



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GERİYE DÖNÜK
OLARAK ALGILAMIŞ OLDUKLARI ANNE-BABAYA
BAĞLANMA ÖRÜNTÜSÜNÜN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
İnsaf ÇEKİÇ**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Semiha Füsun AKDAĞ AYCIBİN**

İstanbul 2020

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GERİYE DÖNÜK
OLARAK ALGILAMIŞ OLDUKLARI ANNE-BABAYA
BAĞLANMA ÖRÜNTÜSÜNÜN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
İnsaf ÇEKİÇ**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Semiha Füsun AKDAĞ AYCIBİN**

İstanbul 2020

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi İnsaf Çekiç tarafından hazırlanan **“Üniversite Öğrencilerinin Geriye Dönük Olarak Algılamış Oldukları Anne-Babaya Bağlanma Örüntüsünün Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi”** konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 22/06/2020

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Semiha Fusun AKDAĞ AYCIBİN
Abdullah Gül Üniversitesi (Danışman)

Jüri Üyesi : Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Burcu TÜRK
Haliç Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. M. Burcu Irmak YAZICIOĞLU
Vekil Müdür

İntihal Raporu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GERİYE DÖNÜK OLARAK
ALGILAMIŞ OLDUKLARI ANNE-BABAYA BAĞLANMA
ÖRÜNTÜSÜNÜN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ORJINALLIK RAPORU

% **16**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **6**

İNTERNET
KAYNAKLARI

% **4**

YAYINLAR

% **15**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİ KAYNAKLAR

1

Submitted to Beykent Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

% **3**

2

Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

% **2**

3

Submitted to Yildirim Beyazıt Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

% **1**

4

Submitted to TechKnowledge Turkey

Öğrenci Ödevi

% **1**

5

Submitted to Recep Tayyip Erdogan University

Öğrenci Ödevi

% **1**

6

Submitted to Istanbul Gelisim University

Öğrenci Ödevi

<% **1**

7

Submitted to Gaziantep Aniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% **1**

F. Nedağ

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Geriye Dönük Olarak Algılamış Oldukları Anne-Babaya Bağlanma Örüntüsünün Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Semiha Füsun AKDAĞ AYCIBİN’in sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

İnsaf ÇEKİÇ

ÖNSÖZ

Hayatımın her döneminde yanımda ve arkamda olan, sevgilerini, desteklerini, güvenlerini bir an olsun eksik etmeyen kıymetli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Her koşulda yanımda olan, beni destekleyen dostlarıma ve çalışma sürecinde desteklerini esirgemeyen değerli dostum ve meslektaşım Gizem Deniz ÇİLESİZ'e çok teşekkür ederim.

Araştırma süresinde desteklerini esirgemeyen ve yol gösteren tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Semiha Füsun AKDAĞ AYCIBİN'e teşekkürü bir borç bilirim.

İstanbul, 2020

İnsaf ÇEKİÇ

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ ETİK BEYANI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	v
ŞEKİLLER.....	vi
ÇİZELGELER.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırma Problemi	2
1.3. Alt Problemler.....	3
1.4. Hipotezler	3
1.5. Araştırmanın Önemi.....	4
1.6. Sayıtlar	5
1.7. Sınırlılıklar	5
2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI.....	6
2.1. Bağlanma	6
2.1.1. Bağlanma Kuramı	6
2.1.2. Bağlanma Zihinsel Modelleri (İçsel Çalışan Modeller)	10
2.1.3. Bağlanma Stilleri.....	13
2.1.4. Bağlanma Davranış Sistemi.....	14
2.1.5. Bağlanma Davranışının Gelişimi	17
2.1.6. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma.....	19
2.2. Anne Babaya Bağlanma	20
2.3. Psikolojik Dayanıklılık.....	22
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri	24
2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Koruyucu Faktörler.....	25
2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	26
2.4. Stres ve Stres ile Başa Çıkma	27
2.4.1. Stres.....	27
2.4.2. Stres Nedenleri.....	28
2.4.3. Stres ile Başa Çıkma	28
3. YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	30
3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları.....	30

3.3.2.	Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ).....	31
3.3.3.	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ).....	33
3.3.4.	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ).....	34
3.4.	Verilerin Analizi.....	35
4.	BULGULAR	35
5.	TARTIŞMA	52
6.	SONUÇ	59
7.	ÖNERİ	61
8.	KAYNAKÇA	62
9.	EKLER	68
	EK 1: Kişisel Bilgi Formu	68
	EK 2 : Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği	69
	EK 3: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği.....	71
	EK 4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	73
	EK 5: Etik Kurul Onayı.....	75
10.	ÖZGEÇMİŞ	77

KISALTMALAR

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

ABBÖ: Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği

YPDÖ: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

SBÇTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

ŞEKİLLER

Sayfa No

Şekil 2.1. İçsel Bağlanma Modeller Kapsamında Bağlanma Davranışı	12
Şekil 2.2. Bağlanma Davranışsal Sisteminin Temel Dinamiklerini	
Açıklayan Kontrol Sistemleri Modeli.....	16

ÇİZELGELER

Sayfa No

Çizelge 4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	35
Çizelge 4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları	36
Çizelge 4.3. Yaş, Ebeveyn Yaşı, Anne-Babaya Bağlanma, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	37
Çizelge 4.4. Cinsiyet Değişkeni Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t Testi	38
Çizelge 4.5. Anne-Babayla Halen Görüşüyor Olma Durumu Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Mann Whitney U Testi.....	39
Çizelge 4.6. Anne Eğitim Düzeyi Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi	40
Çizelge 4.7. Baba Eğitim Düzeyi Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi.....	41
Çizelge 4.8. Anne Çocuk Yetiştirme Tutumu Değişkeni Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Kruskal Wallis Testi.....	42
Çizelge 4.9. Baba Çocuk Yetiştirme Tutumu Değişkeni Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Kruskal Wallis Testi.....	43
Çizelge 4.10. Anne-Baba Medeni Durum Değişkeni Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Kruskal Wallis Testi.....	44
Çizelge 4.11. Geçmişe Dönük Anneye Bağlanma Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Pearson Korelasyon Analizi.....	45
Çizelge 4.12. Geçmişe Dönük Babaya Bağlanma Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Pearson Korelasyon Analizi.....	47
Çizelge 4.13. Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarıyla Pearson Korelasyon Analizi	49
Çizelge 4.14. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Geçmişe Dönük Anne-Babaya Bağlanma ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Tarafından Yordayıcılığı Analizi...51	

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GERİYE DÖNÜK OLARAK ALGILAMIŞ OLDUKLARI ANNE-BABAYA BAĞLANMA ÖRÜNTÜSÜNÜN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak algılamış oldukları anne-babaya bağlanma örüntüsünün psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın örneklemi Haliç Üniversitesi'nde lisans düzeyinde eğitim gören 367 (190 kadın, 177 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında kişisel (sosyodemografik) bilgi formu, Ana – Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ), Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) kullanılmıştır. Kadın katılımcıların ABBÖ puanları erkelere oranla daha yüksek saptanmıştır. Anne ve babanın eğitim düzeyi arttıkça katılımcılar ebeveynlerini daha çok ilgi/kontrolcü olarak algılamaktadır. Katılımcılar tarafından algılanan anne ve babanın çocuk yetiştirme tutumu demokratik bir yaklaşım olması ile anne ve babaya bağlanma ilgi boyutu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların ABBÖ puanları ile YPDÖ alt ölçek ve SBÇTÖ alt ölçek puanları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların YPDÖ puanları ile SBÇTÖ alt ölçek puanları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sonuç olarak yapılan regresyon analizlerine göre üniversite öğrencilerinde geriye dönük olarak algılamış oldukları anne-babaya bağlanma örüntüsünün psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde pozitif yönlü yordamaktadır.

Anahtar kelimeler: ana babaya bağlanma, psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma tarzları

ABSTRACT

THE EFFECT OF UNIVERSITY STUDENTS' RETROSPECTIVE PERCEPTION OF PARENTAL BONDING ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND THE WAYS OF COPING WITH STRESS

The aim of this study is to investigate to the relationship between parental bonding, psychological resilience and ways of coping with stress among university students. The sample of this study 367 (190 women, 177 men) undergraduate students from Haliç University. The Parental Bonding instrument (PBI), Resilience Scale for Adults (RSA), Ways of Coping Inventory (WCI) and sociodemographic scale were used to collect data. It is determined that PBI scores of female participants are higher than men. Participants whose parents have higher education level perceive their parents as more caring/controlling than participants whose parents have lower education level. There is positive relationship between democratic parental attitude and parent attachment which is caring/controlling. There was a positive relationship between participants PBI scores with RSA and WCI scores. There was also a positive relationship between RSA and WCI scores. Inconclusion, regression analyses indicated that, parental bonding dimensions predict psychological resilience and ways of coping.

Keywords: parental bonding, psychological resilience, coping with stress

1. GİRİŞ

Bebeklik ve geç çocukluk dönemi insan gelişiminin en önemli ve kritik sürecini kapsadığı bilinmektedir. Erken yaşlarda temelleri atılan anne ve babaya bağlanma örüntüsünün bireyin sağlıklı duygusal gelişim sağlayabilmesinde büyük katkısı vardır. Bu dönemde bebek, çeşitli durumlarda ve/veya koşullarda ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını deneyimleyerek ve algılayarak onlara karşı bir bağlanma örüntüsü şekillendirir (Soysal ve ark., 2005).

Cassidy ve Shaver (1999) bağlanma olgusunu; bebek ile birincil bakım veren birey (çoğunlukla ebeveynlerin varsayıldığı) arasında var olan ilişkide, yaşamın ilk safhalarında gelişmeye başlayan ve bebeğin yakınlık arayışı ile oraya çıkan çift yönlü duygusal bir bağ şeklinde tanımlanmaktadır. Bağlanma olgusunun temelleri yaşamın ilk yıllarında atıldığı ve yaşam boyunca gözlemlenen bir olgu olduğu ifade edilmektedir. Doksat ve Çiftçi (2016) göre bebeklik dönemi ile geç çocukluk dönemi arasında sağlıklı gelişen ebeveyne olan bağlanma örüntüsü kişiyi yüksek düzey stresten koruyan bir mekanizma teşkil etmektedir.

Anne ve babaya bağlanma, ilgi ve aşırı koruma olmak üzere bakım verenin çocuğunun üstündeki etkisini iki temel tutumla açıklamıştır (Parker ve ark., 1973). İki temel boyutla ifade edilen dört tip ebeveynlik tipi vardır. Bunlar; duyarlı kontrol, duyarsız kontrol, zayıf bağlanma/bağlanamama ve optimal ebeveynliktir (Kapçı ve Küçüker, 2006). Optimal ebeveynlik tutumu bireyin ilerleyen yaşlarında yüksek psikolojik işlevsellik sağlamakla birlikte psikolojik dayanıklılık ile ilişkili iken duyarsız kontrol ebeveynlik tutumunda ise düşük psikolojik işlevsellik ve birey stresör ile karşı karşıya kalındığında baş edememe gibi durumların güçlü bir yordayıcısı olmaktadır (Canetti, Bachar, Galili-Weisstub, De-Nour ve Shalev, 1997).

Stres, kişinin psikolojik veya fizyolojik zorlanma durumu halinde baş gösteren tepki şeklinde açıklanmaktadır. Stresle başa çıkma ise kişinin söz konusu şiddete neden olan olay veya durumun üstesinden gelebilmek adına bilişsel ve davranışsal çabalarının tümünü içermektedir (Hellriegel, 1992; Aktaran: Savcı, Aysan, 2014). Lazarus (1993) bireyin iki farklı şekilde stres ile başa çıkma eyleminde

bulunabileceğini belirtmiştir. Bunlar; problem odaklı başa çıkma stratejisi ve duygu odaklı başa çıkma stratejisi olduğunu belirtmiştir. Her iki koşulda da birey bilişsel ve davranışlar gayretleri yardımı ile strese daha dayanıklı olmakla birlikte stresörün varlığı söz konusu olduğu durumlara sağlıklı bir şekilde yaşamlarına devam etmeyi ve olay/durumla baş etmeyi, dayanıklılık ve yeterlilik göstermeyi sağlayabilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık olarak Türkçe'ye çevrilen "resilience" kavramı bireyin hayatının herhangi bir döneminde stres içeren bir olay veya durumla karşılaşması durumunda olumlu baş etme ve yeterlilik ya da dayanıklılık göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Gizir, 2007). Psikolojik dayanıklılık bireyin herhangi bir olay/duruma adaptasyon sürecine yardımcı olan koruyucu faktörlerin risk faktörleri ile etkileşim sonucu meydana gelen bir kavram olarak ifade edilmektedir. Psikolojik dayanıklılık öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğu çalışmalar tarafından ifade edilmiştir (Basım ve Çetin, 2011).

Bebeklik ile geç çocukluk dönemi (0 – 16 yaş aralığı) arasında gelişen sağlıklı anne babaya bağlanma örüntüsü bireyi yüksek düzey stresten koruyan bir mekanizmadır (Doksat ve Çiftçi, 2016). Bebeklik ile geç çocukluk dönemleri arasında algılanmış olan güvenli bağlanma stili, kişinin ilerleyen yıllarda ruhsal dayanıklılık ve psikopatolojik semptomların üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu belirtilmiştir (Canetti, Bachar, Galili-Weisstub, De-Nour ve Shalev, 1997)

1.1.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde geriye dönük olarak algılanan (0-16 yaş arası) anne babaya olan bağlanma örüntüsünün, ruhsal dayanıklılık ve strese başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini ve bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamaktır. Üniversite öğrencileri kişisel (demografik) bilgi formu, geriye dönük algılanan anne babaya bağlanma, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları gibi ölçümlere göre değerlendirilecektir. Bunun yanı sıra bu araştırma bebeklik ve geç çocukluk dönemlerinde çocuk ile anne baba arasında oluşan bağlanma örüntüsünün yetişkin dönemde psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arası ilişkisini çıkararak bağlanma örüntüsü ve bu örüntünün stres ve dayanıklılık üzerindeki önemi hakkında literatüre katkı sağlamaktır.

1.2.Araştırma Problemi

Anne – babaya bağlanma örüntüsü, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarını yordamakta mıdır?

1.3. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak algılamış oldukları anne-babaya bağlanma örüntüsüyle psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak algılamış oldukları anne-babaya bağlanma örüntüsünün stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde geriye dönük olarak algılanmış olan anne-babaya bağlanma örüntüsü ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri stresle başa çıkma tarzlarını yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak algılamış oldukları anne-babaya bağlanma örüntüsünün demografik değişkenlere (cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi, ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu ve anne-babayla hala görüşüyor olma durumu) bağlı olarak değişmekte midir?

1.4. Hipotezler

H1. Üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak algılamış oldukları anne-babaya bağlanma örüntüsü ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak algılamış oldukları anne-babaya bağlanma örüntüsünü ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4. Üniversite öğrencilerinde geriye dönük olarak algılanmış olan anne-babaya bağlanma örüntüsü ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri stresle başa çıkma becerilerinde etkilidir.

H5. Üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak algılamış oldukları anne-babaya bağlanma örüntüsünün demografik değişkenlere (cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi, ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu ve anne-babayla hala görüşüyor olma durumu) bağlı olarak değişmektedir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Bağlanma kuramı, kişilerin yaşamları boyunca güven duyabildiği bireylere ulaşabildiği ve o kişilerden olumlu tutum ve davranışlarla karşılaştıkları durumda psiko-sosyal açıdan uyumlu bir yaşam sürdürebildiklerini tanımlamaktadır. Bağlanma figürüne karşı yaş ilerledikçe bağlılık azalıyor olmasına karşın bağlanma davranışı yaşam boyunca devam etmektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminde oluşan bağlanma davranış örüntüleri kişinin yaşamının ilerleyen dönemlerindeki psiko-sosyal hayatını, psikopatolojik durumunu da belirlemektedir (Armsden ve Greenberg, 1987; Aktaran: Baytemir, 2014, s.24). Bebek ile ebeveyni arasında güvenli bağlanma davranış örüntüsü gelişmesi durumu yüksek psikolojik işlevsellik ve daha az psikiyatrik semptomlar sunmaktadır. (Canetti, Bachar, Galili-Weisstub, De-Nour ve Shalev, 1997).

Bireyin fizyolojik veya psikolojik zorlanma halinde baş gösteren bir tepkidir. Stresle başa çıkma ise söz konusu olay ve durumun üstesinden gelebilmek amacıyla kişinin davranışsal ve bilişsel çabalarının bütünüdür (Hellriegel, 1992; Aktaran: Savcı, Aysan, 2014). Kişinin stresör ile karşılaştığı durumda davranışsal ve bilişsel çabalar ile olumlu uyum gösterme ya da baş etme gibi dinamik süreçleri kapsayan olgu psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık psikiyatrik semptomları önleyici girişimlerde ve bu semptomları azaltmada temel bir olgudur (Fenwick – Smith ve ark., 2018).

Sağlıklı bir bağlanma örüntüsü kişiyi yaşam boyu yüksek düzey stresten koruyan bir mekanizma şeklinde ifade edilmektedir. Bu bilginin ışığında bu araştırmada; yetişkin dönemde geriye dönük (0 – 16 yaş aralığı) algılanan anne-babaya bağlanma örüntüsünün uygun ölçekler ve istatistiksel yöntemler ile belirlendikten sonra psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini ve bu değişkenlerin anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yapılan literatür taramalarında, Türkiye’de geriye dönük olarak algılanmış olan anne - babaya bağlanma örüntüsünün psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Gerek geriye dönük olarak algılanmış olan anne-babaya bağlanma örüntüsünün psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi gerekse geriye anne-babaya bağlanma örüntüsünün doğası ve yetişkin dönemde

yansımalarının ilişkilendirilmesi ve kavramsallaştırılmasında yapılacak yeni çalışmalara destek olacağı düşünülmektedir.

1.6. Sayıtlar

Araştırma, aşağıda verilen sayıtlardan yola çıkarak gerçekleştirilmiştir:

1. Katılımcıların, kendilerine sunulan kişisel (sosyodemografik) bilgi formu ve ölçekleri samimi duygu ve düşüncelerini yansıtarak cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Çalışmada kullanılan “Ana – Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ)”, “Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği (YİDÖ)” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ)”nin araştırmada belirlenen tüm problem ve alt problemleri ölçtüğü varsayılmıştır.
3. Çalışmada belirlenen örneklemin, evreni temsil edebileceği varsayılmıştır.

1.7. Sınırlılıklar

1. Çalışmanın veri grubu, Haliç Üniversitesi lisans öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
2. Çalışma kesitsel bir yöntem ile sürüldüğü için belirlenen değişkenler arasında ilişkinin kesinliğine dair tamamen objektif bir anlamı yansıtmayabilir.
3. Çalışma sonucu temin edilen veriler, katılımcıların öznel değerlendirmeleriyle sınırlıdır.

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1.Bağlanma

Bağlanma yaşamın ilk safhalarında gelişmeye başlayan, çocuk ile birincil bakım veren kişi arasında var olan ilişkide çocuğun yakınlık arayışı ile ortaya çıkan, çift yönlü duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Soysal ve ark., 2005). Bağlanma sadece bebeklik döneminde var olan bir tanım olmayıp yaşam boyu gözlemlenebilen ve olması gereken, duygu yönü ağır basan bir kavramdır (Hazan & Shaver, 1994). İlk olarak anne ve çocuk arasında oluşan bağlanma örüntüsünün zamanla doğası ve ifade ediliş şekli farklılık göstermekle birlikte anne ile çocuk arasında kurulan bağlanmanın temelleri bireyin hayatının geri kalanında, sosyal ve duygusal ilişkilerinde, bir yansıma oluşturduğu bildirilmektedir (Karabekiroğlu, 2011)

2.1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramının geliştirilmesinde İngiliz psikanalist John Bowlby öncü sayılmaktadır. Psikoanalitik ekolde var olan Bowlby ilerleyen zamanda gözlemleri ve edindiği bilgiler ile kuramın duruma yetersiz bir açıklamayla yaklaştığını fark etmiştir. Psikoanalitik teori “çocuklar birincil bakım veren kişiyi temel ihtiyaçlarını karşıladıkları durumda severler” kanısıyla açıklamaktadır (Soysal ve ark. 2005). Fakat bakım yurdu veya kurum ortamında büyüyen ve temel ihtiyaçları bakıcılar tarafından giderilen çocukların mutsuz ve kaygılı olmaları bu kanıyı çürütmüştür.

Bowlby tarafından 1944 yılında kaleme alınan “Kırkdört çocuk hırsız; kişilikleri ve yaşamları” adlı makalesinde bebeğin doğumundan sonra yaşamın ilk üç yılında temel ihtiyaçları kusursuz karşılansa bile anne eksikliği ile büyüyen çocuklarda hem fiziksel hem duygusal açıdan problemlerin baş gösterdiğini işaret etmektedir (Demirdağ, 2007). Bu makalenin ardından 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Bowlby’yi Londra’ya evsiz çocukların ruh sağlıkları üzerine bir çalışma sunmak üzere çağırmıştır çünkü “Kırkdört çocuk hırsız; kişilikleri ve yaşamları” adlı makalede annelerinden erken yaşta ayrılan erkek çocuklarının ergenlik ve yetişkin döneminde yaşanan suçluluk oranlarındaki artışın olumlu ve güçlü ilişkisi olduğu sonucuna

ulaşmıştır. John Bowlby'nin bu bildirisinin ardından DSÖ bu durum hakkında bir rapor yayınlamıştır. Bu raporda yaşamın ilk üç yılında anne yoksunluğu ile büyümüş çocukların diğer çocuklara göre ilerleyen yaşlarda ruhsal ve fiziksel hastalıkların görölme olasılığının daha fazla olduğu bahsedilmiştir (Hazan ve Shaver, 1994, s.2). Bu yoksunluğun nasıl bu kadar güçlü sonuçlar yarattığını gözlemlemek amaçlı Bowlby çocuk bakımevlerinde kalan ve uzun süreli veya tamamen bakıcılarından ayrılan çocukları incelemiştir. Bu gözlem sonucunda Bowlby'e çocukların tepkilerinin iki boyutu dikkat çekici gelmiştir. İlki çocukların neredeyse hepsinin ayrılık durumuna benzer tepkiler vermesidir. Ağlama ile başlayan eylemin ardından etrafta bakıcısı veya ebeveynini arama ve başkalarının sakinleştirme çabasına tepki göstermeleriydi. Bunu takip eden edilgenlik ve üzüntü barındıran umutsuzluk olduğunu ve en sonda duygusal kopma gözlemlenmişti. İkinci dikkat çekici durum ise ayrılıklar kısa süreli olsa dahi çocuklar üzerindeki etkisinin uzun süreli olmasıydı (Hazan ve Shaver, 1994, s.3).

Bowlby'nin araştırmalarının temel noktası ve bağlanma teorisinin kuramsal olarak ileri sürölmesinde dönemin Amerikan Psikoloji Derneęi (APA) başkanı olan Psikolog Harry Harlow'un etkisinin olduğu bilinmektedir. Harlow bebeklik döneminde annenin bebeğin fizyolojik gereksinimlerini, açlık susuzluk gibi temel ihtiyaçlar, karşılayan özne olması nedeni ile anne ile çocuk arasında bir bağlanmanın olduğunu ileri sürmüştür. Harlow 1958 yılında maymunlar ile yapılan çalışmada anne yoksunluğunu incelemek ve maymunlardaki temel güdüyü anlamak üzere kurulan deney düzeneğinde maymunlara iki farklı sečenek verilmiştir. Yavru maymunlar anne maymuna benzetilen iki farklı maketlerden; ya kumaş kaplı olan makete tırmanacaklardı ya da demirden, diğer düzeneğe göre rahatsız olan makete tırmanıp süt ičeceklerdi. Deneyin sonucuna göre maymunlar ilk demirden ve rahatsız olan makete yönelip süt ičtikten sonra kumaş kaplı olan makete geçiş yaptıkları gözlemlenmiştir. Bu durum sadece fizyolojik gereksinimlerin, beslenme, değil rahatlığında oldukça önemli olduğunu göstermektedir (Öztürk, 2002; Karen, 1998; Aktaran: Tüzün ve Sayar, 2006, s. 25). Harlow bir diğer deneyini ise insanlara benzerliği bilinen rhesus maymunları ile gerçekteşirmiştir. Kurulan deney düzeneğinde ise yavru rhesus maymunları ičin ısıtılmış bir demir çubuk ve kumaş ile kaplı olan bir yer olan iki farklı sečenek sunulmuştur. Yavru rhesus maymunlarının ısıtılmış demir çubuğu tercih ettiği gözlemlenmiştir. Bu deneyler neticesinde Harlow'un annenin yavrularının sadece fiziksel gereksinimlerini gidermediğini aynı

zamanda sıcaklık ve rahatlık sağladığı düşüncesini destekler niteliktedir. Harlow'un gözlemlerine göre annelerinden uzak ve sosyal yetersizlik içinde büyüyen bu maymunların sosyal ilişkilerinde yetersiz olduklarını saptamıştır. Sosyal ilişkilerindeki yetersizlikleri ise içe kapanma, cinsel donukluk ve ilişki kurmada beceriksizlik şeklinde tarif etmiştir (Öztürk, 2002; Karen, 1998; Aktaran: Tüzün ve Sayar, 2006, s. 25). Harlow'un tüm çalışmalarının ışığında; bebek ile anne arasında oluşan sevgi temelli çift yönlü bu bağın kişinin ergen ve yetişkin dönemlerinde büyük katkısının olduğunu ve kişinin hayatı boyunca kurduğu tüm ilişkilerinde güven duygusunun temelini oluşturduğu neticesine varılmıştır (Öztürk, 2002; Karen, 1998; Aktaran: Tüzün ve Sayar, 2006, s. 25). Bowlby'de rhesus maymunlarında gözlemlenmiş olan çift yönlü bu bağ ile insanlardaki ilk bağlanma süreçleri arasında benzerlik olduğunu düşünmüş ve gelişiminde problem barındıran ya da kesintilere uğrayan bağlanma ilişkilerinin uzun vadeli zihinsel hastalıklara ve kişilik problemlerine yol açacağını iddia etmiştir (Öztürk, 2002; Karen, 1998; Aktaran: Tüzün ve Sayar, 2006, s. 25).

Neo-analitik bakış açısına mensup teorisyenler tarafından bağlanma terimi kuramsallaştırılmıştır. Neo-analitik kuramın ilk ve önemli kurucuları Margaret Mahler, Heinz Kohut, Karen Horney ve John Bowlby'dir. Neo-analist teorisyenler klasik Freudyen teoriden farklı olarak bilinçdışının esas yönetici bir güç olmadığını ve kişinin hayatında cinselliğin merkezi bir noktada olmadığını iddia etmişlerdir. Neo-analitik perspektifine göre benlik (ego) kendi gereksinimini kendisi belirleyen ve bağımsız bir varlık olduğunu ve alt benliğin (id), farklı bir deyişle de bilinçdışının, ihtiyaçlarını gideren bir yapı olmadığını öne sürmüştür. Benliğin alt benlikten bağımsız olan ihtiyaçları ise kişinin sosyal yönüne (sosyal ilişkilerine) işaret eder, Atisto'nun ifadesi ile "insan sosyal bir hayvandır". Neo-analitik perspektife göre insanlarda var olan bu psikososyal yön ise temelini erken dönemde anne-bebek ilişkisinden alır (Carver ve Scheier, 1998; Aktaran: Tüzün ve Sayar, 2006, s. 26).

Mahler'e göre anne ile yenidoğan "psikolojik erime" halindedir ve kişilik gelişiminin gerçekleşmesi için bu birliğin sonlanması ve bireyselleşmenin sağlanması gerekmektedir. Tam bu noktada Mahler ayrılma birleşme çelişkisinden bahsetmiştir. Bu çelişkiye göre çocuğun bağımsız benlik arzusu ile anne tarafından korunma arzusu daimî bir çatışma durumundadır. Deneyimlenen bu çatışma ve temel çelişki yaşam boyunca insanlar üzerinde etkisini gösterecektir ve özellikle insan hayatının ilk 6

yılında özbenlik algısının oluşumunu etkilemektedir. Çocuğun kendisi hakkında yorumlar yapması ve bu yorumları içselleştirmesi adına annenin çocuğa karşı olan tutum ve davranışları, çocuğu bağımsızlaştırma veya koruma tutumlarının miktarı, oldukça önemli olduğundan bahsetmiştir (Carver ve Scheier, 1998; Aktaran: Tüzün ve Sayar, 2006 s. 26)

John Bowlby, kendi tabiri ile “beşikten mezara” kadar kişinin yaşamına yön veren bağlanma kuramını geliştirirken Darwin’den, psikanalizden, hayvan psikolojisi ve etolojisinden yardım almıştır (Bowlby, 1979, 1991; Aktaran: Çıkılı-Uytun, Öztop ve Eşel, 2013, s. 178). Geliştirdiği bağlanma kuramını 1969, 1973 ve 1980 yıllarında üç cilt şeklinde yayınlanan “Attachment and Loss” (Bağlanma ve Kayıp) eserleri ile temellendirmiştir. Bowlby bağlanma kuramını içgüdüsel ihtiyaçların karşılanmasına yönelik içgüdüsel bir eğilim olarak açıklamaktadır ve bu eğilim sosyal ilişkilerin kurulmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır şeklinde açıklamaktadır (Kesebir ve ark, 2011). Bunun yanı sıra, Bowlby bağlanma kuramında evrimsel açıdan görüş (Darwin’ci görüş) ile nesne ilişkileri kuramını sentezlemiştir ve üç temel ilke ile tanımlanmıştır. Bunlar; bebek birincil bakım veren kişi ile bağlanmayı sağlayacak bir davranış repertuar ile dünyaya gelir, bebeğin sahip olduğu davranışlar bakım veren kişinin de yaklaşma ihtiyacını giderir ve edinilen deneyimler sonucu bebek kendisine ve dış dünyaya anlam verir ve oluşan bu zihinsel şema ileriki hayatı içinde bir temel oluşturup “içsel çalışma modellerini” var eder. (Kesebir ve ark, 2011). Bağlanma kuramına göre çocuğun iki esas zihinsel şemasından olan “değerli ben” ve “güvenilir o” pozitif bir şekilde gelişir ve hayatı boyunca sosyal ilişkilerde bu şemayı ilişkilendirecektir.

John Bowlby bağlanma terimini ilk olarak 1958 yılında kullanmıştır (Çıkılı – Uytun ve ark., 2013, s. 178). Bowlby’den sonra doğuştan kişinin getirdiği ve biyolojik temelleri olan ve bu belirtiler tarafından yönlendirilen, kişinin gelecekteki ilişkilerini oldukça etkileyen bu ilişki biçimini 1978 yılında Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall’de üzerinde çalışmıştır. Mary Ainsworth, Bowlby tarafından tanımlanan bağlanma teorisinin gelişimine güvenlik kavramı katkı sağlamıştır. Ainsworth çocuk dünyayı keşfederken güven temeli olarak anneyi kullandığını söylemektedir. Keşif sürecinde çocuk korkmaya veya herhangi bir rahatsızlık duymaya başlaması ile anne figürüne ulaşabilirliği rahatlamaya ve sonraki denemeler için gücen duygusunun oluşmasına olanak sağladığını belirtmiştir. Ainsworth tezinde erken yaşlarda oluşan

aileye karşı güven duygusunun ileriki dönemlerde bireyselliğin ve başka alanlarda ilgi ve becerilerin gelişimine katkı sağladığını belirtmiştir (Ainsworth, 1940, Aktaran: Bretherton, 1992). Ainsworth iki önemli parametre (laboratuvar ve yabancı durum testi) ile bebeğin anneden ayrılmasını ve tekrardan annesi geldiğinde verdiği reaksiyonları ölçmüş ve gözlemlemiştir ve çocuğun verdiği bu davranışı bağlanma örüntüleri (attachment patterns) olarak isimlendirmiştir. Bebek ile birincil bakım veren kişi arasındaki duygu yönü ağır basan bağı tanımlamaya yönelik olarak bağlanma örüntüleri başlığını üç alt başlık ile isimlendirerek güvenli, kaygılı/karasız ve kaygılı/kaçınmacı bağlanma olmak üzere tanımlamıştır (Hazan ve Shaver, 1994). Main, Kaplan ve Cassidy 1985, Hazan ve Shaver 1994, Collins ve Read 1990, Bartholomew ve Horowitz ise 1991 yılında çalışmalar ve araştırmalar ile ergenlik ve yetişkinlik dönemlerini kapsayan bağlanma stilleri üzerinde çalışmış ve yeni bağlanma stillerini öne sürmüşlerdir.

2.1.2. Bağlanma Zihinsel Modelleri (İçsel Çalışan Modeller)

Zihinsel modeller bir diğer ismiyle içsel çalışan modeller bağlanma kuramının en temel kavramlarından biridir. Bowlby (1973) bebek birincil bakım veren ile yaşadığı günlük yaşamına dair edindiği tecrübeleri, sergilediği tutum ve davranışları içselleştirir, şemalar geliştirir ve bu erken dönemde geliştirilen şemaların çocuğun daha sonraki sosyal hayatına ve ilişkilerine yön verdiğini vurgulamıştır. Bowlby bu bilişsel şemaları “içsel çalışan modeller” (internal working models) olarak tanımlamıştır (VanIjzendoorn, Bakermans-Kranenburg, 1996, Aktaran: Hamarta, 2004). Bebeğin kendisi ve başkalarına yönelik oluşturduğu şemalar birincil bakım verenin tepkileriyle doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir. Bebek ihtiyaç durumunda birincil bakım verenine ulaşabilir ve bu talebe karşı bakıcısından olumlu tepki aldığı, koruma ve rahatlık ihtiyacını karşıladığı durumda bağlanma figürüne karşı “destekleyici, güvenilir ve ulaşılabilir” bir bilişsel şema geliştirir. Fakat bu durumun tam tersi olduğunda, bakıcısına ulaşamadığı ve keşif ve rahatlık girişimlerinde engellendiği veya olumlu tepkiler alamadığı durumda ise “reddedici, değersiz ve güvenilir olmayan” bir şema geliştirmektedir. Bu iki yaklaşım ve çıkarım sayesinde çocuk diğer bireylere yönelik “başkaları modelini” geliştirmiş olur (Morsünbül ve Çok, 2011, s. 555, Aktaran: Aksu, 2019). İçsel çalışan modeller genellikle kişinin farkında olmadan işlev görür. Bireyin çevresindeki insanların özellikle bağlanma figürünün tutum, davranış ve niyetine dair çıkarımlar yapmada ve yorumlamada

kullanılan bir yapıdır (Bretherton, Bringen, Ridgeway, Maslin ve Sherman, 1989, Aktaran: Hamarta, 2004).

Bağlanma davranışının temelinde bebek, anne ya da birincil bakım veren figüre yakın olma ya da o figüre erişebilmeyi, korumayı amaçlamaktadır. Bu amacı karşılayabilmesi için bebeğin bağlanma figürünün yokluğunda onu belleğinde tutabileceği bilişsel kapasitesinin gelişmesi gerekmektedir. Bu kapasitenin gelişimi ise ikinci altı ayda başlamaktadır. Bu nedenden dolayı bebeklerin birçoğunun dokuzuncu aydan başlayan periyottan sonra anne ya da bakıcısı dışında başka bir özneyle bırakıldıklarına benzer tepkiler olan huzursuzlanma, ağlama, özneyle karşı reddedici davranışlar sergileme ve durumu protesto etme gibi davranışlar sergilemektedirler. Tüm bu gözlemler bebeğin yeterli bir bilişsel şema geliştirdiğini sergilemektedir ve bu şemalar çalışan modeller olarak adlandırılmaktadır. Bebek çalışan modelleri kullanabilme kapasitesine geldikten sonra annenin yokluğunda kıyaslama ve anne döndüğünde ise onu tanıma ile bağlanma figürüne karşı geliştirdiği modeli kullanır. Geliştirdiği bu ilk modele paralel olarak babası ve kendisine uygun birer çalışma modeli geliştirmektedir (Bowlby, 2012, Aktaran: Aksu, 2019).

Birincil bakım veren ile deneyimlenen yaşantıların bebeğin hem kendisine (benlik modeli) hem de çevresindeki kişilere (başkaları modeli) dair bilişsel şemaların oluşmalarına katkı sağlamaktadır. Bowlby'e göre bebeklik döneminde oluşan bu bilişsel şemalar kişinin ileriki yaşlarında duygu, düşünce, tutum ve davranışlarını etkileyen bir güce sahip olduğunu vurgulamıştır (Akbay, 2015, s.10). Bowlby'e göre bağlanmanın çalışan modellerinin iki farklı özelliği vardır. Bunlardan ilki bağlanma figürünün destek ve koruma gibi durumlarda tepki verip vermediği ya da bebeğin yakınlık ihtiyacının karşılanıp karşılanmadığıdır. Bu özellik çocuğun çevresindeki kişileri nasıl gördüğünü etkileyen bir faktördür. Bağlanmanın çalışan modellerinin bir diğer özelliği ise çocuğun bağlanma figüründe ne kadar iyi ve değerli olduğu algısıdır, bu durum ise çocuğun kendisini nasıl gördüğü ile ilişkili olan bir özelliktir (Bartholomew ve Horowitz, 1991, Aktaran: Hamarta, 2004). Şekil 2.1 'de çocukların içsel çalışan modeller içerisinde bağlanma figürlerine karşı olan hatırlamaları, inanç, düşünce ve davranışları ve bu olguları algısal hatırlamalar ile ifade ediş şekilleri gösterilmektedir.

	Güvenli	Kaçınan	Kaygılı/Kararsız
Hatırlamalar	Aile sıcak ve etkilidir	Anne soğuk ve reddedici	Baba haksız
Bağlanma- İlişkisel İnanç ve Davranışlar	Yüksek kendilik değeri	İnsanlardan şüphe	Diğerleri karmaşık ve anlaşılması güç
	Genellikle diğerleri tarafından sevilir	Diğerleri güvenilmez bağlanılmazdır	İnsanlar yaşamımıza üzerinde biraz kontrole sahiptir
	Diğerleri genellikle iyi niyetli ve iyi kalpli	Ailenin ve diğerlerinin doğruluğu ve dürüstlüğü hakkında şüphe	
	Diğerleri genellikle güvenilir, değerli, bağlanılabilir	Sosyal yaşamda güven eksikliği	
	Kişilerarası ilişkilere yönelme	Kişilerarası ilişkilere yönelmeme	
Bağlanma- İlişki Amaçları ve ihtiyaçları	Yakın ilişkileri arzulama	Uzak kalma ihtiyacı	Aşırı yakınlık ihtiyacı
	İlişkilerde yakınlık ve özerklik arama	Özerklik ihtiyacı için yakınlık Başarı gibi amaçlara fazla ağırlıklı yer verme	Düşük düzeyde özerklik anlayışı Reddedilme korkusu
Planlar ve Stratejiler	Sıkıntıları kabul etme	Öfkeyi engelleyecek sıkıntıları yönetme	Sıkıntı ve öfkenin daha yüksek gösterilmesi
	Yapıcı yollarda negatif etkileri hafifletme	Minimal sıkıntı gösterme	Yarar elde etmek için uysal ve istekli davranma

Şekil 2.1. İçsel Bağlanma Modeller Kapsamında Bağlanma Davranışı (Feeney, 2008; Aktaran: Akbay, 2015).

Bartholomew (1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991) bağlanma biçimlerini etkileyen temel boyutların benlik modeli ve başkaları modeli olduğunu açıklamıştır, her iki model de olumlu ve olumsuz olarak gelişebilmektedir. Olumlu olarak gelişen benlik modeline sahip kişiler çevresindeki insanların onayına ihtiyaç duymayan, yüksek özsaygıya ve sevebilirlik duygusuna sahiptirler. Olumsuz benlik modeline sahip kişiler ise başkalarından onay alma isteği ve düşük özsaygıya sahiptirler. Olumlu olarak gelişen başkaları modelinde sahip birey çevresindeki insanlara güvenebilme kendisi için önemli olan insanlara erişebilme ve bu insanların desteğini almaya yönelik beklenti içindedir. Kişinin olumsuz başkaları modeli geliştirilmesi durumunda yakın

ilişkilerden kaçınması, ilişkilerinde olumsuz beklentilere sahip olması ve hem sosyal destek alma hem de sağlama konusunda başarısız olması durumu söz konusudur (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Feeney ve Noller, 1994; Griffin ve Bartholomew, 1994a, 1994b; Aktaran: Sümer ve Güngör, 1999, s.75).

2.1.3. Bağlanma Stilleri

Erken dönemde gelişen içsel çalışan modellerin olumlu veya olumsuz oluşu bireyin sosyal çevresinin sergilediği tutum ve davranışların ne derece tutarlı ve güvenilir olarak algıladığı ve kendisini hangi ölçüde sevmeye değer bulduğu hakkında görüşleri direkt etkiler. Bu nedenden dolayı tıpkı Bowlby gibi Ainsworth'da bağlanma davranışını birincil bakım veren ile bebek arasındaki ilişkinin şekillenmesine ve kişinin gelecekteki ilişkilerine hizmet eden davranışlar olarak tanımlamıştır (Sümer ve Güngör, 1999, Aktaran: Hamarta, 2004).

Ainsworth ve arkadaşları “Yabancı Oda Deneyi” olarak adlandırılan bilimsel bir çalışma ile bebek ve anne ilişki biçimlerini araştırılmıştır. Bu çalışmada anneleri tarafından yalnız bırakılan çocukların bu stresi nasıl yaşadıkları ve ne şekilde üstesinden geldikleri gözlemlenmiştir. Çalışma ilk olarak anne ve bebeği bir arada gözlemlemekle başladıktan bir süre sonra anne odayı terk eder ve çocuk tanımadığı biri ile odada yalnız kalır. Ainsworth ve arkadaşları çocukların anneleri ve odadaki yabancı ile olan bağlanma ilişkilerinin biçimlerini ve bu süreçte (annenin odayı terk etmesi, yabancı ile odada kalma, anne ile çocuğun tekrar bir araya gelmesi) verilen tepkilerin farklılaştığını gözlemlemişlerdir ve yeni yürümeye başlayan bebeklerdeki bağlanma biçimlerini üç farklı şekilde kategorize etmişlerdir. Bunlar; güvenli, kaygılı / kararsız ve kaçınan bağlanma stilleridir.

• Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlamada bebek anneyle yan yanayken rahat tavırlar sergileyen ve anne figürü yanından ayrıldığı durumda kaygısını kontrol edebilen bebeklerdir. Güvenli bağlanma örüntüsü geliştiren bebekler anne döndüğünde öfkesini kısa bir süre yansıttıktan sonra daha çok yakın temasa geçip tekrar rahat tavırlar sergileyen ve çevreyi keşfederler (Bowlby, 1973, Aktaran: Gülcü Ok, 2016). Anne ve bebek arasında güvenli bağlanma sağlanabilmesi için bebeğin tutarlı, duyarlı, kesintisiz ve her zaman ulaşılabilen bir anne figürüne ihtiyacı vardır. Güvenli bağlanma geliştirebilen bir bebek ileriki yaşamında tutarlı, duygularını kontrol altında tutabilen,

yaşadığı sosyal ve duygusal problemleri yönetme becerisine sahip sağlıklı birey olma eğilimi sergilemektedir (Bowlby, 1979, Aktaran: Kesebir ve ark, 2011).

- **Kaygılı – Kararsız (İki Yönlü) Bağlanma**

Kaygılı / Kararsız bağlanmada anne çağırıldığında veya yardım istendiğinde bebek annenin ihtiyaç durumunda yanıt vereceğinden emin olmamaktadır. Bu sebepten dolayı bebek anneden ayrılırken kriz anları yaşanır, duygularını kontrol edemez, anne döndüğünde ise kızgınlık duygusunu kolayca üzerinden atamaz. Anne ve bebek arasındaki kaygılı-ikircikli bağlanma annelerin tutum ve davranışlarında tutarlı olmayan tavırlar sergilemesinden kaynaklı oluşmaktadır. Bu bağlanma örüntüsünde anneler kontrol amaçlı bebeği bırakma tehdidinde bulunurlar ve daimî olarak bebeği reddetme veya geri çevirme gibi tutumlar sergilerler (Bowlby, 1979, Aktaran: Kesebir ve ark, 2011). İkircikli bir bağlanma geliştiren bebek beklenmedik zamanlarda yaklaşma ve kaçınma davranışları sergileyerek çelişkili hareketlerde bulunur (Ainsworth, Blehar, Wall, 1978, Aktaran: Doksat ve Çiftci, 2016).

- **Kaygılı – Kaçınan Bağlanma**

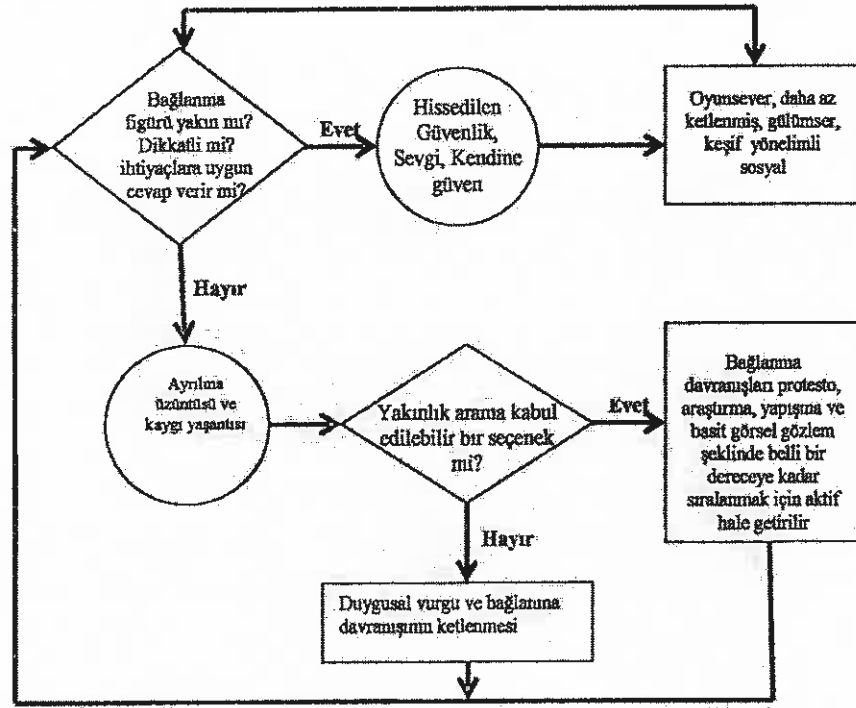
Kaygılı – kaçınan bağlanma örüntüsünde bebek anneden kaçınma eğilimi içindedir. Bu kaçınma eğilimi annenin bebeğin yanında olmadığı sürenin devamında gelmesiyle birlikte daha fazla sergilenmektedir. Bebek, anne ve yabancı arasında hiçbir seçim yapmamakla birlikte yadırgamamaktadır. Kaygılı – kaçınan bağlanma örüntüsü geliştiren bebeklerde annelerinin kendilerine yardım edebileceğine dair güven oluşmamıştır (Bowlby, 1979, Aktaran: Kesebir ve ark, 2011). Kaygılı – kaçınan bağlanma örüntüsü geliştiren bir bebek ileriki yaşamında yakın ilişkiler kurmakta güçlük çekmektedir. Bu bireyler duyguya dayanan ilişkiler kurmamakta, kursalar daha ilişkileri sonlandığında çok az sıkıntı yaşamaktadırlar.

2.1.4. Bağlanma Davranış Sistemi

Bağlanma kuramın temelinde bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren yetersiz olduğu ve bu söz konusu yetersizliği de onu koruyacak, bakımını sağlayıp, ihtiyaçlarını giderecek bir bakıcı ile giderebileceği kanısı hakimdir. Kuram, bebeğin ancak böyle bir bakım veren ile hayatta kalacağını vurgulamaktadır. Bu sayede yakınlık sağlayan bağlanma figürü bebek için güvenliğin temsili haline gelecektir. Bu dönemde bebeğin ihtiyaçlarının karşılanma durumu ile bebeğin bağlanma figürüne güven ya da güvensizlik duygusu doğru orantılıdır. Güven duygusu geliştirmesi

dahilinde, bebek bağlanma figürünün yanındayken çevresini araştıracağı, keşfedeceği ve insanlarla iletişim kurabileceği bir *güvenlik üssüne* sahip hale gelmektedir. Böylelikle bebek doğal gelişim sürecinde yakınlık kurma ve ihtiyaçlarını karşılamak adına davranışlar geliştirir (Akbay, 2015, s.5). Bu davranışlar aynı amaca hizmet eden benzer davranışlardan oluştuğu için “davranışsal sistem” olarak adlandırılmaktadır. Akbay (2015) fizyolojik sistemlerin vücut sıcaklığını ve kan basıncını kontrol etmesi gibi bağlanma sistemi de bağlanma figürü ile yakınlığı tekrar sağlama amacı ile gülümseme, ağlama veya takip etmek gibi davranış örüntülerini düzenlediğini belirtmiştir.

Bowlby bağlanma davranışının temelinde ana iki kontrol mekanizma takımının olduğunu öne sürmüştür. Bunlardan birincisi; birincil bakım veren kişinin çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığı kadar psikolojik ihtiyaçlarını da karşılamada uygun ve yeterli tepkiler göstermesi, çocuğa verilen değer ve çocuğa ulaşılabilirliğidir. Bağlanma figürünün çocuğa ulaşılabilir ve yakın olması dahilinde, çocuk hissedilen güvenlik sayesinde çevresini keşfetmeye odaklanır ve güvenli davranabilir. Kontrol mekanizmasının ikinci sistemi ise, çocuğun bağlanma figürüne karşı ulaşamaz düşüncesi veya çocuğun bağlanma figürü ile arasındaki ilişkisini tehdit eden unsunlar ile karşılaşması dahilinde kaygılanmasıdır. Bunun sonucunda ise çocuk üzüntü hissederek bağlanma figürü ile yakın ilişkiyi tekrar kurmak adına çaba gösterir (Şekil 2.2.) (Fraley ve Spiker, 2003).



Şekil 2.2. Bağlanma Davranışsal Sisteminin Temel Dinamiklerini Açıklayan Kontrol Sistemleri Modeli (Fraley ve Spieker, 2003, Aktaran: Hamarata, 2004)

Bağlanma davranış sisteminde çocuklar bağlanma figürüne ulaşamayacaklarını hissettiklerinde tehdit ve korku duygusu ile bağlanma davranışlarını sergilemektedirler. Sonrasında bebek bağlanma figürü ile fiziksel teması sağlaması dahilinde önceden tasarlanan sarılma, gülme veya kucaklaşma gibi bağlanma davranışlarını sürdürme eğilimi sergilemektedir. Bu noktada bağlanma sonlanmış, çocuk çevresini araştırma ve keşfetme, beslenme, oyun oynama gibi başka davranış sistemlerine geçiş yapmaktadır (Barbaro, Boutwell, Barnes ve Shackelford, 2016; Aktaran: Aksu, 2019, s. 38). Fakat bağlanma davranışı her zaman çocuğun hissettiği stresi azaltmayabilir. Bu durumda çocuk bağlanma figürüne tekrar yaklaşma ile stresin azalma durumuna olan ümidini yitirebilir ve bilişsel olarak bağlanma davranış sistemlerini sonlandırabilir. Bowlby bu evreyi “çözülme” olarak tanımlamaktadır (Diamond ve Blatt, 2015; Aktaran: Aksu, 2019, s. 39).

Bowlby (2012) bağlanma davranış sisteminin parçalarından birini yakınlık arama çabası olarak tanımlayıp, bu çabanın evrim sürecinde ortaya çıkmış olduğunu ve bebeğin hayatta kalabilmesi için bir şans olarak görmektedir. Böylelikle bebeğin bağlanma davranışı onun yaşamını sürdürebilmesine dair yetişkin biri tarafından

doyurulması ve ona yakın olması gibi bazı davranış sistemi aracılığıyla kontrol edilmektedir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Aktaran: Bowlby, 2012). Bu bağlamda Bowlby, bebekler bağlanma davranış sistemini bağlanma figürünü yakında tutarak tehlikelerden korunmak için geliştirdiğini savunmaktadır. Bireyin herhangi bir tehdit algılaması durumunda bağlanma figürüne karşı yakınlık arayışı “hedef belirleme” olarak adlandırılmıştır.

Bowlby (2012a, s.262) bağlanma davranışının çocuk tarafından üç yaşına kadar sürdürüldüğünden bahsetmiştir. Çocuk üç yaşından sonra bir değişim yaşar ve ikinci dereceden bir bağlanma gerçekleştirir. Bu ikinci dereceden bağlanma çocuğun bir akrabasına veya öğretmenine karşı olabilmekte ve bu durum ancak güvenlik temelli birtakım koşullar sağlanmışsa gerçekleşmektedir. Çocuğun ikinci bağlanma örüntüsünün sağladığı kişi tanıdık ise, çocuk herhangi bir tehlike algılamıyor ise ve birinci bağlanma figürünün nerede olduğunun bilincinde olup kısa zaman içinde tekrar temas sağlayabileceğinin farkındaysa ikinci bağlanma durumu söz konusu olabilmektedir (Aksu, 2019).

2.1.5. Bağlanma Davranışının Gelişimi

Bowlby yaşamın ilk yılındaki bağlanma davranışının tanımlamada temel iki ölçütün varlığından söz etmiştir (Bowlby 2012a, s. 266, Aktaran: Aksu, 2019). Bu ölçütler; anne-bakım veren bebeğin bulunduğu ortamdan ayrıldığında ağlama ve izleme iken anne-bakım veren ortama döndüğünde onu karşılama ve ona yakınlaşma tepkisidir. Bu temel iki ölçüt haricinde farklı ölçütler de bulunmaktadır. Bunlar çoğu zaman dördüncü aydan itibaren gözlemlenen anneye çevresindeki diğer insanlardan farklı gülümseme, tehlike algıladığı durumlarda anneye yapışma gibi ölçütlerdir.

Bağlanma davranışının gelişimine olanak sağlayan altı farklı davranış biçimi vardır. Bunlar; ağlama, gülümseme, izleme, yapışma, emme ve bağırma. Ağlama ve gülümseme davranışları anneyi bebeğe fiziksel olarak yaklaştırmaya ve bu yakınlığı sürdürme eğilimidir. Bebek annenin bakım verme davranışını harekete geçirmek adına ağlama davranışını sinyal vermek amaçlı kullanır. Bebek, yeni doğduğu zamanlar ağlama davranışını genel olarak tüm bireylere yönelik sergiler fakat zamanla bakım veren diğer kişilerden ayırt etmeye başlayınca ağlama davranışını sadece bakım veren kişiye karşı yönlendirir (Ainsworth, 1985, s.772, Ainsworth, 1989, s. 710; Aktaran: Aksu, 2019). Diğer davranış biçimlerinden olan izleme ve yapışma ise bebeğin anneye doğru hareket etmesini ve anne ile olan yakınlığı korumasını amaçlamaktadır. Emme

davranışı diğer davranışlara göre daha zor kategorize edilmektedir, derinlemesine incelemeyi gerektirmektedir. Altıncı ve son davranış biçimi olan bağırma oldukça önemli olup dört aydan itibaren bebeğin kısa ve keskin bağrırları ile annesine seslenmeyi içermektedir. Bu davranış biçimi daha sonra anneyi ismiyle çağırarak devam edecektir (Bowlby, 2012a, s. 2006).

Bowlby (1982) bağlanma davranışının gelişimi dört aşamada incelemektedir, bunlar:

i. Ayrım Yapmadan Sinyal Gönderme: Bebeklik döneminin ilk 4 ayını kapsamakla birlikte bebeğe gösterilen ilgiye göre süre uzayabilmektedir. Bowlby'e göre (1982) bu dönemde ayrım yapmadan kendisine ilgi gösteren herkese karşı bebeğin ağlaması, gülmesi, yaklaşması gibi durumlar refleks olarak kabul edilmektedir. Ayrıca bu dönemdeki bebeklerin birincil bakım verenlerinin dikkatini çekmesi ve ona yanıt verebilmek amacıyla tasarlanmış davranış örüntüleri kullandığını belirtmiştir (Prior, Glaser, 2006, s.19; Aktaran: Aksu, 2019).

ii. Ayrım Yaparak Sinyal Gönderme: Bu dönem genellikle 8 hafta ile yaklaşık olarak 6 ay arasında bir süreyi kapsamaktadır. Bir önceki aşamadan farklı olarak bebek ayrım yaparak kendisine bakım veren kişiye yönelik refleks davranışlarını sergilemekte, bakım veren kişiye olan davranışları ile diğer bireylere sergiledikleri davranışlar farklılaşmaktadır (Bowlby, 1982).

iii. Özel Kişi ile Yakınlık Kurma ve Bu Yakınlığı Korumak için Bazı Davranışlar Geliştirme: Bebeklik döneminin 6 ile 8. Aylarını kapsayan bu dönemde bebeğin bakımını veren kişiye karşı bağlanma gerçekleşir. Böylelikle güvenli üs olarak tanımladığı bakım veren kişinin yanında iken bebek etrafını tanımaya, keşfetmeye başlar. Ayrıca bebek bu evrede yaşadığı stresi sona erdiren ve kendisini güvende hissettiren koşulları tanımaya başlar ve bu davranış örüntülerini bu koşullara erişimini sağlayacak şekilde planlar (Bowlby, 1982).

iv. İlişkinin Karşılıklı Hale Gelmesi: Bu dönemde bakım verenin bebeğin davranışlarına karşı verdiği tepkilere göre bebek tahminler yürütür ve bu tahminlerine göre davranışlar sergiler (Bowlby, 1982). Bu evrenin esas özelliği çocuğun benmerkezliliği azaltmasıdır (Prior ve Glaser, s. 19, Aktaran: Aksu, 2019)

2.1.6. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Ainsworth Uganda'da Ganda kabilesine mensup olan yirmi yedi bebekli yirmi beş anneyi iki haftalık dönemler ile yaklaşık yedi ay boyunca gözlemlemiştir. Bu kabilde yetişkin sayının fazla olması bağlanma davranışının daha kolay gözlemlenebilmesine olanak sağlamıştır. Ainsworth'un gözlemlerine göre bebeklerde altı aylıkken bağlanma davranışının ağlama ve bakım vereninin peşinden gitme şeklinde sergilendiğidir. Uganda'da yapılan çalışmada yirmi yedi bebek arasında sadece dört bebekte bağlanma davranışı gözlemlenmemiştir. Bağlanma davranışı gözlemlenen çocuklarda ise anne ortamdan ayrıldıktan sonra ağlama, anne ortama döndüğünde ise gülümseme, çığlık atma ve annenin kollarına atlama gibi davranışlar gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1985, s. 774; Bowlby, 2012a, s.257). Bağlanma olgusu çoğunlukla bebekler ve onlara birincil bakım veren bireyler arasındaki çift yönlü duygusal bağ için kullanılmıştır fakat bu sığ tanımlama zamanla diğer gelişim dönemleri ve diğer bağlanma figürlerini kapsayacak şekilde kavramsallaştırılmıştır (Buist, Dekovic, Meeus ve Aken, 2002, s.167)

Ainsworth ve arkadaşlarınca yapılan çalışmalar sonucunda stresli anlarda ve bağlanmanın yoğun bir şekilde aktive olduğu zamanlarda bağlanma davranışlarında bireysel farklılıklar gözlemlenmiştir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bebeğin iki yaşına gelmesinin ardından bebek ile birincil bakım veren arasındaki bağlanma olgusundaki bireysel farklılıklar "güvenli", "kararsız" ve "kaçınmacı" olarak kategorize edilmiştir (Armsden ve Greenberg, 1987, s.2, Aktaran: Aksu, 2019). Ainsworth ve arkadaşları bebeklerdeki bağlanma stilini üç farklı şekilde tanımlamışlardır. Bunlar, güvenli, kaygılı – kararsız ve kaçınmacı bağlanma örüntüleridir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Bağlanma ilişkisinde bakım veren kişinin bebeğin bakımının zamanında ve istediği zamanda karşılaması oldukça önemlidir. Bakım veren kişinin bebeğin bakımını ve gereksinimlerini sevgi dolu ve zamanında karşılaması bebeğin çevreyi güven içinde keşfetmesi, iş birliğine hazır olması ve cesur olması gibi birçok olumlu sonuç sağlayacaktır. Bu durumun tam tersi sergilendiğinde yani bebeğin ihtiyaçları zamanında karşılanmadığı veya bu ihtiyaçlar karşılanırken isteksiz davranılması söz konusu olduğu durumlarda bebeği kaygılı olarak bağlanma geliştirme olasılığı artacaktır. Tutarlı bir bakıma sahip olamayan bebeklerde endişe artmaktadır ve bu durumun sonunda bebek kaygılı, ilgisiz ve söz dinlemeyen bir karaktere bürünecektir.

Bakım veren kişinin bebeği reddedici tutum ve davranışlar sergilemesi dahilinde bebekte öfke patlamaları ve kaçınmacı davranış örüntüleri sergilenmektedir (Bowlby, 2012, s. 2012; Aktaran: Yıldız, 2014, s. 25)

Bağlanma teorisine göre bağlanma olgusu birey ile bağlanma figürü ile arasında gelişen bağ veya bağlantı olarak tanımlanmaktadır. Yetişkin bireylerde kişiler karşılıklı olarak birbirlerinin bağlanma figürü olabilirler fakat bu durum bebek ile anne arasındaki ilişkide böyle değildir. Anne ile bebek arasında gelişen bağlanma bebeğin güvenlik, korunma veya emniyet gereksinimlerinden kaynaklanan bir tiktir. Bu gereksinimler henüz olgunlaşmamış ve tehlikelere karşı kendini savunamayan bir bebek için hayati bir önem taşır. Bu nedenden dolayı bebekler içgüdüsel olarak bakım verenlerine karşı bağlanmaktadır (Prior ve Glaser, 2006, s.15; Aktaran: Aksu) Bebeklik ve çocukluk döneminde gelişen bağlanma örüntüsü kişinin diğer gelişim evrelerini ve ilişkilerini etkilemeye devam eder (Armsden ve Greenberg, 1987; Aktaran: Baytemir, 2014, s.24).

2.2. Anne Babaya Bağlanma

İnsan yavrusu hayatta kalabilmek için diğer canlıların yavrularına oranla çok daha fazla anne ve babasının yardımına ihtiyacı vardır. Bu yardım anne ve baba tarafından verilebildiği gibi herhangi bir birey (bakıcı) tarafından da verilebilmektedir. Bu nedenden dolayı insan yavrusunun doğduğu andan itibaren ihtiyaçlarını gideren en yakınındaki kişi veya kişilere karşı bir bağlılık geliştirmesi muhtemeldir. Gelişimsel açıdan bakıldığında ise bu bağlılık bebeklik dönemi olarak isimlendirilen 0-2 yaş aralığını kapsamaktadır (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005, s.89). Bu dönem duygusal, fiziksel ve zihinsel açıdan gelişimin en hızlı yaşandığı dönemdir. Bebeklik dönemi olarak adlandırılan bu dönemde çocuğun sadece fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması yeterli olmayıp zihinsel ve duygusal gelişimi de göz önünde bulundurulmalıdır. Bebek hayatta kalmak için yeterli becerilere sahip olmadığından dolayı birincil bakımını veren kişiye bağlı olmaktadır. Bu nedenden dolayı, bebeğin bakım verenine karşı bağlanması kaçınılmaz bir hal almaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006, s.24).

Bebek ile anne-babası arasında oluşan ilişkiyi tanımlamak adına üç terimin kullanıldığı görülmektedir. Bunlar; nesne ilişkileri (object relations), bağımlılık (dependency) ve bağlanma (attachement). Nesne ilişkileri kavramı bebeğin ilk

nesnesinin çoğunlukla anne figürü olduğu için bağlanmanın gerçekleştiğini kabul etmektedir. Bağımlılık (dependency) kavramı sosyal öğrenme kuramı ile oldukça ilişkilidir. Bağımlılık kavramı çaresizlik vaziyetini ifade etmekle birlikte, bağımlılık olgusu bebeğin bakım verenine karşı yakın olması veya temas kurması değil aynı zamanda dikkat ve onaylanmaya da yardımcı olmasıdır. Son olarak bağlanma (attachment) kavramı ise Bowlby tarafından bağımlılık kavramının çağrışımlarından arındırılmış ve sunulmuştur. Bağlanma (attachment) kavramına göre bireyin başka bir belirli bireye yönelik geliştirdiği sevgi bağına dikkat çeken bağlanma kavramı bu tarafı ile diğer kavramlara göre daha özgüldür (Ainsworth, 1969, s.1, Aktaran: Aksu, 2019).

Bebeğin genellikle bağlandığı ilk birey annedir ancak bu temel bağlanmanın yanı sıra zaman içerisinde başka bireylere karşı da gerçekleşebilir. Bebeklik döneminde çoğunlukla anne ile kurulan bağlanma örüntüsü kişinin ilerleyen zamanlardaki sosyal ve romantik ilişkilerdeki partnerleri ile annesi ile olan bağlanma ilişkisine yakın bir örüntü kurarak sürengenlik kazanmaktadır. Örneğin kişi romantik ilişki partneri ile bir bağ kurması dahilinde yeni birincil bağlanma figürü oluşmuş olur fakat bu durum kişinin ebeveynlerine dair bağlanma örüntüsünün yitirmiş olduğunu göstermez (Ainsworth, 1989, s. 710). Aksine Mahler'e göre, bireyin yaşamının ilk üç yılında oluşturduğu anne imgesini kullanması yaşamının devamında kendisini ve çevresini keşfetmesini sağlar (Carver ve Scheier, 1998; Aktaran: Tüzün ve Sayar, 2006). Kişinin yaşamı boyunca ne kadar bağlanma gerçekleşse de ilk bağlanmanın kalitesi oldukça önemli ve ilk bağlanmanın yansımaları kişinin yaşamı boyunca gerçekleşen diğer ilişkilerini önemli ölçüde etkilemektedir (Bridges, 2003, Aktaran: Yıldız, 2014, s.25).

Bireyin çocukluk dönemindeki aile ilişkileri yetişkinlik hayatı için büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenden dolayı bağlanma olgusu ilk olarak güvenli üs olarak nitelendirilen anne-baba gibi istekli figürlerin sonrasında ise bu figürlerle karşılıklı ilişki kurabilme yetesi olarak düşünülebilmektedir. Yaşamın ilk yıllarında bebeğin ihtiyaçları ve yetersizliklerden ötürü oluşan bağlanma örüntüsü çocukluk çağında olduğu kadar ergenlik ve yetişkin dönemler için de büyük bir öneme sahiptir (Bowlby, 2012a, s. 134-135; Aktaran: Yıldız, 2014, s.2016). Bowlby bağlanma olgusunun sadece çocukluk döneminde var olan bir olgu olmadığını, yaşam boyu sürengen bir kavram olduğunu vurgulamıştır (Bowlby, 2012a, s.421). Ainsworth ise bağlanmanın

her yaşıta oluşabileceğini ve bu durumun kişinin yaşadığı çaresizlik temelinde oluşmadığını ifade etmiştir (Ainsworth, 1969, s.2).

2.3.Psikolojik Dayanıklılık

Stresli ve olumsuz yaşam şartları genellikle kişinin ruh sağlığı ve işlevselliği üzerinde uzun vadeli olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte yakın tarihli çalışmalarda, stresli olaylar kişilerin psikolojik dayanıklılık kapasitesini geliştirmek için oldukça önemli bir fırsat olduğunu belirtmiştir (Crane ve Searle, 2016). Günlük yaşamda karşılaşılan stres durumları, sorunlar, olumsuz yaşam koşulları bireyler üzerinde ciddi boyutlarda psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet vermemesi bu bireylerdeki bazı özelliklerle ilişkilendirilmektedir. Bireylerin zor durumlar ile karşılaşması ve bu durumların üstesinden gelmesi daha da güçlenerek olay ve durumlara karşı direnç kazanması görüşünü doğurur, bu görüş ise psikolojik dayanıklılık kavramı ile açıklanmaktadır (Saruhan, 2019). Psikolojik dayanıklılık zamanla ruh sağlığı açısından fayda ve iyi oluşu sağlamaktadır (Crane ve Searle, 2016).

Alanyazın incelendiğinde 1960'lı yıllarda kullanılmaya başlayan psikolojik dayanıklılık kavramı Latince'deki "resiliere" teriminden türetilmiş ve meydan okuma, geri tepme, irkilme gibi anlamlara gelmektedir (Masten ve Gewirtz, 2006, s.1). Psikolojik dayanıklılığın İngilizce'de ki karşılığı "resilience" olup, esneklik anlamına gelen terimin Türkiye'de yapılan çalışmalar doğrultusunda yılmazlık, kendini toparlama gücü, psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, psikolojik esneklik gibi terimlerle ifade edildiği gözlemlenmektedir (Bayraklı, 2010, Aktaran: Saruhan, 2019).

Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik dayanıklılığı kişinin hayatındaki tehlikeli ya da zorlu koşullara olduğu halde kişinin bu koşullara başarılı bir şekilde uyum sağlamasını ortaya çıkaran veya bu kapasiteyi içeren bir süreç şeklinde tanımlanmıştır. Bir başka ifadeye göre, psikolojik dayanıklılık psikopatoloji gelişiminde büyük sorunlara yol açabilecek sorunlara rağmen kişinin nispeten bu sorunlardan olumlu sonuçlar elde edebilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Rutter, 1999). Luthar ve arkadaşları (2000) ise psikolojik dayanıklılık olgusunu olumlu uyum sağlamayı içeren dinamik bir süreç şeklinde ifade etmiştir. Yates, Egeland ve Sroufe (2003) ise kişinin sahip olduğu problemleri uyumlu bir şekilde aşmasına imkân sağlayan, kişinin hayatında sonradan çıkabilecek zorlukların üstesinden gelebilmeyi

sağlayan ve devamlılık içeren bir olgudur şeklinde belirtmiştir. Bir diğer tanım ise kişilerin stresli durumlar ve olaylar ile mücadelesini arttırmada büyük bir etkiye sahip kişilik özelliği şeklinde ifade edilmiştir (Bartone ve ark., 2008). Tüm bu tanımlar kapsamında, psikolojik dayanıklılık kişinin hayatında karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebilme ve bu zorluklara rağmen pozitif uyumsal sonucun ortaya çıktığı bir başa çıkabilme becerisi şeklinde ifade edilebilir. Psikolojik dayanıklılık geliştirilebilen özelliklerden oluşmakla birlikte dinamik bir süreçtir (Gizir, 2006). Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkabilmesi için bireyin hayatının bir noktasında zorlu yaşam olayları/durumları veya travmatik yaşantıya maruz kalması, bu yaşantıyla baş edebilmesi için stratejiler geliştirmesi ve koruyucu faktörler olarak isimlendirilen kişili özellikleri yoluyla kişinin duruma sağlıklı bir şekilde uyum sağlaması lazımdır. Psikolojik dayanıklılığın oluşabilmesi için kişinin risk ve zorlu durumlar ile karşı karşıya veya maruz kalması durumunda hali hazırda koşullara sağlıklı bir şekilde uyum sağlaması ve olumsuzluklara rağmen hayatının farklı alanlarında başarılı sonuçlar elde etmesi gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık bireyin mizacından ve içinde yaşadığı ve yetiştiği kontekstten etkilenir (Gürkan, 2006).

Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği olarak değerlendirilir ve kendini adama, kontrol ve meydan okuma olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır (Kobasa, 1979; Lambert ve Lambert, 1999; Maddi ve diğ., 2006; Morrissey ve Hannah, 1986; Akt. Saruhan, 2019, s. 25). Kendini adama boyutu bireyin ilgilerini yaşamının farklı alanlarına yönlendirmesi olarak tanımlanmakla birlikte; bireyin sosyal çevresine (aile, iş ve arkadaş ortamı vb.), kişiler arası ilişkisine, inancı ve değerleri gibi hayatının her noktasında geçerli olmak şartıyla kendisini adamasıdır. Böylelikle kişinin güç kaynakları genişleyerek stresör ile karşılaştığı durumda dirençli olma özelliği artmaktadır. Kontrol boyutu zorlu ve stresli yaşam koşulları karşısında kişinin kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesi yerine kendisine güvenmesi ve olayların gidişatını değiştirebileceğine inanması, öz disiplini sağlayabilmesi, başarısızlıklarına odaklanma yerine başarılarına odaklanmayı seçmesi, kişisel özgürlüğünü ve özerkliğini sağlaması, kişisel kararlar verebilmeyi kapsamaktadır. Meydan okuma boyutu için değişimin oldukça önemli olduğunu vurgulamakla birlikte değişimin günlük yaşamın en önemli parçası olduğunu ve güvenli bir uyarıcı olduğunu savunmaktadır. Kişinin günlük yaşamında karşılaştığı farklı ve çeşitli yaşam tecrübeleri oldukça önemlidir çünkü bu deneyimler ile bireyler kişisel hayatlarında

olayların seyrini değiştirerek olayları yeniden düzenleyebileceklerine olan inanma gücü artar. Bu durum meydan okuma ile ilişkilidir ve bu şekilde kişinin zorlu durum ve olay ile karşılaştığında dirençli olma özelliği gelişmiş olmaktadır (Maddi ve diğ., 2006, s. 577). Psikolojik dayanıklılığın boyutları, kişinin zorluklar ile karşılaşması durumunda yaşadığı stresin düzeyini azaltmakla birlikte bireyde oluşan negatif duyguların etkisini azaltır ve başa çıkabileceğine dair düşüncelerin oluşmasına olanak sağlar (Durak, 2002).

2.3.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılık özelliği sergilenebilmesi için kişinin yaşamında stresli bir durum, olay ya da zorluk ile karşı karşıya gelmesi gerekmektedir. Olumlu, stresten uzak veya risksiz ortamlarda psikolojik dayanıklılığın gelişmesi ya da sergilenmesi söz konusu değildir. Risk faktörleri kişilerde davranışsal, fizyolojik ve psikolojik değişimlere sebep olarak zorlu durum veya olay ile karşı karşıya geldiğinde aktifleşir. Bu aktifleşme ile bireyin meydana gelen durumla baş edememesi ya da bu duruma direnç gösterememesi psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörler olarak bilinir (Terzi, 2008, s. 298).

Conger ve Conger (2002) göre ergenlik dönemi gelişimsel bir kriz olarak nitelendirildiğinden dolayı ergen bu dönemde risk faktörlerinden herhangi birine maruz kalması durumunda yaşamının sonraki gelişim dönemlerinde sorunlar yaşamakta ve yaşadığı bu sorunların psikolojik dayanıklılığın ölçüsünü azaltmasına neden olabilmektedir. Bireylerin yaşadığı risk faktörlerine örnek verilmek istenirse ebeveynlerin boşanma durumu, akademik başarısızlık veya sınıf tekrarı yapma, aile veya arkadaş çevresinden birinin kaybı, sevdiği birinden ayrılma, fakirlik, okul veya şehir değişikliği gibi durumlar sayılabilmektedir. Bu durumlardan herhangi biri ile karşılaşması neticesinde gencin ego bütünlüğünde önemli sarsıntılar yaşanmazsa gencin psikolojik dayanıklılığında söz edilebilir.

Yaşamda bireylerin karşılaşabileceği tüm olumsuz sonuçlu durumlar risk olarak tanımlanabilir. Risk faktörleri bireyden bireye değişmektedir. Bu değişimin nedeni ise kişilerin genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik özelliklerinin birbirlerinden farklı olmasıdır. Bu nedenden dolayı risk faktörleri üç alt başlık altında kategorize edilmiştir. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleridir (Gizir, 2007).

Bireysel risk faktörlerine örnek olarak kronik rahatsızlıklar, erken doğum, zorlu ve stresli yaşam şartları, kaygılı bir mizaca sahip olma, zeka düzeyi düşüklüğü, başarısızlık, başa çıkma becerilerindeki noksanlık gibi durumlar verilebilir. Bu gibi unsurlar doğuştan olabileceği gibi sonradan da oluşabilmesi mümkündür ve bu kişilik özellikleri yada hayat koşulları kişinin riskli koşullar ile yüz yüze gelme ihtimalini arttırmaktadır (Coleman ve Hagell, 2007; Çataloğlu, 2011; Aktaran: Terzi, 2008).

Ailesel risk faktörleri kişilerin içinde doğup büyüdüğü ailenin olumsuz öğeler barındırması veya kişinin aile içi olumsuz durum ya da olaylara maruz kalması ile artabilmektedir. Ailesel risk faktörlerine aile fertleri arasında çatışmalar, aile içinde yaşanan anlaşmazlıklar, kişiye şiddet uygulanması veya şiddet durumuna şahit olma, ebeveynlerden birinin veya her ikisinin ölmesi, anne-baba boşanması yada problemli tutum ve davranışları, anne ile çocuk arasındaki bağlanma örüntüsünün zayıf olması, anne veya babanın herhangi bir suça karışmış olma durumu, sefalet gibi durumlar örnek olarak verilebilmektedir (Çataloğlu, 2011; Gizir, 2007).

Çevresel risk faktörleri bireysel ve ailesel risk faktörleri temelli olmayıp tamamen kişinin hayatını sürdürdüğü şehir veya ülke, iş ortamı, okulu, etnik kökeni gibi alanların bireyi olumsuz etkilemesi sonucu olasılığın artması şeklinde tanımlanmasıdır. Çevresel risk faktörlerine örnek olarak savaş, kıtlık, doğal afetler, maddi güçlükler gibi durumlar verilebilir (Gizir, 2007, Terzi, 2008; Aktaran: Toprak, 2014).

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde yardımcı olan faktörler koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır. Koruyucu faktörler bireyin yaşamındaki riskli veya zor anların, durumların etkisini eksiltir, hafifletir ya da tamamen yok eden ve kişilerin sağlıklı bir şekilde var olan duruma/olaya adaptasyon sağlamasına yardımcı olacak beceriler geliştirmesini sağlayan faktörler olarak ifade edilmektedir (Çelik, Şahin ve Yetim, 2012). Yates, Egeland ve Sroufe (2003) tarafından koruyucu faktörler üçe ayrılmıştır. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel özelliklerdir.

Bireysel koruyucu faktörler; kişinin yaşamında oluşabilecek bireysel risk faktörlerinden etkilenme düzeyini azalmaya yardımcı olacak beceri ya da özelliklerdir. Bireysel koruyucu faktörler arasında biyolojik sağlık, pozitif bakış açısı, empati kurma

becerisi, yüksek seviyede özgüven — öz yeterlilik — özsaygı gibi özellikler bulunmaktadır.

Ailesel koruyucu faktörler; bireyin hayatta karşılaşacağı riskli durumlara karşı korunmasına yardımcı olan destekleyici bir aileye sahip olmaktır. Ailesel koruyucu faktörler arasında olumlu anne-baba tutum ve davranışları, eğitim almış ebeveyn gibi özellikler sayılabilmektedir.

Çevresel koruyucu faktör; kişinin yaşadığı toplumun yapısından dolayı var olan pozitif ve kişi için avantajlı yanları kapsamaktadır. Çevresel koruyucu faktörler arasında yaşadığı topluma karşı güçlü güven duygusu ve toplumdan destekleyici tavır ve tutumun hissedilmesi, örnek alınabilecek rol modele sahip olma gibi özellikler bulunmaktadır.

2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılık doğuştan gelen bir özellik olarak tanımlanmayıp öğrenilen bir özellik olarak kabul edilmekle birlikte stresin kişinin üzerindeki negatif etkilerini azaltarak kişinin zorlu olay/duruma uyumunu sağlamasına yardımcı kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Basım ve Çetin, 2011). Psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan kişilerin problem çözme becerisi ve içsel denetim odağına sahip, etrafındaki bireyler ile sağlıklı ilişkiler kurabilen, negatif durum ve olaylara karşı direnç gösterebilen, mücadeleci bir yapıya sahip olan, kişisel gelişimine önem veren ve empati kurmayı hayatının her alanına dahil etmiş kişiler olarak bilinmektedir (Gürkan, 2006, s.39). Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran (2016) göre psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasının belirtisi kişinin zorlu yaşam şartları, stresli olaylar ve durumlara rağmen geleceğe dair belirlediği hedefe ulaşmak amacı ile çabasını sürdürmesidir.

Alanyazına göre psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin genel özellikleri şu şekildedir: Etrafındaki insanlar ile pozitif iletişim kurabilen ve genellikle sosyal çevresinden olumlu içerikli geri bildirimler alırlar, problem çözme becerileri gelişmiştir, zihinsel beceriler yüksek düzeydedir, geleceğe ve yaşama dair inanları vardır ve optimistlerdir, öz saygıları yüksektir, enerjik ve mutlu yapıya sahiptirler, yaşanan olumsuz yaşam olaylarını gelişimlerine büyük katkısı olan tecrübeler olarak nitelendirirler (Kumpfer, 1999, s. 208; Benard, 1991, s. 7-10; Masten ve Coastworth, 1998, s.212; Aktara: Şahin, 2019).

Özetle psikolojik dayanıklılık bireyin zorlu yaşam olaylarına, stresli olay veya durumlarla baş edebilmesi ve bu mücadelede geleceğe yönelik hedeflerini ihmal etmeden var olan zorlu koşullara adapte olabilmesidir. Psikolojik dayanıklılık olgusu risk faktörlerinden olumsuz olarak etkilenmekle birlikte koruyucu faktörler bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyini yükseltmektedir. Bu nedenden dolayı psikolojik dayanıklılık doğuştan gelen ve genetik geçiş ile bireylere aktarılan bir özellikten ziyade risk faktörleri veya koruyucu faktörler ile düzeyi arttırılan veya azaltılan bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilmektedir.

2.4. Stres ve Stres ile Başa Çıkma

2.4.1. Stres

Stres olgusu psikoloji alanında ilk kez 1950 senesinde Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık raporunda bahsedilmiştir. Stres kavramı psikoloji alanında oldukça dikkat çekici bir kavram olarak konumlandırılmış bunun sebebi ise stresin psikolojik olay-durumların neticesi olarak fizyolojik belirtileri araştırma imkânı vermesi olarak ifade edilmiştir. Stres; gergin olma, engelleme, benlik tehdidi ve zorlayıcı çevresel koşullar gibi bazı terimleri karşılayan bir sözcük olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Ivanchevich ve Matteson (1980) göre stres olgusu organizmanın uyum sürecini işaret etmektedir. Lazarus (1991) ise stres kavramını dışsal veya içsel bir model olarak tanımlamadan birey ve çevre temelli ilişki boyutunda tanımlamaktadır. Ayrıca Lazarus (1993) stres için nesnel ve öznel etken, zararlı ve zararsız farkını oluşturmaya yönelik bir değerlendirme, etkilerinin bulunması ve başa çıkma süreçlerinin bulunmasını amaçlamıştır.

Yapılan birçok araştırma stresin insanlar üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu kanıtlamıştır. Gortmaker, Eckenrode ve Gore (1928) göre stres altındaki bireylerin sağlık merkezlerine müracaat etme oranı daha fazla olduğu kanısına varılmıştır. Bireylerin stresli olaylar veya durumlar karşısında kullandığı yöntemler kişiden kişiye değişebilmekte, aynı stresöre maruz kalan kişilerde bu duruma karşı farklı tepkiler in geliştirilebildiği görülmektedir (Pearlin, 1991). Bu sebepten dolayı stres ile başa çıkma tarzlarındaki bireysel farklılıklar stresörün büyüklüğü ya da etkisi kadar önemlidir.

2.4.2. Stres Nedenleri

Kişiler tarafından psikolojik ya da fiziksel bütünlüğe zarar verebileceği düşünülen, kişiyi zorlayan ve iyi oluşunu sekteye uğratan her türlü uyaran stres olarak tanımlanmaktadır. İnsanlarda stres tepkisine sebep olan etmenler 5 alt başlıkta toplanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2002). Bunlar;

- Fiziksel ve çevreyle ilişkili etmenler: Çevre koşullarının zorlayıcı ve çevreyi doğal durumundan farklı yapan etmenlerdir. Bunlar; havanın normalden daha soğuk veya daha sıcak olması, kalabalık, kirlilik gibi durumlardır.
- İş ile ilgili etmenler: Çalışma koşullarının zorluğu ya da bu koşulların yüksek sorumluluk ve daimî dikkat gerektiren işlerden oluşması, gece vardiyası gibi durumlar stres tepkisine sebep olur.
- Günlük etmenler: Bireyin günlük yaşamında deneyimlediği düşük düzeyli gerilimlerdir. Bunlar; trafik sıkışıklığı, prosedürleri tamamlama, kaybolan bir eşya gibi günlük durumlardır.
- Gelişimsel etmenler: Kişinin gelişimsel periyodlarında (bebeklik dönemi, çocukluk dönemi, ergenlik dönemi, yetişkinlik ve yaşlılık dönemi) meydana gelen ve o periyodlara özgül olan streslerdir. Bu evrelerde kişinin psikolojik, sosyal ve fiziksel rol ve yükümlülükleri yerine getirilmediği için stres tepkisini gözlemlenir.
- Travmatik etmenler: Kişide aşırı korkuya neden olan travmatik deneyimler psikolojik tepkilere neden olur ve olaylar neticesinde gelişen bu tepkiler bireyin yaşamının tamamına şekil verecek bir güce sahip olur. Bu travmatik deneyimlere tecavüz – taciz veya saldırılar, doğal afetler, trafik kazaları gibi durumlar örnek olarak verilebilir.

2.4.3. Stres ile Başa Çıkma

Folkman ve Lazarus (1988) göre stres ile başa çıkma kişinin hayatta kalabilmesi için oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Kişinin hayatında stres veren olay veya durumlar ile mücadele edebilmesi adına bireyin çevre ile ilişkili yarattığı stratejiler stresle başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Stresle başa çıkma tarzları kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte bazı bireyler sağlıklı bir şekilde stres ile başa çıkarken bazı bireyler bu konuda başarılı olamamaktadır. Lazarus (2006) göre stres ile başa çıkma süreci sağlıklı ve başarılı olduğunda kişinin yaşadığı stres düzeyi

azalmakta, başa çıkma sürecinde başarısız olması dahilinde ise stres kronikleşmekte ve psikolojik, sosyal ve fizyolojik problemlere neden olmaktadır.

Yapılan deneysel alışmalar ışığında stresle başa çıkma stratejileri ikiye ayrılarak sorun odaklı ve duygu odaklı olmak üzere adlandırılmıştır. Sorun odaklı başa çıkma tarzı bireyin mantıklı karar verme sürecini kapsayan ve kişinin durumu değiştirmek adına aktif rol aldığı bir tarzdır. Bu başa çıkma tarzı var olan problemi etkisiz bir hale getirmeyi, var olan problemi yönetmeyi amaçlar. Duygu odaklı başa çıkma tarzı sorun odaklı başa çıkmaya göre daha çok sorunu çözmekten ziyade sorundan ve sorunun yarattığı stresten kaçmayı amaçlamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma tarzı var olan problemi yorumlayarak duygularını kontrol etmeyi amaçlar (Lazarus, 1993; Aktaran: Akıncı, 2019). Bireyler günlük hayatlarında kontrol edebileceklerini düşündüğü sorunlar ile karşı karşıya geldiklerinde çoğunlukla sorun odaklı başa çıkma stratejisini kullanırken, kontrol edemeyeceklerini düşündükleri durumlar ile karşılaştıklarında ise duygu odaklı başa çıkma stratejisini tercih ettikleri bilinmektedir (Folkman, 1984).

Özetle bireyde deneyimlenen stres üç adımdan oluşmaktadır. İlk aşamada kişi kendine karşı bir tehlike olduğunu idrak eder, ikinci aşamada söz konusu tehdide karşı sergileyebileceği tepkileri aklına getirir. Üçüncü aşamada ise aklına getirdiği bu tepkileri eyleme geçirme aşamasıdır. Üçüncü ve son aşama da stres ile başa çıkma aşaması olarak değerlendirilir (Türküm, 1999). Bireyde stres oluşmasına olanak sağlayan etmenlere, durum veya koşullara karşı direnmesidir. Bu direniş sürecinde bireyin gösterdiği duygusal, davranışsal, bilişsel reaksiyonların hepsi stresle başa çıkma tarzı olarak adlandırılabilir.

3. YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, geriye dönük olarak algılanmış olan anne – babaya bağlanma örüntüsünün psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki ilişkinin incelenmesi amacıyla korelasyonel (ilişkisel) tarama biçimi kullanılmıştır. Korelasyonel tarama modeli, iki veya ikiden fazla değişken arasında var olan değişimin varlığının olup olmadığını ya da bu değişimin derecesini saptamak amaçlı kullanılan bir araştırma modelidir. Korelasyonel tarama yolu değişken arasındaki saptanan ilişkiler gerçek bir sebep sonuç ilişkisi olarak açıklanmamak ile birlikte, ipuçları sağlayarak bir değişkenin bilinmesi halinde diğer değişkenin tahmin edilebilmesine olanak sağlanmaktadır (Karasar, 2005).

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın örnekleme, çalışma evreninden %95 güven aralığı %5 düzeyinde hata payıyla hesaplanmıştır. Çalışmanın evrenini Haliç Üniversitesi Sütluçe Kampüsünde öğrenimini sürdüren farklı bölümlerdeki 7203 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem bulma işlemi “Raosoft” programı ile hesaplanmış olup basit seçkisiz örnekleme yöntem ile Haliç Üniversitesi Sütluçe Kampüsünde öğrenim gören 190 kadın, 177 erkek toplamda 367 lisans öğrencisi ile sürdürülmüştür. Basit seçkisiz örnekleme, evrendeki tüm birimlerin bağımsız ve eşit seçilme olasılığına sahip oldukları bir örnekleme yöntemidir. Basit seçkisiz örneklemede evrendeki tüm birimlerin örnekleme girme olasılığı şansa bırakılmaktadır (Karasar, 2014; Büyüköztürk ve ark., 2018).

3.3.Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla kişisel bilgi formu, geriye dönük anne-baba tutumuna yönelik algıların değerlendirilmesi amacıyla Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ), psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi amacıyla Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ), kişinin stresle başa çıkma tarzını değerlendirmek amacıyla Stresle

Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) kullanılmıştır. Belirtilen veri toplama araçları ile ilgili detaylı bilgi izleyen bölümde aktarılmıştır.

3.3.1. Kişisel (Demografik) Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmaya katılan kişilerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla aşağıda verilen ölçeklere ilave olarak uygulanmış ve araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Toplamda 10 sorudan oluşan kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü bölümü, sosyo-ekonomik düzeyi gibi betimleyici soruların yanında araştırmanın amacıyla ilişik ebeveynlerinin yetiştirme tutumu ve medeni durumu gibi sorulara da yer verilmiştir. (Bkz. Ek-1)

3.3.2. Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ)

Bireylerin ebeveynleri ile aralarında olan ilişkilerine dair algılarını değerlendirmek amacı ile Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği (The Parental Bonding Instrument- PBI) kullanılmıştır. PBI, Parker ve ark. (1979) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanma geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Kapçı ve Küçükler (2006) tarafından yapılmıştır.

Ölçek bireyin yaşamının ilk 16 yılında anne ve babasından algıladığı tutum ve davranışları geriye dönük olarak (retrospective) değerlendirmesini mümkün kılan bir kendini bildirim ölçeğidir. Katılımcıdan, yaşamının ilk 16 yılına kadar olan dönemde ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını düşünerek ifadeleri derecelendirmesi istenir. Ölçek 4'lü likert tip ile hazırlanmış, ölçekte bulunan maddeler 0-3 (tamamen böyleydi: 3, hiç böyle değildi: 0) puan arasında derecelendirilerek değerlendirilmektedir. Ölçek anne ve babayı ayrı ayrı değerlendiren formlardan, aynı maddeleri kapsayan 25'er maddelik sorulardan oluşmaktadır. ABBÖ 13 maddelik aşırı koruma-kontrol ve 12 maddelik ilgi olmak üzere 2 faktörden oluşmaktadır. Aşırı koruma boyutunun toplam puan aralığı 0 ile 39 arasında olup yüksek puanlar kontrolcü, kişinin kendi özerkliğine izin vermeyen ebeveyn tutum ve davranışlarını sergilerken, düşük puanlar aşırı kontrol sağlamayarak kişinin özerklik sağlamasını sağlayan anne-baba tutumlarını belirtmektedir. İlgi boyutunun toplam puan aralığı 0 ile 36 arasında olup yüksek puanlar bakım verenin sıcak ve kabullenici tutum ve davranışlara sahip olduğu anlamına gelmekteyken, düşük puanlar ise ebeveynin çocuğa karşı soğuk ve reddedici tutum ve davranışlarını yansıtmaktadır. İlgi boyutundaki puanın artışı ve aşırı koruma boyutundaki puanın azalışı bireyde algılanan olumlu ebeveyn tutumunu ifade

etmektedir. ABBÖ puanlanmasında 2,3,4,7,14,15,16,18,21,22,24 ve 25. maddeler ilgi faktöründe yer alırken, aşırı koruma faktöründe ise 8,9,10,13,19,20 ve 23. maddeler ters yönde puanlanmaktadır.

ABBÖ'nin orijinaline göre geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarında test -tekrar test güvenirliği şu şekildedir; ilgi boyutu .76, aşırı koruma-kontrol boyutu .63 olarak bulunmuştur. Yarıya bölme güvenirliği ilgi boyutu için .88 iken aşırı koruma-kontrol boyutu için .74 olarak bulunmuştur. Testin gözlemciler arası katsayısı ilgi boyutu için .85 ve koruma-kontrol boyutu için .69 olarak bulunmuştur.

Kapçı ve Küçüker (2006) tarafından ölçek Türk kültürüne uyarlanmış, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. PBI'dakine benzer faktör analizi sonucuna ulaşılmış olmakla birlikte PBI'da aşırı koruma-kontrol boyutu olarak isimlendirilen faktördeki kontrol maddeleri (3, 7, 15, 21, 22 ve 25) ABBÖ'de ilgi faktörüne dahil edilmiş ve bu faktör ilginin dışında aynı zamanda ebeveynin çocuğuna karşı davranışlar kontrollüyle alakalı maddeleri barındırdığından bu boyut ilgi-kontrol olarak isimlendirilmiştir. Aşırı koruma tutum ve davranışları kapsayan maddeler (8, 9, 10, 13, 19, 20 ve 23) başlığa uygun olarak bu faktörler aşırı koruma olarak adlandırılmıştır. PBI'dan farklı olarak ABBÖ'de 2, 4, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 23 ve 24. maddeler ters puanlanmakta ayrıca aşırı koruma boyutundaki söz konusu puan artışı korucu olmayan ana-baba tutum ve davranışlarını ifade etmektedir.

Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği'nin güvenirliği iki-yarı test, test-tekrar test ve iç tutarlılık ile hesaplanmış ve yapı geçerliliğini saptamak üzere açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. ABBÖ'de anne formunu için Cronbach Alpha (α) .87 bulunurken baba formu için Cronbach Alpha (α) .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin anne ve baba formlarının koruma boyutunun alt ölçeği için tutarlılık kat sayısı .70 iken ilgi-kontrol boyutunun alt ölçeğinin iç tutarlılık sayısı sırası ile .90 ve .91 olarak hesaplanmıştır. Guttman Split-Half yöntemi ile ölçeğin iki-yarı güvenirliğine bakılmıştır. Anne formundaki tüm değerler için .70, ilgi-kontrol .85, koruma .68 olarak hesaplanmıştır. Baba formundaki tüm değerler .64, ilgi-kontrol .83 ve koruma .64 olarak hesaplanmıştır.

Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği'nin test- tekrar test güvenirliği baba formu için .89 ve anne formu için .90 olarak hesaplanmıştır. Bu total değerler alt ölçekler olarak incelendiğinde ilgi-kontrol boyutundaki değerler anne formunda .91, baba formunda

.90 olarak bulunmuştur. Koruma boyutunda ise anne formunda değerler .64 iken baba formunda değerler .78'dir. Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği psikometrik olarak doyurucu olarak ifade edilebilmektedir. (Bkz. Ek-2)

3.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin ölçülmesi amacıyla Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) (The Resilience Scale for Adults – RSA) kullanılmıştır. RSA, Friborg ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanma geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tip ile hazırlanmış. Ölçekteki olumlu ve olumsuz özellikler iki uçta yer almakta ve bu iki ucun arasında 5 adet kutucuğun yer aldığı bir derecelendirme ile puanlandırma yapılmaktadır. Ölçek 1-2-3-4-5 olarak puanlandırılmaktadır. Ters maddeler ise (1,3,4,8,11,12,13,14,15,16,23,24,25,27,31,33) 5-4-3-2-1 olarak puanlandırılmaktadır. Ters maddeler düzenlendiğinde var olan alt boyut için yüksek puanın alınması psikolojik dayanıklılığın artmasını göstermektedir. YİDÖ altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve aile uyumudur. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 33 ile 165 arasındadır.

Basım ve Çetin (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanan bu ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlılık analizi Cronbach Alpha (α) değeri .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık analizi Cronbach Alpha (α) .67 ile .90 arasında değişim gösterdiği bilinmektedir. (Bkz. Ek – 3)

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ)

Lazarus ve Folkman (1986) tarafından bireylerin farklı yaşam olayları ve durumları ile karşı karşıya geldikleri süreçte bilişsel ve davranışlar durumlarını ölçmek amacıyla geliştirmiş oldukları Başa Çıkma Yolları Envanteri 'den (Ways of Coping Inventory - WCI) hareketle çeşitli stresörde geçerliliği olan; özellikle depresyon, psikosomatik problemler ve yalnızlık gibi semptomlarla ilişkili ve orijinal ölçeğe göre daha kısa olan ölçek geliştirilmiştir. Şahin ve Durak (1995) tarafından 70 maddelik WCI madde sayıları azaltılarak 30 maddelik Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) oluşturulmuştur. Madde sayısının azaltılması sürecinde güvenilirliği

saptayabilmek amacıyla ölçeğin tamamından elde edilen maddelerin toplam ve revize edilmiş maddelerin toplam korelasyonu incelenmiş, envanterdeki her madde tek tek incelenerek maddenin çıkarılması dahilinde alfa değerindeki değişimlerin hangi yönde olacağı belirtilmiştir.

SBCTÖ 0 ile 3 aralığında derecelendirilen 4'lü likert tip ile hazırlanmıştır. Ölçek 5 alt ölçekten meydana gelmektedir. Bunlar; iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama olarak kategorize edilmiştir. Bireyin herhangi bir alt ölçekten fazla puan alması söz konusu başa çıkma tarzına fazla kullandığı çıkarımına varılmaktadır.

Şahin ve Durak (1995) tarafından Türk kültürüne uyarlanan bu ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlılık analizi Cronbach Alpha (α) değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt ölçeklerin iç tutarlılık değerleri ise; iyimser yaklaşım .49 - .68 arası, kendine güvenli yaklaşım .62 - .80, çaresiz yaklaşım .64 - .73, boyun eğici yaklaşım .47 - .72 ve sosyal destek arama .45 - .47 arasında hesaplanmıştır (Şahin ve Durak, 1995). (Bkz. – Ek.4)

3.4.Verilerin Analizi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin Geçmişe dönük anne-babaya bağlanma düzeyleri, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, 367 kişiden toplanan verilerin normallik ölçütünü karşılayıp karşılamadığını test etmek amacıyla puan ortalamalarındaki dağılımın çarpıklık ve basıklık değerlerine göre belirlenmiş ve normallik ölçütünü karşılayan değişkenler için puan ortalamalarının demografik değişkenlerle karşılaştırılması amacıyla, ikili grupta (örn. cinsiyet) “Bağımsız Örneklem t Testi”; normallik ölçütünü karşılamayan ve örneklem gruplarında katılımcı sayısının 30’dan az olduğu gruplarda “Mann Whitney U Testi”; ikiden fazla grup içeren demografik değişken için (örn. sınıf, gelir düzeyi, fakülte) normal dağılım sağlandığı takdirde ($n>30$) “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” normal dağılımı sağlamadığı takdirde ($n<30$) Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla “Pearson Korelasyonu” yapılmış olup; anlamlı ilişkinin saptandığı değişkenlerin yordayıcı analizi için “Doğrusal Regresyon” uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenler ve Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistikleri

Çizelge 1’de katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin frekans dağılımları verilmiştir:

Çizelge 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	190	51,8
	Erkek	177	48,2
Anne Hayatta mı?	Evet	363	98,9
	Hayır	4	1,1
Baba Hayatta mı?	Evet	354	96,5
	Hayır	13	3,5
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	99	27,0
	Ortaokul	74	20,2
	Lise	136	37,1
	Üniversite	58	15,8
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	79	21,5
	Ortaokul	62	16,9
	Lise	160	43,6
	Üniversite	66	18,0
Annenin Algılanan Çocuk Yetiştirme Tutumu	Otoriter	93	25,3
	Tutarsız	25	6,8
	Aşırı Koruyucu	135	36,8
	İlgisiz	13	3,5
	Demokratik	101	27,5
Babanın Algılanan Çocuk Yetiştirme Tutumu	Otoriter	113	30,8
	Tutarsız	28	7,6
	Aşırı Koruyucu	80	21,8
	İlgisiz	49	13,4
	Demokratik	97	26,4
Anne-baba medeni durum	Evli	308	83,9
	Boşanmış	39	10,6

	Ayrı yaşıyor	8	2,2
	Diğer	12	3,3
Anne baba ile daha önce görüşme	Evet	352	95,9
	Hayır	15	4,1
	Toplam	367	100,0

Çizelge 1’de demografik değişkenlerin frekans dağılımları incelendiğinde, araştırmaya katılan 367 kişinin %51,8 ‘i kadın (190 kişi) ve %48,2’si (177 kişi) erkektir. Annesi hayatta olmayan katılımcıların oranı %1,1 (4 kişi)’dir. Babası hayatta olmayan katılımcıların oranı %3,5 (13 kişi)’dir. Anne eğitim düzeyi ilkokul olanlar %27 (99 kişi), ortaokul olanlar %20,2 (74 kişi), Lise olanlar %37,1 (136 kişi) ve üniversite olanlar %15,8 (58 kişi)’dir. Baba eğitim düzeyi ilkokul olanlar %21,5 (79 kişi), ortaokul olanlar %16,9 (62 kişi), Lise olanlar %43,6 (160 kişi) ve üniversite olanlar %18,0(66 kişi)’dir. Annenin algılanan çocuk yetiştirme tutumu otoriter olanlar %25,3 (93 kişi), tutarsız olanlar %6,8 (25 kişi), aşırı koruyucu olanlar %36,8 (135 kişi), ilgisiz olanlar %3,5 (13 kişi) ve demokratik olanlar %27,5 (101 kişi)’dir. Babanın algılanan çocuk yetiştirme tutumu otoriter olanlar %30,8 (113 kişi), tutarsız olanlar %7,6 (28 kişi), aşırı koruyucu olanlar %21,8 (80 kişi), ilgisiz olanlar %13,4 (49 kişi) ve demokratik olanlar %26,4 (97 kişi)’dir. Anne-babası evli olanlar %83,9 (308 kişi), boşanmış olanlar %10,6 (39 kişi) ve diğer yanıtını verenler %2,2 (8 kişi)’dir. Anne-babasıyla şu an görüşmeyen katılımcıların oranı %4,1 (15 kişi)’dir.

Çizelge 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayıları

	Cronbach’s Alpha	N	Madde sayıları
Anneye Bağlanma Ölçeği	0,606	367	25
Toplam			
Babaya Bağlanma Ölçeği	0,613	367	25
Toplam			
Stresle Başa Çıkma	0,659	367	35
Tarzları Ölçeği (SBTÖ)			
Psikolojik Dayanıklılık	0,792	367	33
Ölçeği			

Çizelge 2’de, araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, Anneye bağlanma ölçeği için 0,61; Babaya bağlanma ölçeği için 0,61; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) için 0,66; ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için 0,79 bulunmuştur.

Çizelge 3. Yaş, Ebeveyn Yaşı, Anne-Babaya Bağlanma, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler/Değişkenler	$\bar{X}$	N	ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	21,67	367	2,145	,298	-,332
Anneyaş	48,29	364	4,879	,360	,536
Babayaş	52,60	360	5,684	,393	,161
Anneye Bağlanma İlgililiği Alt Boyutu	21,63	367	4,155	-,884	1,541
Babaya Bağlanma İlgililiği Alt Boyutu	20,68	367	4,329	-,580	,746
Babaya Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	26,21	367	4,765	-,567	,539
Anneye Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	26,07	367	4,413	-,570	,582
SBTÖ Kendine Güvenli Yaklaşım	22,42	367	4,100	-,344	-,389
SBTÖ Çaresiz Yaklaşım	17,07	367	4,631	,374	-,287
SBTÖ Boyun Eğici Yaklaşım	12,84	367	3,445	,231	-,828
SBTÖ İyimser Yaklaşım	14,91	367	3,174	-,123	-,472
SBTÖ Sosyal Destek Arama	12,39	367	2,495	-,322	-,249
SBTÖ Toplam	79,62	367	7,928	-,223	-,204
YDÖ Yapısal Stil	14,36	367	3,590	-,008	-,740
YDÖ Gelecek Algısı	15,77	367	3,728	-,685	-,351
YDÖ Aile Uyum	20,38	367	2,558	-,351	-,012
YDÖ Kendilik Algısı	19,20	367	2,913	-,582	-,067
YDÖ Sosyal Yeterlilik	21,43	367	3,748	-,509	-,319
YDÖ Sosyal Kaynaklar	26,19	367	3,942	-,592	-,043
YDÖ Toplam	117,32	367	14,749	-,333	-,612

Çizelge 3’te araştırmada kullanılan veri ölçüm araçlarının puan ortalamaları, standart sapma değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağıldığını gösteren -1,5 ile +1,5 aralığında yer aldığı görülmektedir. Yaş ortalamaları incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamaları 21,67 (ss=2,14), anne yaş ortalaması 48,2 (ss=4,87) ve baba yaş ortalaması 52,6 (ss=5,68) olduğu görülmektedir.

4.2. Anne-Babaya Bağlanma Düzeylerinin Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması

Katılımcıların, demografik değişkenleri (cinsiyet, ebeveyn eğitim, ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu, anne-baba medeni durumu ve en son anne-babayla hala görüşüyor olma durumu) bakımından anne-baba bağlanma düzeylerini incelemek için karşılaştırma analizleri yapılmıştır. Kullanılan analizler, ikili gruplar için Bağımsız Örneklem t Testi ve Mann Whitney U Testi; ikiden fazla gruplu demografik değişkenlerin karşılaştırılması için ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Çizelge 4. Cinsiyet Değişkeni Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t Testi

Alt Boyutlar	Grup	N	$\bar{X}$	ss	T	p
Anneye Bağlanma	Kadın	190	22,05	3,963	1,991	,047
Kontrol/Aşırı Koruma	Erkek	177	21,19	4,319		
Alt Boyutu						
Babaya Bağlanma	Kadın	190	21,30	4,149	2,890	,004**
Kontrol/Aşırı Koruma	Erkek	177	20,01	4,429		
Alt Boyutu						
Babaya Bağlanma İlgi	Kadın	190	26,08	5,003	-,523	,602
Alt Boyutu	Erkek	177	26,34	4,505		
Anneye Bağlanma İlgi	Kadın	190	26,28	4,724	,936	,350
Alt Boyutu	Erkek	177	25,85	4,054		

**p<0,01

Çizelge 4'te cinsiyet değişkenine göre katılımcıların geriye dönük algılamış oldukları ebeveyn bağlanma düzeyleri boyutlarının farklılaşma düzeylerini incelemek için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi bulguları doğrultusunda babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu ($t=2,890$; $p<0,01$) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre, kız öğrencilerin bildirdiği babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu puanları erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Çizelge 5. Anne-Babayla Halen Görüşüyor Olma Durumu Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Mann Whitney U Testi

Alt Boyutlar	Anne baba ile görüşme	N	$\bar{X}$ Sırası	Sıra Toplamı	U	p
Anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma Alt Boyutu	Evet	352	185,34	65241,00	2167,000	,238
	Hayır	15	152,47	2287,00		
	Toplam	367				
Babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma Alt Boyutu	Evet	352	185,34	65238,50	2169,500	,241
	Hayır	15	152,63	2289,50		
	Toplam	367				
Babaya Bağlanma İlgi Alt Boyutu	Evet	352	186,50	65648,00	1760,000	,028*
	Hayır	15	125,33	1880,00		
	Toplam	367				
Anneye Bağlanma İlgi Alt Boyutu	Evet	352	185,54	65309,00	2099,000	,178
	Hayır	15	147,93	2219,00		
	Toplam	367				

*p<0,05

Çizelge 5'te anne-babayla halen görüşüyor olma değişkenine göre katılımcıların geriye dönük algılamış oldukları ebeveyn bağlanma düzeyleri boyutlarının farklılaşma düzeylerini incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi bulguları doğrultusunda babaya bağlanma ilgi alt boyutu (U=1760,000; p<0,05) ebeveynleriyle halen görüştüğünü belirten katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Çizelge 6. Anne Eğitim Düzeyi Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

Alt Boyutlar	Anne Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Post-hoc
Anneye	İlkokul	99	21,49	4,207				
Bağlanma	Ortaokul	74	22,92	3,711	3,375	3/363	,019*	2-3
Kontrol/Aşırı	Lise	136	21,04	4,580				
Koruma Alt	Üniversite	58	21,60	3,179				
Boyutu	Toplam	367	21,63	4,155				
Babaya	İlkokul	99	20,89	4,297				
Bağlanma	Ortaokul	74	21,32	4,593	1,598	3/363	,189	
Kontrol/Aşırı	Lise	136	20,07	4,605				
Koruma Alt	Üniversite	58	20,91	3,130				
Boyutu	Toplam	367	20,68	4,329				
Babaya	İlkokul	99	25,64	5,066				
Bağlanma İlgi	Ortaokul	74	26,01	4,260	1,180	3/363	,317	
Alt Boyutu	Lise	136	26,38	4,792				
	Üniversite	58	27,05	4,755				
	Toplam	367	26,21	4,765				
Anneye	İlkokul	99	26,04	4,644				
Bağlanma İlgi	Ortaokul	74	26,28	4,022	,468	3/363	,705	
Alt Boyutu	Lise	136	25,78	4,723				
	Üniversite	58	26,53	3,733				
	Toplam	367	26,07	4,413				

*p<0,05

Çizelge 6'da anne eğitim düzeyine göre katılımcıların geriye dönük algılamış oldukları ebeveyn bağlanma düzeyleri boyutlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları doğrultusunda anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu [$F(3/363)=3,375$; $p<0,05$] anne eğitim düzeyine göre puan ortalamalarının anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc Scheffe Testi bulguları doğrultusunda annesi ortaokul mezunu olan katılımcıların anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu puanları en yüksek bulunmuştur.

Çizelge 7. Baba Eğitim Düzeyi Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

Alt Boyutlar	Baba Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Post-hoc
Anneye	İlkokul	79	23,14	3,771				
Bağlanma	Ortaokul	62	21,60	3,839	4,385	3/363	,003**	1>4
Kontrol/Aşırı	Lise	160	21,19	4,299				
Koruma Alt	Üniversite	66	20,94	4,169				
Boyutu	Toplam	367	21,63	4,155				
Babaya	İlkokul	79	21,08	4,843				
Bağlanma	Ortaokul	62	20,34	4,570	,391	3/363	,759	
Kontrol/Aşırı	Lise	160	20,69	4,148				
Koruma Alt	Üniversite	66	20,48	3,919				
Boyutu	Toplam	367	20,68	4,329				
Babaya	İlkokul	79	24,54	5,053				
Bağlanma İlgisi	Ortaokul	62	26,29	4,927	4,411	3/363	,005**	4>1
Alt Boyutu	Lise	160	26,71	4,265				
	Üniversite	66	26,91	5,041				
	Toplam	367	26,21	4,765				
Anneye	İlkokul	79	25,46	4,811				
Bağlanma İlgisi	Ortaokul	62	26,34	4,304	1,196	3/363	,311	
Alt Boyutu	Lise	160	25,98	4,525				
	Üniversite	66	26,79	3,652				
	Toplam	367	26,07	4,413				

Çizelge 7’de baba eğitim düzeyine göre katılımcıların geriye dönük algılamış oldukları ebeveyn bağlanma düzeyleri boyutlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulguları doğrultusunda anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu [$F(3/363)=4,385$; $p<0,05$] ve babaya bağlanma ilgi alt boyut [$F(3/363)=4,411$; $p<0,01$] baba eğitim düzeyine göre puan ortalamalarının anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post Hoc Scheffe Testi bulguları doğrultusunda babası ilkokul mezunu olanların anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu yüksek; babası üniversite mezunu olanların babaya bağlanma ilgi alt boyutu anlamlı düzeyde en yüksektir.

Çizelge 8. Anne Çocuk Yetiştirme Tutumu Değişkeni Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Kruskal Wallis Testi

Alt Boyutlar	Anne çocuk yetiştirme	N	$\bar{X}$ Sırası	Z	sd	p	Anlamlı Farklılık
Anneye Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	Otoriter	93	186,32	45,828	4	,000***	3>4
	Tutarsız	25	97,60				
	Aşırı Koruyucu	135	216,39				
	İlgisiz	13	68,46				
	Demokratik	101	174,83				
	Toplam	367					
Babaya Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	Otoriter	93	187,07	14,077	4	,007**	3>2
	Tutarsız	25	115,90				
	Aşırı Koruyucu	135	193,53				
	İlgisiz	13	141,35				
	Demokratik	101	190,78				
	Toplam	367					
Babaya Bağlanma İlgı Alt Boyutu	Otoriter	93	189,38	29,837	4	,000***	5>1
	Tutarsız	25	150,62				
	Aşırı Koruyucu	135	155,49				
	İlgisiz	13	168,23				
	Demokratik	101	227,45				
	Toplam	367					
Anneye Bağlanma İlgı Alt Boyutu	Otoriter	93	173,24	77,593	4	,000***	5>2
	Tutarsız	25	141,22				
	Aşırı Koruyucu	135	144,50				
	İlgisiz	13	158,27				
	Demokratik	101	260,61				
	Toplam	367					

***p<0,001 **p<0,01

Çizelge 8’de annenin algılanan çocuk yetiştirme tutumu bakımından geriye dönük algılamış oldukları ebeveyn bağlanma düzeyleri boyutlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis Testi bulguları doğrultusunda, anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma ($Z=45,828$; $p<0,001$), babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma ($Z=14,077$; $p<0,01$), babaya bağlanma ilgi alt boyutu ($Z=29,837$; $p<0,001$) ve anneye bağlanma ilgi alt boyutu ($Z=77,593$; $p<0,001$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan ikili grup Mann Whitney U Testi bulgularına göre, anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma ve babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutları aşırı koruyucu anne tutumu bildiren katılımcılarda en yüksektir. Ayrıca, anne ve babaya bağlanma ilgi alt boyutları ise anneden algılanan demokratik tutumun daha fazla olduğunu bildiren katılımcılarda en yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 9. Baba Çocuk Yetiştirme Tutumu Değişkeni Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Kruskal Wallis Testi

Alt Boyutlar	Babanın çocuk yetiştirme tutumu	N	$\bar{X}$ Sırası	Z	sd	p	Anlamlı Farklılık
Anneye Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	Otoriter	113	203,83	9,855	4	,043*	1>4
	Tutarsız	28	196,70				
	Aşırı Koruyucu	80	169,06				
	İlgisiz	49	154,38				
	Demokratik	97	184,52				
	Toplam	367					
Babaya Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	Otoriter	113	201,65	54,937	4	,000***	1>4
	Tutarsız	28	120,34				
	Aşırı Koruyucu	80	200,91				
	İlgisiz	49	97,30				
	Demokratik	97	211,66				
	Toplam	367					
Babaya Bağlanma İlgili Alt Boyutu	Otoriter	113	184,64	71,059	4	,000***	5>2
	Tutarsız	28	158,02				
	Aşırı Koruyucu	80	143,08				
	İlgisiz	49	125,58				
	Demokratik	97	254,02				
	Toplam	367					
Anneye Bağlanma İlgili Alt Boyutu	Otoriter	113	192,27	27,202	4	,000***	5>3
	Tutarsız	28	176,27				
	Aşırı Koruyucu	80	147,89				
	İlgisiz	49	152,51				
	Demokratik	97	222,28				
	Toplam	367					

*p<0,05

***p<0,001

Çizelge 8’de babadan algılanan çocuk yetiştirme tutumu bakımından geriye dönük algılamış oldukları ebeveyn bağlanma düzeyleri boyutlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis Testi bulguları doğrultusunda, anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma ($Z=9,855$; $p<0,05$), babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma ($Z=54,937$; $p<0,01$), babaya bağlanma ilgili alt boyutu ($Z=71,059$; $p<0,001$) ve anneye bağlanma ilgili alt boyutu ($Z=27,202$; $p<0,001$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan ikili grup Mann Whitney U Testi bulgularına göre, anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma ve babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutları otoriter baba tutumu bildiren katılımcılarda en yüksektir. Ayrıca, anne ve babaya bağlanma ilgili alt boyutları ise babadan algılanan demokratik tutumun daha fazla olduğunu bildiren katılımcılarda en yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 10. Anne-Baba Medeni Durum Değişkeni Bakımından Katılımcıların Geriye Dönük Algılamış Oldukları Ebeveyn Bağlanma Düzeylerinin Kruskal Wallis Testi

Alt Boyutlar	Anne-baba medeni durum	N	$\bar{X}$ Sırası	Z	sd	p	Anlamlı Farklılık
Anneye Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	Evli	308	188,65	6,006	2	,050	
	Boşanmış	39	144,83				
	Diğer	20	188,78				
	Toplam	367					
Babaya Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	Evli	308	187,38	9,573	2	,008**	3>2
	Boşanmış	39	139,15				
	Diğer	20	219,40				
	Toplam	367					
Babaya Bağlanma İlgili Alt Boyutu	Evli	308	188,32	4,016	2	,134	
	Boşanmış	39	170,42				
	Diğer	20	143,98				
	Toplam	367					
Anneye Bağlanma İlgili Alt Boyutu	Evli	308	186,51	1,104	2	,576	
	Boşanmış	39	169,31				
	Diğer	20	174,00				
	Toplam	367					

**p<0,01

Çizelge 10'da anne-baba medeni durumu değişkeni bakımından geriye dönük algılamış oldukları ebeveyn bağlanma düzeyleri boyutlarının farklılıklarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis Testi bulguları doğrultusunda, babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma ($Z=9,573$; $p<0,01$) alt boyutu anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan ikili grup Mann Whitney U Testi bulgularına göre, anne-baba medeni durumuna "diğer" yanıtını veren katılımcıların babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu puanları en yüksek bulunmuştur.

4.3. Anne-Babaya Bağlanma, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Geçmişe dönük anne-babaya bağlanma düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyonu Yapılmıştır. Ayrıca, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyonu yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,01 ve 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Çizelge 11. Geçmişe Dönük Anneye Bağlanma Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Pearson Korelasyon Analizi

		Anneye Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	Anneye Bağlanma İlgi Alt Boyutu
SBTÖ Kendine Güvenli Yaklaşım	r	,200**	,257**
	p	,000	,000
	N	367	367
SBTÖ Çaresiz Yaklaşım	r	-,033	-,297**
	p	,531	,000
	N	367	367
SBTÖ Boyun Eğici Yaklaşım	r	,090	-,089
	p	,084	,090
	N	367	367
SBTÖ İyimser Yaklaşım	r	,199**	,254**
	p	,000	,000
	N	367	367
SBTÖ Sosyal Destek Arama	r	,239**	,179**
	p	,000	,001
	N	367	367
SBTÖ Toplam	r	,278**	,079
	p	,000	,129
	N	367	367
YDÖ Yapısal Stil	r	,056	,238**
	p	,281	,000
	N	367	367
YDÖ Gelecek Algısı	r	,160**	,219**
	p	,002	,000
	N	367	367
YDÖ Aile Uyumu	r	,196**	,197**
	p	,000	,000
	N	367	367
YDÖ Kendilik Algısı	r	,052	,184**
	p	,322	,000
	N	367	367
YDÖ Sosyal Yeterlilik	r	,187**	,189**
	p	,000	,000
	N	367	367
YDÖ Sosyal Kaynaklar	r	,100	,321**
	p	,054	,000
	N	367	367
YDÖ Toplam	r	,173**	,317**
	p	,001	,000
	N	367	367

Çizelge 11’de geçmişe dönük anneye bağlanma boyutlarının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarıyla ilişkisinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyonu bulgularına göre, anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu ile SBTÖ kendine güvenli yaklaşım ($r=,200$; $p<0,01$), iyimser yaklaşım ($r=,199$; $p<0,01$), sosyal destek arama ($r=,239$; $p<0,01$) ve SBTÖ toplam puan ($r=,278$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Anneye bağlanma ilgi alt boyutu ise SBTÖ kendine güvenli yaklaşım ($r=,257$; $p<0,01$), iyimser yaklaşım ($r=,254$; $p<0,01$) ve sosyal destek arama ($r=,179$; $p<0,01$) alt boyutlarıyla pozitif; çaresiz yaklaşım ($r=-,297$; $p<0,01$) alt boyutuyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu ile YDÖ gelecek algısı ($r=,160$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=,196$; $p<0,01$), sosyal yeterlilik ($r=,187$; $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=,173$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Anneye bağlanma ilgi alt boyutu ile YDÖ yapısal stil ($r=,238$; $p<0,01$), gelecek algısı ($r=,219$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=,197$; $p<0,01$), kendilik algısı ($r=,184$; $p<0,01$), sosyal yeterlik ($r=,189$; $p<0,01$), sosyal kaynaklar ($r=,321$; $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=,317$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Çizelge 12. Geçmişe Dönük Babaya Bağlanma Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Pearson Korelasyon Analizi

		Babaya Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	Babaya Bağlanma İlgili Alt Boyutu
SBTÖ Kendine Güvenli Yaklaşım	r	,190**	,297**
	p	,000	,000
	N	367	367
SBTÖ Çaresiz Yaklaşım	r	-,077	-,309**
	p	,143	,000
	N	367	367
SBTÖ Boyun Eğici Yaklaşım	r	-,012	-,053
	p	,822	,310
	N	367	367
SBTÖ İyimser Yaklaşım	r	,205**	,402**
	p	,000	,000
	N	367	367
SBTÖ Sosyal Destek Arama	r	,282**	,259**
	p	,000	,000
	N	367	367
SBTÖ Toplam	r	,219**	,193**
	p	,000	,000
	N	367	367
YDÖ Yapısal Stil	r	,131*	,272**
	p	,012	,000
	N	367	367
YDÖ Gelecek Algısı	r	,219**	,177**
	p	,000	,001
	N	367	367
YDÖ Aile Uyumu	r	,236**	,247**
	p	,000	,000
	N	367	367
YDÖ Kendilik Algısı	r	,071	,209**
	p	,174	,000
	N	367	367
YDÖ Sosyal Yeterlilik	r	,230**	,230**
	p	,000	,000
	N	367	367
YDÖ Sosyal Kaynaklar	r	,227**	,344**
	p	,000	,000
	N	367	367
YDÖ Toplam	r	,261**	,346**
	p	,000	,000
	N	367	367

**p<0,01

*p<0,05

Çizelge 12’de geçmişe dönük babaya bağlanma boyutlarının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarıyla ilişkisinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyonu bulgularına göre, babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu ile SBTÖ kendine güvenli yaklaşım ($r=,190$; $p<0,01$), iyimser yaklaşım ($r=,205$; $p<0,01$), sosyal destek arama ($r=,282$; $p<0,01$) ve SBTÖ toplam puan ($r=,219$;

$p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Babaya bağlanma ilgi alt boyutu ise SBTÖ kendine güvenli yaklaşım ($r=,297$; $p<0,01$), iyimser yaklaşım ($r=,402$; $p<0,01$), sosyal destek arama ($r=,259$; $p<0,01$) ve SBTÖ toplam puan ($r=,193$; $p<0,01$) alt boyutlarıyla pozitif; çaresiz yaklaşım ($r=-,309$; $p<0,01$) alt boyutuyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu ile YDÖ yapısal stil ($r=,131$; $p<0,05$), gelecek algısı ($r=,219$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=,236$; $p<0,01$), sosyal yeterlilik ($r=,230$; $p<0,01$), sosyal kaynaklar ($r=,230$; $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=,261$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Babaya bağlanma ilgi alt boyutu ile YDÖ yapısal stil ($r=,272$; $p<0,01$), gelecek algısı ($r=,177$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=,247$; $p<0,01$), kendilik algısı ($r=,209$; $p<0,01$), sosyal yeterlik ($r=,230$; $p<0,01$), sosyal kaynaklar ($r=,344$; $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=,346$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Çizelge 13. Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarıyla Pearson Korelasyon Analizi

		YDÖ Yapısal Stil	YDÖ Gelecek Algısı	YDÖ Aile Uyumu	YDÖ Kendilik Algısı	YDÖ Sosyal Yeterlilik	YDÖ Sosyal Kaynaklar	YDÖ Toplam
SBTÖ Kendine Güvenli Yaklaşım	r	,346**	,471**	,236**	,412**	,391**	,284**	,501**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	367	367	367	367	367	367	367
SBTÖ Çaresiz Yaklaşım	r	-,409**	-,502**	-,274**	-,506**	-,384**	-,379**	-,573**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	367	367	367	367	367	367	367
SBTÖ Boyun Eğici Yaklaşım	r	-,276**	-,177**	-,260**	-,144**	-,251**	-,289**	-,326**
	p	,000	,001	,000	,006	,000	,000	,000
	N	367	367	367	367	367	367	367
SBTÖ İyimser Yaklaşım	r	,336**	,498**	,226**	,451**	,367**	,264**	,500**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	367	367	367	367	367	367	367
SBTÖ Sosyal Destek Arama	r	,297**	,355**	,250**	,295**	,511**	,514**	,531**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	367	367	367	367	367	367	367
SBTÖ Toplam	r	,048	,185**	,018	,128*	,177**	,068	,150**
	p	,360	,000	,726	,014	,001	,194	,004
	N	367	367	367	367	367	367	367

**p<0,01

*p<0,05

Çizelge 13’de stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarıyla psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyonu bulguları doğrultusunda, SBTÖ kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile YDÖ yapısal stil ($r=,346$; $p<0,05$), gelecek algısı ($r=,471$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=,236$; $p<0,01$), kendilik algısı ($r=,412$; $p<0,01$), sosyal yeterlilik ($r=,391$; $p<0,01$), sosyal kaynaklar ($r=,284$; $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=,501$; $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. SBTÖ çaresiz yaklaşım alt boyutu ile YDÖ yapısal stil ($r=-,409$; $p<0,05$), gelecek algısı ($r=-,502$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=-,274$; $p<0,01$), kendilik algısı ($r=-,506$; $p<0,01$), sosyal yeterlilik ($r=-,384$; $p<0,01$), sosyal kaynaklar ($r=-,379$; $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=-,573$; $p<0,01$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. SBTÖ boyun eğici yaklaşım alt boyutu ile YDÖ yapısal stil ($r=-,276$; $p<0,05$), gelecek algısı ($r=-,177$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=-,260$; $p<0,01$), kendilik algısı ($r=-,144$; $p<0,01$), sosyal yeterlilik ($r=-,251$; $p<0,01$), sosyal kaynaklar ($r=-,289$; $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=-,326$; $p<0,01$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

SBTÖ iyimser yaklaşım alt boyutu ile YDÖ yapısal stil ($r=,336$; $p<0,05$), gelecek algısı ($r=,498$; $p<0,01$), aile uyumu ($r=,226$; $p<0,01$), kendilik algısı ($r=,451$; $p<0,01$), sosyal yeterlilik ($r=,367$; $p<0,01$), sosyal kaynaklar ($r=,264$; $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=,500$ $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

SBTÖ toplam puanı ile YDÖ gelecek algısı ($r=,185$; $p<0,01$), kendilik algısı ($r=,128$; $p<0,05$), sosyal yeterlilik ($r=,177$; $p<0,01$) ve YDÖ toplam ($r=,150$ $p<0,01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Çizelge 14. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Geçmişe Dönük Anne-Babaya Bağlanma ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Tarafından Yordayıcılığı Analizi

Model	B	SH	β	t	p
(Sabit)	64,086	4,185		15,315	,000
Anneye Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	,414	,111	,217	3,733	,000***
Babaya Bağlanma Kontrol/Aşırı Koruma Alt Boyutu	,113	,109	,062	1,031	,303
Babaya Bağlanma İlgil Alt Boyutu	,320	,105	,192	3,037	,003**
Anneye Bağlanma İlgil Alt Boyutu	-,138	,111	-,077	-1,244	,214
YDÖ Yapısal Stil	-,096	,205	-,043	-,468	,640
YDÖ Gelecek Algısı	,434	,214	,204	2,034	,043*
YDÖ Aile Uyum	-,271	,258	-,087	-1,048	,295
YDÖ Kendilik Algısı	,273	,209	,100	1,310	,191
YDÖ Sosyal Yeterlilik	,268	,208	,127	1,291	,198
YDÖ Toplam	-,098	,134	-,182	-,731	,465
$R^2=0,147$		Düzeltilmiş $R^2=0,123$			

Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam

** $p<0,01$

* $p<0,05$

Çizelge 14’de stresle başa çıkma tarzları toplam puanının psikolojik dayanıklılık ve geçmişe dönük anne-babaya bağlanma düzeyleri tarafından yordayıcılığını incelemek için yapılan Doğrusal Regresyon Analizi bulgularına göre, anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu ($\beta=0,21$; $p<0,001$), babaya bağlanma ilgi boyutu ($\beta=0,19$; $p<0,01$) ve YDÖ gelecek algısı alt boyutu ($\beta=0,20$; $p<0,05$) puanları, katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bulgular doğrultusunda, anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma puanları, babaya bağlanma ilgi alt boyutu puanları ve YDÖ gelecek algısı puanlarının yüksek olması stresle başa çıkma tarzlarının uyumlu olduğuna işaret eden yüksek puanları yordamaktadır. Saptanan yordayıcı ilişkinin açıklayıcılık oranı ise %12 olarak bulunmuştur (Düzeltilmiş $R^2=0,123$)

5. TARTIŞMA

Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak algılamış oldukları anne-babaya bağlanma örüntüsünün psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemektir. Söz konusu çalışmanın diğer amacı ise algılanmış olan anne-babaya bağlanma örüntüsü, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır.

Katılımcıların, demografik değişkenleri (cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi, ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu ve anne-babayla hala görüşüyor olma durumu) bakımından anne- babaya bağlanma düzeylerini karşılaştırılarak analizleri yapılmıştır.

Cinsiyetler arasında anne – babaya bağlanma anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Bulgulara göre, kız öğrencilerin bildirdiği babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu puanları erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Türk kültüründe baba figürü temel otorite olarak görülmekte ve baba figürünün tutum ve davranışları kız ve erkek çocuklarına göre farklılaşmaktadır. Özellikle kural belirleme yetkisi çoğunlukla babanın sorumluluğu altında ve baba figürünün kız çocuklarını erkeklere göre daha çok sınırlandıran tutumlar sergilenmesi nedeniyle farklılık olması beklenebilir bir durumdur. İlgili alan yazın incelendiğinde, cinsiyetin anne-babaya bağlanma değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu gösteren çalışmaların mevcut olduğu gözlemlenmiştir. Türkiye’de yaş ortalaması 15,53 olan 6061 katılımcı ile yapılan bir araştırmada kadınların toplumsal rolü nedeniyle anne- babaya bağlanma cinsiyete göre farklılık göstermektedir (Doğan, 2016).

Anne eğitim düzeyi ile katılımcıların geriye dönük algılamış oldukları ebeveyn bağlanma düzeyi ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Annenin eğitim seviyesi yükseldikçe algılanan kontrol/aşırı koruma boyutunun azalması, bir başka deyişle ilgi/kontrol düzeyinin yükselmesi saptanmıştır. Bu bulgu literatürde yer alan anne figürünün eğitim düzeyinin bağlanma olgusu üstünde oldukça etkili bir rol oynadığını gösteren araştırmalar ile benzerlik göstermektedir. Alanyazın

incelendiğinde yapılan araştırmalar arasında bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Seven (2006) 6 yaşındaki çocuklar ile sürdürmüş olduğu çalışmada anneleri lise ve üstü eğitim düzeyine sahip olan çocukların anneleri okuryazar, ilköğretim veya ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan çocuklara oranla anlamlı bir fark ile güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olduğu bulunmuştur. Bir diğer araştırma da kronik hastalığı olan ve olmayan çocuk, ergenler ile yapılmış, çocukların ihtiyaçlarına karşı duyarlılığın düşmesi ile annenin eğitim seviyesinin oldukça ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmada eğitim seviyesi düşük olan annelerin müdahaleci ve aşırı koruyucu figüre büründüğü ve çoğunlukla kontrol ve baskı gibi tutum ve davranışlara yöneldiği sonucuna ulaşılmıştır (Gültekin ve Baran, 2005; Aktaran: Keskin, 2007). Benzer bir bulgu ise ergenlerin ruhsal durumları, bağlanma stilleri ve ebeveyn tutumlarının ilişkiselliğinin incelendiği çalışmalarda saptanmıştır. Keskin (2007) tarafından yürütülen çalışmada annenin eğitim düzeyinin ergenlerin bağlanma örüntüleri ve ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu ifade edilmiştir.

Baba eğitim seviyesi ile katılımcıların geriye dönük algılamış oldukları ebeveyn bağlanma düzeyi ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Bir başka deyişle babası düşük eğitim düzeyine (okuryazar, ilkokul mezunu) sahip olan katılımcıların anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu yüksek; babası yüksek eğitim düzeyine (üniversite) sahip olan katılımcıların babaya bağlanma ilgi alt boyutu anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular literatürde bildirilmiş bulgular ile paralellik göstermiştir. Sumbas ve Sezer (2017) tarafından ortaokul 6. Ve 7. Sınıfa devam eden öğrenciler ile yapılan araştırmada babaları üniversite mezunu olan öğrencilerin lise mezunu olan öğrencilere oranla babalarına geliştirdikleri güvenli bağlanma puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda babası düşük eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin annelerine daha güvenli bağlandıkları ifade edilmiştir. Elde edilen bu bulgular literatürde şu şekilde açıklanmıştır; baba figürünün çocuk ile iletişim ve etkileşimde bağlayıcı bir rol alması sebebi ile babanın eğitim düzeyinin anneye olan bağlanma örüntüsünü etkilediği belirtilmiştir (Gander ve Gardiner, 2010).

Anne-baba ile halen görüşüyor olma durumu ile katılımcıların geriye dönük algılamış oldukları anne-babaya bağlanma boyutları incelendiğinde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuş ve babaya bağlanma, ilgi alt boyutu ebeveynleriyle halen

görüştüğünü belirten katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksektir. Alanyazından ulaşılabilen araştırmalara bakıldığında çocuk ile baba arasında iletişim ve uzun süreli etkileşim olması güvenli bağlanma örüntüsünün oluşmasında yardımcı bir görev aldığı belirtilmiştir (Poyraz, 2007). Bunun yanı sıra, anne-babayla halen görüşüyor olma durumu anne figürüne karşı bağlanma boyutunun bulunamaması çalışmaya katılan katılımcıların arasında annesi ile görüşmeyen katılımcı sayısının oldukça az olmasından kaynaklanmaktadır.

Anne ve babanın algılanan çocuk yetiştirme tutumu bakımından geriye dönük ebeveyne bağlanma boyutları incelendiğinde; anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma, babaya bağlanma kontrol alt boyutu ile anne bağlanma ilgi alt boyutu, babaya bağlanma ilgi alt boyutu anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Yapılan analizler sonucunda; anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu aşırı koruyucu anne tutumu bildiren katılımcılarda en yüksekken anneye bağlanma ilgi alt boyutu anneden algılanan demokratik tutumun daha fazla olduğunu bildiren katılımcılarda en yüksek olduğu görülmüştür. Bulgular baba figürü için incelendiğinde ise babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu otoriter baba tutumu bildiren katılımcılarda en yüksek iken babaya bağlanma ilgi alt boyutu babadan algılanan demokratik tutumun daha fazla olduğunu bildiren katılımcılarda en yüksek olduğu görülmüştür. Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde algılanan çocuk yetiştirme tutumları bulguları birçok çalışmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmalara göre anne ve babanın sergilediği demokratik tutum çocukların güvenli bağlanma örüntüsü geliştirmesinde önemli bir etkidir (Şahin ve Özyürek, 2008; Aktaran: Şalcı, Sağlam ve Derici, 2018). Şalcı ve arkadaşları (2018) tarafından 52 yüksek lisans tezi ve 52 çalışma doküman incelemesi ile yapılan anne-baba yetiştirme tutumlarına yönelik çalışmaların incelenmesi neticesinde ebeveynlerde demokratik tutum arttıkça anne ve baba çocuğa kendi kararlarını kendisinin verebileceği bir ortam sunmaktadır. Böylece çocukta özgür iradenin gelişimi, kendi kararlarını özgürce ifade etme gibi özellikler gelişerek ebeveyne bağımlı olma durumu kaldırarak güvenli bağlanma örüntüsü oluşmaktadır. Demokratik tutumun aksine anne ve/veya babanın aşırıyı koruyucu ya da otoriter tutumlar sergilemesi ile çocukta kaygı düzeyinin artması, ilgi arayışının artması ve bu tarz tutumlar çocukta kontrol edilme ihtiyacı doğurması ile güvenli bağlanma örüntüsünü sekteye uğrattığı belirtilmiştir.

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin hem anne hem de baba figürlerinin bağlanma boyutları ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarıyla ilişkisi incelendiğinde, anneye ve babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu ile SBTÖ kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama alt boyutları ve SBTÖ toplam puanıyla pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkili olduğu saptanmıştır. Anneye ve babaya bağlanma ilgi alt boyutu ise SBTÖ kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarıyla pozitif; çaresiz yaklaşım alt boyutuyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle, anne ve babaya bağlanma ilgi alt boyutuna sahip öğrenciler, stresle başa çıkma tarzı olarak kendine güvenli ve iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma tarzını kullanırken çaresizlik alt boyutuna pek yatkın olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, anne ve baba figürlerine karşı oluşan bağlanma örüntüleri ve alt boyutları kişinin stresle başa çıkma tarzlarını aynı şekilde etkilemektedir, ebeveynler arası cinsiyet farkı SBTÖ alt boyutlarını etkilememektedir. İlgili literatürde çalışma sonucu elde edilen bulgular ile tutarlı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olan bireylerin olumlu kendilik ve başkaları algısı gelişmekte ve yaşamlarında stres verici olay ya da durumlar ile karşılaşmaları durumunda sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım tarzlarını daha çok kullandıkları görülmüştür (Ognibene ve Collins, 1998; Aktaran: Schottenbauer ve ark. 2006). Schudlich ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmaya göre anne ve babaya bağlanma ilgi alt boyutuna sahip bireyler, stres verici olaylar ve anlaşmazlıklar sürecinde çatışmaları daha az tehdit edici görmekte, çaresizlik tarzını kullanma eğilimi daha az göstermektedirler. Bir başka çalışmada ise güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin diğer bağlanma örüntülerine sahip bireylere oranla stresi çok daha düşük seviyede algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Perrine, 1999).

Üniversite öğrencilerinin anneye ve babaya bağlanma alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri alt boyutlarıyla ilişkisi incelendiğinde, diğer YDÖ alt boyutlarına göre kendilik algısı ve sosyal yeterlilik anneye ve babaya bağlanma ilgi koruma alt boyutu ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bir başka deyişle, anne ve babaya bağlanma ilgi koruma alt boyutuna sahip kişiler diğer alt başlığa sahip kişilere oranla daha fazla YDÖ alt başlığı olan kendilik algısı ve sosyal yeterliliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili konu ile yapılan literatür araştırmasında elde edilen bulgular ile paralellik gösteren çalışmalara

rastlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık olgusu anne ve babaya güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde diğer bağlanma stiline sahip bireylere oranla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Söz konusu araştırmaya göre güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olan bireyler stres yaratan olay ve durumlarda kendini daha hızlı toparlama eğilimi içindeyken diğer bağlanma örüntüsüne sahip bireyler acı çekmeye yatkın oldukları saptanmıştır (Neria ve ark., 2001). Bir diğer araştırma ise psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma arasında yüksek düzeyde ve pozitif bir ilişki varken kaygılı-kararsız bağlanma ve kaygılı-kaçınan bağlanma ile negatif yönlü ilişkiye saptanmıştır (Mark, 2008). Karşıt bulgulara sahip olan araştırmaların olduğunu rastlanmış ve bu araştırmalar arasında Aydoğdu (2013) tarafından yürütülen çalışma psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma arasında bir ilişki bulunmadığı yönde bulgulara sahiptir. Araştırmadan elde edilen bulgular ile Aydoğdu (2013) sonuçları arasında benzerlik saptanmamıştır.

Stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiğinde, iki değişken arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Terzi (2008) tarafından yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Yapılan analizler sonucunda SBÇÖ kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutları YDÖ alt boyutları ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahipken SBÇÖ çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım alt boyutu YDÖ alt boyutları ile negatif yönde ve anlamlı ilişkilidir. Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde yapılan araştırmalar arasında bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin stresli durumları kişisel gelişimleri doğrultusunda fırsata çevirdikleri ve bu süreçte dönüşümsel başa çıkma tarzlarını alt başlıklarını kullandığını belirtmiştir. Bir diğer araştırma ise psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin stresör ile karşılaşmaları durumunda pasif kalma ya da kaçma yerine aktif başa çıkma tutum ve davranışlarını gösterdiği bilinmektedir (Fusco, 1994; Aktaran: Aydoğdu, 2013). Klag ve Bradley (2004) tarafından yapılan çalışmada ise psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin aktif başa çıkma stratejilerinden olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım olan stratejileri kullanmaya eğilimli oldukları belirtilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ile literatürde yer alan birçok araştırma sonucunun paralellik gösterdiği görülmektedir.

Araştırmada, stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik dayanıklılık ve geçmişe dönük algılanan anne-babaya bağlanma düzeyleri tarafından yordayıcılığı incelendiğinde, anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma, babaya bağlanma ilgi alt boyutu ve YDÖ gelecek algısı alt boyutunun yüksek olması stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzları ile anne-babaya bağlanma örüntüsünün pozitif ilişkili oluşunu destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır (Perrine, 1999). Benzer şekilde psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğunu destekleyen araştırmalara ulaşılmıştır (Terzi, 2008). Fakat literatürde ulaşılabilen çalışmalara göz atıldığında; söz konusu üç değişkenin incelendiği ve yordandığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenden dolayı araştırmanın sonucunun özgün olma özelliğiyle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca söz konusu değişkenler ile ileride yapılması planlanan veya yapılacak olan araştırmaları da destekler nitelikte olacağı düşünülmektedir.

6. SONUÇ

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin geriye dönük olarak algılanmış olan anne-babaya bağlanma örüntüsü ile psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma neticesinde üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu ile stresle başa çıkma alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Anne-babaya bağlanma ilgi alt boyutu ile SBTÖ kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarıyla pozitif; çaresiz yaklaşım alt boyutuyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde anne babaya bağlanma ile psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiğinde, iki değişken arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Sosyodemografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyetler arasında anne-babaya bağlanma anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Bulgulara göre, kız öğrencilerin bildirdiği babaya bağlanma kontrol/aşırı koruma alt boyutu puanları erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ebeveyn eğitim düzeyi ile anne-babaya bağlanma örüntüsü ilişkisi incelendiğinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Anne-baba ile halen görüşüyor olma durumu ile katılımcıların geriye dönük algılamış oldukları anne-babaya bağlanma boyutları incelendiğinde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuş ve babaya bağlanma, ilgi alt boyutu ebeveynleriyle halen görüşüğünü belirten katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksektir. Anne ve babanın algılanan çocuk yetiştirme tutumu bakımından geriye dönük ebeveyne bağlanma boyutları incelendiğinde; anneye bağlanma kontrol/aşırı koruma, babaya bağlanma kontrol alt boyutu ile anne bağlanma ilgi alt boyutu, babaya bağlanma ilgi alt boyutu anlamlı düzeyde farklılaşmıştır.

Araştırmada, stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik dayanıklılık ve geçmişe dönük algılanan anne-babaya bağlanma düzeyleri tarafından yordayıcılığı incelendiğinde, anneye bağlanma kontrol/aşırısı koruma, babaya bağlanma ilgi alt boyutu ve YD geçecek algısı alt boyutunun yüksek olması stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

7. ÖNERİ

Araştırma neticesinde anne-babaya bağlanma örüntüsü ile psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasında önemli bir ilişkinin bulunduğu ortaya konulmaktadır. Kişilerin anne-babaya güvenli bir bağlanma örüntüsü geliştirmeleri dahilinde psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış ve stresle başa çıkma tarzlarında farklılıkların söz konusu olması göz önünde bulundurularak ebeveynler bilinçlendirilmeli ve toplumsal konferansların yapılması faydalı olacaktır. Ayrıca alanda yapılan çalışmalar neticesinde psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları anne babaya bağlanma haricinde birçok faktörün doğrudan ya da dolaylı yol ile ilişkili olacağı göstermiştir. Bu nedenden dolayı gelecekte yapılacak olan veya yapılması planlanan çalışmalarda bahsedilen bu faktörlerin anne-babaya bağlanma ile ilişkisini ve aracı rolünün değerlendirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Elde edilen bulguların farklı yaş gruplarına ve kültürel etmenler bağlamında genellenebilirliği açısından araştırmada kullanılan değişkenlerin gelecekte farklı popülasyonlar üzerinde ve farklı bölgelerde yürütülmesi oldukça yararlı olacaktır.

8. KAYNAKÇA

- Akbay, S. E. (2015). Ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin.*
- Akıncı, Ü. E. (2019). Şizofreni hastalarının yaşam nitelikleri, hasta yakınlarının psikopatolojiye yönelik inançları, stresle başa çıkma tarzları, algılanan aile yükleri ve duygu dışavurumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.*
- Aksu, M. (2019). Yetişkinliğe geçişte anne-babaya bağlanma ile problemleri internet kullanımı ilişkisinde bilişsel tamamlama ihtiyacının aracılık etkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.*
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child development*, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment: *A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of infant-mother attachments: antecedents and effects on development. *Bulletin of the New York Academy of medicine*, 61(9), 771.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.*
- Baran, M. (2017). Stress sources of generation y in Turkey and management of generation y. *TURAN-SAM*, 9(33), 470-484.

- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78-81.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114
- Baytemir, K. (2014). Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliliği aracılığı. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara*.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and Loss. Volume 1: Attachment. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (2012). Güvenli bir dayanak ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi. Çev. S. Güneri). *İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları*.
- Bowlby, J. (2012a). Bağlanma: bağlanma ve kaybetme 1 (TV Soylu, Çev.). *İstanbul: Pinhan Yayıncılık*.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759-775.
- Buist, K. L., Deković, M., Meeus, W., & Van Aken, M. A. (2002). Developmental patterns in adolescent attachment to mother, father and sibling. *Journal of youth and adolescence*, 31(3), 167-176.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (19.baskı). Ankara: Pagem A Yayıncılık
- Canetti, L., Bachar, E., Galili-Weisstub, E., De-Nour, A. K., & Shalev, A. Y. (1997). Parental bonding and mental health in adolescence. *Adolescence*, 32(126), 381 – 394
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999). Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications. New York. 8-9
- Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of marriage and family*, 64(2), 361-373.
- Crane, M. F., & Searle, B. J. (2016). Building resilience through exposure to stressors: The effects of challenges versus hindrances. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(4), 468-479.
- Çelik, A., Yetim, A. A., & Şahin, M. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Uytun, M. Ç., Öztıp, D. B., & Eşel, E. (2013). Ergenlik ve erişkinlikte bağlanma davranışının değerlendirilmesi. *Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 26, 177-189.
- Demirdağ, M. F. (1992). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.

- Doğan, T. (2016). Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma: Türkiye Profili. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 406-419.
- Doksat, N. G., & Ciftci, A. D. Bağlanma ve Yaşamdaki İzduşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489-501.
- Durak, M. (2002). Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.
- Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., & Thompson, S. C. (2018). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC psychology*, 6(1), 30.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Fraley, R. C., & Spieker, S. J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental psychology*, 39(3), 387-404.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2010). Çocuk ve Ergen Gelişimi (Çev. B. Onur, N. Çelen, A. Dönmez). *Ankara: İmge Kitapevi*.
- Gizir, C., & Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gortmaker, S. L., Eckenrode, J., & Gore, S. (1982). Stress and the utilization of health services: A time series and cross-sectional analysis. *Journal of Health and Social Behavior*, 23 (1), 25-38.
- Gülcü Ok, N. E. (2016). Panik bozukluğuna eşlik eden yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğuna bağlanma biçimleri, mizaç, çocukluk travmaları ve erken yaşam olayları. *Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara*.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara*.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*. Glenview: Pearson Scott Foresman.
- Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in Relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the

Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(6), 2087-2110.

Karabekiroğlu K. Anne bebek etkileşim ve bağlanma biyolojisi. 21. Ulusal Çocuk ve Ergen Kongresi Özet Kitabı, 2011, 37-38

Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (17. Baskı). *Ankara: Nobel yayın dağıtım*, 81-83.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.

Keskin, G. (2007). Ergenlerin ruhsal durumları ve ebeveyn tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler. *Ege Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir*.

Keskin, G., & Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu psikiyatri dergisi*, 9(3), 139.

Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology*, 9(2), 137-161.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.

Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, 74(2), 575-598.

Mark, S. (2008). *The relationship between hardiness, attachment style, and well-being among college undergraduates* (Doctoral dissertation, Roosevelt University).

Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*.

- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Neria, Y., Guttman-Steinmetz, S., Koenen, K., Levinovsky, L., Zakin, G., & Dekel, R. (2001). Do attachment and hardiness relate to each other and to mental health in real-life stress?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(6), 844-858.
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British journal of medical psychology*, 52(1), 1-10.
- Pearlin, L. I. (1991). The study of coping. Boston: Springer, 261-276
- Perrine, R. (1999). Stress and college persistence as a function of attachment style. *Journal of the First-Year Experience & Students in Transition*, 11(1), 25-38.
- Poyraz, M. (2007). Babaların babalık rolünü algılamalarıyla kendi ebeveynlerinin tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.
- Prior, V., & Glaser, D. (2006). *Understanding attachment and attachment disorders: Theory, evidence and practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of family therapy*, 21(2), 119-144.
- Saruhan, U. (2019). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve iş yaşamında yalnızlık düzeylerinin ilişkisi. *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat*.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Schottenbauer, M. A., Klimes-Dougan, B., Rodriguez, B. F., Arnkoff, D. B., Glass, C. R., & LaSalle, V. H. (2006). Attachment and affective resolution following a stressful event: General and religious coping as possible mediators. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(5), 448-471.
- Schudlich, T. D., Stettler, N. M., Stouder, K. A., & Harrington, C. (2013). Adult romantic attachment and couple conflict behaviors: Intimacy as a multi-dimensional mediator.
- Seven, S. (2006). 6 yaş çocuklarının sosyal beceri düzeyleri ile bağlanma durumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara*.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.

- Sumbas, E., & Sezer, Ö. (2017). Ortaokul öğrencilerinin anne babaya bağlılıklarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 288-310.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahin, H. (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Şalcı, O., Sağlam, C. & Derici, S. (2018). Türkiye’de yapılan anne-baba çocuk yetiştirme tutumlarına yönelik lisansüstü çalışmaların incelenmesi. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 48-87
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya*.
- Türküm, S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Yates, T. M., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (2003). Rethinking resilience: A developmental process perspective. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 243-266.
- Yıldız, M. A. (2014). Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin*.

9. EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

2. Yaşınız:

Eğitim gördüğünüz üniversitenin adı: _____

Bölümünüz: _____

3. Anne ve babanız hayatta mı?

Anne: Evet () Hayır ()

Baba: Evet () Hayır ()

4. Annenizin:

Yaşı:

Eğitim Düzeyi:

Okur yazar değil () Okur yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Üniversite () Yüksek Lisans ve üstü ()

5. Babanızın:

Yaşı:

Eğitim Düzeyi:

Okur yazar değil () Okur yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Üniversite () Yüksek Lisans ve üstü ()

6. Annenizin çocuk yetiştirme tutumunu aşağıdaki tanımlardan

hangisi size göre en iyi ifade etmektedir?

() Otoriter () Tutarsız () Aşırı koruyucu () İlgisiz () Demokratik

7. Babanızın çocuk yetiştirme tutumunu aşağıdaki tanımlardan

hangisi size göre en iyi ifade etmektedir?

() Otoriter () Tutarsız () Aşırı koruyucu () İlgisiz () Demokratik

8. Anne ve babanızın medeni durumu : Evli () Boşanmış () Ayrı yaşıyor ()

Diğer ()

10. Anne ve babanız ile halen görüşüyor musunuz? Evet () Hayır ()

Cevabınız hayır ise en son ne zaman (kaç yaşınızdayken) görüştünüz? ()

EK 2 : Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği

Aşağıda, ana-babanızın çeşitli tutum ve davranışlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. 16 yaşınıza kadar olan dönemde annenizi ve babanızı hatırlamaya çalışarak, her bir ifadeye en uygun seçeneğin karşısındaki paranteze X işareti koyunuz.

	ANNEM				BABAM			
	Tamamen Böyleydi	Kısmen Böyleydi	Pek Böyle Değildi	Hiç Böyle Değildi	Tamamen Böyleydi	Kısmen Böyleydi	Pek Böyle Değildi	Hiç Böyle Değildi
1. Benimle yumuşak ve arkadaşça konuşurdu.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
2. İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izin vermezdi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
4. Duygusal olarak bana karşı soğuk görünürdü.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
5. Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyor görünürdü.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
6. Bana karşı sevgi doluydu.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
7. Kendi kararlarımı vermemde memnuniyet duyardı.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
8. Büyümemi istemezdi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
9. Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışırdı.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
10. Mahremiyetime müdahale ederdi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
11. Olan – bitenler hakkında benimle konuşmaktan keyif alırdı.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
12. Genellikle bana karşı güler yüzlüydü.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
13. Bana, bebekmişim gibi davranma eğilimi vardı.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)

	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
14.İhtiyaçlarımı ve isteklerimi anlamıyor gibiydi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
15.Kendimle ilgili kararları almama izin verirdi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
16.İstenmediğimi hissettirirdi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
17. Üzgün olduğum zamanlarda kendimi daha iyi hissetmemi sağlardı.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
18. Benimle pek fazla konuşmazdı.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
19. O'na bağımlı olduğum duygusunu yaşatmaya çalışırdı.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
20. Yanımda olmadığı zaman kendime bakamayacağımı hissederdim.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
21. İsteddiğim kadar özgürlük tanırdı.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
22. İsteddiğim zaman dışarı çıkmama izin verirdi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
23. Bana karşı aşırı koruyucuydu.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
24. Beni övmezdi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)
25. İsteddiğim gibi giyinmeme izin verirdi.	(3)	(2)	(1)	(0)	(3)	(2)	(1)	(0)

EK 3: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

Aşağıdaki durumlarda vereceğiniz tepkiler için size en yakın gelen seçeneği işaretleyin. Her bir durum için 5 kutucuktan birini seçmelisiniz. Sağdaki ifadenin sizin için daha doğru olduğunu düşünüyorsanız, sağdaki kutucuğu, soldaki ifadenin sizin için daha doğru olduğunu düşünüyorsanız soldaki kutucuğu işaretleyin. İfadelerin sizi tam tanımlamadığını düşünüyorsanız ortadaki kutucuklardan daha yakın olduğunuzu seçiniz.

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

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

EK 4: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ı, nadiren uygunsa %30'u, çoğunlukla uygunsa %70'i, tamamen uygunsa %100'ü "X" işareti koyarak işaretleyin.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayı/ olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8. Olayın/ olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelemeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/ olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	%0	%30	%70	%100
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problem/ problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında 'kaderim buymuş' derim.				
25. 'Keşke daha güçlü bir insan olsaydım' diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27. 'Benim suçum ne' diye düşünürüm.				
28. Hep benim yüzümden oldu' diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

Ek 5. Etik Kurul İzni



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

SAYI : 165
KONU: Etik Kurul İzni

30.10.2019

Sayın; İnsaf Çekiç

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Dr. Öğr. Üye. Füsun Akdağ Aycibin'in danışmanlığında planladığınız "Üniversite Öğrencilerinin Geriye Dönük Olarak Algılamış Oldukları Anne-Babaya Bağlanma Örtüntüsünün Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi" isimli araştırmanız kurulumuzun 30.10.2019 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "C2" or similar, followed by a horizontal line.

Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER
Etik Kurul Başkanı

EK.Etik Kurul Kararı

Stüdüce Mah. İmrahor Cad. No:82 Beyoğlu- İSTANBUL
Tel: 0212 924 24 44/2704 Faks: 0212 343 08 78
etikkurul@halic.edu.tr Internet:www.halic.edu.tr

	TC HALIÇ ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARLAR		Yayın Tarihi :10.12.2015 Revizyon Tarihi :25.01.2016 Revizyon No : 01 Sayfa No : 1 / 1		
	KARARLAR				
Tarih:30 Ekim 2019 Toplantı Sayısı:01	Karar No :01 İnsaf Çekiç'in Dr. Öğr. Üye. Füsun Akdağ Aycibin'in danışmanlığında planladığı "Üniversite Öğrencilerinin Geriye Dönük Olarak Algılamış Oldukları Anne-Babaya Bağlanma Örüntüsünün Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisi" konulu çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.				
ÜYELER					
Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile ilişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER (Başkan)	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Prof. Dr. Filiz AÇKURT	Beslenme ve Diyetetik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Prof. Dr. Burcu IRMAK YAZICIOĞLU	Moleküler Biyoloji Genetik	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye. Leman KUTLU (Yürütücü Sekreter)	Ebelik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Doç. Dr. İlhan ODABAŞ	Spor Yöneticiliği	Haliç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye. Atilla TEKİN	Psikoloji	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye .Nevra ALKANLI	Biyofizik	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye . Berrak VARHAN	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üye . Maral TÖRENLİ ÇAKIROĞLU	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	Haliç Üniversitesi İşletme Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
ETKU:10					

10. ÖZGEÇMİŞ

İnsaf Çekiç, 16.01.1995'te Adana'da doğdu. İlkokul, orta okul ve lise öğrenimini Adana'da tamamladı. 2013-2018 yılları arasında Altınbaş Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. 2018 yılında Haliç Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başladı. 2018 yılından itibaren çeşitli özel kuruluş ve okullarda psikolog olarak görev aldı.