreli bağımlılık geliştirdiği bir dizi bakıcıdan bakım talep etmesi gereken büyük bebekler ve gençlerin yanı sıra annelerini izlemeye ve onlara bağlanmaya ihtiyaç duyan yeni doğanlar olacaktır.

2.1.5. Bağlanma Kuramının Bilişsel Temelleri

Bowlby'e (1969/1982) göre, bağlanma sistemi karmaşık bir hedef düzeltme tarzıyla çalışır; yani, bir kişi (bebek, çocuk veya yetişkin) yakınlık / koruma hedefine ulaşmak için kaydettiği ilerlemeyi değerlendirir ve sonra gerekirse, davranışını en etkili davranış sırasına göre düzeltir. Bu esnek, hedef odaklı ve hedef düzeltici bağlanma davranışının ayarlanması en az üç bilişsel işlem gerektirir: (1) tehdit edici olayları ve kişinin kendi iç durumunu (örneğin, sıkıntı, güvenlik) izlemeyi ve değerlendirmeyi içeren kişi-çevre ilişkisi hakkında bilgi işleme; (2) bağlanma figürlerinin, birinin yakınlık arayışı girişimlerine verdiği yanıtları izlemek ve değerlendirmek; (3) seçilen davranışların faydalarını belirli bir bağlamda izlemek ve değerlendirmek, böylece bu davranışların etkili bir şekilde ayarlanması bağlamsal kısıtlamalara uygun olarak yapılabilir. Hedef

düzeltilici davranış sisteminin bu unsurları, kendi kendini düzenlemenin tüm sibernetik, kontrol sistemi modellerine dahil edilir.

Bowlby (1969/1982, 1973), bağlanma davranışının hedef düzeltilici doğasının, kişi-çevre işlemlerinin zihinsel temsilleri şeklinde depolanması gerektirdiğini vurguladı. Bu temsilleri çalışma modelleri olarak adlandırdı ve “çalışma” kelimesi iki anlam taşıyor gibiydi: (1) Modeller zihinsel simülasyona ve çeşitli bağlanma davranışlarının olası sonuçlarının tahminine izin verir (yani, karmaşık sosyal durumların dinamik, ayarlanabilir, içeriğe duyarlı temsillerini sağlar); ve (2) modeller geçicidir (“çalışma” taslakları veya değişken planlar anlamında).

Bowlby (1969/1982), iki tür çalışma modeli arasında ayrım yaptı: “Bir birey, belirli bir hedefe ulaşmak için bir plan hazırlarsa, sadece çevresinin bir tür çalışma modeline değil, aynı zamanda kendi davranış becerileri ve potansiyelleri hakkında da bir çalışma bilgisine sahip olmalı ”. Yani, bağlanma sistemi, ilişkisel bağlamda tekrar tekrar kullanıldığında, bağlanma figürlerinin cevaplarının temsillerinin (başkalarının çalışma modelleri) yanı sıra, birinin kendi etki ve değer ya da eksiklik temsilini (kendi çalışma modelleri) içerir. Bu çalışma modelleri, korunma ihtiyacını karşılamaya yönelik girişimlerde bulunduğu sırada, kişinin bağlanma figürüyle ilgili hafızasını düzenlemesini sağlar (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bowlby, insan (ve diğer primat) bebeklerin korku ya da sıkıntı uyandıran durumlarda bağlanma figürlerini kullanmasıyla ilgilendiğinden, korkunun ya da alarmin doğası üzerine kayda değer derecede düşünmüştür. Ve bir çocuğun güvenliği sağlandığı ya da yeniden kurulduğu zaman bir çocuğun ne yaptığıyla ilgilendiği için, bir çocuk güvende ve korkmuş hissettiğinde aktif hale gelebilecek diğer tüm davranış sistemlerini göz önünde bulundurması gerekiyordu. Ve bir çocuğun güvenliği sağlandığında çocuğun ne yaptığıyla ilgilendiği için, bir çocuk güvende ve korkmuş hissettiğinde aktif hale gelebilecek diğer tüm davranış sistemlerini göz önünde bulundurması gerekiyordu. Korku ve kaçış davranışları hakkında düşünen diğer psikologlar gibi Bowlby de korkuyu kaçış davranışına bağlanan organize bir davranış sistemi olarak gördü. Fakat aynı zamanda çocuğun tehdit veya tehlikeden bağlanma figürünün sağladığı güvenliğe kaçtığını da vurguladı. (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007). Bretherton'un (1992) açıkladığı gibi, Bowlby, iki farklı uyaran grubunun çocuklarda korku uyandırdığını belirtti: Bilgisizlik ve daha sonra kültürel olarak edinilmiş tehlikeye ve / veya bağlanma figürünün

bulunmamasına karşı ipuçları. Her ne kadar tehlikeden kaçmak ve bir bağlanma figürüne kaçmak birlikte ortaya çıksa da, iki davranış sınıfı ayrı kontrol sistemleri tarafından yönetilir (vahşi bir köpek bir anne ile küçük çocuğu arasına girdiğinde gözlenir). Her ne kadar Bowlby kaçma ve bağlanmayı kontrol eden sistemi kavramsal olarak farklı görse de ikisini de, en genel işlevi, bir organizmayı kendi çevresi ile tanımlanmış bir ilişki içinde tutması olan, hem stres azaltıcı hem de güvenliği teşvik edici davranışsal sistemler ailesinin bir üyesi olarak görüyor. Freud'un da önerdiği gibi, uyarıcı yokluğuyla mücadele etmek yerine, Bowlby, insanların tanıdıklığı koruma, stresi azaltma davranışları (koruyucu bireylere bağlanma, garip ve yeni olandan kendini çekme) ile antitetik araştırma ve bilgi arama davranışları arasında dinamik bir denge sağlamaya motive olduklarını belirtir (Bretherton, 1992).

Korku ve yakınlık arayışının biyolojik olarak hayatta kalma açısından yüksek önceliğe sahip olması gerektiğinden, bağlanma sisteminin etkinleştirilmesi genellikle diğer davranışsal sistemleri devre dışı bırakır veya engeller. Tehdit koşulları altında, insanlar başkalarına keşif, bağlılık, cinsel faaliyetler için ortak (partner) değil, destek ve rahatlık sağlayıcı olurlar. Dahası, böyle zamanlarda, benmerkezci olmaları muhtemeldir (bu yüzden korunma gereksinimlerine odaklanmışlardır), başkalarının ihtiyaçlarına empatik ve özgecil olarak katılmak ve özen göstermek için gerekli zihinsel kaynaklardan yoksundurlar. Sadece bağlanma ile güvenlik sağlandığında, birey dikkat ve enerjiyi diğer davranışsal sistemlere dağıtabilir ve bağlanma içermeyen faaliyetlerde bulunabilir. Bağlama sistemi ve diğer davranışsal sistemler arasındaki bu karşılıklı ilişki nedeniyle, güvenli bağlanmanın sağlanması keşif, cinsiyet ve bakıcılık gibi bağlanma dışı faaliyetlerde bulunmayı teşvik eder ve bağlanma figürünün gerektiğinde mevcut olabileceği inancıyla onunla mesafe kurmasına izin verir (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

Bağlanma sisteminin ve diğer davranışsal sistemlerin dinamik etkileşimi, günümüzdeki “önleme” ve “destekleme” motifleri) veya inhibe edici ve uyarıcı sinir devreleri arasındaki farka odaklanan motivasyon teorileri açısından kavramsallaştırılabilir (Higgins, 1998; aktaran Mikulincer, M. Shaver, P. 2007). Tehdit ya da stres ile ilgili olarak bakıldığında, bağlanma sistemi, bir kişinin yaralanmaya karşı korunmasını veya tehlike ya da yaralanma olasılığını artıran davranışları “engelleyen” davranışları hedefleyen “önleyici” motivasyon sistemi olarak görülebilir. Bununla

birlikte, diğer davranışsal sistemleri (örn; keşif, yakınlık)‘destekleyen’, güvende hissetme sağlayan ve başkalarına yakınlığı kolaylaştıran bağlanma sistemi, beceri kazanımını, kişisel gelişimi ve kendini gerçekleştirmeyi kolaylaştıran bir “destek” sistemi veya davranışsal “etkinleştirme” sistemi olarak görülebilir. (Mikulincer, M. Shaver, P. 2007).

2.1.6. Bağlanma, Duygusal Düzen ve Stresle Başa Çıkma

Bazı araştırmacılar, güvenli bağlanmaya karşı güvensizlik ve romantik partnerlerle veya akranlarla yakın ilişkiler kurma arasındaki bağlantıların, zorlu durumlarda birinin duygusal tepkilerini ele alma konusundaki genelleştirilmiş rahatlığın bir sonucu olabileceğini öne sürmüştür. Bağlanma güvenliğinin, hem olumlu hem de olumsuz duyguları özgürce algılayabilme ve deneyimleyebilme - ve aynı zamanda açıkça ifade edebilme ve iletişim kurabilme yeteneği ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Böylece bu yetenek, bireylerin davranışlarını yönlendirmek için duygusal tepkilerini değerlendirmelerine yardımcı olabilir ve ayrıca duygusal tepkilerini önemli kişilere açık ve tutarlı bir şekilde iletilmelerini sağlar (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Güvenli bağlanmanın, bağlanma ilişkisi dışındaki duygusal düzen evresi, küçük çocuklarda çalışılmış ve son zamanlarda yetişkin örneklerinde de incelenmiştir ancak ergenlerde nadiren çalışılmıştır. Bağlanma, duygu düzenleme ve başa çıkma üzerine var olan kanıtlar, güvenli bağlanan gençlerin, güvensiz bağlanan gençlerden duygusal algı, ifade ve düzenleme tarzı açısından farklı olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanmanın hem ruh hali hem öz bildirimi, duygusal değerlendirme ve davranışlarda daha fazla esnekliğin yanı sıra duyguları ifade etme istekliliği artmasıyla; daha net, daha doğru ve daha uygun duygusal ifadelerle bağlantılıdır. Güvenli bağlanan gençler, maruz kaldıkları film kliplerinin duygusal değerleriyle daha tutarlı olan duygusal tepkiler sergilerler (örneğin, olumlu duygusal olaylara tepki olarak olumlu tepkiler ve olumsuz olanlara olumsuz tepkiler. Ayrıca, hem puanlayıcılar hem de yüz elektromiyografisi tarafından belirlenen, duygusal benlik değerlendirmeleri ve yüz duygusal ifadeleri (örneğin, olumsuz bir duygusal deneyim rapor ederken kaşlarını çatma) arasında daha yüksek bir uyum olduğu görülür. Bu sonuçların nispeten küçük örneklemelere dayandığı ve çoğu durumda güvenli bağlanan katılımcıların yalnızca kayıtsız bağlanan katılımcılardan farklılaştırılabileceği belirtilmelidir(Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Son zamanlarda yapılan araştırmalarda da, güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerde yaşanan stresle başa çıkma için strateji geliştirmeye daha adapte oldukları görülmüştür. 14 yaşından 21 yaşına kadar olan bir ergen örneğini takip eden yeni bir boylamsal çalışma,bağlanmaya bağlı güvenli ruh halinin, bireyin öyküsünde yer alan aktif başa çıkma stratejilerinin fazlalığıyla ilişkili olduğunu buldu(rneğin, sorunlar hakkında konuşmak ve duygusal yardım istemek, daha fazla içsel başa çıkma stratejisinin kullanılması: zm aramak, kendi sınırlamalarını tanımak, uzlaşmaya istekli olmak, ve stresle karşılaştığında daha az geri çekilme veya kaçınma) (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).Aslına bakılırsa, güvenli bağlanan gençler, zaman içinde hem aktif hem de içsel başa çıkma stratejilerinde büyük gelişimsel kazanımlar gösterirken, güvensiz bağlanan gruplar bu başa çıkma türlerinde artış göstermez. Güvenli ruh hali aynı zamanda stresli sosyal durumlara (varsayımsal olgu formunda), cevap oluşturma ve bunları değerlendirmenin daha esnek olmasıyla ilişkilidir. Gençlerde; bağlanma organizasyonu, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki etkileşimi daha iyi anlamak için daha fazla veriye ihtiyaç vardır, ancak yine de bugüne kadar toplanan veriler yetişkinlerin çalışmalarından çıkan sonuçları desteklemektedir: güvenli bağlanma, çeşitli durumlar arasında duyguların daha uyarlamalı algılanması, etiketlenmesi ve ifade edilmesinin yanı sıra zor durumların yönetimi için daha uyarlanabilir stratejiler oluşturulmasına karşılık gelmektedir (Allen,J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Kaygılı bağlanmanın, yüksek düzeyde olumsuz duygusal durumla bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Kaygılı bağlanan bireylerin, olumsuz duygular tarafından kolayca alt edildiği ve kendi ruh hallerine erişimlerinin zayıf olduğu belirlenmiştir (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).Olumsuz duygularla başa çıkma da yardım için başkalarına başvurmaya çalışsalar da, kolayca yatıştırılmalarıve duygusal desteğin düzeyinden memnun kalmaları beklenmez. Maalesef, ergenlikte duygu düzenlemesi üzerine yapılan araştırmaların çoğu, örneklemlerin küçüklüğünden ötürü kaygılı bağlanmanın etkilerini inceleyemedi. Bununla birlikte, kaygılı bağlanmanın, kişinin duygularını ve katı duygularla ilgili davranış kalıplarını kontrol etmedeki glklerle ilgili olduğuna dair bazı kanıtlar vardır. Ayrıca, kaygılı bağlanan gençler, stres yönetimi için uyumsuz stratejiler oluşturduğu gibi – zellikle de yakın ilişki kuracağı, bakım verenlerinden ayrılacağı esnalar gibi çoklu bağlamalarda yüksek düzeyde

stres gösterirler. Ayrıca, duygusal stresin üstesinden en azından kısmen gelmek için yüksek düzeyde duygusallığın ve zayıf kaynakların kombinasyonunun, daha sonra tartışılacağı gibi, kaygılı bağlanan bireyler tarafından sıklıkla sergilenen yüksek düzeyde semptom oluşturduğuna dair bazı kanıtlar vardır. Kayıtsız bağlanmanın, özellikle duyguların olumsuz olduğu durumlarda duyguların algılanması ve iletilmesine ilişkin sınırlı kapasiteyle ilgili olduğu sanılmaktadır. Ayrıca, kayıtsız bağlanan bireylerin, onları bastırarak veya yok sayarak olumsuz duygularla başa çıkmaları beklenir ve sıkıntılı olduklarında duygusal destek aramaları beklenmez. Örneğin, kayıtsız bağlanan ergenler idealleştirmeye yönelik önyargılar göstermektedir, duygusal içeriğin çarpık algılanmasına bir işaret : kayıtsız bağlanan gençlerin, film kliplerinde hem olumlu hem de olumsuz duygusal içeriği olumlu bir şekilde değerlendirebilmeleri güvenli veya kaygılı bağlanan gençlere göre daha muhtemeldir. Bu ve diğer çalışmalarda, kayıtsız bağlanan bireyler, aynı zamanda öykülerindeki ruh halleriyle gözlemlenen duygusal ifadeleri arasında bir uyumsuzluk göstermekte ve duygusal deneyimlerini tanımlama ve / veya iletme becerilerinde zorlanmaktadır (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Ayrıca, bir üniversite popülasyonunda yeme bozukluğu olan bireylerin, yeme davranışlarına verilen ilgi ile sıkıntılı içsel duygularından uzaklaştığına inanılarak, kayıtsız bağlanma stratejisini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu kaydetmiştir. Benzer şekilde, güvenli bağlanan gençlerle karşılaştırıldığında, kayıtsız bağlanmış ergenlerin, sıkıntıya maruz kaldıklarında başkalarından destek arama olasılıkları daha düşüktür. Özetle, güvenli bağlanma ile sosyal işlevsellik arasındaki bağlarda olduğu gibi, bağlanma ve duygu düzenlemesi arasındaki bağları inceleyen artan araştırma topluluğu, güvenli bir şekilde bağlanmış olan ergenlerin daha adapte çıktılar verdiğini göstermektedir. (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Güvenli bağlanan gençler, kendi duygularını daha iyi algılayabiliyor, etiketleyebiliyor ve ifade edebiliyor ve zor duygusal deneyimleri yönetmekte de daha usta. Genellikle başkalarından destek aramayı içeren aktif başa çıkma stratejileri kullanma eğilimindedirler. Buna karşılık, kaygılı bağlanan gençler, hem duygusal olarak reaktif hem de duygularını yönetmek için etkisiz stratejilere sahip görünüyorlar. Bununla birlikte, küçük örneklemelerin çoğu zaman, kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki bağlantıların detaylı bir araştırmasını engellediğine dikkat edilmelidir. Son olarak, kayıtsız bağlanan gençler kendi duygusal tepkilerini tanımadıkları gibi

duygularını başkalarına da iletmezler. Uyumsuz başa çıkma stratejileri (örneğin, oyalanma) kullanırlar, başkalarından destek aramazlar ve sonuç olarak stresli durumlara iyi adapte olmazlar. (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

2.1.7. Bağlanma, Özerklik ve Sosyoekonomik Bağlam

Bebeklik ve çocukluk döneminde bağlanma süreçleriyle ilgili çalışmalar, yoksulluk, sosyoekonomik durum, ırk / etnik azınlık, ekonomik risk faktörleri ile güvenli-güvensiz bağlanma arasında açık bağlantılar olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar, ebeveyn duyarlılığı ve çocuğa kötü muamele de dahil olmak üzere bağlanma ilişkilerini etkileyen birçok faktör öne sürdüler (Bakermans - Kranenburg, vanIjzendoorn, & Kroonenberg, 2004 aktaran; Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Benzer şekilde, ergenlik döneminde, hem ırk / etnik azınlık statüsü hem de sosyoekonomik statü (SES), güvenli ve güvensiz bağlanmayla ilişkilendirilmiştir. Bazı çalışmalarda güvenli bağlanmada SES farklılıkları bulunmamakla birlikte, bu çalışmalar çoğunlukla orta - üst gelirli, iki ebeveynli hanelerden, dolayısıyla nispeten homojen bir dizi sosyoekonomik risk faktöründen oluşmuştur (Bernier ve diğerleri., 2005 ; Seiffge - Krenke, 2006, aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Bununla birlikte, bu bağlamsal risk faktörleri ile güvenli bağlanma arasındaki açık ilişkilere rağmen, bugüne kadar yapılan çalışmaların çoğu bu faktörlerin anlamlı etkilerini bulamamıştır: Tüm sosyoekonomik ve ırksal gruplar arasında güvenli bağlanma olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Sosyoekonomik faktörler, özerklik süreçleri ve sonuçlar arasındaki bağlantıları incelerken biraz farklı bir tablo ortaya çıkıyor. Daha önce de önerildiği gibi, ergen özerklik arayışına verilen ebeveyn davranışları, davranışlara sınır koyma ihtiyacını dengelemeyi, ergenlere yeni davranışları denemek ve hatalardan ders almak için yeterli özgürlüğü sağlama ihtiyacını dengelemeyi gerektirir. Ancak, limit belirleme ve keşfi teşvik etme arasındaki uygun denge, ergenin ortamındaki karmaşıklık, zorluk ve tehlike gibi bağlamsal faktörlere bağlı olabilir (Bradley, 1995 aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Geniş antropolojik teori ve araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarını sosyalleştirme konusundaki davranışlarının, hayatta kalmak ve başarı için gerekli görülen özelliklerin farkında olmasından kuvvetle etkilendiğini

göstermektedir. Örneğin, ebeveynlerin, ihtiyatlı gerekçelere başvurmalarının - sağlık ve güvenlikle ilgili endişeler de dahil olmak üzere – gençlerle çatışmalarını çözmek için, bazı ebeveyn alt gruplarında, özellikle de erkek ergenlerin Afrika-Amerikan ebeveynlerinde, karakteristik özelliği olduğu bulunmuştur (Smetana et al., 2003 aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Bu doğrultuda, davranışsal ve / veya bilişsel terimlerle, özerkliğin ebeveyn tarafından engellemesinin potansiyel olarak daha uygun olduğu öne sürülmüştür; çünkü yüksek düzeyde bağımsızlık, ergenin refahı için giderek artan tehdit oluşturabilir (Smetana&Gaines, 1999 aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Ancak, daha az riskli durumlarda, ebeveynin özerkliği engelleyici bu tavrı, ergenin normatif gelişiminin devamında olumsuz ve uyumsuz bir etki yapabilir. Araştırmalar, yüksek risk durumundaki ebeveynlerin (örneğin, düşük SES), bağımsızlık ve özerkliği teşvik etmekten çok, uyum ve itaat vurgulayan stratejileri kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir(Bartz&Levine, 1978; Dornbusch, Ritter, Leiderman, Roberts, & Fraleigh, 1987 ; Dubrow&Garbarino, 1989 ; Harkness&Super, 1995 ; Kelley, SanchezHucles, &Walker, 1993 aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Örneğin, orta gelirli Afrika kökenli Amerikalı ailelerden bir örnek verecek olursak, ebeveyn gücü iddiası (ve ergenlerin bunu kabul etmesi), daha düşük gelir aralıkları arasında daha yayginken, ortak ebeveyn-ergen karar vermesi ve ebeveyn otoritesinin ergen reddi yüksek gelirlerde daha yaygındır. Özerkliğin sağlanmasına yönelik ebeveyn yaklaşımlarının da etnik ve kültürel çizgiler boyunca farklılık gösterdiği bulunmuştur ve özerkliğin çok değer gördüğü yerlerde özerklik göçüne daha az vurgu yapma eğiliminde olan kültürlerden gelen ailelerde ise resim daha karmaşıktır (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. (2009).

Ebeveynlerin özerklik yaklaşımlarının ayrıca düşük ve yüksek riskli bağlamlarda ergen gelişimi için farklı sonuçları olduğu görülmektedir. Her ne kadar bu araştırmanın sonuçları biraz karışık olsa da, bazı çalışmalar, ebeveynlerin otoriter ebeveynliklerinin; beyaz olmayan, orta sınıf olmayan örneklerdeki pozitif sonuçlarla bağlantılı olmadığını, daha büyük bir özerklik kısıtlaması (yani otoriter stiller) içeren ebeveynlik stilleri ile ilgili olduğunu göstermiştir (Baumrind, 1972 ; Dornbusch et al., 1987; Dornbusch, Ritter, Mont- R eynaud, &Chen, 1990; Lamborn, Dornbusch, &Steinberg, 1 996; Steinberg, Dornbusch, & Brown, 1992 aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J.

2009). Ayrıca, öncelikle Afrika kökenli Amerikalı örneklerinde yapılan ebeveynlik uygulamalarına ilişkin son birkaç araştırma, çevresel risk seviyesinin, ebeveynin özerklik kısıtlanması ile ergen uyumu arasındaki bağı değiştirdiğini göstermiştir. Bu örneklerdeki yüksek riskli bağlamlarda, erken ve orta ergenlik döneminde ebeveynlerin özerklik kısıtlanması, daha yüksek akademik yetkinlik seviyeleri, azalan dışsallaştırma davranışları ve daha fazla pozitif değer içeren olumlu uyum göstergeleri ile bağlantılıdır. Son olarak, son zamanlarda yapılan gözlemsel bir araştırma, yüksek riskli ortamlara sahip ergenlerin, bilişsel / sözel özerkliği baltalamakta yüksek olan anneleri daha güvenilir ve kabul edici bulduklarını; ancak, düşük riskli ortamlardaki gençlerin, zarar veren anneleri psikolojik olarak daha kontrol edici olarak gördüklerini ve onlardan daha fazla yabancılaşmış hissettiklerini buldu (McElhaney&Allen, 2001 aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Bu çalışmada, ergenlerin özerklik ifadeleri; düşük riskli gençler için pozitif sonuçlarla (akranlarla daha yüksek yetkinlik düzeyleri), fakat yüksek riskli gençler için olumsuz sonuçlarla (suçlu davranışlarda daha yüksek katılım düzeyleri) ile ilişkilendirilmiştir (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Sosyal bağlamanın hem bağlanma hem de özerklik süreçleri için açıkça önemli etkileri vardır. Bağlanma ilişkileri ile ilgili bulgular genel olarak sosyoekonomik faktörlerin güvenli ve güvensiz bağlanma üzerindeki ana etkileri ile sınırlı kalmıştır. Bugüne kadar yapılan araştırmalar, tüm gruplar için güvenli bağlanmaların daha uyumlu sosyal ve duygusal işleyişler öngördüğünü göstermektedir. Buna karşılık, sosyoekonomik bağlamanın hem ana hem de hafif etkilerinin özerklik süreci ile ilgili olduğu bulunmuştur. Sağlığı ve refahı tehdit eden ortamlarda çocuklarını yetiştiren ebeveynler, ebeveynlikleri esnasında sorunlara daha çok vurgu yapma ve ergenlerin özerkliği üzerinde daha sıkı kontroller yapma eğilimindedir. Ayrıca, bu gibi yüksek riskli bağlamlarda, bu artan özerklik engelinin, genellikle düşük riskli ortamlarda bulunanlarla aynı negatif korelasyonlara sahip olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, bu alandaki çalışmaların çoğunun enlemesine kesitsel olduğu ve erken ila orta ergen örnekleriyle yapıldığı belirtilmelidir. Özerkliğin kısıtlanmasının kısa vadede koruyucu bir işlev görmesi söz konusu olabilir ve yaşamın sonraki dönemlerinde uyarlanabilir sonuçlara dönüşebilir de dönüşmeyebilir de. (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. (2009).

2.1.8. Çocukluk ve Ergenlikte Bağlanma

Bağlanma teorisi; psikanalitik teori, gelişimsel psikoloji, evrimsel biyoloji ve etoloji gibi alanları içeren çok çeşitli köklere sahiptir. Bowlby bağlanma teorisini öncelikle bebeklerin bakımverenleriyle niçin yakın ilişkiler kurduğunu, bununla birlikte bu tür ilişkilerin sonraki gelişimlerini niçin ve ne ölçüde etkilediğini açıklamak için geliştirdi. Teorisi, hem normatif gelişimi hem de bebeklik ve erken çocukluk boyunca sosyal, duygusal ve davranışsal çıktılardaki bireysel farklılıkları açıklamaya yardımcı gelişimsel bir çerçeve sağladı. Son yirmi yılda araştırmacılar çalışmalarını yaşam boyu bağlanma teorisinde özellikle ergenlik dönemine yönelttiler. (Allen& Land, 1999; Greenberg, Siegel&Leitch, 1983; Kobak&Sceery, 1988; Rice, 1990).

Bebeklik dönemi sürecinde bağlanma sisteminin birincil fonksiyonu, gelişmekte olan bebeğin güvenlik ve korunmasını maksimum düzeye getirmektir. Bebekler bakımverenleriyle yakınlık kurma eğilimindedirler, özellikle de üzüntü anlarında, dolayısıyla bakımverenleriyle yakın ilişkiler kurmak bebeklere zarardan korunma sağlar. Çocuklar olgunlaştıkça ebeveynleriyle yakınlık kurmak için çok geniş bir davranış repertuarı geliştirirler ve korumaya odaklanmak onları duygusal desteğe daha çok benzeyen şeylere yöneltir. Ergenlikte, bağlanma sisteminin aktivasyonu sonucu, gençlerin bir kısmı fiili fiziksel güvenlikden ziyade ‘güvende hissetmeye’ daha çok yönelmektedir (Allen& Land, 1999; Allen, in press; CummingsandDavies, 1996). Bu güvende hissetme durumu genellikle de bağlanma figürünün fiziksel varlığı olmadan sayısız şekilde kazanılabilir.

Nitekim, fiziksel korunmadaki vurgu ve bakımverenlerle kurulan yakınlık, olgunluk arttıkça azalır. Bu düşüş kısmen meydana gelir; çünkü daha büyük çocuklar ve ergenler güvenli hissetmeyi, bağlanma figürünün fiziksel varlığı olmadan kazanabilir; ve bir noktaya kadar olgunluk seviyeleri çevreleriyle daha yeterli şekilde kendi kendilerine etkileşime geçmelerine izin verebilir. Bir başka deyişle, Bowlby (1980) bağlanma sisteminin, bir bakım verenin varlığına duyulan ihtiyacı artıran iki faktör sınıfına cevaben aktive edildiğine dikkat çekti: çocuğun koşulları (örneğin, hastalık, açlık, yorgunluk, ağrı) ve çevre şartları (örneğin, tehdit edici uyarıların varlığı). Ergenlik döneminde, artan bilişsel, duygusal ve davranışsal olgunluk, gençlerin bakım verenlerine ihtiyaç duyabilecekleri koşulları deneyimlemelerini daha az olası kılar. Benzer şekilde çevre, gençlerin tehditlerle baş edebilmek için ebeveynlerinden yardım istemeyecekleri kadar daha az tehdit edici algılanır. Örneğin, hasta gençler ebeveynlerinin hala kendilerine

bakmalarını isterken, gerektiğinde aşırı sıkıntı yaşamadan kendileri de evde kalabilirler (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. (2009).

Ergen özerklik teorilerini tartışmaya devam etmeden önce, özerklik geliştirme kavramının, bağlanma ilişkilerinin doğası ve işlevi ile ilgili teori içinde bütünleşik olarak yer aldığına dikkat etmek önemlidir. Bowlby (1980) ve diğerleri, bakıcıya bağımlılığı içeren stres düşürücü davranışlar ile çevre hakkındaki bilgiyi ve ustalığı artırma işlevini ortaya çıkaran keşif davranışlar arasında sürekli bir denge olduğunu öne sürmüşlerdir (Baltes&Silverberg, 1994 ; aktaran Bretherton, 1992). Benzer şekilde, Ainsworth'un bebeklere ilişkin gözlemleri, bağlanma sisteminin ve keşif sisteminin aynı anda etkinleştirilemeyeceğini öne sürdü (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). İlginçtir ki, ergenlikteki ebeveyn-çocuk ilişkisinde olumlu sonuçların, en fazla özerklik ilişkisinin kombinasyonu ile ilişkili olduğunu ilk öne süren Bowlby'dir (Murphey, Silber, Coelho, Hamburg,&Greenberg, 1963). Artan özerk keşif (ebeveynleri güvenli bir üs olarak kullanırken) ergenlerin, sosyal ve duygusal gelişimin kalan görevlerine odaklanmalarını sağlar: akranlar ve romantik ortaklarla ilişki kurma ve kendi davranışlarını ve duygusal durumlarını düzenleme (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. (2009).

Bağlanma teorisi ayrıca, özerkliğin geliştirilmesindeki bireysel farklılıklarla ilgili özel tahminler içerir: bağımsız, kendine güvenen işleyiş, güvenli bağlanma ilişkileri ile kolaylaştırılır. Bakımverenler hem duygusal olarak destekleyiciyse hem de özerkliği teşvik ediyorsa, çocuklar yeni durumlara ve görevlere yalnızca güvenle yaklaşma ve bunlara hakim olma değil, aynı zamanda gerektiğinde yardım isteme kapasitelerini geliştirir (Sroufe, 2005). Bu nedenle, bu formülasyonda, özerk işleyiş bakıcılardan tam bağımsızlıkla eşanlamlı değildir - hem güvenli hem de özerk olan çocukların kendi yetki alanlarına göre bağımsız bir şekilde işlem yapmaları beklenir, aynı zamanda gerektiğinde ve uygun olduğunda başkalarına güvenerek kendilerini rahat hissetmeleri de gerekir. Ayrıca, bu özerklik görüşü, özerkliğin geliştiği kişilerarası bağlamın doğasını vurgulamaktadır (yani, ebeveyn-çocuk ilişkisi), aynı zamanda özerk bir kişiyi karakterize eden birey içi özellikleri de öne sürmektedir (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Küçük çocuklarda bağlanma çalışmaları, öncelikle ebeveyn - çocuk ikilisindeki bağlanma davranışındaki bireysel farklılıkların doğasına odaklanan Ainsworth'ün klasik Strange Situation (Yabancı Ortam) deneyini (Ainsworth ve diğerleri, 1978) kullanır. Bu

paradigmada, bebeklerin ve bakımverenlerin, bir laboratuvar ortamında meydana gelen bir dizi ayrılık ve birleşme sırasındaki davranışları gözlenir. Ayrılıkların bağlanma sistemini harekete geçirmesi amaçlanmıştır ve bebeklerin bağlanma şekillerini güvenli bir taban olarak kullanmalarındaki farklılıklar, bu tür davranışları güvenli ya da güvensiz olarak sınıflandırmak için kullanılır. Güvenli bağlanan çocuk, bağlanma figürünün yanındayken serbestçe dolaşır, fakat bağlanma figürü yanından ayrıldığında stres gösterir ve dolaşımını durdurur, aynı zamanda güvenli bağlanan bebek bağlantı figürü döndüğünde onunla temas kurmak ister ve onun varlığıyla rahatlar (Ainsworth, 1982, 1989). Güvensiz şekilde bağlanmış bebekler iki kategoriden birine ayrılır: güvensiz kaçınma ve güvensiz kararsızlık. Güvensiz kaçınmalı bağlanan çocuklar serbestçe dolaşır, fakat bağlanma figürleriyle ayrıldıklarında düşük düzeyde stres gösterirler ve genelde bağlanma figürü geri döndüğünde onu aramazlar. Güvensiz kararsız bağlanan çocuklar dolaşmayı keserler ve bağlanma figürlerine yapışarak, ayrılmalarını güçlü şekilde protesto ederler. Bununla birlikte, bu bebekler bağlanma figürleri döndükten sonra da stres yaşamaya devam eder ve onlara karşı kararsızlık gösterirler; örneğin onları tutacak kadar yaklaşırlar ve sonra uzağa doğru kaçarlar (Ainsworth, 1982, 1989).

Ayrılmalar ve birleşmeler sırasındaki davranışın, yaşamın ilerleyen dönemlerinde aynı gelişimsel etkileri taşımadığı göz önüne alındığında, ergenler ve yetişkinlerle yapılan bağlanma araştırmaları, bağlanma temsilleri veya içsel çalışma modelleri kavramına daha fazla odaklanmıştır. Ergenlikte bağlanma sisteminin, ‘ruh haline’ yansıyan tek bir büyük bağlanma örgütü bağlamında değerlendirilebileceği öne sürülmüştür (Allen & Land, 1999 ; Allen, in press; Hesse, 1999; aktaran Main, Kaplan, & Cassidy, 1985).Bu bağlanma temsillerinin, bakım verenlerle zaman içindeki etkileşimlerin toplamına dayandığı ve bağlanma ilişkilerinin nasıl yürüdüğü hakkında kişinin inanç ve beklentilerinden oluştuğu düşünülmektedir (Bowlby, 1980). Ayrıca, bu temsillerin, davranışa yönelik rehberlik sağladığı ve deneyimi duygusal olarak değerlendirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde bağlanma çalışmaları, Yetişkin Bağlanma Görüşmelerinin ergen bir versiyonunu kullanarak, öncelikle bağlanmanın iç çalışma modellerini değerlendirmeye odaklanmıştır (YBG) (George, Kaplan, & Main, 1996; aktaran Main & Goldwyn, 1998).

Ergenlik döneminde bağlanmayı tanımlamak ve ölçmek için, içsel çalışma modellerinin özelliklerini yakalamaya ve bireysel farklılıkları güvenli ve güvensiz boyutlar boyunca kategorize etmeye odaklanılmıştır. Son zamanlarda, araştırmacılar,

bağlantı hiyerarşilerini değerlendirerek bağlantı işlemlerinin ölçülmesine alternatif bir yaklaşım benimsemiştir. Bu değerlendirme modeli, bağlanma süreçlerinin normatif gelişimine odaklanmıştır ve bireylerin gelişmeyle birlikte değişmesi muhtemel olan çoklu bağlanma figürleri için tercihleri düzenledikleri fikrine dayanmaktadır. Ergenlerin kullanabilecekleri ve kullanacakları diğer bağlanma figürlerinin yanı sıra birincil bağlanma figürlerinin de bağlanma ihtiyacını karşıladığı, ve gençlik yıllarında birincil bağlanma figürlerinin yayılmasında normatif bir artış olduğu öne sürülmüştür (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Daha spesifik olarak, bağlanma hiyerarşisi incelemeleri, ergenlerin ve genç yetişkinlerin yakınlık arayışı, güvenli sığınak ve güvenli taban dahil olmak üzere bağlanma ilişkilerinin birincil işlevlerini yerine getirmek için kullanabileceği insanları belirlemeyi amaçlar. Hazan ve meslektaşları başlangıçta, bu üç bağlantı işlevinin her biri için üç sorudan oluşan WHOTO ölçeğini geliştirdi. Örneğin, yakınlık arayışı ile ilgili sorulardan biri şudur: Uzak olmaktan hoşlanmadığınız kişi kim? Benzer şekilde, katılımcılara sorulur: Üzgün ya da moralsiz olduğunuzda en çok birlikte olmak istediğiniz kişi kimdir? (güvenli bölge); ve her zaman güvenebileceğini düşündüğün kişi kim? (güvenli taban). Her bir soru için, katılımcılardan ya belirli bir listeden bir kişi seçmeleri istenir (örneğin, anne, baba, en iyi arkadaş, kız arkadaş / erkek arkadaş, ben, diğer) ya da her biri için herhangi bir sayıyla kişiyi puanlamaları istenir. Orijinal WHOTO ölçeğinin, Fraley ve Davis (1997), Trinkeve Bartholomew (1997) (Attachment Network Questionnaire), ve Rosenthal ve Kobak (2007) (Important People Interview) de olmak üzere birçok revizyonu bulunmaktadır (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Araştırmaların çoğunluğunun ergen bağlanma üzerine odaklanması, güvenli bağlandığını kanıtlayan gençlerle bağlanmayla ilgili güvensiz ruh hali içinde olan gençler arasındaki bireysel farklılıkları etrafında toplamaktadır. Bağımlılık durumlarının ve / veya bağlanma davranışlarının yaşamın bu aşamasında nasıl değişip değişmeyeceği de dahil olmak üzere, normatif gelişme sorunlarına nispeten daha az deneysel ilgi gösterilmiştir. Son zamanlarda, bağlanma modellerinin ergenlik dönemi boyunca ne denli istikrarsız olduğuna karşı ne kadar istikrarlı görüldüğünü inceleyen bazı çalışmalar olmuştur. Ayrıca ergenlerin, akranlarına, romantik partnerlerine, ya da ebeveynlerinin yerine koyabileceği herhangi bir bağlanma figürüne, nasıl bir bağlanma davranışı

kuracakları ya da bağlanma kurup kurmayacakları ilgi çekmektedir. Bu çalışma, ebeveyn - ergen ilişkisinin duygusal tondaki değişimlerini belgeleyen araştırmalarla kavramsal olarak örtüşmektedir (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

İstikrar ile ilgili olarak, Bowlby (1980), bağlanma organizasyonunda zaman içinde süreklilik eğilimi olduğunu ve iç çalışma modellerinin bebeklikten sonraki revizyona nispeten duyarsız olabileceğini öne sürmüştü.

Bununla birlikte Bowlby ayrıca, özellikle bir bireyin deneyimleri ile içsel çalışma modelleri arasındaki tutarsızlık, eski modellerin artık yararlı olmayacağı kadar büyük olduğunda, mevcut modelleri ayarlama ihtiyacına yol açan koşullar olabileceğini de belirtti. Aslında araştırma, bağlanma sınıflandırmalarının bebeklik döneminde ve bebeklikten erken çocukluk dönemine kadar nispeten istikrarlı olduğunu göstermektedir(Main &Weston, 1981; Aktaran; Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Ancak çocukluktan ergenliğe kadar olan istikrarın kanıtı karışıktır (Becker - Stoll&Fremmer - Bombik, 1997; Aktaran; Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Ergenliğin, içsel çalışma modellerinin revizyonu için, özellikle gençlerin, içsel çalışma modellerini oluşturan düşünce, duygu ve deneyimleri yansıtmada daha küçük çocuklara göre daha iyi olduğu düşünülerek, uygun bir gelişim dönemi olduğu ileri sürülmüştür(Ainsworth, 1989; Allen&Land, 1999; Kobak&Cole, 1994; Main, Kaplan, &Cassidy, 1985; aktaran; Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).Gençlerin artan bakış açısı ve akıl yürütme becerileri, farklı bağlanma figürleriyle ilişkilerini hem birbirleriyle hem de varsayımsal ideallerle karşılaştırmalarını sağlar. Bugüne kadar var olan üç çalışma, hem erken hem de geç ergenlikteki güvenli bağlanmada ılımlı istikrarı belgelemiştir (Allen ve diğerleri., 2004 ; Ammaniti, vanIjzendoorn, Speranza, &Tambelli, 2000 aktaran; Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Bu nedenle, bağlanma modellerinin, ergenlik dönemine göre revizyonuna nispeten dirençli olabileceği tartışmasına destek verilmişse de, bugüne kadar belgelenen kararlılık derecesi, modellerin bu yaşam aşamasında hala değişebileceğini göstermektedir (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Güvenli bağlanma teorisi, sadece başkalarına duyulan güveni vurgulayan değil aynı zamanda ihtiyaç duyulan zamanlarda başkalarına duyarlı ve yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda birinin zorluklarla yüzleşme ve yönetme becerisine olan güveni

de vurgulayan teoridir. Buna karşılık, kaygılı bağlanan bireylerin, başkalarının görüşleri olumlu olsa da, kendileriyle ilgili nispeten olumsuz görüşlere sahip olmaları beklenmektedir (Bartholomew&Horowitz, 1991). Son olarak, kayıtsız bağlananlar, bağlanmayla ilişkilendirilen olumsuz benlik algılarını büyük ihtimalle öykülerine yansıtmazlar ve bazı yazarlar, kayıtsız bağlanma modeli savunma stiline, başkalarının göreceli olarak olumsuz modellerini içerdiğini, fakat kendisinin göreceli olarak olumlu modellerini içerdiğini belirtmişlerdir (Bartholomew&Horowitz). Bu nedenle bağlanma güvenliğinin, öz saygı ve öz yeterlik, kimlik ve ego gelişimi gibi çeşitli intrapsişik sonuçları öngörmesi beklenmektedir.

Hem çocuk hem de yetişkin örnekleriyle güvenli bağlanma ve benlik algısı arasındaki bağlantıyı inceleyen bazı araştırmalar olsa da, bu konular ergen örneklerinde nadiren incelenmiştir. Ayrıca, mevcut çalışmaların sonuçları biraz karışıktır ve kısmen sonuçların akran raporlarına ya da kişinin öyküsüne mi yoksa görüşme temelli incelemelere göre mi değerlendirildiğine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bazı araştırmalar, güvenli bağlanan gençlerle kayıtsız bağlanan gençlerin, öykülerindeki öz saygı seviyeleri ve/veya kendilerini tasvir edişleri arasında bir fark bulamamıştır (Mikulincer, 1995). Bununla birlikte, Cooper ve arkadaşları (1998), güvenli bağlanma stilleri olan gençlerin, diğer iki güvensiz bağlanma grubuna göre daha olumlu benlik görüşüne sahip olduğunu keşfetti. Sonuçları değerlendirmek için akran raporları veya kodlanmış görüşmelerden yararlanan çalışmalar (kişinin öyküsündeki potansiyel savunma yanlılığını atlatmak için), güvenli bağlanan gençlerin daha güvenli ve iyi entegre edilmiş benlik görüşlerine sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, orta - geç ergenlikteki güvenli bağlanma, daha yüksek kimlik statüsü kazandırması ve daha yüksek düzeyde akran dereceli benlik esnekliği ile ilişkilendirilmiştir (Kobak&Sceery, 1988).

Ebeveyn - ergen ilişkilerinde cinsiyetin rolünü incelerken dikkate alınması gereken iki ana soru dizisi vardır. İlk grup, ergenin cinsiyeti ne olursa olsun anne - ergen ve baba - ergen ilişkileri arasındaki olası farklılıklar ile ilgilidir. Bu araştırma alanı aynı zamanda anne - ergen ve baba - ergen ilişkilerinin niteliklerinden farklı bir öngörü olup olmadığını da içermektedir. İkinci soru grubu cinsiyetin, ebeveyn-ergen ilişkisinin kalitesi ile ergen davranışlarının üzerindeki ılımlı etkilerinin yanı sıra ebeveyn-ergen ilişkisinde cinsiyete bağlı olası farklılıklarla ilgilenir. Cinsiyetin etkileriyle ilgili soruların incelenmesi, metodolojik konularla daha da karmaşılaşır. Bağlanma ilişkilerine

bakıldığında, metodlar gençlerin bağlanma stillerine odaklanır ve bu tür yöntemler her bir ebeveynle ayrı ayrı ilişkilerin incelenmesinin yerine geçer. Benzer şekilde, özerklik gelişimi hakkındaki öykü literatürün çoğunun bir dezavantajı, araştırmaların, ergenlerin anne - ergen ve baba - ergen ilişkilerini ayrı ayrı değerlendirilmesi yerine, her iki ebeveynle olan ilişkilerini bir kerede değerlendirilmesine sebep olmasıdır(Eccles ve diğerleri., 1997).

Ergen cinsiyetinin bağlanma süreçleri üzerindeki etkileriyle ilgili bugüne kadarki sonuçlar biraz karışık olmuştur. Bugüne kadar yapılan çalışmaların çoğu, AAI ile değerlendirildiği gibi, güvenli, kayıtsız ve kaygılı bağlanmanın dağılımına ilişkin cinsiyet farklılığı bulmamıştır (Allen, Hauser, &Borman - Spurrell, 1996). Cinsiyet etkilerini tespit eden araştırmalar, erkeklerin daha yüksek düzeyde kayıtsız bağlanma eğilimi gösterebileceğini, kadınların ise daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanma eğilimi gösterebileceğini öne sürmektedir (Bartholomew&Horowitz, 1991).Bağlanma hiyerarşileri ile ilgili olarak, araştırmalar kadın ergenlerin erkek ergenlere göre hiyerarşilerinde annelerini daha yükseğe koyduklarını, erkek ergenlerinse kız ergenlere göre babalarını hiyerarşilerinde daha yükseğe koyduğunu göstermektedir (Markiewicz ve diğerleri., 2006).

Özerklik gelişimi ile ilgili olarak, anne-ergen ve baba-ergen ilişkisinin birkaç boyutta farklılık gösterdiğine dair bazı destekler bulunmaktadır, ancak her öğrencinin anne-ergen baba-ergen ikilisinde farklı etkileşim kalıpları bulduğu söylenemez. Nispeten tutarlı bir bulgu, ebeveyn - ergen ilişkilerinde meydana gelen bozulmaların, anne-ergen ikilisinde baba-ergen ikilisine göre biraz daha karakteristik olduğudur (Steinberg, 1987). Annelerin, ergenliğe giren çocuklarıyla ilişkilerindeki sorunları dile getirme olasılıkları daha yüksektir ve anne - ergen etkileşimleri baba-ergen etkileşimlerinden daha çatışmalı ve daha az destekleyici hale gelir. Ancak, ergenler anneleriyle daha fazla zaman geçirme eğilimindedir ve genellikle duygusal destek için annelere yönelme olasılığı daha yüksektir (Markiewicz ve diğerleri, 2006).

Özerklik ve uyum çıktılarıyla ilgili olarak araştırmalar, hem annelerin hem babaların özerkliği destekleyici veya engelleyici yaklaşımlarının ergenlerin uyumunda önemli etkileri olmasına rağmen, incelenen sonuçların ebeveynlerinin bu göreceli katkılarına veya ergenin cinsiyetine de bağlı olabileceğini göstermektedir (Conger, Conger, &Scaramella, 1997). Örneğin, ileriye dönük bir çalışma, özerkliği destekleyici

veya engelleyici ebeveyn yaklaşımlarının ergenlerdeki yansımalarının cinsiyete bağlı değişkenlik gösterdiğini bulmuştur: Okul öncesi dönemde otokratik ebeveyn yaklaşımı kadınların geç ergenliklerinde kontrolsüz davranışlarıyla, erkeklerin geç ergenliklerinde kontrollü davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir (Kremen&Block, 1998). Ebeveyn-ergen ve özerklik üzerine yapılan gözlemsel araştırmalar, zaman zaman öncelikle baba – ergen ve anne - ergen ikilileri için, ergenlerin cinsiyetinden bağımsız olarak sonuçlar verdi(Allen ve diğerleri, 1994). Allen ve arkadaşları (1994), babaların ergenlikte artan bir rol üstlenebileceğini varsaymış ve diğer yazarlar babaların çocuklarının ev dışındaki ilişkilerini şekillendirmede özellikle önemli bir rol oynadığını öne sürmüşlerdir.

Sonuçlar, özerklik süreci ve ergen davranışları arasındaki ilişkinin cinsiyete bağlı anlamlı değişimi açısından zayıftır. Çalışmalar sıklıkla, yukarıda belirtildiği gibi ebeveynlerle ergenlerin cinsiyeti arasındaki karmaşık etkileşimlerin yanı sıra tam tersi sonuçları da ortaya çıkarmıştır. Çalışmalar, diğer araştırmaların bu modeli desteklememesine rağmen, örneğin, anne-kız ilişkilerinin özellikle ergenlik döneminde bozulup karmaşıklaştığını göstermiştir. Genç kızların ailevi kararlar verildiğinde buna dahil olmasının, ebeveynlerinden yüksek düzeyde özerklik desteği aldığını hissettiğine dair ek kanıtlar bulunmaktadır (Beyers&Goossens, 1999). Bununla birlikte, bu farklılıklar en azından kısmen ebeveynin cinsiyeti, kültürel bağlamı ve cinsiyet rollerine karşı tutumları gibi diğer aile özelliklerine bağlı olabilir.(Bumpus, Crouter, &McHale, 1998; Daddis&Smetana, 2005; aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Ayrıca, yukarıda belirtildiği gibi, özerklik gelişimi ile ilgili gözlemsel literatürün çoğu, ergen cinsiyetinin, ebeveyn - ergen arasındaki özerklik mücadelesi ve ergen davranışları arasında herhangi bir ılımlı etkisini bulamamıştır (Allen ve diğerleri, 1994 ; Allen ve diğerleri, 1996 ; McElhaney&Allen, 2001; aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

Özetle, ebeveyn - genç ilişkilerinde ikili farklılıkların olduğuna dair bazı kanıtlar vardır, ancak bu tür değişikliklerin kesin yapısı tam olarak açık değildir ve ergenin cinsiyeti ile ebeveynin cinsiyeti arasında karmaşık etkileşimler bulunmaktadır. Anne - ergen ilişkileri, literatürde de açıklandığı gibi artan çatışma ve duygusal uzaklaşmaya daha yatkın olabilir, ancak bu tamamen annelerin ve babaların oynadıkları farklı rollerin doğasının ve yoğunluğunun bir işlevi olabilir. Ayrıca, bu konudaki verilerde tutarsızlıklar olsa da, babaların özerklik desteğine yaklaşımlarının, ergenlerin sosyal ve duygusal

uyumlarında özellikle önemli olabileceği yönünde bazı öneriler var. Araştırmadan da açıkça görüldüğü gibi, güvenli ve güvensiz bağlanmanın genel olarak cinsiyete göre değişmediği ve ilişkiye ilişkin güvenli ruh halinin her iki cinsiyet için de bir dizi olumlu sonuçla bağlantılı olduğu görülmektedir. Dahası, özerkliğin teşviki (özellikle bilişsel / sözel özerklik), aynı zamanda hem erkek hem de dişi gençler için aynı derecede pozitif görünmektedir (Allen ve diğerleri, 1994; Allen ve diğerleri, 1996; McElhaney ve Allen, 2001; aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

2.1.9. Yetişkinlikte Bağlanma

YBG, bireylerin ebeveynleriyle çocukluktaki ilişkisine ilişkin açıklamalarını hem soyut hem de belirli destekleyici anılarla derinlemesine inceleyen yarı yapılandırılmış bir görüşmedir. Ergen versiyonu yetişkin versiyonuyla neredeyse aynıdır ancak hafif adaptasyonlar soruları daha doğal ve ergen nüfus tarafından kolayca anlaşılabilir kılmaktadır (Ward&Carlson, 1995). Bu bağlanma görüşmeleri, bebeklik dönemindekilere paralel kategorik bağlanma sınıflandırmaları oluşturmak için kullanılabilir (Main ve Goldwyn, 1998; aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009) veya sürekli puanlar veren bir Q sıralama yöntemi kullanılarak değerlendirilebilir (Kobak, Cole, Ferenz- G illies, Fleming, &Gamble, 1993; aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009). Her iki durumda da, görüşmelerin çıktıları tutarlılık, bağlanma ilişkilerinin değerlendirilmesi ve bağlanma ilişkilerinin etkilerinin kabul edilmesi dahil olmak üzere çeşitli faktörlere göre derecelendirilir (Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

YBG’de güvenlik, ilişkilerin olumlu ya da olumsuz olmasına bakılmaksızın, geçmiş ilişkilerle tutarlı ve güvenilir olmasıyla görülebilir. Sadece ilişkilerin de dengeli bir bakış açısı sağlayabilen güvenli bireyler değil, aynı zamanda hem ilişkilerin kendilerini nasıl etkilediğine dair bir fikir edinir hem bağlanma ilişkilerine yüksek derecede önem veren bireyler olurlar. Strange Situation (Yabancı Ortam) kodlama sisteminde olduğu gibi, güvensiz bireyler iki ana kategoriye ayrılır: Bebeklerin kaçınmalı bağlanma sınıfıyla paralel olan kayıtsız bağlanma, bebeklerin kararsız bağlanma sınıfına benzer olan saplantılı bağlanma. Kayıtsız bağlanan bireylerin, bakımverenlerle yapılan erken deneyimlerinin tanımlamaları, sağlanan temel bilgi eksikliği, semantik ve epizodik hafızalar arasındaki uyumsuzluk ve zor deneyimlerin etkisinin reddedilmesi de dahil

olmak üzere bir takım nedenlerle tutarsız olma eğilimindedir. Kayıtsız bağlanan bireyler, bağlanma figürlerinin idealleştirilmiş açıklamalarını yapma eğilimindedir ve / veya bağlanma figürleriyle ilişkilerini azaltma eğilimindedir. Saplantılı bağlanan bireyler, ancak, bir denge veya bakış açısı eksikliği eğilimi gösteren bağlanma figürlerinin tanımını yaparlar. Örneğin, bir bakımverenin elindeki önemsiz görünüşte hafif bir şeyi tarif etmede büyük ölçüde devam edebilirler. Söylemleri, ilgili öfke ya da edilgenlikle işaretlenmeye meyillidir ve ilişkilerin gelişimlerini etkilemiş olabileceği yolları titizlikle yansıtamazlar (Main & Goldwyn, 1998; aktaran Allen, J. Hare, A. McElhaney, K. Stephenson, J. 2009).

2.1.10. Yetişkin Bağlanmanın Dörtlü Modeli

Bartholomew (1990), Bowlby'nin kavramsallaştırdığı benlik ve başkaları hakkındaki modellerinin, yetişkin bağlanmanın prototip formlarını tanımlamak için kullanılabileceğini düşünmüştür. Bir kişinin benlik hakkındaki soyut görüntüsü olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırılırsa (sevgiye ve desteğe layık olan veya olmayan benlik), ve kişinin başkalarına karşı soyutlanmış görüntüsü de olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırılırsa (diğer insanlar güvenilir ve erişilebilir olarak veya güvenilirmez ve reddedici olarak görülür), dört kombinasyon olarak kavramsallaştırılabilir.

Bu iki boyutun kombinasyonundan elde edilen dört bağlanma modelini gösteren Tablo 1, her insanın farklı derecelerde yaklaşılabileceği teorik bir ideal veya prototipi temsil eder

Benlik Modeli (Bağımlılık)			
Olumlu (Düşük)		Olumsuz (Yüksek)	
Olumlu (Düşük)	Başkaları Modeli (Kaçınma)	HÜCRE I	HÜCRE II
		Güvenli Bağlanma Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	Saplantılı Bağlanma İlişkilerde saplantılı
Olumsuz (Yüksek)		HÜCRE IV	HÜCRE III
		Kayıtsız Bağlanma Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt bağımlı	Korkulu Bağlanma Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınmacı

Tablo 1: Yetişkin Bağlanmanın Dörtlü Modeli

Hücre I, bir değerlilik duygusu (sevilebilme) ve diğer kişilerin genel olarak kabul edici ve duyarlı olmasını bekleme durumunu belirtir. Barthamelow (1991) bu hücreyi, araştırmacıların güvenli bağlanma dedikleri kategorilere kavramsal olarak karşılık geldiğinden (Hazan ve Shaver, 1987; Main ve diğerleri, 1985), güvenli olarak etiketlemiştir. Hücre II, başkalarının olumlu değerlendirmesi ile birleşik bir değersizlik duygusunu (sevilmeme) belirtir. Bu özelliklerin birleşimi, kişinin başkalarının değerini, kabulünü kazanarak kendini kabul etmesi için çaba sarf etmesine yol açacaktır. Hücre III, başkalarının negatif eğilimi olduğu (güvenilmez ve reddedici) beklentisiyle bir değersizlik duygusunu (kaçınılmazlığı) gösterir. Başkalarıyla yakın ilişkide bulunmaktan kaçınmaları, bu tarz insanların başkaları tarafından reddedilmeye karşı kendilerini korumalarını sağlar. Son olarak, Hücre IV, diğer insanlara karşı olumsuz bir eğilim ile birlikte sevgi-değer duygusu gösterir. Bu tür insanlar yakın ilişkilerden kaçınarak, bağımsızlık duygusunu ve yaralanmazlıklarını koruyarak kendilerini hayal kırıklığına karşı korurlar.

Tablo 1'deki boyutlar, yatay eksene bağımlılık ve dikey ekseninde yakınlıktan kaçınma anlamında kavramsallaştırılabilir. Bağımlılık düşükten (olumlu bir özsaygı içsel olarak

kurulur ve dış doğrulama gerektirmez) yükseğe (olumlu özsaygı yalnızca başkalarının devam eden kabulü ile yapılabilir) fark gösterebilir. Yakınlıktan kaçınma, insanların olumsuz sonuç beklentilerinin bir sonucu olarak başkalarıyla yakın temastan kaçınma derecelerini yansıtır. Kayıtsız ve korkulu bağlanma, yakınlıktan kaçınma refleksi gösterir; bununla birlikte, başkalarının kendi olumlu öz saygılarını kabul etmesini bekleme konusunda farklılık gösterirler. Benzer şekilde, saplantılı ve korkulu bağlanan gruplar, pozitif bir özerkliği korumak için diğerlerine güçlü bağımlılık göstermeleri açısından aynıdır, ancak yakın ilişkilerde yer almaya hazır olmaları bakımından farklılık gösterirler. Saplantılı bağlanma, bireyin bağımlılık gereksinimlerini karşılama girişimi sırasında başkalarına ulaşması anlamına gelirken korkulu bağlanma, bireyin nihai hayal kırıklığını en aza indirmek için yakınlıktan kaçınılması anlamına gelir. (Bartholomew, K. Horowitz, L. 1991).

2.2. ANLAM

2.2.1 Yaşamın Anlam Olgusu

Farklı disiplinlere konu olan hayatın anlamı kavramı yirminci yüzyılın modern biliminde ilk kez W. Dilthey, E. Spranger, S. Freud ve A. Adler'in çalışmalarında, sonrasında da Frankl ve Leontiev'in araştırmalarında görülmeye başlanmıştır (Park, C. L., Malone 2008; aktaran Şentürk, H. 2014). İnsanı diğer varlıklardan ayıran ve ayrıcalıklı kılan özelliği sorgulama ve düşünme becerisidir. Varoluş tarihi insanoğlunun 5N 1K sorularını sürekli sorduğunu ve sorguladığını kanıtlamaktadır. Aristoteles insanların bilme isteklerinin doğuştan geldiğini hatta bunun en büyük kanıtının insanın beş duyu organını kullanma arzusunda görülebileceğini söyler. Bu açıdan ele alındığında, insanı insan yapan özelliklerin, insanın kendisini bulunduğu ağlar bakımından değerlendirmesi, geçmişini, toplumunu, dünyayı, en çok da kendisini bilmek istemesi olduğu görülür (Peker, 1993).

İnsanlar varoluştan beri çevreyi kavrama ve anlama isteklerini davranışsal ve bilişsel yollarla göstermişlerdir. Bu sorgulama ve anlam arayışı insanlığın tarihi kadar eskidir. Bu hayatın anlamı tek başına ele alınmamakla birlikte, hayatın değeri, hayatın amacı ve hayatın manevi yönü gibi bileşenleriyle birlikte ele alınır. Yaşamın anlamını sorgulama, anlam arayışında olma veya bir amaca sahip olma, sağlamlık göstergesi

olarak kabul edilir (Şentürk, H. 2014).

İnsanın insan olarak yaşama tutunmak için onu anlamlı kılmak veya bunun için çabalamak gibi bir temel içgüdüğü vardır. Yaşamın anlamını, insanlar farklı şekillerde kavramsallaştırılmıştır: yoğunluk, güç ve insanların anlam, önem ve hayatlarının amaçlarını şekillendirmesi, onları güçlendirme çabaları ya da arzuları olarak tanımlanmaktadır. Bütün tanımlar farklılaşsa da hepsinin ortak özelliği, anlamın insan hayatında çok önemli bir şey olduğunu vurgulamalarıdır. Leontiev'e göre anlam, bireyin içsel bütünlük sağlamasıyla, yani geçmiş yaşantıları ve beklentilerinin uyuşması duygusuyla oluşur. Bu dengeli ve düşünceli tutumların önyargısız oluşu ve bunlardan doğan sonuçlar yaşamın anlamının aslıdır. İnsanların çevrelerini anlama ve anlamlandırma istediği varoluşundan beri gelmektedir ve bu isteği insanlar davranışsal veya bilişsel ifadelerle göstermişlerdir (Şentürk, H. 2014).

Das, hayatın anlamının, insan yaşamında bazı fonksiyonların amacını yerine getirmesi için çalıştığını düşünür. İlki, anlamın yaşamı devam ettirmek, sürdürebilmek için bir sebep yaratmasıdır. Bu durumda, yapılan işler anlam tarafından etkilenir ve bu yaşantılar için kontrol mekanizması haline dönüşür. İkincisi de anlamların kişinin kendi değerini oluşturmasını temin eder. Böylelikle, kişilerin yaşamlarının kıymetli hale gelmesi ve birtakım duygusal sorunlarının çözülmesi, kişinin hayatının anlamlarını bulmasıyla sağlanır. Yaşamda anlam ihtiyacı dört farklı kategoriye ayrılabilir: değerler, amaçlar, öz-değer ve diğer değerler. Ayrıca bu dört anlam istemi incelendiğinde kişilerin yaşam anlamlarının anlaşılabilirliğini öne sürmüştür. (Baumeister, R. 1991; aktaran Şentürk, H. 2014). Park ve Folkman ise, yaşamın anlamı iki farklı kategoriye ayrılır: durumsal ve global. Global anlam, kıymetli amaçlar ve inançlardan meydana gelir. Global anlam, insanın geçmiş, gelecek ve şu anına etki eder. Bir bakıma gelecekte beklenenler konusunda durumsal anlamı da etkilemektedir. Global anlam kendi içinde de iki boyutta ele alınır: kişilerin olumlu ve olumsuz olaylara karşı beklentileri ve hayat amaçları (Park, C. L, Folkman, S. 1997).

Sonuç olarak yaşam, problemlere uygun çözümler bulmak demektir. Yaşam, her bireyin kendini sorumluluklarını üstlenmesi, yapması gereken görevleri yerine getirmesidir. Bu da yaşamın anlamının insandan insana değişebileceğini gösterdiği gibi zamandan zamana değişebileceğini de gösterir (Şentürk, H. 2014).

Tüm bunların ışığında, yaşamın anlamı ne olursa olsun, bu anlamın insanın

hayatını sağlıklı bir şekilde yaşaması için bir temel olduğu söylenebilir. Eğer insan bir anlam bulamazsa, kendini diğer insanlardan ve yaşamın kendisinden izole eder ve kendini değersiz görmeye başlar. Yani hayatın bir anlamı olması, insanın varoluşu için bir ihtiyaç olarak düşünülebilir. (Şentürk, H. 2014).

2.2.1. İnsanın Anlam Arayışı

Modern toplumda hayatın anlamı ve değeri üzerine giderek artan bir ilgi olmasına ve insanın gelişimi ve potansiyeli hakkında psikolojiye duyulan ihtiyacın yinelenen yakarışlarına rağmen, yaşamın anlamıyla ilgili çalışmalar deney odaklı sosyal bilimciler tarafından çoğunlukla göz ardı edilmiştir. Genellikle, bu, sağlığa yönelik bir gelenekten ziyade bir patolojik yönelimin; duygulardan ve sübjektif verilerden ziyade davranışsal, nesnel verilerin tercihindendir ve bazı yaşamın anlamı çalışmalarının, öncelikle 'Yaşamın anlamı nedir?' felsefi sorusuyla ilgili olduğu algısından kaynaklanır (Almond,R., Battista, J. 1973).

Daha çok teori ve fenomen odaklı sosyal bilimciler, nöbetleşe şekilde var olan literatürü yalnızca 'Yaşamın anlamı nedir?' sorusuyla değil, aynı zamanda 'İnsan yaşamını anlamlı kılan bireysel deneyimlerin doğası nedir?' ve 'İnsanın hayatını anlamlı kılan deneyimler hangi koşullarda olur?' sorularıyla da geliştirmiştir. Son iki soru direkt olarak deneysel sosyal bilimcilerin yaklaşımı olarak ele alınabilir (Almond,R., Battista, J. 1973).

2.2.2. Anlamın Teorisi ve Tarihsel Gelişimi

Eski çağlardan beri yaşamın anlamına dair; sanatçılar, filozoflar, bilim adamları ve teologlar tarafından ifade edilen görüşler vardır. Yaşamın anlamının olup olmadığına veya varsa da ne olduğuna dair görüşler kişiden kişiye değişebilmiş, sübjektif olmuştur. Yaşama genelleyerek bir anlam atfetmek yaşantısal açıdan pek mümkün değildir. 'Yaşamın anlamı sorusuna tatmin edici bir yanıt yazılı tarih boyunca bütün büyük düşünürlerin kavrayışından kaçmayı başarmıştır (Yalom, 2000).' Bütün bunlara rağmen yine de yaşamın anlamına ilişkin açıklamalar literatürde fazlasıyla bulunmaktadır ve bazılarında yaşamın anlam ve amacı birlikte ele alınmış veya birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Bazı kaynaklardaysa bu iki kavramın farklı olduğuna ve aralarındaki farklılıklara dikkat çekilmiştir. Amaç; elde edilmek istenen bir sonuçtur, ulaşılmak

istenen bir hedeftir. Anlam ise kişilerin deneyimlerine ve yorumlamalarına bağlı olarak değişebilecek; olayların oluş biçiminde gizlidir. Hemen hemen tüm çalışmalarında yaşamın anlamını ele alan Frankl, hayatın anlamını insanın yaradılıştan içinde getirdiği anlam arayışıyla ilintili olarak, sağlıklı bir insan olmanın doğal bir gerekliliği olarak görür (Demirbaş, 2010). Yaşamın anlamı herhangi bir sorunun çözümü değil, hayatı belirli bir şekilde yaşama olayıdır. Yaşamdan bağımsız değil, tam tersi yaşamın her bileşinini nitelikli kılan, yaşamaya değer katandır. Bu açıdan bakıldığında yaşamın anlamı, aslında yaşamın kendisidir. Quinn'e göre insan yaşamı üç bileşen; "değersel (DA)", "erekbilimsel (EA)" ve "tam (TA)" olarak anlamlıdır. Bir insanın hayatının değersel anlamı olması için sadece gerçek kendine has değeri olması ve genel olarak onu yaşayan kişi için fayda sağlaması gereklidir. Bir insanın yaşamının erekbilimsel anlamı olması içinse; yaşayan kişinin anlamını önemsiz bulmadığı ve ulaşabileceğine inandığı belirli amaçlara sahip olması; bu amaçların da kişi tarafından gerçek değerlere sahip olması; ve de bu amaçlara ulaşmak için istekle yapılmış davranışlar gereklidir. Bu iki anlam bileşenine (gerçek değersel anlam ve gerçek erekbilimsel anlam) sahip insanın hayatı gerçek tam anlamlıdır. (Quinn, G. 2002, s. 102; aktaran Baş, V. 2015). Yalom ise (2000, s. 664) yaşamın kozmik anlamı ve kişisel anlamı olmak üzere iki tür anlamı olduğunu öne sürer. Yaşamın kozmik anlamının; bazı dinsel geleneklerin Tanrı'nın buyruğu ve kişiler için olan planının parçası olduğuna dair oluşmuş anlam şemalarının, insanın mükemmel olarak gördüğü Tanrı'ya benzeme çabası olduğu düşünülür. Yaşamın kişisel (maddi) anlamını tanımlarken ise; Yalom belirli bir tanımlamada bulunmadan, yaşamı (dinin dışında) anlamlı kılacak bileşenleri (biricik olmak, kendini bir nedene adanmak, yaratıcı olmak ve kendini gerçekleştirmek vb.) dile getirmektedir (Yalom, I. 2000).

2.2.3. Yaşamın Anlamı

Kişinin yaşamının yönetilebilir, uyumlu ve sahiplenici duygusu olarak tanımlanmıştır anlamlılık duygusu. (Schnell, 2009). Yaşamın anlamı bugüne kadar çok farklı şekillerde kavramlaştırılmıştır. Yaşama ilişkin anlamını kişinin yalnızca kendi bulabilir ve böyle olduğu için de yaşamda anlam kendine has ve özel bir yapıdadır. Böylelikle bu, kişinin kendi kendine anlam arayışını, isteğini doyuracağı bir hale gelmektedir. Frankl, hayatta anlam konusunu öznel boyutta inceler. Frankl'a göre evrensel ve herkes için aynı şeyi ifade eden bir yaşam anlamı yoktur, yaşamın anlamı

kişiden kişiye değişebilmektedir (Frankl, 2010). Sonuç olarak yaşam, bireyin sorunlarına çözümler bulması ve görevlerini yerine getirme sorumluluğunu üstlenebilmesi demektir. Her görevin her sorumluluğun kişiden kişiye değişebilecek olması, yaşamın anlamının da kişiden kişiye değişebileceğinin kanıtıdır. Bu sebepten yaşamın anlamından bahsederken genel ifadeler ve terimler kullanmak mantıklı değildir. Yaşamın anlamıyla ilgili sorular, genel yargılarla cevaplanmamalıdır. Yaşamdaki işler nasıl son derece gerçek ve somut ise, yaşamın kendisi de bulanık değil net ve somuttur, gerçektir (Frankl, 2010). Adler de yaşamın anlamını ele alırken Frankl ile benzer bir yaklaşım benimsemiştir (Yüksel, R. 2012). İnsan sayısı arttıkça hayattaki anlamın sayısı artar ve insan sayısı kadar hayatın anlamı tanımı vardır. Bu yaklaşım düşünüleceği gibi beraberinde her anlam bir ölçüde yanlışır sonucunu da getirmektedir. Hiç kimse net ve değişmez bir şekilde hayatın anlamını bilemez. Bu nedenle ir şekilde faydalı olan hiçbir yoruma mutlak anlamda yanlış denemez (Adler, 2010).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), olumlu psikoloji içinde yaşamda anlamı ve hayatın amacını iki ayrılmaz yapı olarak ele almaktadır. Zaten bu iki kavram literatürde çoğunlukla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Frankl'a göre, anlamsızlık yaşamda anlamın bulunmamasıdır (Yalom, 2000). Buna ek olarak varoluşsal boşluk ve varoluşsal nevrozdan da bahsetmiştir. Varoluşsal boşlukta yaşanan, durgunluk, can sıkıntısı ve boşluk duygusudur. Frankl (1988), böyle bir bireyin yönünü ve amacını bulamayacağını, özgür olduğu zaman ne yapmak istediğini bilemeyeceğini öne sürer. Eğer bu anlamsızlık duygularına açık klinik belirtiler de eşlik ederse varoluşsal nevrozdan söz edilebilmektedir (Yalom, 2000). Bu tarz vakalarda çalışan Battista ve Almond (1973), terapi almak isteyen kişilerin büyük bir oranının hayatında anlam eksikliği hisseden bireyler olduğunu dile getirmiştir. Buna paralel olarak, Zika ve Chamberlain (1992) da, özerklik, kişisel gelişim, çevreye hakim olma, hayatın amaçları, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma ve öz kabul ile hayatın anlamının olması arasında etkili bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür (Yüksel, R. 2012). Ryff 'a (1989) göreyse hayatın içinde anlam bulmak, psikolojik olarak iyi olma halinin bir göstergesi olan olumlu kişilik yapısı (trait) olarak görülmektedir. Kişinin hayatındaki anlam yoksunluğundan ciddi düzeyde etkilenmesi için öncelikle o anlamın daha önceden var olması gerekmektedir. Anlam gündelik yaşamın bir getirisidir ve her zaman karşımıza çözülmesi gereken bir sorun olarak çıkmaz. Anlam bulmada birey yeni yaşantılarını geçmiş yaşantılarla değerlendirerek

asimile eder. Eğer yeni yaşantılar önceki yaşantılar veya varsayımlarla uyuşmazsa anlam değişikliği ihtiyacı baskın hale gelir. Anlam bulma süreci, anlamın kendi yapısından daha çok farkındalık gerektirir ve daha efor içeren bir süreçtir. Anlam yapısı, birey varsayımları ve gerçekleşen olaylar arasındaki fark birey tarafından anlaşıldığında motive edilmiş olur (King ve Hicks, 2009).

Frankl (2010) yaşamı daha anlamlı hale getirebilmek için, desteklenen insanların fazlasıyla korunan imajları, din, doğruluk, mizah duygusu, doğa, güzellik, sanat, gelecekte beklenen, hedefler, dünyaya bir iz bırakmak, iyilik ve kültürü yaşayabilmek gibi konulara ağırlık vermiştir. Bunların hepsini de hayatta anlamın ana özellikleri olarak üç kategoride birleştirmiştir; 1. Bir eser yaratmak ya da bir işi yapmak (başarı anlamında). Bu kategoride başka birinin yaşamına dokunmak katkıda bulunmak daha ön plandadır. 2. Bir durumu deneyimlemek ya da bir insanla etkileşimde bulunmak (sevgi). Yani diğer bir deyişle yalnızca işte değil sevgide de anlam bulabilmektir. 3. Kaçınılmaz olan acıyı yaşamak ve değişmeyecek olan kaçınılmaz ölüme karşı bir tutum sahibi olmak. Bundan yola çıkarak karşılaştığı kaçınılmaz ve değiştirilmez kader karşısında çaresiz ve umutsuz kalan bir insanın bile bu durumdan kurtulabilmek için kendini değiştirebileceğini ve aşabileceğini söylemek mümkündür. Bunun en etkili yolu karşılaşılan acıdan kaçmamak ve onunla yüzleşmektir, ondan utanmadan onu kabullenmektir. Frankl'ın bu ana kategorilerinin yanı sıra, hayatın anlamı çok farklı şekillerde de ele alınabilecek çok yönlü bir yapıya sahiptir. Hayatın anlamı kavramı için, hayatın amacı ve değerine göndermede bulunabildiği gibi, birey için önemli bulunan hedeflere ve bazen de maneviyatı da içerebilen bir yapıdır (Jim, Purnell, Richardson, Golden-Kreutz ve Andersen, 2006). Yaşamın anlamı, yaşam amacına sahip olma veya amaç istemi, bir sağlık göstergesi (Ryff, 1989), iyi olma hali ve insanların dünyaya uyum sağlamasını kolaylaştıracak diğer farklı şekillerle de ele alınmıştır.

Hayatın anlamı için Ebersole ve Depaola (1986) sağlık, ilişkiler, yardım, zevk ve inanç kavramlarını kategorize etmiştir. (Yüksel, R. 2012). Battista ve Almond (1973), hayatın anlamını bir değer topluluğu olarak nitelendirmektedir. Bu yüzden yaşamın anlamının bireyin yaşamını daha anlaşılır ve kolay bir hale getirme, hedeflere ulaşma ve kişinin kendinden memnun olması için kendisini geliştirmesi etkenler içerdiğini iddia etmiştir.

Anlam açıklaması Wong'a göre (1998) din, başarı, ilişkiler, öz aşkınlık

(selftranscendence); Emmons'a (1999) göre, yakınlık (intimacy), başarı, din-spiritüellik, üretkenlik; Eborsole'a (1999) göre yaşam uğraşı (life work), dini inançlar, ilişkiler, başkalarına hizmet (service) olarak gruplandırılmıştır (Emmons, 2005 ; aktaran Yüksel, R. 2012). Klinger (1977) hayatın anlamının, kişisel ilişkiler, gelişim, özgecilik, başarı, hedonizm, dinselilik, yaratıcılık ve yaşamda iz bırakma (legacy) gibi içerikleri yaşamın kaynağı olarak belirlemiştir (Prager, 1997; aktaran Yüksel, R. 2012).

Battista ve Almond'a (1973) göreyse, yaşamını anlamlı bulan bireyler, anlam arayışını ve yaşamda anlam kavramını olumlu olarak görürler ve bu anlam onların yaşamlarını doyurucu olarak algılamalarını sağlar. Bu tarz bir doyurulucuk da insanlar için önemli bir duygudur. Das (1998), yaşamın anlamının, insanın hayatında bazı fonksiyonları olduğunu düşünür. İlk olarak, anlam sahibi olmak insanın yaşaması için bir nedendir. Böylece insanlar eylemlerini bu anlamlar doğrultusunda yapar. Bu durum kişi hayatında, yaşam anlamının kontrol işlevi olarak nitelendirilebilir. İkinci ve son olarak, anlam kişinin öz değer oluşumunu sağlar. Bu da insanların hayatları için bir anlam bulmasının, hayatlarındaki problemleri çözebileceğini bize göstermektedir. McGregor ve Little (1998), kişinin kendi projeleriyle hayatın anlamını değerlendirmiştir. Çünkü bu kişisel projeler kişinin kendine has olan bakış açısını (kişilik özellikleri, amaçlar, değerler ve beceriler) yansıtmaktadır. Kişi bu projelerle hayatındaki anlamı yordamaktadır. Ergenliğin hemen arkasından gelen genç yetişkinlik döneminde, sağlıklı kimlik oluşturma, hayatta anlam ve amaç bulma dönemsel görevlerdendir. Marcia'ya (1980) göre, kimlik, bireyin yeteneklerini, dürtülerini ve inançlarını dinamik bir şekilde örgütlemesidir. Bireyler yaşanan krizlerin sonunda kendi değerlerine, ilkelerine ve inançlarına bağlandığında, başarılı bir kimlik statüsüne sahip olmuş olur (Adams, 1999). Bireyler ergenlik döneminde kimlik belirleme sürecine girerler ve bu genç yetişkinliğin başladığı üniversitenin ilk yıllarında da aynı şekilde devam eder. Bu yüzden, gelecek kaygısının en çok olduğu, gelecekteki hedef ve anlamların, hayatlarındaki anlamların en çok sorgulandığı dönemdir. (Yüksel, R. 2012).

2.2.4. Yaşamda Anlam Ağları

Anlam ağlarının açıklaması bir bakımdan 'kültür' yoluyla yapılabilir (Geertz,1973). İnsanların duygu ve düşüncelerinin temeli ve birbirleriyle olan ilişkileri anlam ağlarını oluşturur. Bu anlam ağları, kişinin neye anlam yükleyeceğine dair değer

yargıları ve düşünce kalıplarını oluşturur ve insanların işlevlerini belirler. Geertz, anlam ağlarını kişinin dünya görüşlerinin oluşturduğunu savunur. Çünkü dünya görüşü, kişinin kendi gerçekliğinin bilişsel haritasının bir yansımasıdır. Aynı zamanda bu gerçekliklerin ne olduğunu, nasıl oluştuğunu ve kişiye etkisini anlamlandırmaya yardımcı olur (Geertz, 1973).

Kültür, ethos olarak adlandırılan, üyelerinin yaşantılarındaki duygusal, ahlaki ve estetik boyutu da içerir. Söylemleri bir çok tartışmaya yol açan, zaman içerisinde de oldukça eleştirilen Geertz'e göre, dünya kültürü açısından ele alındığında 'batılı insan' kavramı aslında tuhaf bir düşüncedir. Kültürün ethos boyutunun, yerel kültürleri ne kadar etkilediği çok fazla incelenmemekle birlikte, yerel kültürler toplum psikolojisini çok fazla etkilemekte, normal ve normal olmayan toplum normlarını oluşturmakta ve bilgelik, gelişim, olgunluk kuramlarını etkilemektedir. Kısaca, doğru insan-doğru hayat nedir sorusunun cevabını veren tarih boyunca yerel kültürler olmuştur. Yine tarih boyunca bu cevaplar değişmiş, toplumdan topluma değişkenlik göstermiştir. Örneğin; ortaçağ insanından beklenen inanca, umuda ve erdeme sahip olması iken; günümüzde, merhamet sahibi birey olma beklentisine sahip toplumların yanı sıra, kendi sorumluluklarını bilen, özgüvenli, ve tam bağımsız birey olma beklentisi olan toplumlar daha çoktur (Christopher, 2005).

Kişinin ne olduğunu, etik olarak ne şekilde davranmasının uygun olacağını belirleyen ahlaki değerler, kişinin dünya görüşü ve ethosunun birleşmesi ve senteziyle oluşur. Bireyin anlam arayışının çark ettiği ergenlik döneminde, kimlik oluşumu ve kişinin kendince bir yön sahibi olması ahlaki görüşünün etkisiyle yoğurulur. Kişinin benlik algıları, iyi/ideal şemaları ahlaki değerlerle şekil alır. (Sayar,K. 2011).

Tüm bu anlam ağları, neyi arayacağını, anlamlı bulduğu şeyleri nasıl bulacağını ve nerde bulacağını kişiye gösterir. Geçmişte insanların birbirleriyle yaptığı alışveriş ve paylaşımlar sosyal hayat için gerekli olan birliklerin oluşumunu sağlamıştır. Bu oluşumlar yalnızca hayatın bir gerekliliği değil aynı zamanda dünyada var olmanın bir başkasına karşı sorumluluk getirdiğini de insana hatırlatmıştır. İnsan kendinden verebildiği ölçüde başarılı olmuştur. Modern toplumda ise bireysellik, fırsat eşitliği sağlama açısından, özgürlüğü artırma ve bireysel etkinlik çeşitlerini çoğaltmakla beraber bunlarla kültürel varlığı zayıflatır. İnsan sosyal yapıyı oluşturan deneyimlerinden mahrum kalır. Bu süreç ilerledikçe, bu sefer 'ben' olmanın kendisi toplumdan kopuk

olması sebebiyle sorunlu hale gelir. Çünkü bencil, narsist, sınırlı ve diğerlerine bağlanamayan benlikler, yalnızca kendilerine odaklandığı için, başkalarına etik davranma ihtiyacı duymaz ve rahatsız edici toplumsal olaylara karşı kayıtsız hale gelebilir (Christopher, 2005).

Gerek toplumda gerek terapide, birey ne olduğunu arar ve ne olduğuna dair ortak bir tanım geliştirmeye çalışır. Toplum bireylere ait olma ve amaç oluşturma ihtiyaçları konusunda yardımcı olur. Anlam arayışı içerisinde olan insan, belirli anlam bütününe ve normlara sahip toplumun parçası olmak için didinir. Toplumun parçası olduğunda değer ve anlamlarını benimser, buna uygun yeni anlamlar ve amaçlar oluşturur. Anlam ağları bu bağlamda, anlam arayışına ve yönüne direkt etki eder. (Sayar, K. 2011).

2.2.5. Yaşamda Anlam Problemi

Kimlik arayışı ve anlam sorunları, hayatın en önemli sorunlarının başında gelmektedir. İnsanlar, bu dünyada ne olduklarını ve varlıklarının neye yaradığını bilmek isterler ve bunları sorgularlar. Hayatına herhangi bir anlam atfedememiş insanlar, genellikle ruhsal sıkıntılar yaşamaktadırlar; ilerleyen yıllarda ise depresyon, kaygı bozuklukları veya anksiyete gibi durumlarla karşılaşabilirler (Sayar, K. 2012).

İnsanlar hayatlarının belli dönemlerinde bu problem üzerine daha çok düşünmeye başlar. Ergenlik döneminde kimlik ve hayatın anlamını sorgulama hiç olmadığı kadar önemli hale gelir. Ergenler kendilerine bu soruları sıklıkla sorar.

Ebeveynlerin değerlerinden farklı değerlere yönelip onlarla çatışma yaşayabilirler. Bu durum bazı zamanlarda inatlaşma haline dönüşebilir ve kasıtlı olarak ebeveyn değerleri reddedilebilir (Sayar, K. 2012).

Temel olarak insan hayatına anlam katan üç ana eksen olduğunu söyleyebiliriz. Öncelikle insan evrene verdikleriyle bir anlam kazanır : 'Ben olmasaydım dünyadan ne eksilirdi? Ben hangi değerleri üretiyorum?' gibi sorulara verilen cevaplarla insan kendine ilişkin bir bilgi elde eder. İkincisi insanın dünyadan aldıkları hayatının anlamını belirler. Bulunduğu çevreden yakınlık ve sevgi gören insanlar hayatlarına daha olumlu anlamlar yükleyebilirler. Bazı zamanlarda da insanlar kendilerini bulundukları topluluklara göre anlamlandırır. Kendilerini başka birinin uzantısıyla tanıtır : 'Ben Mehmet'in oğluyum' gibi. Üçüncüsü ise insanın yaşadığı durum ve olayları kabul etmesidir : 'Yaşadıklarımın bir şey öğreneceğim' düşüncesiyle yaşayan insan hayatını daha anlam

yüklü hale getirebilir (Sayar, K. 2012).

Anlam duygusuna sahip olan insanın; amaç sahibi olmak, değerler sistemi sahibi olmak, özdeğer sahibi olmak ve yaşamına yön vermek gibi dört ana psikolojik ihtiyacı karşılanmış olur (Sayar, K. 2012).

Bebek ilk ilişkisini bakımvereniyle kurar. Bebeğin bakımvereninden beklediği şey kendisini anlamasıdır. Çocukluk döneminde ciddi bir şekilde anlaşılma problemi yaşayan bir insanın gelecek yaşantısında ilişki zorlukları yaşayabileceği öngörülebilmektedir. İnsan anlam arayışında olan bir varlıktır ve hayatını anlamlı kılabilmek için de ‘neden varım’ sorusuna doyurucu bir cevap bulmak zorundadır (Sayar, K. 2012).

2.2.6. Yaşamın Anlamı ve Din

İnsan bir işi başararak başkalarına fayda sağladığında ya da ortaya bir eser koyduğunda, insanlarla etkileşim kurarak sevgi bağı kurduğunda ve yaşanan güç durumlarla, yaşamın anlamına ulaşabilir. Bu faktörlere ulaşmayı etkileyen durumlarda, yaşanan belirsizlikleri gidermek için birtakım açıklamalarla insana kendini güvende hissettiren, bilhassa ölüm-hayat konularında yaşanan anlam sıkıntılarına çözüm bulan en etkili etmen din olmuştur. Çünkü dinler, ilk insandan beri evreni, yaratıcıyı bilme ihtiyacını gidermesine, aradığı anlama ulaşmasına yardım eden önemli faktörlerdir (Topuz, İ. 2016).

İnsanın anlam arayışı dinamiktir; çünkü yaşanan olaylara göre hedef ve amaçlarda değişkenlik ve hareketlenme gösterebilir ve bu durumlara göre yeniden oluşturma çabası olarak ele alınabilir. Bu da dinlerin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha gösterir. İnsanlar yaşadıkları acıların sebeplerini, ölümün sebebi ve nasılını, yaşadığı evrenini ve daha nice neden-sonuç ilişkisi içeren mantıklı açıklamalarla dinlerden öğrenirler (Topuz, İ. 2016).

Kişinin sahip olduğu dini inançlar, evrenin oluşumu ve ölümden sonra ne olacağı konusunda da insanları belirsizlik ve anlamsızlıktan kurtardığı için, insanların yaşam anlamına ulaşmalarına katkı sağlamaktadır. Bu sebeple, denilebilir ki din, insanın anlam ihtiyacını karşılayan bileşenlerin başında gelmektedir. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin %64’ünün Allah’a olan inançlarını kaybedecekleri noktaya ulaşırlarsa, hayatlarının da hiçbir anlamının kalmayacağını belirtmiştir. Görüldüğü gibi anlam istemini, din bağlamı dışında tutmak pek mümkün değildir (Hökelekli, H. 1996; aktaran

Topuz, İ. 2016).

Her birey, kendi yaşamının anlamını bulduğunda daha sağlıklı bir ömür sürdürmekte, sorumluluklarını daha kolay yerine getirmektedir. Din de, belirsizlikleri ortadan kaldırdığında, insanlara yaşama için bir sebep vererek, değerler, yeni idealler sunarak, insanı stres ve bazı kaygılardan kurtararak, insanı anlama ulaştırmaktadır. Tüm bu sıkıntılardan, olumsuz duygulardan kurtulan insan, sağlıklı bir benlik bütününe sahip olacağı için, kendini geliştirme yolunda daha iyi bir noktaya gelmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda da bu sağlıklı gelişimin, kişinin fizyolojik ve psikolojik direncini de olumlu etkilediği ortaya konulmuştur (Meraviglia, M. 2001; aktaran Topuz, İ. 2016).

İnsanların hayatlarının amaç ve anlam kazanmasını sağlayan din inancı, insanları yaratıcıya yönlendirerek, hayatla baş etmelerini ve anlam bulabilmelerini kolaylaştırır. Hayatın anlamını dinle bulan insanlar, farklı alanlarda daha doğru tercihler yapabilmektelerdir çünkü daha anlamlı bir dünya görüşüne sahip olurlar. Bu bağlamda din yalnızca insanın içsel yaşayışı değil, aynı zamanda anlamlandırma mekanizması olarak da nitelendirilebilmekte, anlam işlevini yerine getirebilmektedir (Topuz, İ. 2016).

Yaşam anlamının oluşması, yaşam doyumunun sağlanması durumu ile psikolojik olarak iyi olma hali ve pozitif kişilik özellikleri arasında olumlu ilişkiler olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bu araştırmalar aynı zamanda, yaşam anlamı- doyumu ile depresyon, kaygı bozukluğu ve nevrozlar arasında olumsuz ilişkiler olduğunu göstermiştir. Türkiye’de yapılan bazı çalışmalarda; yaşam anlamı ile özgün yaşam, yılmazlık, yaşam kalitesi, doyum ve iş tatmini arasında olumlu ilişkiler, yaşamın anlamı ile öz-yabancılaşma, dışsal etkiye açıklık, psikopatolojik eğilimler ve depresyon arasında olumsuz ilişkiler olduğunu göstermiştir (Dursun, P. 2012; aktaran Topuz, İ. 2016). Bu bilgilere dayanarak, ülkemizde yaşamın anlamı ve din konusundaki çalışmaların ve araştırmaların teorik olarak yapıldığı; ancak deneysel çalışmalara pek yer verilmediği söylenebilir.

Üniversite öğrencileri ergenlikten genç yetişkinliğe geçtikleri, gelecek kaygısının hakim olduğu, dünya görüşünün kesinleşmediği, arada kalmışlık hissiyatının olduğu ve her ne kadar gelecek kaygısı olsa da, kaygıya eşlik eden beklenti ve umutların olduğu, 18-28 yaş arası kapsayan gelişimsel bir sürecin içerisinde. Bu gelişimsel dönem dinamik ve biraz karmaşıktır, genç bireyler farklı fırsatlar yakalayabilse de bazı buhranların yaşanabildiği bir dönemdir. Bu gelişimsel dönemin içinde olan bireylerde,

istikrarsızlık, kimlik arayışı, kendine odaklanma, ve bitmeyen olanaklara sahip olma gibi mühim duygusal ve psikolojik özellikler yaşanmaktadır (Topuz, İ. 2016).

Bu dönemsel sorunlarla boğuşan bireylerin, anlam arayışını, anlam isteğini karşılayan dindir.

	1	2	3	4
1.Yaşamın Mevcut Anlamı	1			
2. Dinî Değer	0,243**	1		
3. Dinî Bilinç	0,291**	,519**	1	
4. Dinî Davranış	0,221**	,542**	,539**	1

** P<0.001

Bu dönemin anlam ihtiyacını karşılayan bazı etmenler vardır, bunlar: dini değer, dini bilinç ve dini davranışlardır. Topuz'a göre (2016), Tablo 2'de de görüldüğü gibi bireylerin inandıkları anlam, din ve davranışları hakkında bilgi sahibi olması, bilinçlenmesi ve farkındalık kazanması, hayatın anlamına ulaşmayı daha kolay bir hale getirmektedir.

Fakülte	N	X	Ss	t	p
---------	---	---	----	---	---

İlahiyat F.	162	28,58	5,28		
				2,85	0,005**
Diğer Fak.	166	26,79	5,99		

**p<0.01

Tablo 2: Fakültelere Göre Yaşamın Mevcut Anlamı Düzeyi

Topuz'a göre (2016), yine Tablo 2'de alınan dini eğitimin, bireylerin inanç, davranış ve anlam konusunda farkındalık kazanmasıyla doğru orantılı olduğu görülmektedir. Geleneksel Kuram, ergenlikten sonra gençlerin birçoğunun dini inanç ve hassasiyetlerini devam ettirdiğini; ancak ergenlikte yaşanan buhranlar, çıkmazlar, kaygılar ve şüphelerle, genç yetişkinlik döneminde bireylerin dini davranışlarında ve bilinçlenmelerinde azalma olduğunu ileri sürer. Bu gerilemeyi etkileyen bazı psiko-sosyal etmenler de vardır. Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler, yeni sosyal çevrelerle etkileşme, aileden uzak yaşama ve üniversiteye devam etme gibi değişimlerle baş ederken de bu dini sorumlulukları ihmal edebilmektedir. Tüm bunlara rağmen, ergenlik döneminde yaşanan zorlukların ve şüphe durumunun durulmasıyla, inanç sisteminde yeni düzenlemeler yapılabilmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, bu yeni düzenlemelerin gerçekleşmesinde dini eğitimlerin de katkısının olabileceği görülmektedir. Tablo 2'de, din eğitimi almayan fakültelere kıyasla, yoğun bir şekilde din eğitimi almış İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin yaşamın anlamını bulma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Topuz, İ. 2016).

Hayatın anlamına dinle ulaşan bireyler, inancının verdiği anlam ağları içinde kendi yaşamı sürdürerek, bireysel anlamlar çıkarabilir, bireysel bir felsefe benimseyebilir. Buna ek olarak, kendi bireysel anlam ağlarıyla, kozmik anlam değerlerini bütünleştirerek yaşayabilmektedir (Topuz, İ. 2016).

Nihayetinde din, insanların anlam istemi ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, kişilerin yaradılıştan ihtiyaç duyduğu anlama ulaşmalarına yardımcı olmak için öncelikle doğru dini bilgilere ulaşmalarını sağlamak daha verimli olabilir.

Bireyler normatif dini bilgilere ulaştıklarında, bireylerin yaşamın anlamını bulmaları ve dolayısıyla kendilerini gerçekleştirmeleri, topluma yararlı olmaları, doğru ve olumlu sosyal etkileşimler kurmaları sağlanmış olacaktır (Topuz, İ. 2016).

Birey, yaşamına anlam katma ve yaşamı devam ettirmenin yanı sıra, bunu yapabilmek için hayatını kıymetli yapan bir sebep, amaç, gaye arar. İnsanoğlu, kim olduğu, nerden geldiği ve nereye gideceği sorularına yaradılışından beri cevap aramaktadır. Bu cevap arayışıyla yönlenen kişi, kendini doyuracak cevapları, açıklamaları bulduktan sonra da onları değerlendirmekle ilgilenir. Kişinin, bu arayışlar ve değerlendirmelerle uğraşmasıyla hayatı sorguladığı söylenebilir. İnsan doğası gereği, fiziksel ve ruhsal dünyasında meydana gelen her şeye anlam bulma ihtiyaı hisseder. Anlam arayışında etmen olan şeyler, kişinin dünyaya bakış açısı, amaçları, arzuları ve umutları olabilir. Dinin amacı, insanlara anlam ve amaç sunmaktır. Din, kişinin dünyayı öğrenme ihtiyaından ziyade, Tanrıya inanma ve hayatının bir anlamı olduğuna inanma ihtiyaına karşılık verir. İnsanlık tarihinin bunca yıllık anlam arayışına en yetkin cevabı dinlerin verdiği söylenebilir. Bu sebeptendir ki, anlam bulma sürecinde dinin katkısı tartışılamaz (şentürk, H. 2014).

Frankl'a göre, bir insanın hayatındaki en önemli şey anlam bulmaktır ve insan bunu yaparken manevi adanmışlık çok önemlidir, bu bağlamda din süper bir g süper bir anlamdır. Frankl, kendi klinik çalışmalarından yola çıkarak, bireyin bir inana ve dine sahip olmasının anlam bulmayı kolaylaştıran bir etmen olduğunu öne sürmektedir (şentürk, H. 2014).

Din, bireylerin hayatın birçok alanında yaptıkları tercihleri ve takındıkları tutumları etkilemekte olan en temel etmendir. Bunların yanında din, psikolojik motiftir; dünya görüşünü ve değer algısını kazandıran bir alandır. Bu doğrultuda, hayata anlam verme konusunda insanlara en çok destek ve yardımcı olan kurum dindir denebilir. Bunun sebebi, dinlerin insanların yaşamlarında karşılaştıkları en güçlü belirsizlik ve bundan doğan kaygıya geniş açıklamalar getirmesidir. İnsanlara bu kadar yardımcı olan dinler, bu sebeptendir ki, nerdeyse her toplumda, her zaman diliminde var olmuş ve insanları, dünya görüşlerini, davranışlarını ve değerlerini oldukça etkilemişlerdir (şentürk, H. 2014).

Hayatın anlamını bulan insan kendini gerçekleştirme yolunda ilerler ve bu sayede mutlu olur. Dinin de bu konuda insanlara yüklediği birtakım sorumluluklar vardır.

Yaşamının bir anlamı olması ve o amacı gerçekleştirmek için çaba sarf etmek, toplumsal ilişkilerde, kendine bakış açısında ve Yaratıcısıyla olan ilişkisinde barış içerisinde olması bu sorumluluklardan bazılarıdır. Aynı zamanda dünyada kalıcı bir eser bırakabilmesi, kendi yeteneklerini keşfetmesi ve kendini geliştirmesi, kendi hür iradesiyle iyi bir insan olabilmesi de bu sorumluluklardandır. Bu açıdan bakılınca din, insanın sosyal ve psikolojik hallerini iyileştiren, düzenleyen en önemli gerçektir. Dinin ve tüm bu sorumlulukların kazandırdığı dünya görüşü, şu an modern toplumun boğuştığı yalnızlık, anlamsızlık, yabancılaşma, kaygı bozuklukları ve depresyon gibi problemlere karşı iyi bir panzehir ve insana direnç katabilecek çok temel bir unsurdur (Şentürk, H. 2014).

İnsanoğlunun sahip olduğu, duygu, düşünce, irade, davranış, vicdan, aidiyet gibi eğilimlerine hitap eden bir alandır din. İnsanı insan yapan bu eğilimlere her açıdan destek olan din, insana birtakım ahlaki değerler kazandırır; bireysel yetersizlik ve zayıflıklarını hafifletir, benlik ve anlam bütünlüğü kazandırır. Tüm bunların yanında bireye ölümle yüzleşme ve ölüm korkusundan kurtulma şansı verir. Çünkü insanoğlundan daha yüce bir varlığın varlığına inanmak, ondan yardım geleceğine inanmak ve ölümden sonra da olsa dünyadaki arzuları gerçekleştirebileceği bir ahiretin varlığına inanma, insanoğlunun sığınabildiği en büyük psikolojik güçtür. Tüm bunlara ek olarak, dini yanlış yorumlama ve yanlış tasavvurlar bunun tam zıttı bir şeye yani anlamsızlığa da sebep olabilir. Anlamlılığın şartlarından biri de özgürlüktür, eğer kişi özgür değilse anlamlılık durumundan da söz edilemez. Tanrı inancının, Tanrı'nın gücü karşısında insan özgürlüğünün kısıtlanması fikri, dine ve yaratıcıya karşı bir anti reaksiyona sebep olabilecektir. Bütün varoluş sistemini, yorumlayarak, insanlara doyurucu açıklamaları sunan ve anlamlandırma sistemi yaratan din, hiçbir doktrinin kazandıramayacağı cevaplarıyla, toplumsal, bedensel ve ruhsal sağlığı koruyabilen yegane bir sistemdir (Şentürk, H. 2014).

Anlam arayışı ve doğaötesi belirsizlik iç içe ilerleyen bir sorundur. Anlam insanın kendini bilmesiyle, ve neden var olduğunu bilmesiyle oluşur. Dinde, bir yandan insanın ruhsal halleri psikolojiyle açıklanamayacak şekilde tasvir edilmekte, bir yandan da ona kurtuluş önerileri sunulmaktadır. Dini açıdan bakıldığında doğaötesi belirsizlerin dinen kabul edilen, vahiy bilgisine iman edilerek giderilmektedir. Yani geçmişe, varoluşa ve geleceğe, ölüme dair belirsizlikler çözümlenmiş olmaktadır. Bu bağlamda 'iman etmek' belirsizlikleri ortadan kaldırarak, hayatın anlamını bulmayı kolaylaştırmakta, hayata

anlam vermektedir (Şentürk, H. 2014).

Yalom'a göre, değer, amaç, anlam ve ideal olmadan yaşayan insanların büyük oranlarda kaygı ve stres yaşadığını öne sürmüştür (Yalom, 2000). Mukaddes olarak kabul edilen, yani karşı çıkılması, dokunulması, bozulması imkansız olan bir varlığa bağlanmak, insanların varoluşlarında bir amaç sezmelerini sağlar. Tek başına yeterli olmasa da amaç kavramı, yaşamın anlamının oluşması için temel şartlardan biridir. Amaçlılığa ek olarak özgürlük ve yeganelik de anlamın şartlarındandır. Bunların ışığında, anlam dünyasını oluşturan bağlamların, ihtiyaçlar hiyerarşisindeki temel ihtiyaçların karşılanmasından sonra, ahlaki, sanatsal ve dini alanlar olduğu söylenebilir. Böylece, din sunduğu cevaplar, açıklamalar ve değerlerle insanın hayatına anlam kattığı için, bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde öncüdür (Şentürk, H. 2014).

Sonuç olarak, insan dünyaya kendi isteği ve arzusu dışında gelir, yaşamı anlamlı kılabilir veya anlamsızlıkla yüz yüze gelebilir. Anlamsızlıkla yüz yüze gelen insan sosyolojik ve psikolojik anlamda yıkımlar yaşama sorunuyla karşı karşıya kalmaktadır. İnsanoğlu kendini mutlu edebilmek için, en büyük düşmanı olan anlamsızlıktan kurtulmaya çalışmakta ve hayatına anlam kazandırabileceği amaçlar aramaktadır. Bireyin bu doğrultuda bulduğu amaçlar, yalnızca kişiyi hayata bağlayıp, hayatını anlamlandırmasını sağlamaz, aynı anda bireyi değerli hissettirir ve bireyin kendi yeteneklerini geliştirmesi ve etkinleştirmesini sağlar. Tüm bunlar ele alındığında, kendini değerli hissetme, amaç bulma, kaygı ve anlam istemine doyurucu cevaplar bulma, duygusal destek hissetme gibi işlevleri yerine getirmede din çok önemli bir yerdedir. Varoluşsal sancılar ve anlam sıkıntılarına çözüm bulmada dinin etkisi ve dine duyulan ihtiyaç yadsınamaz bir gerçektir (Şentürk, H. 2014).

2.2.7. Yaşamın Anlamsızlığı

Yaşamın manasızlığı, 'anlamsızlık' fikri düşünce ve felsefeden, ilahi ve tanrısal olarak nitelendirilebilen 'sebep'ten ortaya çıkmıştır. Ve yine de, bu düşünce armağanının kendisinin; insan varlığının anlamı, kesin nitelik ve tüm erdemin kaynağı olduğu söylenir. Bu paradoks ne anlama geliyor? Birçok kişi, rutin ev işlerini yapmak ve düzenlemek, gündelik konuşmalar ve oyun oynamak gibi başka türlü anlamlı görevlere katılmayı engelleyen bu anlamsızlık duygusunu yaşar. Bu his çoğunlukla duygu olarak ortaya çıksa da, her zaman düşünsel kökenlere sahiptir. Refleks ile yaratılan bu hoşnutsuzluk, kişiyi,

hepsini yeniden incelemesi için küçük anlamlarla dolu bir hayattan uzaklaştırıyor. İnsan, neden bu? neden o? ve en sonunda da neden bir şey? sorularını sorar. Bir cevap bekler ama bulamaz. Fırtına öncesi bir sessizlik vardır. Albert Camus'un 'Anlamsızlık' (The Absurd) dediği şey budur. Albert Camus bunu yaşamızın duyarlılığı tanımlaması olarak niteler. Bu, acımasızlığın ve anlamsızlık mantığının sonunu, bu nedenle son adım olan 'hayat yaşamaya değmez' düşüncesini ortaya çıkarır. Fakat bu nedenle, bu adımların takip edilmesi de zordur, çünkü bu adımların sayısı neredeyse sonsuzdur. Bir 'niçin' sorusu diğerini doğurur, ve o da bir başkasını... ve bu da kaçınılmaz olarak cevaplara bir son verir (Solomon,R. 1993).

Tek bir seferde her şeyi kapsayacak girişimlere neden olan düşüncelerden, bu 'anlamsızlık mantığı' aslında düşünme örneklerinden en çarpıcı olanıdır. Bu, deneyimin dışında yatan anlam arayışıdır, insan deneyiminin nihai gerekçesi için bir arayıştır. Ve tabii bu deneyimlerle herhangi bir anlam bulunamaz. Bu noktada, biri bir inanç meselesi olarak, başlangıçta bizi bu umutsuz uçurlara getiren rasyonel talepleri reddederek deneyimin ötesine sıçraması için kışkırtılır. Camus bunu 'sıçrama' 'felsefi intihar' olarak sınıflandırmıştır ve haklı olarak bunu kendini kandırma ve cesaret eksikliği olarak suçlamıştır. Veya benzer bir çaresizlik durumunda, kişi kendini bu uçuruma götüren düşüncenin izlerini saklamaya çalışabilir ve işgal ettiği günlük işleri ve gereken müdahaleleri yapmak için yenilenmiş zorunlu bir güçle 'geri çekilir'. Fakat bu yine kendini aldatmanın diğer bir formudur, çoktan farkına varılmış gerçeğin bilinçli reddidir. Peki bu bilgiyle yüzleşerek yaşamak nasıldır? Camus'un verdiği cevaplar reddettiklerinden daha tatmin edici değildir: hor görme ve meydan okuma, isyan ve gurur. İnsan inatçılığıyla hayatta kalır, anlamsız şeyler yapmaya boyun eğmek için isteksizdir fakat aynı şekilde bunu reddetmek için de isteksizdir. Camus, insanın tutkularıyla hayatta kaldığını iddia etmiştir, fakat bunlar genelde öz bozulma, dargınlık ve kin gibi yanlış tutkulardır. (Solomon,R. 1993).

Sadece inkar etmek değil aynı zamanda çürütmek için, Anlamsızlık, tek bir şeye ihtiyaç duyar: felsefenin somutlaştırıcı düşünme tarzını reddetme. Böylece bir ihtiyaç, hem düşünceyi hem de felsefeyi reddeder. İnsanoğlunun düşüncesi, 'saf' fikirlerin ve 'saf nedenin' soyut bir alanı için günlük yaşamın taahhütlerinden ve tutkularından kaçmanın, deneyim sınırlarından kopma kabiliyetine sahip olduğunu keşfettiği için, özgürlük izninin yanlış olduğunu, çocukça, şu ana kadar erişilemez olan bu alemlerin, geride bıraktığı

düşünce ve tecrübe dolu yaşamlardan daha 'gerçek' ve anlamlı olduğunu farz eder. Bu, Kant'ın favori gülümsemelerini ödünç almak için, daha hafif bir atmosferde uçuşun çok daha kolay olduğunu ve böylece hiç hava olmadığında daha da kolay olması gerektiğini düşünen bir güvercin gibidir. 'Kuramsal sebep' kavramına karşı canlı düşüncenin sınırlarını öğrenmeliyiz (Solomon,R. 1993).

Düşünme eylemi, deneyimlemeyle desteklenmeli ve anlam arayışı; anlam tutkusu, tutkularımız, duygularımız, ruh halimiz ve arzularımızla ilgili olmalıdır. Onlardan uzaklaşabileceği sebeplerin olması gerçeği, bunun böyle olması gerektiği anlamına gelmez. Kuramsal matematik alanında, böyle bir düşünce keyifli olabilir ancak somut felsefe sorununa cevaben, böyle düşünmek felakettir. Krizin sebebinin sebebi, neticede iddiaların en iyisine göre yaşamın anlamsız olduğudur. Bu mantıksız sonuca vararak, her birinin kendi insanlık dışı saçmalıklarıyla yarattığı anlam boşluğunu doldurmaya istekli yeni bir Romantik ve hedonist, faşist bir kriz beklenebilir. (Solomon, R. 1993).

2.3. AMAÇ

Tutkular sebepten ayrı tutulamaz; ikisi tek bir temelden kaynaklanır. Duygular, ruhun yaşam gücüdür, birçok değerın gücüdür (tabii ki her zaman değil, açlık, susuzluk ve yorgunluk her zaman vardır), diğer çoğu tutkunun kaynağıdır. Ruh halleri ama genellikle de duygular; ve birçok arzu, özellikle de insanoğlunun hırsı ve saygı duygusu, umutlar ve dilekler, hatta aşk ve şehvet gibi duygu temeline dayanan bileşenleri içerir. Duyguların gerçeği çarpıttığı söylenir. Duyguların bizi ilgilerimizden ayırdığı ve yoldan çıkmamıza öncülük ettiği söylenir ama aslında duygular bizim ilgilerimizi ve amaçlarımızı yaratır (Solomon, R. 1993).

Duygular ve sonuç olarak tutkular, genellikle yaşamdaki sebeptir. Tutkuların aydınlanmış hali olan sebepler, yansımayla ve destekle, normalde aciliyeti olmayan duyguların tereddütlü müzakeresiyle ışıktandırılır (Solomon, R. 1993).

2.3.1. Yaşam Amacının Kökenleri

Bir amaç, bir kişiyi, kaynaklarını, başka yönlele ve başka gayelere değil, belirli yönlele adamaya teşvik eder. Yani, projeler ve son uzun vadeli hedefler amacın filizleridir. Bir yaşamsal gaye olarak, amaç ulaşılamazdır. Bunun yerine çaba gösterilmesi gereken sürekli hedefler vardır. Kalıcılık, zaman ve bağlam boyunca yankılanan bir yaşam amacı ile daha kolaydır. Arka planında daha zorlu mücadelelele yer alan amaçlarla,

uzun vadede yüzleşmek daha kolaydır. Bir yaşam amacı doğrultusunda hareket etmek, yaşam doyumu, huzur ve farkındalık gibi diğer iyi olma öğelerini kolaylaştırabilir (Wilson ve Murrell, 2004). Aynı şekilde, yaşamdaki amaca yönelik davranışsal bir bağlılığın, zorluk ve sıkıntı dönemlerinde diğer refah unsurlarındaki azalmaları telafi edebileceği düşünülmektedir (Alim ve diğerleri, 2008).

Yaşamdaki amaçla ilgili yapılan araştırmaların çoğu evrensel anlamda kişisel öz değerlendirme anketlerine dayanmaktadır. Bu çalışmalar, katılımcılardan, yaşamlarının bir amacının veya misyonunun derecesini onaylamasını ister (Steger ve Frazier, 2005). İlgili çalışmalar, mecburi dışsal sebeplere dayanan amaçlardan ziyade kişinin içinden gelen ve arzuladığı amaçları değerlendirir (Sheldon ve Elliot, 1999). Bu süreçler gerekli ancak amaç değerlendirmesi için yeterli değildir. Eğer bir amaç varsa, insanlar amaçlarını ve bu amaçların daha büyük değer sistemlerine nasıl dokunduğunu netleştirmek ve detaylandırmak için donatılmalıdır. Gerçek veya kendiliğinden belirlenen nedenlerle izlenen hedefler, temel değer ve anlam sistemlerine bağlanabilir. Yaşamda bir amacı olan insan, davranışsal ve bilişsel düzeyde sürekli bir belirginlikle günlük olarak tekrar eden kapsayıcı değerlere sahip olmalıdır. (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

2.3.2. Amacın Gelişimi

Amacın nereden geldiği ve neyle beslendiği düşünüldüğü zaman ilginç bir soru ortaya çıkıyor. Gelişimsel yaklaşım; motivasyon yapıları, öz farkındalık, ilgi alanları ve yaşamdaki anlam ile ilgili araştırma literatürüne dayanarak amaç ile ilgili yorum yapar. Bu modelde yaşamdaki amacı eşit şekilde etkileyen, biyolojik kırılganlıkların, psikolojik süreçlerin ve amacın gelişimini etkileyen sosyal ortamların oynadığı roller ele alınır. Eşsonluluk (equifinality), belirli bir sonuca çeşitli araç ve süreçlerle ulaşılabilmesi ve tek bir yol bulunmadığı anlamına gelir (Cicchetti & Rogosch, 1996). Amacın nihai sonucu da, çeşitli biçimlerde çalışan çeşitli baş bileşenlerden kaynaklanabilir.

Bu baş içerikler birçok bileşenden meydana geliyor olabilir. Biyolojik bileşenin analizinde, yaklaşma ve kaçınma mizacı en büyük temel olabilir. Çeşitli literatürler arasında, genellikle Davranışsal Yaklaşma Sistemi (DYS) ve Davranışsal Kaçınma Sistemi (DKS) olarak adlandırılan iki bağımsız biyolojik temelli motivasyon sistemi için sağlam kanıtlar vardır (Carver, Sutton, ve Scheier, 2000). DYS, potansiyel bir ödülün ipuçlarına olan duyarlılıktan sorumludur ve onları aramak için motivasyon sağlar. DKS, olası bir tehdidin veya cezanın ipuçlarına duyarlılıktan sorumludur ve bu tehlike

kaynaklarından kaçınılmasını sağlar. Bu sistemlerin her biri, motivasyon ve kişilik özellikleri için yol gösterici bir etki olarak hizmet eder (Carver, Sutton ve Scheier, 2000). Daha güçlü bir DYS'ye sahip kişilerin dışa dönük olmaları, yüksek sıklıkta olumlu etki görmesi, laboratuvarındaki ve günlük yaşamdaki ödüllendirici olaylara şiddetle tepki vermesi ve yakın mercekli hedefler oluşturmaları ve sürdürmesi daha olasıdır; daha güçlü bir DKS'ye sahip kişilerinse içe dönük olması, yüksek sıklıkta olumsuz etki görmesi, fiziksel, psikolojik ve sosyal tehditlere şiddetle tepki göstermesi ve kaçınmacı hedefler oluşturma ve sürdürmesi daha muhtemeldir. Amaç unsurlarının tanımlarına dayanarak, daha güçlü bir DYS ve zayıf DKS'ye sahip insanların, yaşama avantajı sağlayan bir düşünce, duygu, davranış ve motivasyon eğilimleriyle tutarlı bir amaç bulma ihtimali çok daha yüksektir. Bu analiz, amacın geliştirilmesine, bu sistemlerin çıktılarının belirli etkili yaşam olaylarına nasıl yol açtığını daha iyi açıklaması için bir giriş noktası sağlar (Carver, Sutton ve Scheier, 2000).

Amacın geliştirilmesinde bir diğer bileşen, kişinin kendine uygun hedeflerin peşinde koşmasıdır. Bir kişinin acılarını, en içteki değerlerini ve ilgi alanlarını yansıtmaya derecesi, kendisine uygun hedeflerin özelliğini tanımlar. (Sheldon ve Elliot, 1999). Kişinin kendine uygun hedefler belirlemesi, kendini tanımasının bir özetidir ve bu büyük bir çabayla ve zamanla kazanılan bir şeydir (bu oluşum, amacın içeriğinden daha önemlidir). Kendine uygun hedeflerin artma olasılığını ve bu hedeflere başarıyla ulaşmayı sağlayan faktörler, amacın gelişimiyle ilgilidir. Kendine uygun amaçlardan ilki, kişinin en içteki değerlerini ve çıkarlarını daha iyi anlaması ve güçlendirmesi için olan mevcut fırsatlarıdır. Güçlü bir DYS'ye (Davranışsal Yakınlaşma Sistemi) sahip insanların, ortamdaki potansiyel ödül ipuçlarını içgüdülemesi, tanınması ve kazanması, bu deneyimleri bir araya getirmesi veya bazı kombinasyonlar yapması konusunda büyük avantaj sahibi olduğu söylenilebilir. Özellikle de meraklı ve keşifçi olmanın, bir amaç geliştirme sürecinin bir parçası olması beklenir. Merak, insanları yeni deneyimler için harekete geçirir. Bir kişinin, ne kadar küçük olursa olsun, bir bilinmeyen araştırırken veya bilgi ve becerilerinin sınırlarını zorlarken kendini genişletmesi kaçınılmazdır. İnsanlar meraklı hissettiklerinde, kendini genişletecek avantajları kullanmak veya keşfetmek için yoğun bir istek duyarlar (Kashdan, 2009). Bu genişleme süreci önceden var olan ilgilerin ve değerlerin (derinlik) veya ilgi ve değer kategorilerinin (genişlik) inşasını ve genişletilmesini açıklamayı ve güçlendirmeyi içerebilir (Fredrickson, 1998; aktaran Kashdan, 2009). Bu genişleme

süreci, anlam ve neşenin rağbet gören güvenilir kaynağı olarak tanımlanan ilgilere ve tutkulara öncülük eder (Silvia, 2001; aktaran Kashdan, 2009). Bu zevk ve anlam kaynakları önemlidir, ancak ilgi alanları ve tutkular, bir insanın yaşam öyküsündeki, kişiliğindeki veya kimliğindeki diğer öğelere bağlanma derecelerine göre değişir. Bazı ilgi alanları ve tutkular, bir kişinin kimliğinin özünde yer alır ve çevrede olan diğer şeyler nispeten yüzeyseldir. Amacın varlığı tutkulu bir ilgi olarak tanımlanabilirken, tüm ilgiler veya tutkular bir amaç olarak yorumlanamaz (Kashdan, 2009).

Yukarıda ana hatlarıyla belirtilen bileşenlerin her biri, mevcut olduğunda, bir kişinin bütünlüğüne ve bağlamına ilişkin içgörü sunan bir amaç geliştirmesi sağlanabilir. Bu içerikler, amaç oluşumunu anlamak için yeterli değildir, çünkü aynı zamanda ilgi alanlarına, tutkulara ve diğer sınırlandırılmış olumlu deneyimlere yol açmaktadır. (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

2.3.3.1. Amacın Proaktif Gelişimi

Bir amaç oluşturmak zor olabilir ve belki amaç yalnızca çaba dolu ve aşamalı bir gelişim sürecinden meydana gelebilir. Bu nedenle amaç, proaktif olarak adlandırdığımız kasıtlı bir arama ve arıtma sürecinden gelebilir. Bu süreci açıklayabilmek için, faydalı ve anlamlı davranışların peşinde koşan bir insanın meraklı bir yapıya sahip olması beklenir. Proaktif gelişme süreci, meraklı aramalarla oluşan ilgiler olarak nitelendirilir. Bir giriş noktası olarak, insanların kendilerini ve dış dünyayı incelemenin alternatif yollarına ve yeni deneyimlerine karşı bilinçli, açık ve alıcı olmaları gerekir (Bishop ve diğerleri, 2004). Bir kişi ne kadar yeni ve potansiyel olarak faydalı davranışlar ararsa, kişinin çevresiyle ve çevresine bağlı durumlarla ilgili tutarlı bir anlayış oluşturma olasılığı o kadar artar (Kashdan ve Steger, 2007). Öğrenmek ve büyümek meraklı ve araştırmacı olmanın kaçınılmaz yan ürünleridir (Kashdan, 2009). Bununla birlikte, dikkat çekebilecek ve doyurucu birçok merak örneği, ilgiyi tutamayan ve benliğin kararlı, kalıcı ve yapısal unsuruna aktarılmayan geçici deneyimlerdir (Krapp, 2002). Anlık merakının uzun vadeli ilgilere ve bazı durumlarda bir amaç oluşumuna nasıl dönüşebileceğini açıklamak için başka bileşenlere ihtiyaç vardır.

Yeni ve zorlayıcı olayların peşinden koşma ve onlarla ilgilenmenin tam anlamıyla bir amaç gelişimi sağlaması beklenir; çünkü bir kişi potansiyel olarak aydınlatıcı deneyimlerin sentezine izin veren durumları tanıyıp bunlardan faydalanabilmelidir. Bu,

malzemeyi ilişkisel ağlara yansıtmak ve entegre etmek için, kendini oluşturan (asimilasyon, uyum veya bir kombinasyon şeklini alabilen) restoratif döneme başlamayı içerir. Restoratif dönemler aynı zamanda bir kişinin sınırlı dayanma gücünün, bakımsal kaynaklarının ve günlük yaşamın taleplerine etkili bir şekilde uyum sağlaması için öz kontrol kapasitesinin yeniden canlandırılmasına izin verir. Yine de çaba ve yetenek, proaktif amaç geliştirme için tek şart değildir. Üçüncü ve son gereklilik, bir dereceye kadar şans ya da dinginliktir (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

Bir kişi merakla çevresel verileri araştırırken, bir yanıt verebilecek rasgele uyaranlarla karşılaşacaktır. Eğer bu rastgele uyaranlar, güçlü bir olumlu cevap verme imkanı sağlarsa, o zaman ilginin yönü öngörülebilir gelecek için belirlenir (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

Yaratıcılığın (Campbell, 1960; aktaran Kashdan, 2009) ve bilimsel dehanın (Simonton, 1988 ; aktaran Kashdan, 2009) gelişimi için benzer teoriler vardır. Bu modellerin dayandığı şey, şans ve deneme yanılmanın, yaratıcılığın ve dehanın oluşabileceği gerekçeleri sağlamasıdır. Aynı sürecin büyük olasılıkla amacın geliştirilmesi için de geçerli olduğu kabul edilir. Bir kişi bir alanı dikkatlice incelerse, bugüne kadar edindiği temel bilgi birikimiyle sentezlenebilecek olayları gözlemlerse, yeni görüşler oluşturarak sonuca ulaşır ve bundan sonra bu kişinin yaratıcı veya bilimsel bir dahi olduğu düşünülür. Aynı odağı sergileyen, ancak bu odağı çevreye ve çevresel koşulları cevap olarak değerlendirmeye yönelten bir kişi bir amaç da geliştirebilir. Modeller benzer görünseler de, özünde gelişimsel ve evrimsel modeller oldukları için, sonuçlar üzerinde farklılık gösterirler (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

Proaktif modelin özü, talep ne olursa olsun meraka ve sürekli ilgiye yönelik güçlü bir eğilimdir. Ayrıca, süreç boyunca insan, bir olayın kalıcı hafızasına bağlı sabit bir öz-görüşe ihtiyaç duyar. Bu gereklilikler göz önüne alındığında, aynı zamanda, bu araştırmanın keşfin gerçekleşmesi bir meyve doğurur ve bu meyve insana hayatı için bir pusula sağlar. Bu huzur ve şans olaylarının ne zaman ve nasıl gerçekleştiği ve nasıl tezahür edebileceği değişebilir. Bazı durumlarda, bir kişi bu pusulayı karar almaya teşvik eden yeni bir motivasyonla ve seçeneklerini önceliklendirilmesine yardımcı olan sosyal etkileşimlerle veya iç gözlem yoluyla tanıyabilir. Dolayısıyla, şans, amacın tanınmasında rol oynayabilir. Daha önemlisi, bununla birlikte, şans muhtemelen uyaranlar sağlayarak insanı bir amaçtan diğer bir amaca yönlendirerek pusulanın yönünü belirler. Başka bir

deyişle, kişinin merak yoluyla kendini ve çevreyi keşfederek sonunda ulaştığı sentez düzeyinin çaba dolu ilerleyişinden sonra, hangi amacı seçebileceğini belirleyen rastgele bir unsur vardır. Keşif eylemlerinin, kasıtlı yansımaların ve sentezlerin, kendine güçlü ve geniş yapısal eklemelere yol açan anahtar unsurlar (örneğin amaç) olması önerilir. Bu süreç, gelişebilecek sınırlandırılmış ilgiler ve kısa süreli olumlu deneyimlerin yüzeysel süreciyle keskin bir şekilde çalışmaktadır (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

2.3.3.2. Amacın Reaktif Gelişimi

Amaç oluşumunda bir başka şans rolü, çevreyi keşfetmek için herhangi bir çaba harcanmadan önce iyi gelebilir. Bir şans olayının bir kişinin odağını ve kişisel anlam duygusunu dönüştürdüğü ve bu nedenle amaç geliştirme için alternatif bir yol sağladığı varsayılır. Direkt (örneğin, ölüme yaklaşma deneyimleri) veya dolaylı (örneğin sevilen birinin ölümü) travmatik olaya maruz kalma gibi dönüştürücü yaşam olayları, bir amaç oluşumunu sağlayan veya en azından başlatan şans rolünü oynayabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Kalp krizi (Affleck, Tennen, Croog ve Levine, 1987; akt. Kashdan, 2009), çocukların hastalıkları ve ölümü (Affleck ve Tennen, 1991; Polatinsky ve Esprey, 2000 ; akt. Kashdan, 2009) ve şiddet olayları (Affleck ve diğerleri, 2001; akt. Kashdan, 2009) ve ölümcül hastalık teşhisi (Coward, 1994; akt. Kashdan, 2009), stres yanıtında ve başa çıkma literatüründe rutin olarak incelenen olaylardan sadece birkaçıdır. Stresli olaylar, öncelikleri hızlı bir şekilde yeniden değerlendirmek, daha içeriye dönük olmak, daha faydalı davranışlar aramak ve sentez yoluyla anlam yaratmak için bir kişiyi tetikleyebilir (Bonanno, 2004). Kısacası, olay uzun ve zahmetli bir deneme yanılma süreci olmadan proaktif gelişim sürecinde ani bir geçişi tetikliyor.

Dönüştürücü yaşam olayının herhangi bir amaç geliştirme çabasının önünde yer alması şart değildir. Reaktif amaç geliştirme herhangi bir zamanda olabilir. Bir kişi zaten proaktif gelişim süreci ile bir amacın temelini atıyor ve dönüştürücü bir yaşam olayı yaşıyor da olabilir. Reaktif sürecin önemli yönü, olayın kişiyi bir deneme-yanılma süreci ile fayda sağlayıcı davranışları araması ve daha tutarlı bir amaç duygusu oluşturmaları için sonuçları sentezleme süreci boyunca hızlandırması için tetiklemesidir. Her iki gelişim sürecinin sonucu da amaçtır (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

2.3.3. Sosyal Öğrenmenin Amaca Etkisi

Amaç geliştirmenin üçüncü ve son süreci, Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme teorisi çerçevesi üzerinden devam eder. Bir amaç geliştirme, davranışların sonuçlarının nasıl belirli çıktıları olduğuna dikkat ederek ve bu davranışları tanınmış sonuçlarla ilişkilendirerek, başkalarını gözlemlemenin açık bir süreci ile başlar. Sonuçlar daha memnuniyet verici hale geldikçe, gözlemci aynı sonuçlara ulaşmak için onları taklit etmeyi amaçlar. Her yaştan insanın başkalarının davranışlarını izlediği ve bu davranışların sosyal sonuçlarına dikkat ettiği bilinir. Örneğin, çocuklar ebeveynlerini gözlemler ve ebeveynlerinin davranışlarının çoğunu taklit eder. Çocuklar, ebeveynleri ile aynı dine ibadet etmeye devam eder, aynı yiyeceklerin birçoğunu yer, sık sık ebeveynlerinin tavır ve davranışlarını yakalar ve ebeveynleri ile aynı alışkanlıkları uygulayarak aynı tercihlerde bulunur. Belki de bu ortak sonuçların bazıları genetikdir (Bouchard Jr., 2004), ancak bu genetik modellemenin gelişim sürecinde önemsiz bir rol oynadığı söylenebilir. Aynı şey amaç gelişimi için de geçerlidir. İnsanların, başkalarının olumlu duyguları ortaya çıkaran şekillerde davrandığını gözlemlemesi muhtemeldir. Bir kişi kriz anında başka birine yardım eder ve eğer diğerleri bu davranışı görürlerse, bu onların gelecekteki davranışları etkiler. Bir gözlemci olumlu sonuçları ortaya çıkaran ne kadar eylem görürse, kişinin nedensel davranışlara olumlu bir değer vermesi o kadar olasıdır. Bazıları içinse amaç başkalarından kaynaklanabilir. Bu, amacın zahmetli bir kendini keşfetme eyleminden veya dönüştürücü bir yaşam olayının tesadüfen meydana gelme ihtimalinden değil, bir başkasının davranışlarını ve bu davranışlarla eşleştirilen duygusal reaksiyonu gözlemlemekten kaynaklandığı anlamına gelir (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

Sosyal öğrenme modeli, aslında Bandura'nın ileri sürdüğu gibi mantıksal bir yol izler (Bandura, 1977). Sosyal öğrenme, başkalarını gözlemleyen insanlarla başlar. Gözlem sayesinde insanlar gözlemlenen davranışları taklit edebilirler. Bu gözlemciler davranışları taklit ettikleri gibi, başkalarının görmesi için kendi davranışlarını modeller. Teorinin amaç tanımına ve onun gelişimine yardımcı olduğu durumlarda, viral iletim amacı kavramı başkalarına da yayılabilir. Din, sosyal öğrenmenin viral etkilerinin mükemmel bir örneğidir. "Viral" teriminin, iletim anlamında, yargılayıcı olmayan bir şekilde kullanıldığını vurgulamak önemlidir. Din ile ilgili olarak, çocuklar inançlı ev halkıyla büyür. Bu çocuklar ebeveynlerinin, kardeşlerinin, arkadaşlarının ve komşularının davranışlarını dini bir inanca göre gözlemler. Bu davranışlar "normalize"

olur ve kısa süre sonra çocuklar tarafından benimsenir. Bir topluluk bu davranışları ne kadar fazla teşvik ederse, dindar müritleri o kadar güçlenir. Bir anlamda, din başkalarına yayılır. Amaçlar da aynı şekilde başkalarına yayılabilir. Aslında, amaç bu konuda, insan basitçe empati kurabilmekten uzaklaştırılmış olsa bile gözlem yapabileceğinden dinden daha kuvvetli olabilir. İnsanlar iletişim (örneğin, mesaj alışverişi), eğlence (örneğin, filmler) veya hayali canlandırma yoluyla davranışları gözlemleyebilir ya da amaçları duyabilirler. Amaç hiçbir kısıtlama getirmediğinden, insanlar en büyük ödülü kazanacakları amacı takip etmekte özgürdür (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

İnsanların yalnızca bir süreç yoluyla amaç geliştirdiklerini sanmak doğru olmaz. Aslında, insanların üç gelişim yolunun tümü veya bir kombinasyonu yoluyla bir amaç geliştirdiklerini düşünmek çok daha mantıklıdır. Örneğin, bir kişi daha önce başka bir kişinin davranışlarından öğrenilen bir amacın aktif olarak peşinde koşabilir ve bu amacı geliştirebilir. Amaç oluşumu ilk önce sosyal öğrenme süreciyle başlayacak, ancak sonrasında proaktif sürece doğru ilerleyecektir. Benzer şekilde, bir kişi proaktif gelişim sürecine girerken dönüştürücü bir yaşam olayı da yaşayabilir. Dönüştürücü bir yaşam olayının tetiklediği reaktif amaç, kişinin olaydan önce bir nebze yönü olmasını gerektirebilir ve bu yön, büyük olasılıkla bir miktar sosyal öğrenme veya kendini keşfetme düzeyinden sağlanıyor olabilir. Amaç, bu nedenle, muhtemelen üç gelişimsel sürecin bir kombinasyonundan kaynaklanmaktadır (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).

Bu konudaki bilinçsiz hazırlık, amacın bu üçlü gelişiminde ve daha da önemlisi, bir amaç geliştirme teşvikinde güçlü bir rol oynayabilir. Aslında, bu hazırlanmanın grupsal süreçlerde özellikle önemli olduğunu varsayılır. Bu konuda, spordaki ev sahipliği örneği düşünüldüğünde, ev sahibi ekiplerin rakip sahada oynanan maçlara oranla daha sık kazanma eğiliminde oldukları, yaygın olarak düşünülen ve deneysel olarak kanıtlanmış bir inançtır (Carron, Loughhead ve Bray, 2005). Ana saha avantajı, daha kalabalık bir taraftar desteğinin veya seyahate atfedilebilecek güçlüklerin azalmasının bir ürünü olabilir. Ev halkının sağladığı aynı avantaj, doğrudan amaca yönelik sebeplerden dolayı bir dezavantaja da dönüşebilir. Kendini yansıtmaya veya kendini sunma durumu (Baumeister ve Steinhilber, 1984; aktaran Kashdan, 2009) ev sahibi performansını olumsuz etkileyebilir. Kazanma baskısının yüksek olduğu ev sahibi ekiplerin, misafir takıma oranla kaybetme eğilimi daha fazladır. Beklentiler ne kadar düşük olursa, baskı o kadar düşük olur ve maç büyük olasılıkla ev sahibi takımın lehine olur. Baumeister ve

Steinhilber (1984) sosyal çevrenin destekğinin ve beklenti ortamının bireyin dikkatini içe yönelttiğini ve dolayısıyla performansa müdahale ettiğini varsaymıştır. Oyuncular bu gücün farkında değildir, çünkü eğer farkında olsalar, muhtemelen olumsuz etkiyi azaltmak için daha nötr bir yer arayabilirler (Kashdan, T. McKnight, P. 2009). Bu bağlamda bilinçsiz hazırlanma, oyuncularını kendilerine odaklar ve iyi öğrenilmiş davranışlardan daha güçlü olabilecek uyarılar sağlar. Hibrid gelişim süreci, insanların daha proaktif bir süreçle sistematik olarak geliştirilen en yerleşik davranışları bile yeniden değerlendirmelerine neden olabileceğinden ya sosyal öğrenme ya da dönüştürücü yaşam olaylarının bilinçsiz hazırlama etkilerini taklit eder (Kashdan, T. McKnight, P. 2009).



3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma yöntemleri, evren ve örneklem, veri toplama aracı ve araştırmanın hipotezlerine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Yöntemi

Araştırma biri özel biri devlet olmak üzere iki okuldaki ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerinin velilerine uygulanacağı için kesitsel nitelikte nicel bir araştırmadır. Anketler velilerle yüzyüze anket yöntemiyle uygulanmıştır.

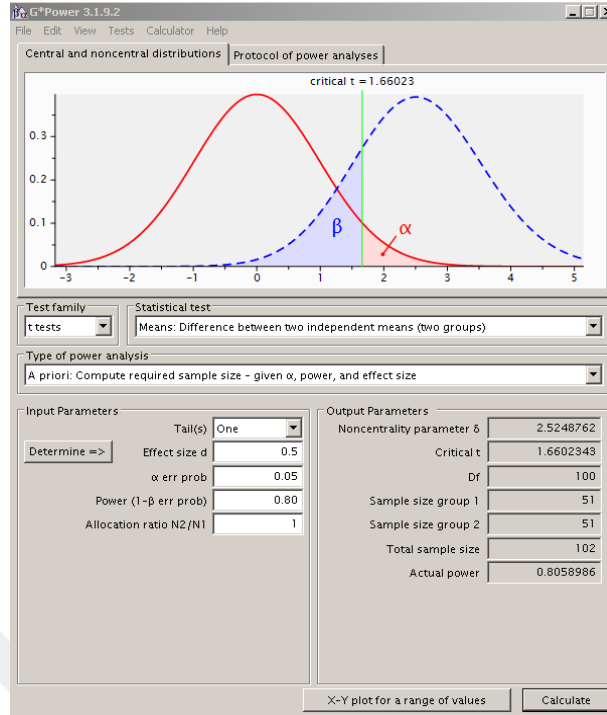
3.2. Evren ve Örneklem

Çalışma bir devlet bir özel okul olarak iki merkez üzerinden planlanmıştır. Bunlardan birincisi, Ümraniye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Mebruke Salih Koçak Ortaokuludur. Okulda 1050 öğrenci ve 68 Öğretmenle eğitim öğretim verilmektedir. İkinci kurum ise, Üsküdar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Özel Üsküdar Sınav Koleji İlkokulu, Ortaokulu ve Lisesi olarak 277 öğrenciye 50 öğretmenle eğitim öğretim vermektedir. Kurum bünyesinde anasınıfı ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde eğitim ve öğretim yapmaktadır. Her iki okulda toplam 252 veli ile görüşülmüştür. Araştırmanın objektifliği açısından iki okul veli sayıları eşit tutulmuştur.

Çalışmaya başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı, çalışmanın kimler tarafından yürütüldüğü, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, kimlik bilgilerinin alınmayacağı ve çalışma boyunca izlenecek işlemler hakkında bilgi içeren gönüllülük formu doldurulması istenmiştir. Onay formunda gönüllüler için araştırmayı okuyup onaylamalarını ve tüm formları eksiksiz doldurmalarını içeren bilgiler bulunmaktadır.

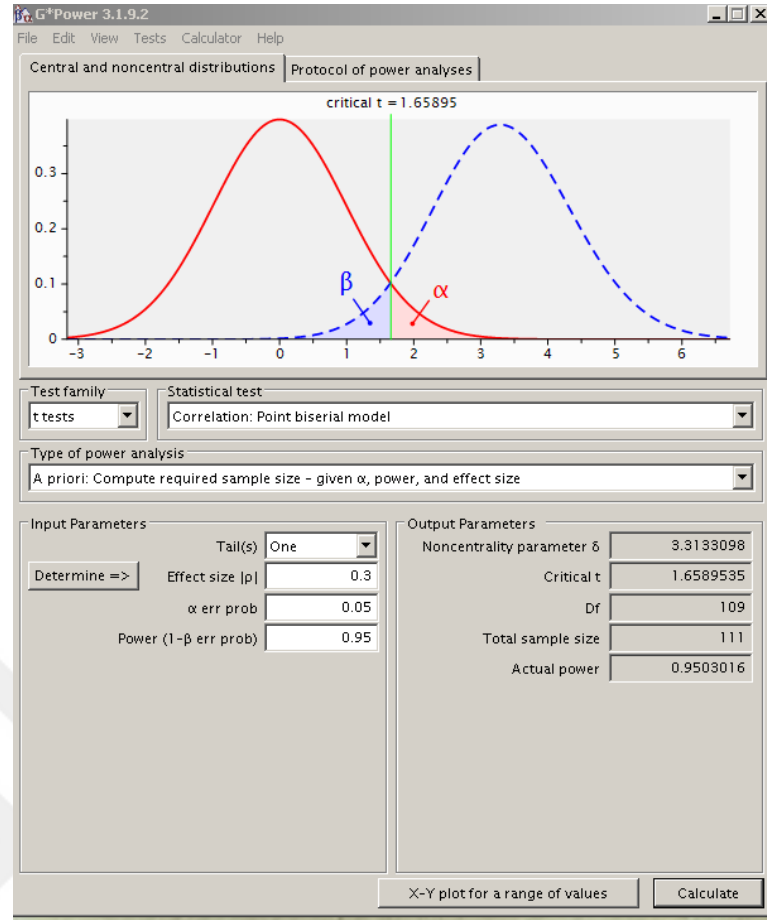
3.2.1. Araştırmaya Yönelik Güç Analizi (Power Analysis)

Anket araştırmalarında yeni yaklaşımlarda, “uygulanacak analiz için en az kaç örneklem gereklidir?” sorusuna cevap için Güç Analizi (Power Analysis) yapılmasını önermektedir. Bu çalışmada, grup farklılığı analizleri yapılacağı için güç analizi farklılık analizlerine yönelik uygulanmıştır. Ankete katılan çalışanlar sayısının, sağlam (robust) sonuçlar üretebilme yeteneğinin varlığı için *Güç Analizi G*POWER 3.1 sürümü* ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmalarda, *istatistiksel gücün* $1-\beta= 0.80$ olmasının yeterli olduğunu Cohen (1988) ve Parajapati vd. (2010) çalışmalarında belirtmiştir. İstatistik anlamlılık $\alpha=0.05$ alınmıştır.



Şekil 1: Grup Farklılığı Analizi İçin Güç Analizi Sonuçları Ekran Çıktısı

Güç analizi sonucunda grup farklılığı analizlerinde en az 102 örneklem ile çalışılması durumunda çalışmanın geçerliliği belirlenmiştir. Bu çalışmada 252 örneklem kullanılmış, yapılacak analizlerin bu aşama için de güvenilir olacağı ortaya konulmuştur.



Şekil 2: İlişki Analizi İçin Güç Analizi Sonuçları Ekran Çıktısı

Güç analizi sonucunda ilişki analizlerinde en az 111 örneklem ile çalışılması durumunda çalışmanın geçerliliği belirlenmiştir. Bu çalışmada 252 örneklem kullanılmış, yapılacak analizlerin bu aşama için de güvenilir olacağı ortaya konulmuştur.

3.2.2. Varsayımlar Kısıtlar

Araştırmaya dahil edilen velilerin bütün soruları cevaplandırırken gerçek düşünce ve duygularını yansıttığı kabul edilmektedir. Katılımcıların soruları cevaplarken kelimelerin gerçek manasıyla anladıkları kabul edilmiştir. Oluşabilecek kavram yanılgıları göz ardı edilmiştir. Ankete katılan veliler soruları eksiksiz bir şekilde cevaplamışlardır. Anketin örneklem sayısının artırılmasında zorluklar yaşanmış, veliler katılım konusunda isteksiz davranarak önemli bir kısıtı oluşturmuşlardır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada, erişkinlerin bağlanma biçimlerinin yaşama anlam verme ve yaşamda amaç oluşturma ile ilişkisinin inceleneceği için, üç temel ölçek üzerinden çalışma gerçekleştirilmiştir. Anketin birinci bölümünde katılımcılara yönelik sosyo- demografik bilgileri içeren bir form ve ikinci bölümde 3 ana ölçek yer almaktadır.

3.1.1. Sosyo-Demografik Bilgiler Formu

Bu form tarafımızdan geliştirilmiştir ve çalışmanın akışında gerekli olacak yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, meslek, çalışma durumu gibi bilgileri içermektedir.

3.1.2. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeğinin (EBBÖ) Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilen ilk bölümü üç farklı ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin Mikulincer (1993) tarafından geliştirilen ikinci bölümünde her bir bağlanma biçimi 5 madde ile temsil edilmekte ve en yüksek puan hangisinden alındıysa bireyin bağlanma biçimi onunla belirlenmektedir. Kesebir ve ark. (2012), çalışmasına göre ölçek revize edilmiş ve anlaşılır olmadığı düşünülen maddeler bölünerek 15 olan madde sayısı 18'e çıkarılmıştır. Orjinalinde her bir madde 1 ile 7 arasında puanlanırken, daha sonraki revize edilmiş formda “doğru” ve “yanlış” olarak cevaplanması istenmiştir. Güvenli bağlanma boyutu 3,4,7,13,14,16 sorular, kaçınan bağlanma boyutu 1,2,5,6,15,17 sorular ve kaygılı- ikircikli bağlanma boyutu ise 8,9,10,11,12,18 sorulardan oluşmaktadır.

3.1.3. Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu (YAÖ-KF)

Ölçek İlhan (2016) tarafından geliştirilmiştir. 14 maddeden oluşmaktadır. Araştırmacı ölçeğin uzun formu olan Yaşam Amaçları Ölçeği'ni (YAÖ) dokuz faktörden yalnızca üst faktörlerini temel alarak açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile kısa bir form elde etmiştir. Uyum geçerliği kapsamında veri seti olarak İlhan'ın (2013) çalışması kullanılmıştır. Ölçeğin içsel ve dışsal amaçlar olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. İlhan (2016) tarafından yapılan güvenirlik analizlerinde ise içsel amaçların Cronbach-Alfa katsayısı her iki faktör için .84; tüm maddeler için .87 bulunmuştur. Araştırmacı bu bulgulara dayanarak ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varmıştır. Ölçekte, 1,3,4,6,8,10,11,14 sorular içsel amaçlar ve 2,5,7,9,12,13 sorular dışsal amaçlar

olarak dağılmıştır.

3.1.4. Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ)

Bireylerin genel anlamda yaşamın anlamını anlayıp anlamadıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen ve özgün formu “The Meaning in Life Questionnaire (MLQ)” olan ölçek 2006 yılında Steger, Frazier, Oishi ve Kaler tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün dili İngilizcedir. MLQ ölçeğinin Türkçe karşılığı “Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ)” olarak bilinmektedir. Bu ölçek daha önce ülkemizdeki araştırmacılar tarafından çeşitli yaş grubundaki bireylerin psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır (Sezer, 2012; Terzi, Tekinalp ve Leuwerke, 2011). Ölçeğin özgün formunda yaşamı anlamaya yönelik 10 ifade yer almaktadır. Ölçekte yer alan yaşamın anlamı ile ilgili her ifadenin geliştirilme sürecinde “Kesinlikle Yanlış” ile “Kesinlikle Doğru” olmak üzere 7’li likert maddesi şeklinde puanlama yapılmaktadır. Ölçek maddelerinin 9’u pozitif maddelerden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 10. maddeler), 1’i negatif maddeden (9. madde) oluşmaktadır. Ölçek var olan anlam (1., 4., 5., 6. ve 9. Maddeler) ve bulunmaya çalışılan anlam (2., 3., 7., 8. ve 10. Maddeler) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Steger ve arkadaşları (2006), YAÖ’nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısını var olan anlam alt ölçeği için ,82, bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeği için ,87 olarak bulmuşlardır. Dört hafta sonra uyguladıkları test-tekrar test sonucunda aynı alt öğeler için güvenirlik katsayılarını sırasıyla ,70 ve ,73 olarak bulmuşlardır.

3.4. Verilerin Analizi

Anket aracılığıyla elde edilen veriler bilgisayar ortamında, IBM SPSS Statistics 24.0 sürümü kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Çalışmada anlamlılık düzeyi $\alpha = 0.05$ olarak alınmıştır. İlk olarak, anketteki demografik bilgiler soruları için daha sonra, anketin ikinci bölümündeki 3 ölçeğe ilişkin yüzde dağılım bilgileri (frekans bilgileri) verilmiştir. Hipotezlerin test edilmesi ve bunun için hangi testin uygun olduğunun belirlenmesi için verilerin dağılımının normal olup olmadığı sınanmıştır. SPSS programı içinde yer alan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normal dağılım testi yapılmıştır. Bu testler sonucunda, sorular normal dağılımlı olmadığı için ($p < 0.05$), analizlerde normal dağılım gerektirmeyen non-parametrik yöntemler kullanılmıştır. Çalışmada, grup farklılıklarının testinde t testi yerine non-parametrik karşılığı olan ve 2’li grup için

uygunluk gösteren Mann-Whitney-U testi ile 3 ve üzeri gruplarda uygunluk gösteren Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılıkların kaynağının belirlenmesinde ortalama sıra (mean rank) değerlerine bakılmıştır. Veriler normal dağılımlı olmadığı için ilişki analizi için Kendall's tau-b ilişki analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi için Eviews 10.0 sürümü içinde bulunan Newey-West algoritması kullanılarak çözümler gerçekleştirilmiştir.

3.5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ana hipotezi, bağlanma biçimlerinin yaşamın anlamı ve yaşamın amacı üzerinde anlamlı ilişkili yönüyledir. Alt hipotez olarak da çalışmaya katkısı olacağı düşünülen bazı hipotezler de üretilmiştir. Çalışmada geliştirilen hipotezler Tablo 3.1'de verilmiştir.

H	Tür	Hipotez
H ₀₁	Ana hipotez	Bağlanma biçimleri yaşam anlamı ve yaşam amacı üzerinde anlamlı ilişkilidir.
H ₀₂	Ana hipotez	Güvenli bağlanma, içsel ve dışsal amaçlar üzerinde pozitif ilişkilidir.
H ₀₃	Ana hipotez	Güvenli bağlanma, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam üzerinde pozitif ilişkilidir.
H ₀₄	Ana hipotez	Kaçınan bağlanma, içsel ve dışsal amaçlar üzerinde negatif ilişkilidir.
H ₀₅	Ana hipotez	Kaçınan bağlanma, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam üzerinde negatif ilişkilidir.
H ₀₆	Ana hipotez	Kaygılı-ikircikli bağlanma, içsel ve dışsal amaçlar üzerinde negatif ilişkilidir.
H ₀₇	Ana hipotez	Kaygılı-ikircikli bağlanma, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam üzerinde negatif ilişkilidir.
H ₀₈	Alt hipotez	Yaş, meslek, gelir, çalışma durumu vs özellikler açısından güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı-ikircikli bağlanma, içsel ve dışsal amaçlar, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam skorları istatistik anlamlı farklılık göstermektedir.

Tablo 3: Araştırmanın Hipotezleri

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, ilk aşamada ankete yönelik güvenilirlik analizi sonuçları ve ankete yönelik sıklık dağılımları verilecektir. İkinci aşamada, hipotezlerin tanımlanması ve bu hipotezlerin sınanmasına yönelik test sonuçları ve değerlendirmeler sunulacaktır.

4.1. Anketin Güvenirliği

Anketin güvenilirlik sınaması için kullanılan testler; “Cronbach Alpha (CA), İkiye Bölme (split), Paralel ve Mutlak Kesin Paralel (strict)” şeklindedir. Kullanılan tüm kriterlerden bulunan sonuç %70’i geçtiğinde iç tutarlık ve güvenirlilik sağlanmış olur. Tablo 4.1’den görüleceği gibi 4 kriter sonuçlarında %70 değeri geçilmiş, güvenilirlik sağlanmıştır. Böylece analiz çıktıların da güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Kriterler	Anketin Güvenirlilik Sonuçları
Cronbach_Alpha	0.896
Split	0.895-0.897
Parelel	0.896
Strict	0.896

Tablo 4: Anketin Güvenirlilik Analizleri Sonuçları

4.2. Ankete Yönelik Sosyo-Demografik Bilgiler Yüzde Dağılım Sonuçları

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
18-25 yaş	27	10,7	10,7	10,7
25-35 yaş	63	25,0	25,0	35,7
35-45 yaş	109	43,3	43,3	79,0
45-55 yaş	47	18,7	18,7	97,6
55-65 yaş	6	2,4	2,4	100,0
Toplam	252	100,0	100,0	

Tablo 5: Yaş Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Katılımcıların %10,7’si 18-25 yaş, %25’i 25-35 yaş, %43,3’ü 35-45 yaş, 18,7’si

45- 55 yaş ve %2,4'ü 55-65 yaş aralığındadır.

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Kadın	177	70,2	70,2	70,2
Erkek	75	29,8	29,8	100,0
Toplam	252	100,0	100,0	

Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Katılımcıların %70,2'si kadın ve %29,8'i erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Bekar	66	26,2	26,2	26,2
Evli	163	64,7	64,7	90,9
Boşanmış	18	7,1	7,1	98,0
Dul	5	2,0	2,0	100,0
Toplam	252	100,0	100,0	

Tablo 7: Medeni Durum Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Katılımcıların %26,2'sinin medeni durumu bekar, %64,7'sinin evli, %7,1'inin boşanmış ve %2'sinin medeni durumu duldur.

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Evet	12	4,8	4,8	4,8
Hayır	240	95,2	95,2	100,0
Toplam	252	100,0	100,0	

Tablo 8: Psikiyatrik Hastalık Durumu Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Katılımcıların %4,8'inin psikiyatrik bir hastalığı bulunuyor iken %95,2'sinin psikiyatrik bir hastalığı bulunmamaktadır.

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Okur-yazar değil	4	1,6	1,6	1,6
Okur yazar	4	1,6	1,6	3,2
İlkokul mezunu	46	18,3	18,3	21,4
Ortaokul mezunu	27	10,7	10,7	32,1
Lise mezunu ve üzeri	56	22,2	22,2	54,4
Lisans mezunu	93	36,9	36,9	91,3
Yüksek lisans ve üzeri	22	8,7	8,7	100,0
Toplam	252	100,0	100,0	

Tablo 9: Eğitim Durumu Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Katılımcıların %1,6'sı okur yazar değil iken %1,6'sının eğitim durumu okur yazar, %18,3'ünün ilkokul mezunu, %10,7'sinin ortaokul mezunu, %22,2'sinin lise mezunu ve üzeri, %36,9'unun lisans mezunu ve %8,7'sinin eğitim durumu yüksek lisans ve üzeridir.

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Çalışıyor	159	63,1	63,1	63,1
Çalışmıyor	93	36,9	36,9	100,0
Toplam	252	100,0	100,0	

Tablo 10: Çalışma Durumu Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Katılımcıların %63,1'i çalışıyor iken %36,9'u çalışmamaktadır.

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Memur	57	22,6	22,6	22,6
İşçi	47	18,7	18,7	41,3
Esnaf	4	1,6	1,6	42,9
Emekli	15	6,0	6,0	48,8
Diğer	129	51,2	51,2	100,0
Toplam	252	100,0	100,0	

Tablo 11: Meslek Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Katılımcıların %22,6'sı memur, %18,7'si işçi, %1,6'sı esnaf, %6'sı emekli ve %51,2'si diğer bir meslektedir.

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
0-1000 TL	9	3,6	3,6	3,6
1000-2000 TL	29	11,5	11,5	15,1
2000-3000 TL	64	25,4	25,4	40,5
3000-4000 TL	42	16,7	16,7	57,1
4000-5000 TL	28	11,1	11,1	68,3
5000 ve üzeri TL	80	31,7	31,7	100,0
Toplam	252	100,0	100,0	

Tablo 12: Gelir Miktarı Değişkenine Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Katılımcıların %3,6'sının geliri 0-1000 TL, %11,5'inin 1000-2000 TL, %25,4'ünün 2000-3000 TL, %16,7'sinin 3000-4000 TL, %11,1'inin 4000-5000 TL ve %31,7'sinin geliri 5000 ve üzeri TL'dir.

4.3. Ölçeklere Yönelik Yüzde Dağılım Sonuçları

Çalışmanın bu aşamasında, bağlanma ölçeğinin 3 alt boyutu, yaşamın anlamı ölçeğinin iki alt boyutu ve yaşam amacı ölçeğinin iki alt boyutu için yüzde dağılım bilgileri ile alt boyutlara yönelik genel cevap ortalaması verilmiştir.

	Doğru	Yanlış	Ort. $\pm$ Ss.		
3. Başka birine rahatça bağlanırım.	32,9	67,1	1,67	$\pm$	0,471
4. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim.	74,6	25,4	1,25	$\pm$	0,436
7. Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam.	72,2	27,8	1,28	$\pm$	0,449
13. Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum.	59,1	40,9	1,41	$\pm$	0,493
14. Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam.	54,0	46,0	1,46	$\pm$	0,499
16. Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır.	53,2	46,8	1,47	$\pm$	0,500
GENEL ORTALAMA	1,42				

Tablo 13: Güvenli Bağlanma Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Önerme 1: “Başka birine rahatça bağlanırım.” Önermesine katılımcıların %32,9’u “Doğru” ve %67,1’i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,67 ve standart sapma değeri ise 0,471 olarak bulunmuştur.

Önerme 2: “İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim.” önermesine katılımcıların %74,6’sı “Doğru” ve %25,4’ü “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,25 ve standart sapma değeri ise 0,436 olarak bulunmuştur.

Önerme 3: “Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam.” önermesine katılımcıların %72,2’si “Doğru” ve %27,8’i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,25 ve standart sapma değeri ise 0,449 olarak bulunmuştur.

Önerme 4: “Bşkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum.” önermesine katılımcıların %59,1’i “Doğru” ve %40,9’u “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,41 ve standart sapma değeri ise 0,493 olarak bulunmuştur.

Önerme 5: “Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam.” önermesine katılımcıların %54’ü “Doğru” ve %46’sı “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,46 ve standart sapma değeri ise 0,499 olarak bulunmuştur.

Önerme 6: “Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır.”

önermesine katılımcıların %53,2'si “Doğru” ve %46,8'i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,47 ve standart sapma değeri ise 0,500 olarak bulunmuştur.

	Doğru	Yanlış	Ort. ± Ss.		
1.Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir.	53,2	46,8	1,47	±	0,500
2. İhtiyacın olduğunda başkaları asla orada olmaz.	37,7	62,3	1,62	±	0,486
5. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	46,4	53,6	1,54	±	0,500
6. Başka bir insana tümüyle güvenmek zor gelir.	70,2	29,8	1,30	±	0,458
15. Başka birinin benimle çok yaklaşması beni endişelendirir.	49,2	50,8	1,51	±	0,501
17. Sıklıkla birlikte olduğum kişi, benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yaklaşmak ister.	39,7	60,3	1,60	±	0,490
GENEL ORTALAMA	1,51				

Tablo 14:Kaçınan Bağlanma Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Önerme 7: “Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir.” önermesine katılımcıların %53,2'si “Doğru” ve %46,8'i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,47 ve standart sapma değeri ise 0,500 olarak bulunmuştur.

Önerme 8: “İhtiyacım olduğunda başkaları asla orada olmaz.” önermesine katılımcıların %37,7'si “Doğru” ve %62,3'ü “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,62 ve standart sapma değeri ise 0,486 olarak bulunmuştur.

Önerme 9: “İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.” önermesine katılımcıların %46,4'ü “Doğru” ve %53,6'sı “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,54 ve standart sapma değeri ise 0,500 olarak bulunmuştur.

Önerme 10: “Başka bir insana tümüyle güvenmek zor gelir.” önermesine katılımcıların %70,2'si “Doğru” ve %29,8'i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,30 ve standart sapma değeri ise 0,458 olarak bulunmuştur.

Önerme 11: “Başka birinin benimle çok yaklaşması beni endişelendirir.” önermesine katılımcıların %49,2'si “Doğru” ve %50,8'i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu

önerme için ortalama 1,51 ve standart sapma değeri ise 0,501 olarak bulunmuştur.

Önerme 12: “Sıklıkla birlikte olduğum kişi, benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yakınlaşmak ister.” önermesine katılımcıların %39,7’si “Doğru” ve %60,3’ü “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,60 ve standart sapma değeri ise 0,490 olarak bulunmuştur.

	Doğru	Yanlış	Ort. ± Ss.		
8. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım.	17,5	82,5	1,83	±	0,380
9. Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm.	29,0	71,0	1,71	±	0,455
10. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım.	15,5	84,5	1,85	±	0,362
11. Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim.	36,9	63,1	1,63	±	0,484
12. Başka bir insanla tümüyle bir olma arzum insanları benden uzaklaştırır.	25,4	74,6	1,75	±	0,436
18. Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile, onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim.	42,9	57,1	1,57	±	0,496
GENEL ORTALAMA	1,72				

Tablo 15: Kaygılı-İkircikli Bağlanma Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Önerme 13: “Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım.” Önermesine katılımcıların %17,5’i “Doğru” ve %82,5’i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,83 ve standart sapma değeri ise 0,380 olarak bulunmuştur.

Önerme 14: “Baskalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm.” Önermesine katılımcıların %29’u “Doğru” ve %71’i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,71 ve standart sapma değeri ise 0,455 olarak bulunmuştur.

Önerme 15: “Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım.” Önermesine katılımcıların %15,5’i “Doğru” ve %84,5’i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,85 ve standart sapma değeri ise 0,362 olarak

bulunmuştur.

Önerme 16: “Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim.” Önermesine katılımcıların %36,9’u “Doğru” ve %63,1’i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,63 ve standart sapma değeri ise 0,484 olarak bulunmuştur.

Önerme 17: “Başka bir insanla tümüyle bir olma arzum insanları benden uzaklaştırır.” Önermesine katılımcıların %25,4’ü “Doğru” ve %74,6’sı “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,74 ve standart sapma değeri ise 0,436 olarak bulunmuştur.

Önerme 18: “Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile, onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim.” Önermesine katılımcıların %42,9’u “Doğru” ve %57,1’i “Yanlış” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 1,57 ve standart sapma değeri ise 0,496 olarak bulunmuştur.

		Hiç Önemli Değil	Çoğunlukla Önemli Değil	Kısmen Önemli Değil	Orta Düze yde Öne mli	Kısme n Öne mli	Çoğunluk- la Önemli	Olduk- ça Önemli	Ort. ± Ss.		
1.	Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak	1,6	0,0	2,4	3,6	5,2	10,7	76,6	6,49	±	1,155
3.	Ailem için ileride güzel işler yapmak	1,6	0,0	1,2	2,8	7,9	14,3	72,2	6,47	±	1,095
4.	İnsanlara faydalı olmak	2,0	0,0	0,8	4,8	8,3	15,5	68,7	6,38	±	1,177
6.	İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak	0,0	1,2	1,6	7,9	8,3	18,7	62,3	6,29	±	1,132
8.	Sağlıklı bir yaşam sürmek	1,2	0,8	0,0	3,6	5,2	9,5	79,8	6,58	±	1,040
10.	İyi ve anlamlı dostluklar kurmak	0,8	0,4	0,4	4,0	7,1	15,1	72,2	6,50	±	1,000
11.	Yeni şeyler öğrenmek	0,8	0,4	0,8	4,4	6,0	14,7	73,0	6,50	±	1,024
14.	Hayatın gerçek anlamını bulmak	2,4	0,0	2,0	11,1	8,7	16,3	59,5	6,11	±	1,377
	GENEL ORTALA MA	6,42									

Tablo 16: İçsel Amaçlar Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Önerme 19: “Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak” önermesine katılımcıların %1,6’sı “Hiç önemli değil”, %2,4’ü “Kısmen önemli değil”, %3,6’sı “Orta düzeyde

önemli”, %5,2’si “Kısmen önemli”, %10,7’si “Çoğunlukla önemli” ve %76,6’sı “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 6,49 ve standart sapma değeri ise 1,155 olarak bulunmuştur.

Önerme 20: “Ailem için ileride güzel işler yapmak” önermesine katılımcıların %1,6’sı “Hiç önemli değil”, %1,2’si “Kısmen önemli değil”, %2,8’i Orta düzeyde önemli”, %7,9’u “Kısmen önemli”, %14,3’ü “Çoğunlukla önemli” ve %72,2’si “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 6,47 ve standart sapma değeri ise 1,095 olarak bulunmuştur.

Önerme 21: “İnsanlara faydalı olmak” önermesine katılımcıların %2’si “Hiç önemli değil”, %0,8’i “Kısmen önemli değil”, %4,8’i “Orta düzeyde önemli”, %8,3’ü “Kısmen önemli”, %15,5’i “Çoğunlukla önemli” ve %68,7’si “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 6,38 ve standart sapma değeri ise 1,177 olarak bulunmuştur.

Önerme 22: “İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak” önermesine katılımcıların %1,2’i “Çoğunlukla önemli değil”, %1,6’sı “Kısmen önemli değil”, %7,9’u “Orta düzeyde önemli”, %8,3’ü “Kısmen önemli”, %18,7’si “Çoğunlukla önemli” ve %62,3’ü “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 6,29 ve standart sapma değeri ise 1,132 olarak bulunmuştur.

Önerme 23: “Sağlıklı bir yaşam sürmek” önermesine katılımcıların %1,2’si “Hiç önemli değil”, %0,8’i “Çoğunlukla önemli değil”, %3,6’sı “Orta düzeyde önemli”, %5,2’si “Kısmen önemli”, %9,5’i “Çoğunlukla önemli değil” ve %79,8’i “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 6,58 ve standart sapma değeri ise 1,040 olarak bulunmuştur.

Önerme 24: “İyi ve anlamlı dostluklar kurmak” önermesine katılımcıların %0,8’i “Hiç önemli değil”, %0,4’ü “Çoğunlukla önemli değil”, %0,4’ü “Kısmen önemli değil”, %4’ü “Orta düzeyde önemli”, %7,1’i “Kısmen önemli”, %15,1’i “Çoğunlukla önemli” ve %72,2’si “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 6,50 ve standart sapma değeri ise 1,000 olarak bulunmuştur.

Önerme 25: “Yeni şeyler öğrenmek” önermesine katılımcıların %0,8’i “Hiç önemli değil”, %0,4’ü “Çoğunlukla önemli değil”, %0,8’i “Kısmen önemli değil”, %4,4’ü orta düzeyde önemli değil”, %6’sı “Kısmen önemli”, %14,7’si “Çoğunlukla önemli” ve %73’ü “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 6,50 ve standart sapma değeri ise 1,024 olarak bulunmuştur.

Önerme 26: “Hayatın gerçek anlamını bulmak” önermesine katılımcıların %2,4’ü “Hiç önemli değil”, %2’si “Kısmen önemli değil”, %11,1’i “Orta düzeyde önemli”, %8,7’si “Kısmen önemli”, %16,3’ü “Çoğunlukla önemli” ve %59,5’i oldukça önemli yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 6,11 ve standart sapma değeri ise 1,377 olarak bulunmuştur.

		Hiç Öne mli Değil	Çoğunlu kla Önemli Değil	Kısm en Öne mli Değil	Orta Düzey de Öneml i	Kısm en Öne mli	Çoğunlu kla Önemli	Olduk ça Öneml i	Ort. ± Ss.		
2.	Çekici olmak	17,9	6,7	8,3	27,8	12,3	10,7	16,3	4,07	±	1,997
5.	Adımı herkese duyurmak	18,3	6,0	10,3	25,4	12,3	6,7	21,0	4,12	±	2,067
7.	Maddi güce sahip olmak	1,2	0,4	1,2	23,8	15,1	21,0	37,3	5,63	±	1,348
9.	İnsanların beğendiği fiziksel görünümüne sahip olmak	17,9	2,8	7,9	26,6	15,5	11,1	18,3	4,25	±	1,998
12.	Varlıklı olmak	2,4	2,0	4,0	27,0	17,9	17,9	29,0	5,25	±	1,507
13.	Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak	8,7	4,0	7,5	21,0	15,9	9,9	32,9	4,93	±	1,921
	GENEL ORTALA MA	4,71									

Tablo 17: Dışsal Amaçlar Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Önerme 27: “Çekici olmak” önermesine katılımcıların %17,9’u “Hiç önemli değil”, %6,7’si “Çoğunlukla önemli değil”, %8,3’ü “Kısmen önemli değil”, %27,8’i “Orta düzeyde önemli”, %12,3’ü “Kısmen önemli”, %10,7’si “Çoğunlukla önemli” ve %16,3’ü “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 4,07 ve standart sapma değeri ise 1,997 olarak bulunmuştur.

Önerme 28: “Adımı herkese duyurmak” önermesine katılımcıların %18,3’ü “Hiç önemli değil”, %6’sı “Çoğunlukla önemli değil”, %10,3’ü “Kısmen önemli değil”, %25,4’ü “Orta düzeyde önemli”, %12,3’ü “Kısmen önemli”, %6,7’si “Çoğunlukla önemli” ve %21’i “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 4,12 ve standart sapma değeri ise 2,067 olarak bulunmuştur.

Önerme 29: “Maddi güce sahip olmak” önermesine katılımcıların %1,2’si “Hiç önemli değil”, %0,4’i “Çoğunlukla önemli değil”, %1,2’si “Kısmen önemli değil”, %23,8’i “Orta düzeyde önemli”, %15,1’i “Kısmen önemli”, %21’i “Çoğunlukla önemli” ve %37,3’ü “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 5,63 ve standart sapma değeri ise 1,348 olarak bulunmuştur.

Önerme 30: “İnsanların beğendiği fiziksel görünüme sahip olmak” önermesine katılımcıların %17,9’u “Hiç önemli değil”, %2,8’i “Çoğunlukla önemli değil”, %7,9’u “Kısmen önemli değil”, %26,6’sı “Orta düzeyde önemli”, %15,5’i “Kısmen önemli”, %11,1’i “Çoğunlukla önemli” ve %18,3’ü “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 4,25 ve standart sapma değeri ise 1,998 olarak bulunmuştur.

Önerme 31: “Varlıklı olmak” önermesine katılımcıların %2,4’ü “Hiç önemli değil”, %2’si “Çoğunlukla önemli değil”, %4’ü “Kısmen önemli değil”, %27’si “Orta düzeyde önemli”, %17,9’u “Kısmen önemli”, %17,9’u “Çoğunlukla önemli” ve %29’u “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 5,25 ve standart sapma değeri ise 1,507 olarak bulunmuştur.

Önerme 32: “Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak” önermesine katılımcıların %8,7’si “Hiç önemli değil”, %4’ü “Çoğunlukla önemli değil”, %7,5’i “Kısmen önemli değil”, %21’i “Orta düzeyde önemli”, %15,9’u “Kısmen önemli”, %9,9’u “Çoğunlukla önemli” ve %32,9’u “Oldukça önemli” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 4,93 ve standart sapma değeri ise 1,921 olarak bulunmuştur.

	Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru Ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru	Ort. ± Ss.		
1. Yaşamımın anlamının farkındayım.	3,2	,8	2,0	8,7	15,5	29,8	40,1	5,82	±	1,407
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.	2,8	2,0	3,2	11,9	13,9	24,2	42,1	5,73	±	1,506
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.	2,0	2,0	2,4	7,9	16,7	23,0	46,0	5,88	±	1,402
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.	4,4	1,6	6,7	18,7	21,4	20,6	26,6	5,19	±	1,594
9*. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.	8,3	5,6	8,3	13,9	4,8	6,7	52,4	5,31	±	2,095
GENEL ORTALAMA	5,59									

*Ters sorular için kodlar uyarlanarak yüzde değerleri sunulmuştur.

Tablo 18: Var Olan Anlam Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Önerme 33: “Yaşamımın anlamının farkındayım” önermesine katılımcıların %3,2’si “Kesinlikle doğru değil”, %0,8’i “Çoğunlukla doğru değil”, %2’si “Kısmen doğru değil”, %8,7’si “Ne doğru ne yanlış”, %15,5’i “Kısmen doğru”, %29,8’i “Çoğunlukla doğru” ve %40,1’i “Kesinlikle doğru” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 5,81 ve standart sapma değeri ise 1,407 olarak bulunmuştur.

Önerme 34: “Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.” önermesine katılımcıların %2,8’i “Kesinlikle doğru değil”, %2’si “Çoğunlukla doğru

değil”, %3,2’si “Kısmen doğru değil”, %11,9’u “Ne doğru ne yanlış”, %13,9’u “Kısmen doğru”, %24,2’si “Çoğunlukla doğru” ve %42,1’i “Kesinlikle doğru değil” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 5,73 ve standart sapma değeri ise 1,506 olarak bulunmuştur.

Önerme 35: “5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.” önermesine katılımcıların %2’si “Kesinlikle doğru değil”, %2’si “Çoğunlukla doğru değil”, %2,4’ü “Kısmen doğru değil”, %7,9’u “Ne doğru ne yanlış”, %16,7’si “Kısmen doğru”, %23’ü “Çoğunlukla doğru” ve %46’sı “Kesinlikle doğru” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 5,88 ve standart sapma değeri ise 1,402 olarak bulunmuştur.

Önerme 36: “Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.” önermesine katılımcıların %4,4’ü “Kesinlikle doğru değil”, %1,6’sı “Çoğunlukla doğru değil”, %6,7’si “Kısmen doğru değil”, %18,7’i “Ne doğru ne yanlış”, %21,4’ü “Kısmen doğru”, %20,6’sı “Çoğunlukla doğru” ve %26,6’sı “Kesinlikle doğru” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 5,19 ve standart sapma değeri ise 1,594 olarak bulunmuştur.

Önerme 37: Bu önerme ters soru niteliğinde olduğu için katılımcıların verdikleri cevaplar olumluya çevrilerek değerlendirilmiştir. “Yaşamımın belirgin bir amacı yok.” önermesine katılımcıların %8,3’ü “Kesinlikle doğru değil”, %5,6’sı “Çoğunlukla doğru değil”, %8,3’ü “Kısmen doğru değil”, %13,9’u “Ne doğru ne yanlış”, %4,8’i “Kısmen doğru”, %6,7’si “Çoğunlukla doğru” ve 52,4’ü “Kesinlikle doğru” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 5,31 ve standart sapma ise 2,095 olarak bulunmuştur.

	Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru Ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru	Ort. ± Ss.		
2. Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.	9,9	2,8	7,9	16,7	17,1	21,4	24,2	4,89	±	1,873
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.	10,7	5,2	10,3	19,8	13,9	15,1	25,0	4,66	±	1,960
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.	9,9	4,8	6,7	19,4	21,4	15,5	22,2	4,73	±	1,861
8. Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.	12,7	4,0	6,0	13,9	23,4	15,5	24,6	4,76	±	1,966
10. Yaşamıma anlam arama çabasındayım.	21,8	5,6	8,3	17,9	13,5	12,7	20,2	4,15	±	2,175
GENEL ORTALAMA	4,64									

Tablo 19: Bulunmaya Çalışılan Anlam Boyutuna Yönelik Sıklık Dağılım Tablosu

Önerme 38: “Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.” önermesine katılımcıların %9,9’u “Kesinlikle doğru değil”, %2,8’i “Çoğunlukla doğru değil”, %7,9’u “Kısmen doğru değil”, %16,7’si “Ne doğru ne yanlış”, %17,1’i “Kısmen doğru”, %21,4’ü “Çoğunlukla doğru” ve %24,2’si “Kesinlikle doğru”

yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 4,89 ve standart sapma değeri ise 1,873 olarak bulunmuştur.

Önerme 39: “Daima yaşamımın amacını arıyorum.” önermesine katılımcıların %10,7’si “Kesinlikle doğru değil”, %5,2’si “Çoğunlukla doğru değil”, %10,3’ü “Kısmen doğru değil”, %19,8’i “Ne doğru ne yanlış”, %13,9’u “Kısmen doğru”, %15,1’i “Çoğunlukla doğru” ve %25’i “Kesinlikle doğru” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 4,66 ve standart sapma değeri ise 1,960 olarak bulunmuştur.

Önerme 40: “Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.” önermesine katılımcıların %9,9’u “Kesinlikle doğru değil”, %4,8’i “Çoğunlukla doğru değil”, %6,7’si “Kısmen doğru değil”, %19,4’ü “Ne doğru ne yanlış”, %21,4’ü “Kısmen doğru”, %15,5’i “Çoğunlukla doğru” ve %22,2’si “Kesinlikle doğru” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 4,73 ve standart sapma değeri ise 1,861 olarak bulunmuştur.

Önerme 41: “Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.” önermesine katılımcıların %12,7’si “Kesinlikle doğru değil”, %4’ü “Çoğunlukla doğru değil”, %6’sı “Kısmen doğru değil”, %13,9’u “Ne doğru ne yanlış”, %23,4’ü “Kısmen doğru”, %15,5’i “Çoğunlukla doğru” ve %24,6’sı “Kesinlikle doğru” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 4,76 ve standart sapma değeri ise 1,966 olarak bulunmuştur.

Önerme 42: “Yaşamıma anlam arama çabasındayım.” önermesine katılımcıların %21,8’i “Kesinlikle doğru değil”, %5,6’sı “Çoğunlukla doğru değil”, %8,3’ü “Kısmen doğru değil”, %17,9’u “Ne doğru ne yanlış”, %13,5’i “Kısmen doğru”, %12,7’si “Çoğunlukla doğru” ve %20,2’si “Kesinlikle doğru” yanıtını vermiştir. Bu önerme için ortalama 4,15 ve standart sapma değeri ise 2,175 olarak bulunmuştur.

4.4. Verilere Yönelik Normallik Analizi Sonuçları

İstatistik analizlerde hipotezlerin test edilmesinde uygun analiz yöntemlerinin belirlenmesi için normallik testlerinin uygulanması gereklidir. Veri normal dağılımlı değil ise, non-parametrik yöntemler kullanılmalı, veri normal dağılımlı ise parametrik yöntemler kullanılmalıdır. Anketten elde edilen alt boyutlar için SPSS programı içinde bulunan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır.

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	s.d.	p	İstatistik	s.d.	p
Güvenli Bağlanma	,141	252	,000	,948	252	,000
Kaçınan Bağlanma	,145	252	,000	,948	252	,000
Kaygılı-İkircikli Bağlanma	,210	252	,000	,882	252	,000
İçsel Amaçlar	,234	252	,000	,706	252	,000
Dışsal Amaçlar	,067	252	,009	,978	252	,001
Var olan Anlam	,100	252	,000	,936	252	,000
Bulunmaya Çalışılan Anlam	,104	252	,000	,950	252	,000

Tablo 20:Normallik Testi Sonuçları

Görüleceği üzere, her iki normallik testi sonucunda $p < 0.05$ olduğundan normal dağılımın sağlanmadığını belirten H1 hipotezi kabul edilir. Bu durumda analizlerde normal dağılım gerektirmeyen yöntemlere yer verileceği anlaşılmıştır.

4.5. İlişki Analizleri Sonuçları

Veriler normal dağılımlı olmadığı için Pearson korelasyon katsayısı yerine Kendall's tau-b korelasyon analizi uygulanmıştır.

		Güvenli bağlanma	Kaçınan bağlanma	Kaygılı-ikircikli bağlanma	İçsel amaçlar	Dışsal amaçlar	Var olan anlam	Bulunmaya çalışılan anlam
Güvenli bağlanma	Korelasyon katsayısı	1	-0.272*	-0.175*	0.271*	0.256*	0.229*	0.194*
	P		0.000	0.001	0.003	0.000	0.000	0.003
Kaçınan bağlanma	Korelasyon katsayısı		1	0.158*	-0.254*	-0.231*	-0.204*	-0.199*
	P			0.000	0.016	0.007	0.002	0.000
Kaygılı-ikircikli bağlanma	Korelasyon katsayısı			1	-0.237*	-0.225*	-0.217*	-0.220*
	P				0.000	0.000	0.000	0.000
İçsel amaçlar	Korelasyon katsayısı				1	0.375*	0.236*	0.255*
	P					0.000	0.000	0.000
Dışsal amaçlar	Korelasyon katsayısı					1	0.241*	0.248*
	P							
Var olan anlam	Korelasyon katsayısı						1	0.354*
	P							0.000
Bulunmaya çalışılan anlam	Korelasyon katsayısı							1
	P							-

*0.05 için anlamlı ilişki düzeyi

Tablo 21:Kendall's Tau-b Korelasyon Analizi Sonuçları

İlişki analizleri sonucunda güvenli bağlanma arttıkça kaçınan bağlanma %27.2 azalacaktır, kaygılı-ikircikli bağlanma %17.5 azalacaktır, içsel amaçlar %27.1 artacaktır, dışsal amaçlar %25.6 artacaktır, var olan anlam %22.9 ve bulunmaya çalışılan anlam %19,4 artacaktır. Kaçınan bağlanma arttıkça kaygılı-ikircikli bağlanma %15.8 artacaktır, içsel amaçlar %25.4 azalacaktır, dışsal amaçlar %23.1 azalacaktır, var olan anlam %20.4 azalacaktır ve bulunmaya çalışılan anlam %19.9 azalacaktır. Kaygılı-ikircikli bağlanma arttıkça içsel amaçlar %23.7 azalacaktır, dışsal amaçlar %22.5 azalacaktır, var olan anlam %21.7 azalacak ve bulunmaya çalışılan anlam %22 azalacaktır. İçsel amaçlar arttıkça dışsal amaçlar %37.5 artmakta, var olan anlam %23.6 artmakta ve bulunmaya çalışılan anlam %25.5 artmaktadır. Dışsal amaçlar arttıkça var olan anlam %24.1 artmakta ve bulunmaya çalışılan anlam %24.8 artmaktadır. Var olan

anlam arttıkça bulunmaya çalışılan anlam %35.4 artış göstermektedir.

4.6.Regresyon Analizleri Sonuçları

Çalışmada, bağlanma biçimleri olan güvenli, kaçınan ve kaygılı-ikircikli bağlanmaların yaşamın amaçları (dışsal ve içsel amaçlar) ve yaşamın anlamına (var olan ve bulunmaya çalışılan anlam) etkilerinin belirlenmesi amaçlı regresyon analizleri uygulanmıştır. Bağlanma alt boyutları bağımsız değişken (etkileyici değişken) olarak, yaşamın anlamı ve yaşamın amaçlarının alt boyutları ise bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır. Varsayımların sağlanması amaçlı olarak Eviews 10.0 sürümü içinde bulunan Newey-West algoritması çözümlerde kullanılmıştır.

Model 1- Bağımlı Değişken:Dışsal Amaç	Katsayı	St. hata	t istatistiği	p(anlamlılık)
Sabit	1.156	0.317	3.646	0.000*
Güvenli bağlanma	0.289	0.062	4.661	0.003*
Kaçınan bağlanma	-0.223	0.034	-6.558	0.000*
Kaygılı-ikircikli bağlanma	-0.237	0.073	-3.246	0.001*
R ² = 0.638 F _{hesap} =29.56 F _{anlamlılık} =0.000 Harvey test (p) = 0.155 LM test (p)= 0.271 Jarque-Bera (p)=0.274				
Model 2- Bağımlı Değişken: İçsel Amaç	Katsayı	St. hata	t istatistiği	p(anlamlılık)
Sabit	1.089	0.347	3.138	0.000*
Güvenli bağlanma	0.293	0.092	3.184	0.000*
Kaçınan bağlanma	-0.232	0.058	-5.568	0.012*
Kaygılı-ikircikli bağlanma	-0.229	0.068	-3.367	0.004*
R ² = 0.625 F _{hesap} =31.56 F _{anlamlılık} =0.000 Harvey test (p) = 0.194 LM test (p)= 0.264 Jarque-Bera (p)=0.238				

*0.05 için istatistik anlamlı değişken

Tablo 22: Bağlanma Biçiminin Yaşamın Amaçlarına Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Tahmin Sonuçları

Tablo 22’de görüleceği üzere, bağlanma alt boyutlarının yaşamın amaçları alt boyutları üzerine etkisi her iki model için istatistik anlamlı ve önemli çıkmıştır (p<0.05).

Model 1 için güvenli bağlanma arttıkça dışsal amaçlar %28.9 artmaktadır. Kaçınan bağlanma arttıkça dışsal amaçlar %22.3 azalmaktadır. Kaygılı-ikircikli bağlanma arttıkça dışsal amaçlar %23.7 azalmaktadır. Böylece, dışsal amaçlar üzerinde güvenli bağlanmanın olumlu etkisi ve buna karşılık olarak, kaçınan bağlanma ile kaygılı-ikircikli bağlanmanın olumsuz etkisi belirlenmiştir. Katsayı büyüklüklerine bakıldığında güvenli bağlanma biçiminin dışsal amaçlar üzerinde (%28.9) daha önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Olumsuz etkili boyutlar içinde; kaygılı-ikircikli bağlanma(%23.7) kaçınan bağlanmaya göre, dışsal amaçlar üzerinde daha büyük bir olumsuz etki taşımaktadır.

Model 2 sonuçlarına göre; güvenli bağlanma arttıkça içsel amaçlar %29.3 artmaktadır. Kaçınan bağlanma arttıkça içsel amaçlar %23.2 azalmaktadır. Kaygılı-ikircikli bağlanma arttıkça içsel amaçlar %22.9 azalmaktadır. Böylece, içsel amaçlar üzerinde güvenli bağlanmanın olumlu etkisi ve buna karşılık olarak, kaçınan bağlanma ile kaygılı-ikircikli bağlanmanın olumsuz etkisi belirlenmiştir. Katsayı büyüklüklerine bakıldığında güvenli bağlanma biçiminin içsel amaçlar üzerinde (%29.3) daha önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Olumsuz etkili boyutlar içinde; kaçınan bağlanma(%23.2) kaygılı-ikircikli bağlanmaya göre, içsel amaçlar üzerinde daha büyük bir olumsuz etki taşımaktadır.

Modelin anlamlılığını belirten F testi p değeri <0.05 olduğundan model anlamlıdır. Modelin varsayımlarına yönelik heteroskedasite (eş varyanslılığın sağlanmaması) için Harvey test kullanılmıştır. Harvey test sonucunda $p>0.05$ olduğundan homoskedasite (eş varyans durumu) olduğu belirlenmiştir. Otokorelasyon problemine yönelik LM test uygulanmıştır. Test sonucunda $p>0,05$ olduğundan otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir. Hata paylarının normalliğine yönelik Jarque- Bera testi sonucunda $p>0.05$ olduğundan hataların normal dağıldığı belirlenmiştir. Model varsayımları sağlamıştır, elde edilen sonuçlar yoruma uygun ve güvenilir yapıdadır.

Model 3- Bağımlı Değişken: Var Olan Anlam	Katsayı	St. hata	t istatistiği	p(anlamlılık)
Sabit	1.372	0.391	3.508	0.000*
Güvenli bağlanma	0.236	0.042	5.619	0.000*
Kaçıngan bağlanma	-0.219	0.054	-4.055	0.017*
Kaygılı-ikircikli bağlanma	-0.223	0.049	-4.551	0.002*
R ² = 0.647 F _{hesap} =34.78 F _{anlamlılık} =0.000 Harvey test (p) = 0.261 LM test (p)= 0.163 Jarque-Bera (p)=0.243				
Model 4- Bağımlı Değişken: Bulunmaya Çalışılan Anlam	Katsayı	St. hata	t istatistiği	p(anlamlılık)
Sabit	1.251	0.197	6.350	0.012*
Güvenli bağlanma	0.241	0.038	6.342	0.000*
Kaçıngan bağlanma	-0.226	0.036	-6.277	0.002*
Kaygılı-ikircikli bağlanma	-0.238	0.058	-4.103	0.000*
R ² = 0.651 F _{hesap} =39.44 F _{anlamlılık} =0.000 Harvey test (p) = 0.239 LM test (p)= 0.177 Jarque-Bera (p)=0.205				

*0.05 için istatistik anlamlı değişken

Tablo 23: Bağlanma Biçiminin Yaşamın Anlamına Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Tahmin Sonuçları

Tablo 23'te görüleceği üzere, bağlanma alt boyutlarının yaşamın anlamı alt boyutları üzerine etkisi her iki model için (model3-model4) istatistik anlamlı ve önemli çıkmıştır ($p < 0.05$). Model 3 için; güvenli bağlanma arttıkça var olan anlam %23.6 artmaktadır. Kaçıngan bağlanma arttıkça var olan anlam %21.9 azalmaktadır. Kaygılı-ikircikli bağlanma arttıkça var olan anlam %22.3 azalmaktadır. Böylece, var olan anlam üzerinde güvenli bağlanmanın olumlu etkisi ve buna karşılık olarak, kaçıngan bağlanma ile kaygılı-ikircikli bağlanmanın olumsuz etkisi belirlenmiştir. Katsayı büyüklüklerine bakıldığında güvenli bağlanma biçiminin var olan anlam üzerinde (%23.6) daha önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Olumsuz etkili boyutlar içinde; kaygılı-ikircikli bağlanma(%22.3) kaçıngan bağlanmaya göre, var olan anlam üzerinde daha büyük bir olumsuz etki taşımaktadır.

Model 4 sonuçlarına göre; güvenli bağlanma arttıkça bulunmaya çalışılan anlam %24.1 artmaktadır. Kaçınan bağlanma arttıkça bulunmaya çalışılan anlam %22.6 azalmaktadır. Kaygılı-ikircikli bağlanma arttıkça bulunmaya çalışılan anlam %23.8 azalmaktadır. Böylece, bulunmaya çalışılan anlam üzerinde güvenli bağlanmanın olumlu etkisi ve buna karşılık olarak, kaçınan bağlanma ile kaygılı-ikircikli bağlanmanın olumsuz etkisi belirlenmiştir. Katsayı büyüklüklerine bakıldığında güvenli bağlanma biçiminin bulunmaya çalışılan anlam üzerinde (%24.1) daha önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Olumsuz etkili boyutlar içinde; kaygılı-ikircikli bağlanma (%23.8) kaçınan bağlanmaya göre, bulunmaya çalışılan anlam üzerinde daha büyük bir olumsuz etki taşımaktadır.

Model 3 ve 4 için modelin anlamlılığını belirten F testi p değeri <0.05 olduğundan model anlamlıdır. Harvey test sonucunda $p>0.05$ olduğundan homoskedasite (eş varyans durumu) olduğu belirlenmiştir. LM test sonucunda $p>0.05$ olduğundan otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir. Jarque-Bera testi sonucunda $p>0.05$ olduğundan hataların normal dağıldığı belirlenmiştir. Model varsayımları sağlamıştır, elde edilen sonuçlar yoruma uygun ve güvenilir yapıdadır.

4.7. Grup Farklılığı Analiz Sonuçları

Çalışmanın bu aşamasında, sosyo-demografik bilgilerden hareketle gruplar oluşturularak, elde edilen alt boyut skorları açısından farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Veriler normal dağılmadığı için 2'li gruplar için Mann-Whitney-U testi, 3'lü gruplar için Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır. Farklılık çıkan boyutlar için farkın kaynağı için ortalama sıra değerlerine bakılmıştır.

Boyutlar	Grup	N	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Güvenli Bağlanma	18-25 yaş	27	116,65	6,000	0,199
	25-35 yaş	63	110,21		
	35-45 yaş	109	135,95		
	45-55 yaş	47	132,16		
	55-65 yaş	6	125,92		
Kaçınan Bağlanma	18-25 yaş	27	137,91	2,906	0,574
	25-35 yaş	63	134,75		
	35-45 yaş	109	120,51		
	45-55 yaş	47	125,70		
	55-65 yaş	6	103,58		
Kaygılı-İkircikli Bağlanma	18-25 yaş	27	140,67	5,295	0,258
	25-35 yaş	63	138,25		
	35-45 yaş	109	122,64		
	45-55 yaş	47	115,27		
	55-65 yaş	6	97,50		
İçsel Amaçlar	18-25 yaş	27	130,15	4,539	0,338
	25-35 yaş	63	134,79		
	35-45 yaş	109	115,76		
	45-55 yaş	47	136,78		
	55-65 yaş	6	137,75		
Dışsal Amaçlar	18-25 yaş	27	137,85	10,801	0,029*
	25-35 yaş	63	142,99		
	35-45 yaş	109	109,52		
	45-55 yaş	47	137,03		
	55-65 yaş	6	128,17		
Var olan Anlam	18-25 yaş	27	116,15	4,383	0,357
	25-35 yaş	63	121,71		
	35-45 yaş	109	123,31		
	45-55 yaş	47	145,89		
	55-65 yaş	6	129,50		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	18-25 yaş	27	193,22	9,666	0,016*
	25-35 yaş	63	121,52		
	35-45 yaş	109	115,03		
	45-55 yaş	47	139,87		
	55-65 yaş	6	162,17		

*0.05 için anlamlı farklılık

Tablo 24: Yaş Açısından Kruskal-Wallis Sınaması Sonuçları

Yaş değişkeni Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-İkircikli Bağlanma, İçsel Amaçlar ve Var Olan Anlam boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermiyor iken Dışsal Amaçlar ve Bulunmaya Çalışılan Anlam boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında Dışsal Amaçlar boyutunda 25-35 yaş ve Bulunmaya Çalışılan Anlam boyutunda ise 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların daha olumlu cevaplar verdiği görülmektedir.

Boyutlar	Grup	N	Ortalama sıra	Mann-Whitney U	p
Güvenli Bağlanma	Kadın	177	131,42	5766,500	0,093
	Erkek	75	114,89		
Kaçınan Bağlanma	Kadın	177	130,19	5983,500	0,208
	Erkek	75	117,78		
Kaygılı-İkircikli Bağlanma	Kadın	177	132,99	5489,000	0,026*
	Erkek	75	111,19		
İçsel Amaçlar	Kadın	177	133,77	5351,500	0,013*
	Erkek	75	109,35		
Dışsal Amaçlar	Kadın	177	118,47	5216,500	0,007*
	Erkek	75	145,45		
Var Olan Anlam	Kadın	177	126,23	6589,000	0,927
	Erkek	75	127,15		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Kadın	177	119,28	5360,000	0,016*
	Erkek	75	143,53		

*0.05 için anlamlı farklılık

Tablo 25: Cinsiyet Açısından Mann-Whitney U Sınaması Sonuçları

Cinsiyet değişkeni Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Var Olan Anlam boyutlarında anlamlı bir göstermez iken Kaygılı-İkircikli Bağlanma, İçsel Amaçlar, Dışsal Amaçlar ve Bulunmaya Çalışılan Anlam boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında İçsel Amaçlar boyutunda kadın katılımcıların daha olumlu cevaplar verdiği görülmekte iken Kaygılı-İkircikli Bağlanma, Dışsal Amaçlar ve Bulunmaya Çalışılan Anlam boyutlarında erkek katılımcıların daha olumlu cevaplar verdiği görülmektedir.

Boyutlar	Grup	N	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Güvenli Bağlanma	Bekar	66	111,40	6,617	0,085
	Evli	163	129,43		
	Boşanmış	18	157,28		
	Dul	5	119,60		
Kaçınan Bağlanma	Bekar	66	153,43	12,757	0,005*
	Evli	163	117,18		
	Boşanmış	18	113,06		
	Dul	5	123,10		
Kaygılı-İkircikli Bağlanma	Bekar	66	144,14	6,429	0,093
	Evli	163	121,82		
	Boşanmış	18	113,06		
	Dul	5	94,70		
İçsel Amaçlar	Bekar	66	125,36	0,619	0,892
	Evli	163	125,40		
	Boşanmış	18	138,22		
	Dul	5	135,20		
Dışsal Amaçlar	Bekar	66	151,30	14,968	0,002*
	Evli	163	113,40		
	Boşanmış	18	147,47		
	Dul	5	150,60		
Var olan Anlam	Bekar	66	124,38	1,254	0,740
	Evli	163	125,10		
	Boşanmış	18	143,61		
	Dul	5	138,70		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Bekar	66	142,06	7,333	0,062
	Evli	163	118,88		
	Boşanmış	18	124,11		
	Dul	5	178,10		

*0.05 için anlamlı farklılık

Tablo 26: Medeni Durum Açısından Kruskal-Wallis Sınaması sonuçları

Medeni durum değişkeni Güvenli Bağlanma, Kaygılı-İkircikli Bağlanma, İçsel Amaçlar, Var Olan Anlam ve Bulunmaya Çalışılan Anlam boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermemekte iken Kaçınan Bağlanma ve Dışsal Amaçlar boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında Kaçınan Bağlanma boyutunda medeni durumu bekar katılımcıların daha olumlu cevaplar verdiği

görülmektedir. Dışsal Amaçlar boyutunda medeni durumu bekar olan katılımcıların daha olumlu cevaplar verdiği görülmektedir.

Boyutlar	Grup	N	Ortalama sıra	Mann-Whitney U	P
Güvenli Bağlanma	Evet	12	105,79	1291,500	0,000*
	Hayır	240	127,54		
Kaçınan Bağlanma	Evet	12	155,13	1496,500	0,000*
	Hayır	240	125,07		
Kaygılı-İkircikli Bağlanma	Evet	12	183,21	1360,500	0,000*
	Hayır	240	127,66		
İçsel Amaçlar	Evet	12	144,75	1221,000	0,000*
	Hayır	240	125,59		
Dışsal Amaçlar	Evet	12	167,38	1249,500	0,026*
	Hayır	240	124,46		
Var Olan Anlam	Evet	12	103,04	1258,500	0,000*
	Hayır	240	127,67		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Evet	12	183,00	1362,000	0,006*
	Hayır	240	123,68		

*0.05 için anlamlı farklılık

Tablo 27: Psikiyatrik Hastalık Durumu Açısından Mann-Whitney U Sınaması Sonuçları

Psikiyatrik hastalık durumu değişkeni, ele alınan tüm alt boyutlar açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Güvenli bağlanma boyutuna psikiyatrik sorunu olmayanlar daha olumlu cevaplar vermiştir. Buna karşılık sorunu olanlar kaçınan bağlanma ve kaygılı-ikircikli bağlanma boyutuna olumlu yönde cevaplar vermiştir. İçsel amaçlara ve dışsal amaçlara yine Psikiyatrik hastalık durumu olan katılımcılar olumlu puan vermiştir. Var olan anlam boyutuna sorunu olmayan katılımcılar yüksek puan verirken, bulunmaya çalışılan anlam boyutuna psikiyatrik sorunu olan katılımcılar yüksek puan vermiştir.

Boyutlar	Grup	N	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	P
Güvenli Bağlanma	Okur-yazar değil	4	128,75	34,336	0,000*
	Okur yazar	4	97,25		
	İlkokul mezunu	46	172,24		
	Ortaokul mezunu	27	134,39		
	Lise mezunu ve üzeri	56	126,96		
	Lisans mezunu	93	114,96		
	Yüksek lisans ve üzeri	22	173,73		
Kaçinganın Bağlanma	Okur-yazar değil	4	149,75	14,914	0,021*
	Okur yazar	4	101,00		
	İlkokul mezunu	46	108,01		
	Ortaokul mezunu	27	195,09		
	Lise mezunu ve üzeri	56	130,90		
	Lisans mezunu	93	124,76		
	Yüksek lisans ve üzeri	22	128,00		
Kaygılı-İkircikli Bağlanma	Okur-yazar değil	4	69,38	8,487	0,205
	Okur yazar	4	73,13		
	İlkokul mezunu	46	112,14		
	Ortaokul mezunu	27	125,35		
	Lise mezunu ve üzeri	56	129,97		
	Lisans mezunu	93	133,65		
	Yüksek lisans ve üzeri	22	138,98		
İşsel Amaçlar	Okur-yazar değil	4	147,75	8,919	0,000*
	Okur yazar	4	134,75		
	İlkokul mezunu	46	131,86		
	Ortaokul mezunu	27	108,96		
	Lise mezunu ve üzeri	56	145,96		
	Lisans mezunu	93	120,81		
	Yüksek lisans ve üzeri	22	185,98		
Dışsal Amaçlar	Okur-yazar değil	4	174,63	10,464	0,106
	Okur yazar	4	90,00		
	İlkokul mezunu	46	107,84		
	Ortaokul mezunu	27	127,70		
	Lise mezunu ve üzeri	56	133,68		
	Lisans mezunu	93	123,26		
	Yüksek lisans ve üzeri	22	157,36		

Var olan Anlam	Okur-yazar değil	4	106,38	3,552	0,737
	Okur yazar	4	109,50		
	İlkokul mezunu	46	112,47		
	Ortaokul mezunu	27	124,00		
	Lise mezunu ve üzeri	56	136,91		
	Lisans mezunu	93	129,22		
	Yüksek lisans ve üzeri	22	127,68		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Okur-yazar değil	4	165,38	10,531	0,104
	Okur yazar	4	184,13		
	İlkokul mezunu	46	119,35		
	Ortaokul mezunu	27	131,67		
	Lise mezunu ve üzeri	56	145,13		
	Lisans mezunu	93	116,82		
	Yüksek lisans ve üzeri	22	111,07		

*0.05 için anlamlı farklılık

Tablo 28: Eğitim Durumu Açısından Kruskal-Wallis Sınaması sonuçları

Eğitim Durumu Güvenli bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve içsel amaçlar boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte iken diğer boyutlar için anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ortalama sıra değerlerine bakıldığında, Güvenli bağlanma boyutunda y.lisans ve üzeri katılımcılar daha olumlu yanıt vermekte, Kaçınan Bağlanma boyutunda ortaokul mezunu katılımcıların daha olumlu yanıtlar verdiği görülmektedir. İçsel amaçlar boyutunda yüksek lisans ve üzeri olan katılımcıların daha olumlu yanıtlar verdiği belirlenmiştir.

Boyutlar	Grup	N	Ortalama sıra	Mann-Whitney U	P
Güvenli Bağlanma	Çalışıyor	159	156,21	5757,500	0,003*
	Çalışmıyor	93	144,09		
Kaçınan Bağlanma	Çalışıyor	159	130,35	6782,000	0,265
	Çalışmıyor	93	119,92		
Kaygılı-İkircikli Bağlanma	Çalışıyor	159	127,30	7266,000	0,815
	Çalışmıyor	93	125,13		
İçsel Amaçlar	Çalışıyor	159	177,75	6001,500	0,011*
	Çalışmıyor	93	141,47		
Dışsal Amaçlar	Çalışıyor	159	136,54	5796,500	0,004*
	Çalışmıyor	93	159,33		
Var Olan Anlam	Çalışıyor	159	146,24	7351,500	0,000*
	Çalışmıyor	93	126,95		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Çalışıyor	159	129,97	6841,500	0,322
	Çalışmıyor	93	120,56		

*0.05 için anlamlı farklılık

Tablo 29: Çalışma Durumu Açısından Mann-Whitney U Sınaması Sonuçları

Çalışma durumu Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-İkircikli Bağlanma ve Bulunmaya Çalışılan anlam boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermiyor iken, Güvenli Bağlanma, İçsel Amaçlar ve Dışsal Amaçlar, Var Olan Anlam boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortalama sıra değerlerin bakıldığında, çalışan katılımcıların Güvenli bağlanma, içsel amaçlar ve var olan anlam boyutunda daha olumlu yanıtlar verdiği, çalışmayan katılımcıların dışsal amaçlar boyutunda daha olumlu yanıtlar verdiği belirlenmiştir

Boyutlar	Grup	N	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	p
Güvenli Bağlanma	Memur	57	107,43	7,798	0,099
	İşçi	47	125,18		
	Esnaf	4	141,75		
	Emekli	15	158,23		
	Diğer	129	131,24		
Kaçınan Bağlanma	Memur	57	134,96	3,786	0,436
	İşçi	47	120,10		
	Esnaf	4	70,63		
	Emekli	15	134,07		
	Diğer	129	125,95		
Kaygılı-İkircikli Bağlanma	Memur	57	127,71	3,886	0,422
	İşçi	47	118,40		
	Esnaf	4	86,25		
	Emekli	15	107,37		
	Diğer	129	132,39		
İçsel Amaçlar	Memur	57	116,26	5,471	0,242
	İşçi	47	114,19		
	Esnaf	4	111,00		
	Emekli	15	121,07		
	Diğer	129	136,62		
Dışsal Amaçlar	Memur	57	134,42	8,112	0,088
	İşçi	47	138,82		
	Esnaf	4	145,75		
	Emekli	15	155,30		
	Diğer	129	114,57		
Var olan Anlam	Memur	57	129,52	1,376	0,848
	İşçi	47	123,98		
	Esnaf	4	89,50		
	Emekli	15	119,73		
	Diğer	129	128,02		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Memur	57	134,58	4,411	0,353
	İşçi	47	136,86		
	Esnaf	4	91,38		
	Emekli	15	138,43		
	Diğer	129	118,86		

*0.05 için anlamlı farklılık

Tablo 30: Meslek Açısından Kruskal-Wallis Sınaması sonuçları

Meslek değişkeni hiçbir boyutta anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Boyutlar	Grup	N	Ortalama sıra	Ki-kare değeri	P
Güvenli Bağlanma	0-1000 TL	9	126,39	15,084	0,010*
	1000-2000 TL	29	147,33		
	2000-3000 TL	64	135,55		
	3000-4000 TL	42	135,31		
	4000-5000 TL	28	123,02		
	5000 ve üzeri TL	80	153,82		
Kaçıngan Bağlanma	0-1000 TL	9	139,72	15,904	0,007*
	1000-2000 TL	29	85,59		
	2000-3000 TL	64	119,91		
	3000-4000 TL	42	125,55		
	4000-5000 TL	28	127,18		
	5000 ve üzeri TL	80	145,38		
Kaygılı-İkircikli Bağlanma	0-1000 TL	9	176,11	11,861	0,037*
	1000-2000 TL	29	97,57		
	2000-3000 TL	64	142,09		
	3000-4000 TL	42	143,27		
	4000-5000 TL	28	123,23		
	5000 ve üzeri TL	80	127,28		
İçsel Amaçlar	0-1000 TL	9	156,56	5,655	0,341
	1000-2000 TL	29	140,36		
	2000-3000 TL	64	130,03		
	3000-4000 TL	42	132,76		
	4000-5000 TL	28	115,46		
	5000 ve üzeri TL	80	115,84		
Dışsal Amaçlar	0-1000 TL	9	90,78	9,631	0,086
	1000-2000 TL	29	117,19		
	2000-3000 TL	64	114,38		
	3000-4000 TL	42	122,82		
	4000-5000 TL	28	152,80		
	5000 ve üzeri TL	80	136,32		

Var olan Anlam	0-1000 TL	9	150,17	3,041	0,694
	1000-2000 TL	29	143,28		
	2000-3000 TL	64	122,42		
	3000-4000 TL	42	121,69		
	4000-5000 TL	28	127,25		
	5000 ve üzeri TL	80	123,28		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	0-1000 TL	9	91,06	6,962	0,223
	1000-2000 TL	29	151,09		
	2000-3000 TL	64	117,95		
	3000-4000 TL	42	123,60		
	4000-5000 TL	28	136,89		
	5000 ve üzeri TL	80	126,30		

*0.05 için anlamlı farklılık

Tablo 31: Gelir Miktarı Açısından Kruskal-Wallis Sınaması sonuçları

Gelir miktarı güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-ikircikli bağlanma boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermekte iken, içsel amaçlar, dışsal amaçlar, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Ortalama sıra değerlerine bakıldığında güvenli bağlanmada geliri 5000 TL üzeri olanlar ölçeğe olumlu cevaplar vermiştir. Kaygılı-ikircikli bağlanma boyutlarında gelir düzeyinin orta düzey (2000-3000 veya 3000-4000) TL olanlarda daha olumlu yanıtlar verdiği belirlenmiştir. Kaçınan bağlanma boyutunda gelir miktarı 5000 ve üzeri tl olan katılımcıların daha olumlu yanıtlar verdiği görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın amacı bağlanma şekillerinin, yaşamın anlamı ve amacı üzerindeki etkilerini incelemektir. Yapılan çalışmada ilişki analizleri sonucunda bağlanma alt boyutlarından güvenli bağlanmanın yaşam anlamı ve amacı üzerinde olumlu etkisi, kaygılı-ikircikli ve kaçınan bağlanma tiplerinin hem yaşam amacı hem de yaşam anlamı üzerinde olumsuz etkileri belirlenmiştir. Ayrıca, güvenli bağlanma arttıkça kaygılı-ikircikli ve kaçınan bağlanma azaldığı görülmüştür. Yaşamın amaçları ve yaşamın anlamı birbiriyle olumlu ilişki bir yapıdadır, biri artarken diğeri de artmaktadır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), olumlu psikoloji içinde yaşamda anlamı ve hayatın amacını iki ayrılmaz yapı olarak ele almaktadır. Zaten bu iki kavram literatürde çoğunlukla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ayrıca bağlanma biçimlerinin yaşamın amaçları üzerinde yaşamın anlamına göre daha etkili olduğu belirlenmiştir. Özellikle, güvenli bağlanmanın hem yaşam anlamı hem de yaşam amacı üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Kaçınma ve kaygılı-ikircikli bağlanma hem yaşam amacını hem de yaşam anlamını olumsuz etkilemektedir.

Yaş değişkenine bakıldığında, Bulunmaya Çalışılan Anlam boyutunda 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların daha olumlu cevaplar vermesi, geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde kişinin hayata atılmasıyla yaşadığı anlam arayışının artması şeklinde yorumlanabilir. Literatürde ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde kimlik ve hayatın anlamını sorgulama hiç olmadığı kadar önemli hale geldiği ve gençlerin kendilerine bu soruları sıklıkla sorduğu dile getirilir (Sayar, K. 2012). Ayrıca 18-25 yaş aralığında bağlanma figürünün değişebilmesi, yeni sosyal ilişkilerin artması güvenli bağlanmanın sağlanmasıyla gerçekleşmektedir.

Meslek değişkeninin memur ve emekli sınıflarında hayatın anlam ve amacı boyutlarının pozitif olması beklenirken meslek değişkeni hiçbir boyutta anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Cinsiyet değişkeni boyutunda görülen sonuçlarda kadın katılımcıların İçsel Amaçlarının daha yüksek olması ve erkek katılımcıların Kaygılı-İkircikli Bağlanma, Dışsal Amaçlar ve Bulunmaya Çalışılan Anlam boyutlarında daha olumlu olması; Kaygılı Bağlanma biçiminin, kişide olumsuz benlik algısına yol açmasıyla dışsal amaçları arttırdığı ve bulunamayan anlamı aramaya yönelttiği çünkü henüz hayatta bir anlam bulamadıkları şeklinde yorumlanabilir.

Psikiyatrik hastalık durumu değişkeni, ele alınan tüm alt boyutlar açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Bu sonuçlara göre güvenli bağlanan kişilerin psikiyatrik sorunları olmadığı, buna karşılık psikiyatrik sorunu olanların kaçınan bağlanan ve kaygılı-ikircikli bağlanan kişiler olduğu söylenebilir. Psikiyatrik rahatsızlığı olmayan katılımcıların hayatında anlam var olduğu, ancak psikiyatrik rahatsızlığa sahip katılımcıların anlam arayışında olan kişiler olduğu söylenebilir. Literatürde de yaşamın anlamını sorgulama, anlam arayışında olma veya bir amaca sahip olma, sağlıklılık göstergesi olarak kabul edilir (Şentürk, H. 2014). Bu konuda Frankl (1988), hayatın anlamını insanın yaradılıştan içinde getirdiği anlam arayışıyla ilintili olarak, sağlıklı bir insan olmanın doğal bir gerekliliği olarak görse de varoluşsal boşlukta yaşanan, durgunluk, can sıkıntısı ve boşluk duygularına sahip bir bireyin yönünü ve amacını bulamayacağını, özgür olduğu zaman ne yapmak istediğini bilemeyeceğini öne sürer. Eğer bu anlamsızlık duygularına açık klinik belirtiler de eşlik ederse varoluşsal nevrozdan söz edilebilmektedir (Aktaran; Yalom, 2000). Bu tarz vakalarda çalışan Battista ve Almond (1973), terapi almak isteyen kişilerin büyük bir oranının hayatında anlam eksikliği hisseden bireyler olduğunu da dile getirmiştir.

Medeni durum değişkeninin kaçınan bağlanma boyutuna medeni durumu bekar katılımcıların daha olumlu cevaplar verdiği görülmektedir. Dışsal Amaçlar boyutunda medeni durumu bekar olan katılımcıların daha olumlu cevaplar verdiği görülmektedir. Bu durumda kaçınan bağlanan bireylerin dışsal amaçlarının daha yüksek olması beklense de hipotezi doğrulayacak yeterli veriye ulaşılamamıştır.

Beklenildiği gibi, çalışan katılımcıların güvenli bağlanma, içsel amaçlar ve var olan anlam boyutunda daha olumlu yanıtlar verdiği, çalışmayan katılımcıların dışsal amaçlar boyutunda daha olumlu yanıtlar verdiği belirlenmiştir; bu da güvenli bağlanan bireylerin hayatta belli bir amaç ve anlama ulaşması ve bu anlam ve amacı gerçekleştirebilmek için çalışma çabasının olması şeklinde yorumlanabilir.

Eğitim Durumu yüksek lisans ve üzeri katılımcıların güvenli bağlanan bireyler olduğu ve içsel amaçlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, güvenli bağlanmanın olumlu benlik algısı, sağlıklı sosyal ilişkiler, hayata anlam ve amaç bulma yönüyle ilişkilendirilerek, bunlara bağlı olarak akademik başarı getireceği şeklinde değerlendirilebilir. Kaçınan Bağlanma boyutunda ise ortaokul mezunu katılımcıların daha olumlu yanıtlar vermesi, olumsuz benlik algısına bağlı olarak akademik başarının

düşmesine kanıt olarak gösterilebilir.

Güvenli bağlanan ve kaçınan bağlanan katılımcıların, gelir miktarının yüksek olduğu, kaygılı-ikircikli bağlanan katılımcıların gelir düzeyinin orta düzey olduğu görülmektedir. Sosyoekonomik düzey arttıkça, bireylerin beslenme, barınma ve korunma gibi hayati kaygılarının azalacağı ve temel ihtiyaçların sağlanmasıyla daha kaygısız bir ruh haline sahip bakımverenin güvenli bağlanmaya hazır olacağı düşünülebilir. Benzer şekilde yüksek gelir düzeyine sahip ailelerde, çocuklara yapılan özerklik kısıtlamasının bir tehdit olarak algılanacağı ve bağlanma figürüne yabancılaşmaya yol açacağı literatürde yer almaktadır ve bu da kaçınan bağlanmayla ilişkilendirilebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimlerinin hayatta anlam ve amaç bulma ile ilgisi araştırılmıştır.

Yapılan uygulamalar sonrasında güvenli bağlanan bireylerin hayattaki anlam bulduklarını ve içsel amaçlara sahip olduğunu, kaçınan bağlanan bireylerinse anlam arayışında oldukları ve içsel amaç boyutunda zayıf oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda çalışmanın hipotezleri doğrulanmıştır.

Araştırmamız İstanbul İli Üsküdar ve Ümraniye ilçelerinde yer alan iki okuldaki 252 velilerden toplanan veri ile sınırlıdır.

Araştırmanın örnekleminin Üsküdar ve Ümraniye ilçesinde eğitim verilen sadece iki okuldaki öğrenci velilerinden oluşturulmuş olması, çalışma sonuçlarının evreni temsili açısından bir sınırlılık yaratmıştır.

Araştırma için kullanılan ölçeklerin ortalama uygulanma süresi 15 dakikadır. Çalışmanın uygulandığı yaş grubu dikkate alındığı zaman, uygulamanın sonuna doğru velilerin dikkatinin dağıldığı ve ilgisinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu durumun araştırmamız için bir sınırlılık oluşturabileceği düşünülebilir.

Çalışmamızın sınırlılıklarından yola çıkarak bağlanma biçimleri ile hayattaki amacın ve anlamın ilişkisiyle ilgili çalışma daha geniş bir örnekleme, daha geniş veli profiliyle yapılabilir.

Bağlanma biçimleri ile hayattaki amacın ve anlamın kültürler arası farkını anlamaya yönelik, araştırma farklı özelliklere sahip olduğu düşünülen değişik şehirlerde yapıp sonrasında veriler karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- ADAMS, G. R. (1999). The objective measure of ego identity status: A manual on theory and test construction. Guelph, ON: Department of Family Relations and Applied Nutrition, University of Guelph.
- ADLER, A. (2010). Yaşamın Anlamı. Ankara: Alter Yayıncılık.
- AÏNSWORTH, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and Prospect. In C. M. Parkes, & J. Stevenson-Hinde (Eds.), The Place of Attachment in Human Behavior (pp. 3-30). New York: Basic Books.
- AÏNSWORTH, M. D. S., BELL, S. M., & STAYTON, D. F. (1974). Infant-mother attachment and social development: Socialization as a product of reciprocal responsiveness to signals. In M. P. M. Richards (Ed.), The integration of a child into a social world (pp. 99-135). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Oxford, England: Lawrence Erlbaum.
- AÏNSWORTH, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. American Psychologist, 44(4), 709-716.
- ALİM, T.N., FEDER, A., GRAVES, R.E., WANG, Y., WEAVER, J., WESTPHAL, M., et al. (2008). Trauma, resilience, and recovery in a high-risk African-american population. American Journal of Psychiatry, 165, 1566-1575.
- ALLEN, J. HARE, A. MCELHANEY, K. STEPHENSON, J. (2009). Attachment and Autonomy During Adolescence. New Jersey: John Wiley & Sons.
- ALLEN, J. P., HAUSER, S. T., & BORMAN-SPURRELL, E. (1996). Attachment theory as a framework for understanding sequelae of severe adolescent psychopathology: An 11-year follow-up study. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64(2), 254-263.
- ALMOND, R., BATTİSTA, J. (1973). The Development of Meaning in Life. Psychiatry, 4(36), 409-427.
- ALTINTAŞ, E. VE GÜLTEKİN, M. (2005), Psikolojik Danışma Kuramları, 2. Baskı, Alfa Akademi, İstanbul.
- BANDURA, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- BARTHOLOMEW, K. HOROWITZ, L. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226-244.
- BAŞ, V. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. Değerler Eğitimi Dergisi, 13(29), 369-391.
- BATTİSTA, J., & ALMOND, R. (1973). The development of meaning in life. Journal for The Study of Interpersonal Processes. 36 (4), 409-427.
- BEYERS, W., AND GOOSSENS, L. (1999). Emotional autonomy, psychosocial adjustment, and

- parenting: Interactions, moderating, and mediating effects. *J. Adolesc.* 22: 753–769.
- BİSHOP, S.R., LAU, M., SHAPIRO, S., ANDERSON, N., CARLSON, L., SEGAL, Z.V., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- BONANNO, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- BOUCHARD JR., T. (2004). Genetic influence on human psychological traits: A survey. *Current Directions in Psychological Science*, 13, 148-151.
- BOWLBY, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Volume 1, Attachment*. New York: Basic Books.
- BOWLBY, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- BOWLBY, J. (1998). The British Psychological Society. A note on mother- child separation as a mental health hazard. 3-4(31), 247-248.
- BRETHERTON, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- CAMPBELL, D. (1960). Blind variation and selective retention in creative thought as in other knowledge processes. *Psychological Review*, 67, 380-400.
- CARRON, A., LOUGHHEAD, T., & BRAY, S. (2005). The home advantage in sport competitions: Courneya and Carron's (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of Sports Sciences*, 23, 395-407.
- CARVER, C.S., SUTTON, S.K., & SCHEİER, M.F. (2000). Action, emotion, and personality: Emerging conceptual integration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 741-751.
- CHRİSTOPHER, J. C. (2005). *Hermeneutics and the Moral Dimension of Psychotherapy*. (içinde) Hosmand LT (editör) *Culture, Psychotherapy and Counseling*. (179-204) London: Sage Publications.
- CİCCHETTİ, D., & ROGOSCH, F.A. (1996). Equifinality and multifinality in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8, 597–600.
- CONGER, K. J., CONGER, R. D., & SCARAMELLA, L. V. (1997). Parents, siblings, psychological control, and adolescent adjustment. *Journal of Adolescent Research*, 12(1), 113-138.
- DAS, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *Journal of Humanistic Education & Development*. 36 (4), 199.
- DEMİRBAŞ N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara 2010.
- DENEVE, K. M., & COOPER, H. (1998). The happy personality: A meta- analysis of 137 personality traits and subjective well- being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- FRANKL, V. E. (2010). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- GEERTZ CLİFFORD, G. (1973). *The Interpretation of Cultures*. New York: Basic Books.

- HARLOW, H. F., & ZIMMERMANN, R. R. (1959). Affectional responses in the infant monkey. *Science*, 130, 421-432.
- HAZAN, C., & SHAVER, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- HRDY, S. B. (2005). Evolutionary Context of Human Development: The Cooperative Breeding Model. In C. S. Carter, L. Ahnert, K. E. Grossmann, S. B. Hrdy, M. E. Lamb, S. W. Porges, & N. Sachser (Eds.), *Attachment and bonding: A new synthesis* (pp. 9-32). Cambridge, MA, US: MIT Press.
- JIM, H.S., PURNELL, C.Q., RICHARDSON, S.A., GOLDEN-KREUTZ, D. VE ANDERSEN, B.L. (2006). Measuring Meaning in Life Following Cancer. *Quality of Life Research*, 15, 1355-1371.
- KARAHAN, T. F. VE SARDOĞAN, M. E. (2004), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*, Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- KASHDAN, T. MCKNIGHT, P. (2009). Psychological Topics, Origins of Purpose in Life: Refining our Understanding of a Life Well Lived. 18 (2), 303-316.
- KASHDAN, T.B. & STEGER, M.F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173.
- KING, L.A., HICKS, J.A. (2009). Detecting and Constructing Meaning in Life Events. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (5), 317-330.
- KOBAK, R. R., & SCEERY, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- KRAPP, A. (2002). Structural and dynamic aspects of interest development: Theoretical considerations from an ontogenetic perspective. *Learning and Instruction*, 12, 383-409.
- KREMEN, A. M., & BLOCK, J. (1998). The roots of ego-control in young adulthood: Links with parenting in early childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 1062-1075.
- MAİN, M., & GOLDWYN, R. (1998). Adult attachment scoring and classification system. Unpublished Manual, Berkeley: University of California at Berkeley.
- MAİN, M., KAPLAN, N., & CASSIDY, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66-104.
- MARKIEWICZ, D., LAWFORD, H., DOYLE, A. B., & HAGGART, N. (2006). Developmental Differences in Adolescents' and Young Adults' Use of Mothers, Fathers, Best Friends, and Romantic Partners to Fulfill Attachment Needs. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 127-140.
- MCGREGOR I., & LITTLE B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and

- being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 494-512.
- MİKULİNCER, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1203-1215.
- MİKULİNCER, M. SHAVER, P. (2007). *Attachment in Adulthood Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.
- MİKULİNCER, M., & SHAVER, P. R. (2004). Security-Based Self-Representations in Adulthood: Contents and Processes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 159-195). New York, NY, US: Guilford Publications.
- MURPHEY, E. B., SİLBER, E., COELHO, G. V., HAMBURG, D. A., & GREENBERG, I. (1963). Development of autonomy and parent-child interaction in late adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 33(4), 643-652.
- PARK, C. L., FOLKMAN, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General psychology*, 1, 115-144.
- PEKER, H. (1993). *Din psikolojisi*. Samsun: Sönmez Yayınları.
- RYFF, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- SAYAR, K. (2011). *Terapi*. İstanbul: Timaş.
- SCHNELL, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4, 483-499.
- SELİGMAN, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- SHELDON, K., & ELLIOT, A. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal wellbeing: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- SOLOMON, R. (1993). *The Passions: Emotions and the Meaning of Life*. USA: Hackett Published Company.
- SROUFE, L. A. (2005). Attachment and Development: A Prospective, Longitudinal Study from Birth to Adulthood. *Attachment & Human Development*, 7, 349-367.
- STEGER, M. F., KASHDAN, T. B., SULLIVAN, B. A., & LORENTZ, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- STEGER, M. F., OISHI, S. & KASHDAN, T. B. (2009). Meaning in Life Across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life From Emerging Adulthood to Older Adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (1), 43-52.
- STEGER, M. F., & FRAZIER, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582.
- STEINBERG, L. (1987). Impact of puberty on family relations: Effects of pubertal status and pubertal timing. *Developmental Psychology*, 23(3), 451-460.

- ŞENTÜRK, H. (2014). Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi. Hayatın Anlamı ve Din. (33), 45-60.
- TEDESCHİ, R., & CALHOUN, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1- 18.
- TOPUZ, İ. (2016). Yaşamın Anlamı ve Din: Gençler Üzerinde Bir Araştırma. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*. 1(4), 540-560.
- WARD, M., CARLSON, E. (1995). *Child Development*, 66(1), 69-79.
- WIGFIELD, A., ECCLES, J. S., YOON, K. S., HAROLD, R. D., ARBRETON, A. J. A., FREEDMAN DOAN, C., & BLUMENFELD, P. C. (1997). Change in children's competence beliefs and subjective task values across the elementary school years: A 3-year study. *Journal of Educational Psychology*, 89(3), 451-469.
- WILSON, K.G. & MURRELL, A.R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S.C. Hayes, V.M. Follette, & M. Linehan, (Eds.), *The new behavior therapies: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 120-151). New York: Guilford Press.
- YALOM, I. (2000). *Varoluşçu Terapi* (Babayiğit, Z. Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi
- YÜKSEL, R. (2012). Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 79-91.

EKLER

EK-1 Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu

Herkesin uzun dönemli birtakım amaçları vardır. Bunlar insanların yaşamalarında başarmalarını umdukları şeylerdir. Aşağıda bir dizi yaşam amacı bulacaksınız. Sizden istenen her bir amacı dikkatli bir şekilde okuyup sizin için ne kadar önemli olduğunu aşağıdaki 7'li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.

Hiç			Orta düzeyde				Oldukça
1	2	3	4	5	6	7	

	Maddeler	1	2	3	4	5	6	7
1	Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak							
2	Çekici olmak							
3	Ailem için ileride güzel işler yapmak							
4	İnsanlara faydalı olmak							
5	Adımı herkese duyurmak							
6	İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak							
7	Maddi güce sahip olmak							
8	Sağlıklı bir yaşam sürmek							
9	İnsanların beğendiği fiziksel görünüme sahip olmak							
10	İyi ve anlamlı dostluklar kurmak							
11	Yeni şeyler öğrenmek							
12	Varlıklı olmak							
13	Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak							
14	Hayatın gerçek anlamını bulmak							

EK-2 Yaşamda Anlam Ölçeği

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Unutmayın ki, bu ifadeler kişiye özgüdür ve doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak numaralandırınız.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru

1. Yaşamımın anlamının farkındayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
2. Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
8. Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
10. Yaşamıma anlam arama çabasındayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

EK -3 Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği

Aşağıda 18 tane cümle bulunmaktadır. Lütfen bu cümlelerin sizin kişisel görüş ve davranışlarınızı ne kadar yansıttığını değerlendirin ve yanıtlarınızı tüm yaşamınızı göz önünde bulundurarak verin. Her sorunun yanında "doğru" ve "yanlış" seçenekleri bulunmaktadır. Sizin durumunuza en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir. Doğru / Yanlış
2. İhtiyacın olduğunda başkaları asla orada olmaz. Doğru / Yanlış
3. Başka birine rahatça bağlanırım. Doğru / Yanlış
4. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim. Doğru / Yanlış
5. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenebileceğimden emin değilim. Doğru / Yanlış
6. Başka bir insana tümüyle güvenmek zor gelir. Doğru / Yanlış
7. Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam. Doğru / Yanlış
8. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım. Doğru / Yanlış
9. Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm. Doğru / Yanlış
10. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım. Doğru / Yanlış
11. Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim. Doğru / Yanlış
12. Başka bir insanla tümüyle bir olma arzum insanları benden uzaklaştırır. Doğru / Yanlış
13. Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum. Doğru / Yanlış
14. Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam. Doğru / Yanlış
15. Başka birinin benimle çok yakınlaşması beni endişelendirir. Doğru / Yanlış
16. Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır. Doğru / Yanlış
17. Sıklıkla birlikte olduğum kişi, benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yakınlaşmak ister. Doğru / Yanlış
18. Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile, onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim. Doğru / Yanlış

EK – 4 Sosyodemografik Veri Formu

1.Yaşınız	1) 18-25() 2) 25-35() 3) 35-45() 4) 45-55() 5) 55-65()
2.Cinsiyetiniz	1. Kadın () 2. Erkek ()
3.Medeni durumunuz	1.Bekâr() 2.Evli()
	3.Boşanmış() 4.Dul()
4. Herhangi bir psikiyatrik hastalığınız var mıdır?	1.Evet()
	2.Hayır()
5.Eğitim Durumunuz	1.Okur yazar değil()
	2.Okur yazar()
	3.İlkokul mezunu()
	4.Ortaokul mezunu()
	5.Lise mezunu ve üzeri()
	6.Lisans mezunu ()
	7. Yüksek lisans ve üzeri()
6.Çalışma durumunuz	1.Çalışıyor()
	2.Çalışmıyor()
7. Mesleğiniz	1.Memur ()
	2. İşçi ()
	3. Esnaf ()
	4. Emekli ()
	5. Diğer ()
8.Yaşadığınız hanenin aylık gelir miktarı (TL)	0-1000 TL ()
	1000-2000 TL ()
	2000-3000 TL ()
	3000-4000 TL ()
	4000-5000 TL ()
	5000 ve üzeri TL ()

ÖZGEÇMİŞ

Cumhuriyet Mah. özden Sok. no:5/4 Çekmeköy/İSTANBUL

Gsm: (536) 8468827

Eposta: metinpdrr@hotmail.com

KİŞİSEL BİLGİLER

Ad: Metin

Soyadı: AYDIN

Uyruğu :T.C

Medeni Hali: Evli

Cinsiyet: Erkek

EĞİTİM BİLGİLERİ

- 2018- Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans(Tezli)
2016- 2018 Anadolu Üniversitesi Adalet Bölümü
2007 - 2011 Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik
2003 - 2006 Adana Enver Kurttepelı Lisesi
1996 - 2003 Adana Fevziye Çelik İ.Ö.O

İŞ DENEYİMİ

- Mebruke Salih Koçak Ortaokulu-Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık (2011-...))
- Türk Silahlı Kuvvetlerinde Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Uzmanlığı(1 yıl)
- ÖSEV' de Kişisel Gelişim Birimi Başkanlığı (2 yıl)
- Şeyh Şamil Lisesi - Staj
- NPBEYİN Hastanesi Klinik Psikoloji –Staj(2 Hafta)

KURSLAR VE SERTİFİKALAR

- Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR'dan Bilişsel Davranışçı Terapiler
- Eğitimi(Devam Etmekte)
- Dr. Özgür BOLAT Anne-Baba okulu (İki Farklı Grup 18 Saat)
- Prof. Dr. Esra Aslan'dan çocuklar(6-16 yaş) için WISC-R Zeka Testi eğitim sertifikası(45 saat)
- 7-19 Yaş Aile Eğitimi Sertifikası(MEB Onaylı 40 saat)
- 0-18 Yaş Aile Eğitimi sertifikası(MEB Onaylı 40 saat)
- Kadıköy Yeni Yüksek Tepe Derneği Felsefe Ve Psikoloji Eğitimi(2 yıl)

- İSMEK-“Diksiyon Kursu” Sertifikası (MEB Onaylı 64 saat)
- “Yaratıcı Drama ile Sınav Kaygısı Grup Çalışması” Eğitim belgesi(MEB Onaylı 40 saat)
- YÖRET – “Yaratıcı Drama” Eğitimi(20 saat)
- YÖRET – “Psikodrama” Eğitimi(18 saat)
- Psikososyal müdahale eğitimi semineri(MEB Onaylı 30 saat)
- “TEOG Süreci” Semineri Katılım Belgesi(MEB Onaylı 14 Saat)
- Temel Eğitim Ve Hazırlayıcı Eğitim” Sertifikası(MEB Onaylı 62 saat)
- “Özel Yeteneklilerin Eğitiminde Eğitici Eğitimi” kursu sertifikası(MEB Onaylı 30 saat)
- Yrd. Doç. Dr. Oktay AYDIN “ Velilerle ilişkileri yönetmek Eğitimi” Semineri katılım belgesi(6 Saat)
- Doğan CÜCELOĞLU “ Başarı Semineri “Katılım Belgesi(2 saat)
- “Ergenle İletişim” Eğitim Semineri Katılım Belgesi(2 saat)
- Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK “Okul Danışmanlığında Travmayla Çalışma Ve Yasal Süreçler” semineri katılım belgesi(6 saat)
- ALTİS Danışmanlık Dr. Bülent MADİ ‘Beyin Yapıları Farklı Gelişen Çocukları ayırt etme’ Eğitimi Katılım Belgesi(8 saat)
- ALTİS Danışmanlık Dr. Bülent MADİ “Beyin Yapımız Ve Davranışlarımıza Etkisi” Katılım Belgesi(6 saat)
- “Bağımlılıkla Mücadele” Kursu eğitimi sertifikası(MEB Onaylı 18 saat)
- “Bağımlılıkla Mücadelede Farkındalık” Paneli Katılım Belgesi(6 saat)
- Anabilim Eğitim Kurumları “Öğretmen İmaj Ve İletişim Eğitimi” Semineri Katılım Belgesi(4 saat)
- “Sınıf Yönetimi Eğitimi” Sertifikası(MEB Onaylı 20 Saat)
- Denizyıldızı “Grup Çalışması” Eğitimi(30 saat)
- İSMEK-“Bilgisayar Kursu” Eğitimi(24 saat)
- “Çevreye Uyum Eğitimi” semineri(MEB Onaylı 20 saat)
- YEKÜV “Kişisel Gelişim” Seminerleri(8 saat)
- YEKÜV İletişim Semineri Katılım Belgesi(2 saat)
- “Madde Bağımlılığı Ve Başa Çıkma Yolları “Eğitimi Katılım Belgesi(2 saat)
- İSMEK-Bağlama Ve Saz Kursu Eğitimi(16 Saat)
- Aktif felsefe Amatör Tiyatro Oyunculuğu Eğitimi(6 ay)
- Marmara Üniversitesi Halk Oyunları Ve Dans Kursu

YABANCI DİL BİLGİSİ

İngilizce

Okuma: Orta

Yazma: Orta

Konuşma: Orta

BİLGİSAYAR BİLGİSİ

Kullandığım Programlar:

Microsoft Office Programları (Word, Excel, Powerpoint vs)