



T.C.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**AİLE YILMAZLIĞININ KİŞİLERARASI BAĞLANMA STİLLERİ VE
BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

TARIK KARA

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

Kırıkkale-2021



T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**AİLE YILMAZLIĞININ KİŞİLERARASI BAĞLANMA
STİLLERİ VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

TARIK KARA
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

Kırıkkale-2021

KABUL VE ONAY SAYFASI

Tarık KARA tarafından hazırlanan “AİLE YILMAZLIĞININ KİŞİLERARASI BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

İmza.....

Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Başkan: Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

İmza.....

Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Üye: Prof. Dr. Tuncay AYAS

İmza.....

Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Sakarya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 29/06/2021

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

İmza.....

Doç.Dr. Abdussamed YEŞİLDAĞ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İmza

Tarık KARA

29/06/2021

ÖZET

Aile Yılmazlığının Kişilerarası Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı ile İlişkilerinin
İncelenmesi

Kırıkkale Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

Haziran 2021, 115 sayfa

Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmanın temel amacı, evli bireylerin yılmazlıkları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide benlik saygısı kavramının aracılık rolünün araştırılmasıdır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu çalışma, evli 509 (290 kadın, 219 erkek) birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Aile Yılmazlık Ölçeği, Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Hipotez test modeli aşamasında AMOS yazılımından yararlanmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler yol analizi ile incelenmiştir. Oluşturulan modeli test etmek için yapılan yol analizi neticesinde modelin uyum değerlerinin (CFI=.99, IFI=.99, NFI=.99, TLI=.93, GFI=.99 ve AGFI=.96 χ^2 / sd 1.37, RMSEA=.06) iyi olduğu bulunmuştur. Bulgular, güvenli bağlanma ile yılmazlık arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu; benlik saygısının da bağlanma stillerinin yılmazlığı yordamasında aracılık rolüne sahip olduğunu göstermiştir. Bulgular, alanyazın ışığında tartışılmış ve ileriye dönük araştırmalar için çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yılmazlık, Güvenli Bağlanma, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Benlik Saygısı

ABSTRACT

Investigating the Relationship of Family Resilience with Interpersonal Attachment

Styles and Self-Esteem

Kırıkkale University

Graduate School of Social Sciences

Department of Guidance And Psychological Counseling, Master's Thesis

Supervisor: Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

JULY 2021, 115 pages

The main purpose of this study, which was conducted within the scope of the master's thesis, is to investigate the relationship between the resilience of married individuals and their attachment styles and the mediating role of the concept of self-esteem in this relationship. This study, in which the relational screening model was used, was carried out on 509 married individuals (290 women, 219 men). Family Resilience Scale, Interpersonal Attachment Styles Scale, Two Dimensional Self-Esteem Scale were used as data collection tools in the study. During the hypothesis test model phase, AMOS software was used and the relationships between variables were examined by path analysis. As a result of the path analysis performed to test the model created, the fit values of the model (CFI=.99, IFI=.99, NFI=.99, TLI=.93, GFI=.99 and AGFI=.96 $\chi^2 / sd1.37$, RMSEA=.06) was found to be good. The results showed that there is a positive and significant relationship between secure attachment and intimidation; self-esteem also plays a mediating role in predicting intimidation. The findings have been discussed in the light of the literature and various recommendations for forward-looking Research have been included.

Key Words: Resilience, Secure Attachment, Anxious Attachment, Avoidant Attachment, Self-esteem

TEŞEKKÜR

Yılmazlığın ailesel boyutta, kişiler arası bağlanma stilleri ile benlik saygısı kavramları ışığında yordanmaya çalışıldığı bu araştırmaya birçok kişinin katkısı olmuştur. Öncelikle akademik bilgisiyle ve idealistliğiyle beni aydınlatan, yol gösteren, çalışmanın planlanmasından son aşamasına kadar desteğini benden esirgemeyen, bana güç veren sayın hocam Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR'e en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca yükek lisans tez savunma jürimde bulunan Sayın Prof. Dr. Nuray Taştan ve Prof. Dr. Tuncay AYAS'a teşekkür ederim.

Beni yetiştirip bugünlere getiren, maddi ve manevi destekleriyle bana her zaman güç veren anneme ve babama, çok değerli kardeşlerime, iyi ki varlar dediğim arkadaşlarım Ahmet Furkan, Ali, Abdullah ve Miyeser'e gönül dolusu sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Haziran-2021

TARIK KARA

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	:Açımlayıcı Faktör Analizi
AGFI	:Düzeltilmiş Uyum İyiği İndeksi
AMOS	:Model Yapılarının Analizi
CFI	:Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
GFI	:Uyum İyiği İndeksi
IFI	:Artmalı Uyum İndeksi
NFI	:Normlaştırılmış Uyum İndeksi
RFI	:Göre,li Uyum İndeksi
RMSEA	:Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
TLI	:Tucker ve Lewis İndeksi
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik paket Programı
YÖK	:Yüksek Öğretim Kurumu
AYÖ	:Aile Yılmazlık Ölçeği
KİBSÖ	: Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği
KSÖÖ	: İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği)
X	:Ortalama
p	:Anlamlılık
r	:Korelasyon Katsayısı

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Farklı Değişkenler Açısından Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	45
Tablo 2. Değişkenlerle İlgili Basıklık ve Çarpıklık Analiz Sonuçları	49
Tablo 3. Değişkenlerle İlgili Betimsel Analiz Sonuçları	51
Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları	52
Tablo 5. Nihai Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları	55
Tablo 6. Yordayıcı Değişkenlerin, Yordanan Değişkenler Üzerindeki Etki Değerleri	56

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Kavramsal Model.....	5
Şekil 2. Kavramsal model.	53
Şekil 3. Terapötik İttifaka İlişkin Oluşturulan Modelin Analiz Sonuçları.....	53
Şekil 4. Terapötik İttifaka İlişkin Oluşturulan Nihai Modelin Analiz Sonuçlar	54



İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar	7
1.5. Kapsam ve Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar	8
BÖLÜM 2.....	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. YILMAZLIK.....	9
2.1.1. Aile Yılmazlığı	16
2.2.BAĞLANMA STİLLERİ.....	19
2.2.1. Güvenli Bağlanma	23
2.2.2. Kaygılı Bağlanma	25
2.2.3. Kaçınmacı Bağlanma.....	26
2.3. BENLİK SAYGISI.....	27
BÖLÜM 3.....	34
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	34
3.1.Yılmazlık Araştırmaları.....	34
3.2.Bağlanma Stilleri Araştırmaları.....	37
3.3.Benlik Saygısı Araştırmaları	40
BÖLÜM 4.....	44

BÖLÜM 4	44
YÖNTEM	44
4.1. Araştırma Modeli	44
4.2. Araştırma Grubu.....	44
4.3. Veri Toplama Araçları.....	46
4.4. Verilerin Analizi.....	48
BÖLÜM 5	51
BULGULAR.....	51
BÖLÜM 6	59
TARTIŞMA ve YORUM	59
BÖLÜM 7	64
SONUÇ ve ÖNERİLER	64
KAYNAKLAR	69
EKLER	86
EK-1	86
ETİK KURUL KARARI.....	86
EK-2	87
bilgilendirilmiş Onam Ve Demografik Bilgi Formu	87
EK-3	89
Aile Yılmazlığı Ölçeği (AYÖ)	89
EK-4	93
kişilerarası ilişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği (KİBSÖ)	93
EK-5	95
İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği-KSÖÖ)	95
EK-6	97
İZİN MAİLLERİ	97
EK-7	102
ÖZGEÇMİŞ.....	102

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölüm, bu araştırmanın problemini ve alt problemlerini, temel amacını, önemini, sayıltılarını (varsayımlar), sınırlılıklarını, kavramlarını ve tanımlarını kapsamaktadır.

1.1. Problem Durumu

İnsanlar sosyal hayat içerisinde dünyaya gelen ve normal şartlarda sosyal hayat içerisinde büyüyen, gelişen bir doğaya sahiptir. Bu sosyal yaşam temelde insanın ailesi ile başlayıp dünya üzerine yayılır. Aile, toplumun genel birimi olarak toplumun sosyal, ahlaki ve kültürel açıdan sürdürülmesi işlevi yönünden değerlidir (Çelik ve Yazgan, 2009). Bir ailenin oluşmasını ve o aileden bir neslin gelişmesini sağlayan en temel ve önemli ilişki evliliğdir (Larson ve Holman, 1994). Cutlar ve Radford (1999) tarafından evlilik bir sistem olarak tanımlanmakta ve evli bireylere birtakım özellikler yüklenmektedir. Bu özelliklere göre evli bireyler: birbirlerine karşı sorumlu hisseden, birbirlerinin sosyal gelişimine katkı sağlayan, beraber zaman geçirmeye istekli olan, iletişim tipi açık olan, kriz durumlarında ve zorluklarda birbirine kenetlenen bireylerdir. Evlilik; pozitif veya negatif yönleri ile toplum tarafından bireylerin büyük bir çoğunluğu için ulaşılması beklenen ve insan hayatını çok yönde etkileyen bir amaç olarak görülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Williams (2003), evliliğin bireylerin yaşam kalitesi, iyi oluş düzeyleri ve yaşamdan alınan doyum gibi özelliklerinin düzeyi üzerinde etkisi olduğunu belirtmektedir. Hayward ve Zhang (2006), evliliğin bireylerin sağlık durumunda iyileşmeye ve yaşamlarından doyum almalarına katkı sağlayan sosyal bir kurum olduğunu ileri sürmüştür.

Bireyler aile yaşantısı içerisinde birtakım problemlerle karşılaşabilmektedir. Bu sorunlara alanyazında risk faktörü de denilmektedir. Walsh'e (1996) göre, ailede görülme ihtimali olan birtakım risk durumları olabilmektedir. Bunlar: vefat durumu, zorunlu göçe maruz kalma, işten ayrılma, emekli olma, boşanma yoluyla aile bütünlüğünün bozulması gibi durumlardır. Boşanma riski ile ilgili güncel Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine de bakıldığında Türkiye'de boşanan çiftlerin sayısı 2018 yılı verileri göz önüne alındığında 143 bin 573 olarak belirlenirken 2019

yılı verileri göz önüne alındığında bu sayı %8’lik artışla 155 bin 47 olarak kayda geçmiştir. Bu oran 2020 yılında %13 oranında azalış göstererek 135 bin 22 olmuştur. Kaba boşanma hızı (bin nüfus başına düşen boşanma sayısı) 2020 yılında binde 1,62 olarak kaydedilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] 2020).

Alanyazında çeşitli risk faktörleri tanımlanmıştır. Ancak Tepeli-Temiz’e (2017) göre bu risk faktörlerinin her zaman risk içeren davranışlarla sonuçlanmaz ve bu noktada en önemli rolün koruyucu faktörler olduğu söylenebilir. Koruyucu faktörler Dias ve Cadime (2017) tarafından, bireyin karşılaştığı riskler karşısında direncini ve dengesini ifade etme, dinamik mekanizma rolünde olma, psikolojik olarak uyum içinde olma ve gelişimin önemli yordayıcılarından biri olma gibi özelliklerle birlikte anılır.

Ailelerin yaşadığı birtakım sorunlar sonucunda bütünlüğünü koruma durumu alanyazında “yılmazlık” olarak adlandırılmaktadır. Yılmazlık (resilience) kavramı, Kararımak’a göre (2006), hayattaki olumsuzluklar karşısında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi ile oluşan süreç içerisinde, kişinin yeni duruma uyum göstermesinin kavramsallaştırılmış halidir. Zorluklar karşısında fiziksel ve psikolojik olarak bütün kalabilen bireyler “yılmaz” olarak adlandırılmaktadır (Horn, Charney ve Feder, 2016). Yılmaz bireyler incelendiğinde birtakım özellikleri ortaya çıkmaktadır. Pidgeon ve Keye’e (2014) göre, yılmaz kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korudukları, stres durumlarından daha hızlı toparlanma gösterdikleri, uyum sağlamaya yarayan başa çıkma mekanizmalarını kullanabildikleri ve stresi öğrenme ve gelişme için bir fırsat olarak kullandıkları dikkat çekmektedir. Yılmazlık, risk durumlarından doğan olumsuz durumlar karşısında bireyin uyum göstermesi ve pozitif çıktılarla hayatını sürdürebilmesidir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya 2011).

Ailenin yaşamsal olgulara ilişkin birlikteliği, paylaşma, dayanışma, ortak fikir birliğinde olabilme, hem maddi hem de manevi açıdan aile mensuplarının birbirini desteklemesi yeteneğini taşıyan davranışların seviyesi ailenin sıkıntılara karşı direnç gösterebilme özelliğini geliştirmektedir (Aytaç, 2017). Tüm bu zorluklar karşısında bireyin sergilediği direnç olan yılmazlık kavramı da önem arz etmektedir. Çünkü Kaner, Bayraklı ve Güzeller’e (2011) göre, risk durumlarından biri olan yetersizliği olan çocuklara sahip ailelere koruyucu ve destekleyici hizmetler sunularak aileler güçlendirildiğine aynı zamanda onların yılmazlıkları da artmış olur.

Bazı insanlar çevresel çeşitli zorluklara karşı mücadeleye devam edebilmektedir. Bu kişiler “yılmaz” olarak adlandırılırlar ve onların stres kaynaklarına karşı genellikle pes etmedikleri, hızlıca kendilerini toparlayabildikleri, hatta sıkıntı verici durumlardan ve kötü çevresel şartlardan güçlenerek çıktıkları ifade edilmektedir (Henderson ve Milstein, 1996). Kaynar (2016), yılmaz bireylerin yapısını içsel denetim odaklı, problem çözebilen, kişiler arası iletişimi kuvvetli, kendisine saygı duyan, olumlu benlik algısına sahip, zorluklar karşısında yılmayan, mücadeleci, içsel mesafeler kat ederek kendini geliştiren ve empatik olarak betimlemiştir.

Yılmazlık kavramının, alanyazında bireysel ağırlıklı araştırmalarla birlikte meydana geldiği görülebilir. Atkinson, Martin ve Rankin’e (2009) göre yılmazlık kavramı; psikoloji, psikiyatri, travma çalışmaları, eğitim, sosyal hizmet ve epidemiyoloji gibi bir dizi akademik disiplin içinde beraber gelişmiştir. Özellikle yurtdışı kaynaklı araştırmalardan Waxman, Gray ve Padron’a (2003) göre, son birkaç on yıllık dönemde, yılmazlık araştırmaları psikopatoloji, psikoloji, sosyoloji, antropoloji ve gelişimsel alanlarda geniş çapta yürütülmüştür.

Hayatın ilk zamanlarındaki bağlanma stili, yetişkinlikte de etkili olmaya devam ettiği için kişilerin stres kaynakları ve zorlukların karşısında ayakta durabilmelerinde önemli bir faktördür (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu nedenle kişiler arası ilişkilerde bireylerin sahip olduğu bağlanma örüntülerinin yılmazlığa olan etkisi de bu araştırma dâhilinde incelenen konulardandır. Çünkü yılmazlık hayatın erken dönemlerindeki sahip olunan bağlanma ilişkisi ile iç içedir (Kurilova, 2013; Jenkins, 2016). Bağlanma teorisi temelde hayatın ilk dönemindeki anne (bakıcı)-çocuk arasındaki ilişkiye ve bu durumun yetişkinlikte hayat üzerindeki muhtemel etkilerine dikkat çekmektedir (Atik, 2013). Bu perspektifte yapılan farklı araştırmalarla konular çeşitli yönden irdelenmiştir ancak nispeten yeni bir kavram olarak karşılaşılan yılmazlık ile bağlanma stilleri arasındaki etkileşim üzerine odaklanmış çalışmalar yakın zaman içerisinde yığılma göstermiştir. Örneğin: Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) tarafından deprem mağduru yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ile korkulu ve kaygılı bağlanma stiline sahip olanların yılmazlık düzeyleri arasında kayda değer bir fark bulunmaktadır.

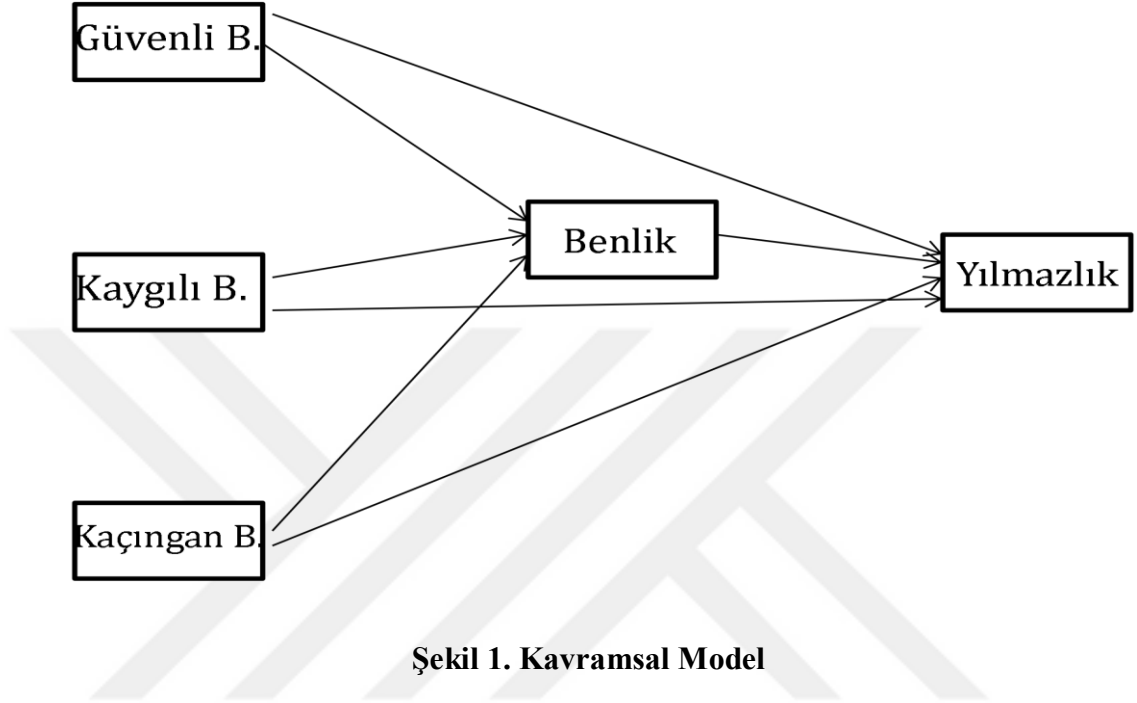
Bu araştırmada bağımsız değişken olarak ele alınan bağlanma stilleri ile benlik saygısı kavramları da incelemeye değerdir. Çünkü zkan’a (1994) göre, henüz hayatla yeni tanışan bebek içsel ve dışsal olumlu etkileşimlerin varlığıyla kendine güven geliştirir. Kohut’a göre (1977) oluşacak olan benlik saygısı duygusal olarak canlı olmayı, dinçliği, bir şeyi kendisinin yapmasının hazzı ile kendi olmayı temsil eder ve bebek ile bakımını üstlenen kişi arasındaki uyum temel güven duygusunu ve sosyal etkileşimlerde uyumluluğu beraberinde getirir.

Alanyazında zorluklar karşısında bireyin sergilediği direnç olan yılmazlık kavramının çok önemli olduğunu belirten kaynaklara rastlamak mümkündür (Kaner vd., 2011; Kumpfer, 1999; Palancı, 2018). Çünkü yılmaz çocuklar, streten kaynaklı negatif etkileri en aza indirmek, öz saygılarını korumak ve sıkıntılarla mücadele etmelerine yardımcı olacak imknlara ve kaynaklara ulaşmak yolunda ihtiyaçları olan becerilere ve yeterliliklere sahiptirler (Kumpfer, 1999). Kaner vd.’e (2011) göre, dezavantajlı aileler için koruyucu ve gerekli destekleyici hizmetler sağlandığında ve ailelerin güçleri arttırıldığında yılmazlıklar da arttırılmış olur. Palancı (2018), ailenin yılmazlık düzeyinin artmasına bağlı olarak, engelli çocuğa sahip anne babaların evlilik problemleri ve kişisel psikolojik sorunlarının azaldığını belirtmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bireyin tüm hayatında önemli bir yere sahip olan aile yaşamı, kişinin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stilleri ve benlik saygısı ile yılmazlığın ilişkili olabileceği problem durumunda ifade edilmiştir. Fakat kişilerarası bağlanma stili ile benlik saygısının yılmazlık üzerindeki yordayıcı etkisini belirleyen araştırmaların olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda düşünüldüğünde, araştırmanın amacı, “Evli bireylerinin yılmazlığının kişilerarası bağlanma stilleri ve iki boyutlu benlik saygısı yordayıcıları eşliğinde bir model dâhilinde incelenmesi” olarak belirlenmiştir. Bu amaç bağlamında, yılmazlık, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ve iki boyutlu benlik saygısına ilişkin kuramsal açıklamalar ve araştırma sonuçları incelenerek aşağıdaki kavramsal model oluşturulmuştur. Model incelendiğinde, kişilerarası bağlanma stillerinin alt faktörleri olan güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kangan bağlanma temel yordayıcı yani dış değişken olup, benlik saygısını ve yılmazlığı doğrudan ve anlamlı bir şekilde yordayıcı etkisi test edilmek istenmiştir.

Kavramsal modelde, benlik saygısının yılmazlığı anlamlı bir şekilde yordayıcılığı belirlenmek istenmiştir. Aynı zamanda, bağlanma stillerinin yılmazlığı yordamasında benlik saygısı üzerinden dolaylı bir şekilde (aracı olarak kabul edip) yordayıcı bir etkisinin olup olmayacağı belirlenmek istenmiştir.



Şekil 1. Kavramsal Model

Kavramsal modeldeki ilişkiler ve araştırmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki hipotezlerin doğrulanıp doğrulanmadığı araştırma sürecinde incelenmiştir.

1. Evli bireylerin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stillerinden güvenli bağlanma boyutu yılmazlığı doğrudan, pozitif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
2. Evli bireylerin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma boyutu yılmazlığı doğrudan, negatif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
3. Evli bireylerin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma boyutu yılmazlığı doğrudan, negatif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
4. Evli bireylerin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stillerinden güvenli bağlanma boyutu benlik saygısını doğrudan, pozitif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
5. Evli bireylerin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma boyutu benlik saygısını doğrudan, negatif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

6. Evli bireylerin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma boyutu benlik saygısını doğrudan, negatif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
7. Evli bireylerin benlik saygısı yılmazlığı doğrudan, pozitif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
8. Evli bireylerin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stillerinden güvenli bağlanma boyutunun yılmazlığı yordamasında benlik saygısının aracılık rolü vardır.
9. Evli bireylerin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma boyutunun yılmazlığı yordamasında benlik saygısının aracılık rolü vardır.
10. Evli bireylerin sahip olduğu kişilerarası bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanma boyutunun yılmazlığı yordamasında benlik saygısının aracılık rolü vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Aile danışmanlığı kavramı son yıllarda önemini giderek artırmaktadır. Şüphesiz bu durumda genel olarak aile danışmanlığı kavramının gelişim kaydetmesinin etkisi vardır ancak geline dönemde aile içi sorunların da etkisiyle insanların aile danışmanlığına olan ihtiyacı artmıştır. Bu bağlamda aile danışmanlığı ile ilgili yapılan araştırmalarda bu sorunların nasıl üstesinden gelinebileceği incelenmiştir. Pozitif psikoloji akımının da etkisiyle özellikle ailenin sadece sorunlar açısından değil aynı zamanda güçler açısından da incelenmesi gerekliliği doğmuştur. Bu konuda yapılmış araştırmalara alanyazında rastlamak mümkündür. Türkiye’de yapılmış, ulaşılabilen bilimsel araştırmalara bakıldığında özellikle insancıl yaklaşımın da temel kavramlarından olan benlik kavramı ve insan hayatı üzerine etkileri önem arz eden kişilerarası bağlanma stilleri kavramının aile sistemindeki yılmazlık kavramı ile ilgili bağlantısını inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Bu bağlamda mevcut çalışma, bu ilişkiyi ortaya koyabilmek adına önemlidir.

Araştırma sonucunda kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri, benlik saygısı ve yılmazlık kavramları ve ilişkileri hakkında betimleyici bilgilere ulaşılacaktır. Bu bilgilerin ilgili alanyazın açısında önem arz edeceği düşünülmektedir. Ek olarak bu bilgiler ışığında aile kavramının bütünlüğünü koruyabilmesinin sebepleri anlaşılıp ilgili saha çalışmalarına da yön verilebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kişilerearası bağlanma stillerinin yılmazlık ve benlik saygısı kavramlarına olan etkisinin ortaya çıkarılmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Böylece kişilerin sahip olduğu başlanma stiline aile yılmazlığına ne düzeyde etki ettiği betimlenebilir.

Araştırmada benlik saygısı kavramının etkisi ve aracılığı ile ilgili ulaşılan bilgiler de ailenin yılmazlığına etki eden unsurların betimlenmesi için önemli olabilir. Elde edilen sonuçlar aile yılmazlığı ile ilgili konudaki araştırmalara, uygulamalara ve program geliştirme çalışmalarına katkı sağlayabilir.

1.4. Varsayımlar

1. Okuma yazma bilmeyenler için maddeleri okumada ve cevaplandırmada bire bir destek verilerek bu dezavantajın ortadan kaldırıldığı varsayılmıştır.
2. Covid-19 pandemi salgını sürecinde toplanan verilerin, salgına bağlı değişkenlerden (kaygı, endişe, karamsarlık gibi) arındırılmış olduğu varsayılmıştır.
3. Covid-19 pandemi sürecinden dolayı veri toplama süreci uzamış ve mevcut şartlardan dolayı anketlerin bir kısmının çevrimiçi ortamda toplanması elde olmayan sebeplerle açıklanabildiği için süreç ve sonuç açısından sorun teşkil etmediği varsayılmıştır.
4. Resilience kavramının Türkçe alanyazındaki çevirilerinden psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık ve kendini toplarlama gücü kavramlarının yerine yılmazlık kavramının kullanılmasının pozitif psikoloji temel fikirlerini savunmada daha uygun olacağı varsayılmıştır.

1.5. Kapsam ve Sınırlılıklar

1. Araştırma evrenini Türkiye'deki evlilik hayatına devam etmekte olan kadın ve erkekler oluşturmaktadır.
2. Araştırmanın örneklemini pratik sebeplerden dolayı Mersin, Konya, Karaman, Siirt, Kırıkkale ve İstanbul ilindeki aileler oluşturmaktadır.
3. Araştırmada ailelerin sadece medeni olarak evli olmaları kriteri vardır. Ailenin nitelik açısından çok incelenememesi bir sınırlılıktır.
4. Araştırmanın yol analizi aşamasında daha uygun bir model sunduğu için yılmazlık kavramının tek faktör olarak ele alınması bu araştırmanın sınırlılıklarıdır.

1.6. Tanımlar

Yılmazlık: Yılmazlık, genel olarak stresli ve zorlu yaşantılar karşısında uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 2007).

Aile Yılmazlığı: Hayatta karşılaşılabilecek zorluk ve risklerle başa çıkabilme ve yeniden bir denge sağlayabilme yeteneğinin ailesel boyutu olarak tanımlanmaktadır (Patterson, 2002).

Bağlanma Stilleri: Bağlanma tanımlanırken en genel anlamda ‘özel bir insana karşı geliştirilen duygusal bağ’ olarak ifade edilmektedir (Bowlby, 1969).

Güvenli Bağlanma: Kişinin kendisinin sevmeye değer olduğunu düşünmesi ve başkasını kabul edici, hassas ve sıcak olarak görmesidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kaygılı bağlanma: Kişinin kendisinin sevmeye değer olmadığı, başkalarının ise sevmeye değer olduğu düşüncesine sahip olmasıdır (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Kaçınmacı Bağlanma: Kişinin kişiler arası ilişkileri kendisi için önemli bulmaması, bağımsız olmaya büyük önem vermesi ve yakın ilişkilerden uzak durmasıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, genel anlamda kişinin kendisine yönelik değerlilik hissidir (Rosenberg, 1965).

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERVECE

Araştırmanın bu bölümünde ailelerin yılmazlık düzeylerine ve kişilerarası bağlanma stilleri ile benlik saygısı kavramlarının kuramsal yapısına değinilmiştir. Ek olarak bu kavramlar ile ilgili yapılmış araştırmalar hakkında veriler gündeme getirilmiştir.

2.1. YILMAZLIK

İnsanlar birtakım zorlu hayat şartları ile baş başa kalabilmektedir. Alanyazında bu şartlara risk faktörleri denir. Yılmazlık kavramı alanyazında işlenirken risk faktörlerine de değinilmiştir. Kararımak'a (2006) göre olumsuz yaşam deneyimleri ve yaşanabilecek sıkıntılar, kişinin psikolojik sağlığında ve yılmazlık göstermesinde risk faktörleri olarak kabul görmektedir. Alanyazında Bonnano (2012) tarafından, risk faktörleri bir takım problemler çerçevesinde tanımlanmıştır. Bunlar; stres içeren yaşam olayları, işsizlik ve yoksulluk, dağılmış aile, şiddet, hastalık, kayıp, savaş ve felaket gibi problemlerdir. Gizir (2007) tarafından yapılan derleme çalışmasında risk faktörlerine değinilmiştir. Bunlar: Bireysel, ailesel ve çevresel boyut olmak üzere üç başlık altında belirtilmiştir.

- Bireysel boyutta olumsuz yaşantılar, erken doğum, kronik(süreğen) hastalıklar faktörleri yer almaktadır.
- Ailesel boyutta boşanma, ölüm ya da çocuğun tek ebeveyn ile yaşamak zorunda olması, hastalığı ya da psikopatolojisi, ergenlik döneminde anne olma faktörleri yer almaktadır.
- Çevresel boyutta çocuk ihmali ve istismarı, ekonomik sıkıntılar ve yoksulluk, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, evsizlik faktörleri yer almaktadır.

Alanyazında risk faktörlerinin etkilerine karşı yılmazlığa katkı sağlayacak bir faktöre de değinilmiştir. Koruyucu faktörler olarak adlandırılan bu faktörler

Masten'e (1994) göre risk faktörleri ile birbirine zıt iki kutup niteliğindedir ve yılmazlığı arttırırken stresi azaltıcı etkiye sahiptir. Bir bakıma bireyi çevrenin olumsuz etkilerinden koruyan özellikler yılmazlıktan ziyade koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007). Caffo ve Belaise'e (2003) göre koruyucu faktörler çevresel risk faktörlerinin olumsuz etkisini azaltmayı sağlayan faktörler ve yeterlik temelli psikososyal kaynaklardır.

Alanyazında Gizir (2007) tarafında yapılan derleme çalışmasında yılmazlık ile ilgili araştırmalarda işlenen koruyucu faktörlere değinilmiştir. Koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel boyut olmak üzere üç ana başlıkta toplanmıştır. Gizir'e (2007) göre,

- Bireysel düzeyde koruyucu faktörler: Akademik başarıya sahip olunması, olumlu veya kolay bir mizaç yapısı, kontrol odağının iç kontrolde olması, kişisel farkındalık ve öz kabul, benlik saygısı ve öz yeterlik, özerk olabilme, hayatında hedeflere sahip olma ve geleceğe yönelik olumlu beklentiler, zekâ, iyimserlik ve umut, problemleri etkili çözebilme becerisi, sosyal yetkinlik, mizahı kullanabilme, cinsiyet, yaş, sağlık gibi ögelerden oluşmaktadır.
- Ailesel düzeyde koruyucu faktörler: Anne-baba ya da bir aile üyesiyle destekleyici ve olumlu ilişkiler, etkili ebeveynlik veya ev yapısı, çocuğa yönelik gerçekçi-yüksek beklentiler ögelerinden oluşmaktadır.
- Çevresel düzeyde koruyucu faktörler ise: Akran desteği, sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler, etkili toplumsal kaynak ve yapılar (kaliteli okullar, toplumsal etkileşim organizasyonları, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.) ögelerinden oluşmaktadır.

Stresli yaşam olaylarından doğan risk faktörleri ile riskin olumsuz etkilerini azaltan koruyucu faktörler, yılmazlık kavramına etki etmektedir (Kararımak, 2006). Masten'e (1994) göre koruyucu faktörler, riskli ya da zor yaşantının etkisini hafifleten ya da tamamen ortadan kaldıran, uyum sağlamaya katkı sunan ve bireyin var olan yeterliklerini geliştiren durumları ifade etmektedir. Önemli olan Greene ve Conrad'e (2002) göre, koruyucu faktörlerin mevcut riski ne derecede azalttığı, durdurduğu veya engellediğinin ortaya çıkarılmasıdır. Gizir'e (2007) göre, koruyucu faktörler; bireysel, ailesel ve çevresel özelliklerden kaynaklanabildiği gibi bu faktörlerin ilişkisinden kaynaklanan durumları barındırabilir. Koruyucu faktörlerin

bireysel, ailesel ve çevresel boyutta özelliklerinin incelenmesi risk durumlarına maruz kalan kişilerin risk altında olmayanlara göre daha iyi ve sağlıklı bir şekilde uyum gösterdiklerinin açıklanabilmesine olanak sağlayabilir (Masten ve Reed, 2002). Özetle koruyucu faktörler risk faktörlerinden doğan hasarı minimuma indirmeden kullanılan durumlardır. Bu yönüyle yılmazlığa katkı sağlamaktadır. Bu yüzden yılmazlık üzerine yapılan araştırmaların dikkat kesildiği nokta son yıllarda yılmazlık mekanizmasının gelişiminin nasıl olduğu, koruyucu ve risk faktörlerin nelerden oluştuğu ve yılmazlığın arttırılmasında nasıl bir profesyonel müdahale edilebileceğine yönelmiştir (Horn vd., 2016).

Yılmazlık kavramının doğuşuna bakıldığında varoluşçu felsefenin getirdiği anlayışa değinilmelidir. Varoluşçu düşünürlerin ana odak noktalarından olan insanın her zaman kötü yapıda olmadığı; tersine kendi özündeki bulundurduğu kaynakları kullanıp harekete geçerek birşeyleri değiştirebilme gücü olduğu inancı, yılmazlık araştırmaları için de bir başlangıç noktasıdır (Bayraklı, 2010). Yılmazlığın temellerine 19. yüzyılın ikinci yarısından sonra Horatio Alger'in yayınlarında rastlanabilir (Özcan, 2005). Yılmazlık çalışmalarında pozitif psikolojinin temel felsefesi yer almaktadır. Pozitif psikoloji, insanların yaşadıkları negatif durumlara odaklanmaktan ziyade negatif durumlara rağmen sağlıklı bir şekilde negatiflikler ile başa çıkmalarına ve gelişimlerini devam ettirmelerine odaklanmaktadır (Özbay ve Aydoğan, 2013). Atkinson vd. (2009) göre, sağlık ve zihinsel dayanıklılık kavramının tarihsel bağlamını aydınlatmak amacıyla yaptığı derlemede, pozitif psikoloji hareketinde yılmazlık ve sıkıntı içinde büyüme kavramları temel olarak görülmekte olduğu belirtilmiştir. Gerçek ve Yılmaz Börekçi' ye (2019) göre sosyal bilimlerde yılmazlık kavramını en belirgin şekilde kullanan ilk araştırmacı, toplumların toplumdaki kurumlar ve ekonomilerin davranışsal etkileşimlerini inceleyen ve yılmazlığı tehlikeli bir olayın oluşmasının ardından sağ kalma yeteneği olarak tanımlayan Timmerman (1981) olmuştur.

Pozitif psikoloji içerisinde ele alınan önemli kavramlardan biri olan yılmazlık, bireyin olumsuzluklar ile karşılaştığında sergilediği uyum ve baş etme becerisini ifade etmektedir (Block ve Kremen, 1996). Yılmazlık çalışmalarının ortaya çıkması 1954 yılında Werner ve Smiths'in (1989) zorluk ya da risklerle karşılaşma durumunda kalan çocukların başarılı bir şekilde bunun üstesinden

gelmelerine odaklanan boylamsal çalışmalarına dayanır (Özbay ve Aydoğan, 2013). Yılmazlık konusundaki araştırmalar başlangıçta sıkıntılarla mücadele etmeyi sağlayan kişisel özellikler etrafında yoğunlaşmaktadır. Örneğin Benard (1993) (akt. Waxman vd. (2003)), yılmaz çocuklarda genel olarak sosyal yeterlilik, problem çözme yetenekleri, özerklik ve amaç duygusu olmak üzere dört kişisel özellik olduğunu bulmuştur.

Yaklaşık 50 yıldır yılmazlık kavramı araştırmacılar tarafından çeşitli bakış açıları ile açıklanmış ve yılmazlık konusunda tanım yönünden bir ortak noktaya varılamamıştır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Yılmazlık, Amerikan Heritage Sözlüğünde (2011) “hastalık, değişim ve felaketler karşısında hızla iyileşme ve kurtulma yeteneği” anlamında açıklanmıştır (Rahat, 2014). Yılmazlık ile ilgili çeşitli tanımlara rastlamak mümkündür. Yılmazlık teriminin kökenine bakıldığında yurt dışı kaynaklı bir kelime olduğu ve alanyazında “resilience” olarak yer aldığı görülür. Greene ve Conrad, (2002) “resilience” teriminin Latince kökenli olduğunu ve “resiliens” sözcüğünden ortaya çıktığını ve bir maddenin bükülebilir ya da elastiki özellikte olması anlamına geldiğini belirtmiştir. “Resilience” kavramının sosyal bilimlerde kullanılan bir kavram haline gelmesi, Holling’in (1973) ekosistemler üzerinde yürüttüğü çalışmalarla başlamıştır (Gerçek ve Yılmaz Börekçi, 2019). Ekosistemlerin devamlılığını inceleyen Holling (1973), sistemlerin geçici bir sıkıntıdan sonra geriye dönme yeteneğini ifade etmede “resilience” kavramını kullanmıştır. Ayrıca Masten (2001) tarafından, sıkıntılara karşı başarılı bir adapte olma yeteneği sergileme olarak da belirtilmiştir. İnsanın pozitif bir özelliğine ışık tutması yönüyle yılmazlık, hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkla ilgili alanlarla ilişki düzeyi artan bir etkiye dönüşmüştür (Atkinson vd.. 2009).

“Resilience” kavramı psikoloji, eğitim ve tıp gibi disiplinlerde bireylerin hayatlarını etkileyebilecek olumsuzluklarla başa çıkabilme, kendini toparlayabilme, yılmama ve uyum sağlayabilme şeklinde tanımlanan bireysel bir özellik olarak ele alınmaktadır (Gerçek ve Yılmaz Börekçi, 2019). “Resilience” veya “resiliency” kelimesi Türkçe olarak ifade edilirken çeşitli ifadelerle ifade edilmiştir. Örneğin, “resilience” kelimesi ülkemizdeki alanyazında “yılmazlık” (Aydın, 2018; Aytaç, 2017; Bayraklı, 2010; Kadı, 2016; Kaner ve Bayraklı, 2010; Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011; Özbay ve Aydoğan, 2013), “psikolojik sağlamlık” (Arslan, 2015;

Gizir, 2004; Kararımak, 2007), “psikolojik dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006; Sezgin, 2012) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2008) şeklinde ele alınmaktadır. Benzer şekilde Işık ve Ergüner Tekinlap (2019), resilience kelimesini kendini toparlama gücü olarak ele alırken Savi Çakar, Karataş ve Çakır (2014) tarafından resilience kavramı yılmazlık olarak ele alınmıştır. Özetle bu kavram Türkçe’de karşılık bulurken hep aynı karşılığa sahip olmamıştır. Yılmaz-Börekçi ve Gerçek (2017) tarafından “resilience” kavramının Türkçe alanyazında karşılık bulduğu kavramlar kavramın ortaya çıktığı zamandaki “sağ kalım” vurgusu ve günümüzdeki “sürdürülebilirlik” vurgusu çerçevesinde incelenmiştir. Bunun sonucunda da kavramın Türkçe alanyazındaki karşılıklarının (Psikolojik sağlamlık, esneklik, yılmazlık, kendini toparlama gücü, psikolojik sağlamlık) kullanım sıklıkları ve çağrışımlarına değinilmiştir. Yılmaz-Börekçi ve Gerçek (2017), “Psikolojik Sağlamlık” kavramının resilience kavramını daha iyi ifade ettiği belirtilmektedir. Bu sonuçtan farklı olarak yapılmakta olan bu araştırmada yılmazlık kelimesinin “resilience” kavramını, ailesel güçleri sadece psikolojik açıdan değil daha geniş bir açıdan ele alarak daha net bir biçimde yansıttığı düşünülerek yılmazlık kavramının kullanılması uygun görülmüştür.

Resilience kavramının alanyazında kabul gören karşılıklarından biri olan psikolojik sağlamlık kavramı Fraser, Richman ve Galinsky’ye (1999) göre, zor koşullarda beklenmedik pozitif başarılar elde ederek anormal durumlara uyum sağlama becerisidir. Gizir, (2007), psikolojik sağlamlık kavramını “risk, olumlu uyum ve koruyucu faktörler” kavramlarıyla üç temel nokta ortak olarak ifade etmektedir. Bu durum da Windle’ın (1999) psikolojik sağlamlığı koruyucu faktörlerin risk faktörleriyle etkileşiminin sonucu olarak görmesiyle bağdaştırılabilir.

Alanyazında bu kavramın bir diğer karşılığı olan psikolojik dayanıklılık kavramı Maddi ve Khoshiba (1994), stresi azaltıcı ve baş etme becerisini geliştirici bir kişilik özelliği olarak belirtmektedir. Benzer şekilde Sezgin’e (2012) göre psikolojik dayanıklılık, stresten doğan olumsuz etkileri azaltan ve hastalığa sebep olan gerginliği engelleyen bir kişilik özelliğidir.

Alanyazında bu kavramın kullanılan bir diğer karşılığı olan kendini toparlama gücü Rutter’e (1999) göre, risk ve koruyucu faktörlerinin etkileşimiyle ortaya çıkan

dinamik bir kavramdır ve bu dinamik yapı olumsuz yaşam olaylarının sonuçlarını iyileştirmektedir. Terzi (2008) tarafından bu kavram çabuk iyileşme, kendini toparlama kavramları ile ilişkili görülmüş ve kendini toparlama gücü olarak ele alınmıştır.

Alanyazında yılmazlık tanımlanırken yılmazlığın tanımı kesin bir şekilde ortaya koyulamamıştır. Yılmazlık kavramı Walsh'e (2006) göre, bir sıkıntı ile karşılaşılması durumundan güç kazanarak sıyrılabilmeyi ve sağlam kalabilmeyi, bunalım içeren süreçler karşısında gelişimsel ilerlemeyi sağlayan süreçtir. Rutter (2006), yılmazlığı açıklarken, stres veya bir zorlanma durumunun üstesinden gelmeyi ya da çevredeki riskler karşısında direnç göstermeyi ve önemli riskler barındıran yaşantılar ile bu yaşantılara rağmen elde edilen pozitif psikolojik çıktıların birleşimine vurgu yapmaktadır. Masten (2001), yılmazlığı tanımlarken sıkıntı içeren yaşantıların karşısında normale dönebilme yeteneğini sağlayabilme durumunu belirtmektedir. Werner (1995), "yüksek derecede riskli durum, stres altında sürekli yetkinlik ve travmaya rağmen iyi toparlanma" olmak üzere yılmazlığı açıklarken üç durumdan söz etmektedir. Zautra'ya (2009) göre yılmazlık, zor durumlara rağmen hayatta kalma kabiliyeti veya olumlu geleceğe doğru ilerleme gücü anlamına gelir. Boss'a (2006) göre yılmazlık, yaşamın karşımıza çıkardığı zorluklar ve baskılar karşısında lastik gibi esnemeye ya da asma bir köprü gibi bükülmeye benzer. Walsh (2002), yılmazlık kavramına karşılaşılan zorluklardan, sıkıntılardan güç kazanacak şekilde çıkmayı, bir kriz durumuna rağmen gelişim kat edebilmeyi ve dayanma gücünü sağlayan aktif bir süreç anlamını yüklemiştir. Masten'e (1994) göre yılmazlık, riskler ve sıkıntılara rağmen kayda değer bir adaptasyondur. Yılmazlık, zorluklara dayanmayı içeren kişinin kendini onarması, "kendini toparlama kapasitesi/gücü" olarak tanımlanır (Wolin ve Wolin, 1993). Özcan (2005) tarafından yılmazlık, "meydan okuyucu ve tehditkâr bir çevre karşısında başarılı bir uyumun neticesi, süreci veya kapasitesi" olarak nitelendirilmiştir. Özbay ve Aydoğan (2013), yılmazlığın içsel ve dışsal kaynaklı kapasiteyi başarılı bir şekilde kullanmayı içerdiğini belirtmiştir. Yılmazlığı psikolojik sağlamlık olarak ele alan Kararımak'a (2007) göre, bu kavram bir olumsuzluk durumu ile yüz yüze gelindiğinde, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle oluşan süreçte, kişinin hayatındaki değişime gösterdiği uyumu yansıtmaktadır. Aytaç'a (2017) göre, yılmazlığın doğru anlaşılabilmesi için uygun olan yaklaşım, yılmazlığın bir durumun üstesinden gelme

becerisi olarak görülmesidir. Bu durumdan yılmazlığın dengeyi tahsis edebilme ve sürdürme kapasitesi olduğu sonucu çıkarılabilir.

Yılmazlık hakkındaki tanımlarda benzerlik olmasına rağmen yılmazlığın evrensel boyutta kabul edilmiş tek bir tanımı olmadığı görülebilir. Kaynar (2016), tüm yılmazlık tanımlarında benzer olan bazı önemli noktaları sıralamıştır:

- Yılmazlık tamamen doğuştan değildir. Geliştirilebilmektedir.
- Yılmazlık temel olarak gelişen bir durumdur.
- Travma, zorlu yaşam şartları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir başa çıkma, sağlıklı uyum ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içerir.
- Yılmazlığın kendini gösterebilmesi için risk oluşmalıdır ki bireyin sonuçta uyumunu arttırarak zor koşullar altında bile hayatında farklı konularda da olsa başarıya ulaşması gerekmektedir.
- Yılmazlık kavramı önce kliniksel bakış açısıyla irdelenmiş, günümüzde ise gündelik kişilerle yapılan çalışmalarla da ortaya çıkabildiği belirlenmiştir.
- Yılmazlık bireyde zorlanmalar oluşturan durumlarla baş edebilmeyi ve devamında meydana gelecek olan muhtemel şartlara uyum sağlamayı içerir (Kaynar, 2016).

Yılmazlık hakkında yapılmış bu tanımlardan yola çıkarak Kaner ve Bayraklı'ya (2010) göre yılmazlığın iki ögesi vardır. Birincisi Rutter'e (2006) göre önemli bir tehdit ya da zorlukla karşılaşmak, ikincisi ise bu tehdit ya da zorluğa rağmen uyum sağlayıp ayakta kalabilmektir. Yılmaz bireyler, hayatlarındaki rahatsızlık verici durumlara uyum sağlarken süreç içerisinde yeni beceriler edinirler (Özcan, 2005).

Yılmazlık kavramının tanımları çeşitlilik gösterse de bu tanımlar genel itibariyle iki temel gruptadır (Aytaç, 2017). İlk grup yılmazlık tanımları, zorlu yaşam deneyimleri ile baş etme ve uyum sağlama becerilerini konu alan ve normal gelişim gösteren bireylerin sahip olduğu dinamik bir süreci ifade eder (Garmezy, 1991; Masten, Best ve Garmezy, 1990; Werner ve Smith, 1982). Kararımak'a (2007) göre, bu doğrultuda yapılan çalışmalar genel olarak risk karşısında bireyin uyum göstermesine odaklanmıştır. Benzer bir ifade ile Özbay ve Aydoğan'a (2013) göre,

yılmazlık konusundaki öncül çalışmalar daha çok çeşitli stres durumlarına uyum sağlayabilme özelliği olanlar için gerekli olan bireysel özellikleri belirlemeye ve tanımlamaya çalışmışlardır. Bayraklı ve Kaner'e (2012) göre, yılmazlık tanımları iki unsuru ortaya çıkarır: İlki tehdit veya sıkıntılara maruz kalma, ikincisi de buna rağmen ayakta kalmadır. Özetle bu gibi görüşlerde yılmazlığın insanın gelişimine odaklanan yönlerine vurgu yapılmaktadır. Kısaca bu görüş yılmazlığı gelişimin bir parçası olarak görmektedir. İkinci grup tanımlar ise, yeni durumlara uyum sağlayabilmeyi içine alan kişilik özelliklerine odaklanan yılmazlığı ifade etmektedir (Rahat, 2014). Cicchetti ve Garmezy (1993) yılmazlık kavramını, değişen durumu ve uyumu içeren dinamik gelişimsel bir süreç olarak kavramsallaştırmıştır. Bu doğrultuda yılmazlık ile psikolojik iyi oluş arasında bağlantı kurulabilir (Aydoğan, 2014). Sonuç olarak ikinci grupta bireylerin kişiliklerine ve yeni hallere adaptasyon gösterebilmeyi vurgu yapılır. Bu tür yaklaşımlar da yılmazlığı uyum sürecinin bir parçası olarak görmektedir.

Özetle yılmazlık kavramı insanların hayatlarındaki sağlam durabilme özelliklerinin kavramsallaştırılmış halidir. Bununla beraber Patterson (2002) ve Walsh (1996) gibi araştırmacılar yılmazlığın sadece bireysel bir olgu olmayıp, olumsuzluklar karşısında bazı ailelerin bu olumsuzluklar ile iyi bir şekilde baş edebildikleri ve güçlendikleri fikriyle ilgilenmişlerdir.

2.1.1. Aile Yılmazlığı

Yılmazlık kavramı, alanyazında bireysel ağırlıklı araştırmalarla birlikte meydana geldiği daha önce de belirtilmiştir ancak yılmazlık kavramının sadece bireysel boyutta değil gruplar, topluluklar ve kurumlar boyutunda da kullanılabileceği düşüncesi, aile boyutunda da araştırmaların oluşmasına sebep olmuştur (Gordon ve Song, 1994). Yılmazlık sadece bireysel bir olgu değildir ve aile, toplum gibi kitlesel bağlamda da yılmazlık süreci var olmaktadır (Özbay ve Aydoğan, 2013). Patterson (2002), aile yılmazlığını, hayatta karşılaşılabilecek zorluk ve risklere karşı ailesel boyutta başa çıkabilme ve yeniden bir denge sağlayabilme yeteneği sergilenmesi olarak tanımlanmaktadır. Kaner vd. (2011) göre, ailenin ihtiyaç duyduğu kaynakların sahip olduğu kaynakları aşması durumunda ailedeki işlevselliğin kesintiye uğrayabileceği gibi bu durum işlevselliği geliştirebilmeye de yol açabilmektedir. Konu ailesel boyutta ele alındığında, stres ya da kriz durumu ile

karşılaştığında bazı aileler bütünlüğünü koruyamazken bazılarının bu durumdan güçlenerek çıktıkları gözlenmektedir (Kaner ve Bayraklı, 2010). Bu durumun oluşmasında çeşitli sebeplerin etkisi vardır. Palancı (2018) tarafından yapılan araştırmada ailelerin yılmazlık düzeylerine olumlu etki eden önemli etkenlerin belirtilmiştir.

Alanyazına bakıldığında aile yılmazlığı çeşitli boyutlarıyla belirtilir. Aytac'a (2017) göre, aile yılmazlığı alanyazında üç boyutla ele alınmaktadır. Bunlar:

- Ailenin karşı karşıya kaldığı olumsuz koşullara ilişkin süre: Kısa süre içerisinde güçlük olarak nitelendirilen durumun uzun sürerse –kronikleşirse– bu durumun kriz olarak adlandırılacağıdır.
- Ailenin bu durumlarla karşılaştığı dönem: Ailenin bir sorunla karşılaştığında içinde bulunduğu gelişimsel dönemdir.
- Yaşanan sıkıntı sürecinde ailenin mücadele noktasında faydalandığı iç ve dış destekler: Ailenin herhangi bir zorlanma durumu ile karşılaştığında dışarıdan aldığı destekleri kapsar. Özbay ve Aydoğan'a (2013) göre toplum, komşular, akrabalar gibi dış unsurlar ve eşlerin birbirine olan destekleri ailelerin zor durumla daha sağlıklı baş edip pozitif yönde bir gelişim eğrisi sergilemelerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Aile yılmazlığı alanındaki önemli çalışmalardan birisi Walsh'ın Aile Yılmazlığı Modeli'dir. Walsh'a (2002) göre bu modelde, aile yılmazlığında üç temel süreç bulunmaktadır. Bunlar: inanç sistemleri, örgütsel desenler, iletişim süreçleridir. Bu süreçlerden birincisi olan inanç sistemleri Walsh tarafından üç alt başlıkta değerlendirilmiştir. Bunlar: Sıkıntıyı anlama, pozitif bakış açısı, aşkınlık ve maneviyattır (Cihan-Güngör, 2014). Sıkıntıyı anlama alt başlığı ilişki, kolaylaştırıcı ve kısıtlayıcı inançların değerlendirilmesi, krizi yönetme, aile yaşam döngüsünün oryantasyonu gibi durumları barındırır. Pozitif bakış açısı alt başlığı bünyesinde umut, iyimser görüş (ihtimalleri aşmada güven), cesaret ve cesaretlendirme (güçlü ve potansiyel yönle odaklanmak); aktif bir şekilde inisiyatif alma ve sabretme; mümkünatı olmayan durumların kabul edilmesi öğelerini barındırır. İnanç sistemlerinin üçüncü alt başlığı olan aşkınlık ve maneviyat alt başlığı da gelecekteki daha büyük amaçlara ulaşmak, manevi yön, ilham (yeni olasılıklar öngörmek) sıkıntıları öğrenme ve büyümeye dönüştürmek öğelerini barındırmaktadır.

Walsh'ın (2002) Aile Yılmazlığı Modeli'nde üç alt başlıkta değerlendirilen aile yılmazlığı süreçlerinin ikincisi örgütsel desenlerdir. Örgütsel desenlerin yapısında üç öge bulunmaktadır. Bunlar: Esneklik (elastikiyet), bağlılık ve üçüncü olarak da sosyal ve ekonomik kaynaklardır. Bu öğelerden esneklik ögesi önem arz emekte ve değişme kapasitesi (geri tepme, yeniden düzenleme, zaman içindeki zorluklara uyacak şekilde uyum sağlama) ve kararlılık durumlarını kapsamaktadır (Özbay ve Aydoğan, 2013).

Walsh'ın (2002) Aile Yılmazlığı Modeli'ndeki aile yılmazlığı süreçlerinin üçüncüsü de iletişim süreçleridir. İletişim süreçleri üç alt öge ile karakterizedir. Bunlar: Açıklık (berraklık), açık duygusal paylaşım ve işbirlikçi problem çözme öğeleridir (Özbay ve Aydoğan, 2013). Açıklık ögesi kendi içinde kelime ve eylemler açısından açık ve tutarlı mesajlar vermek ve doğruluk yoluyla belirsizlikleri açığa çıkarmak olarak ayrılır. Açık duygusal paylaşım ögesi ise kendi içinde dörde ayrılır. Bunlar: duyguların paylaşılması (sevinç, acı, umutlar, korkular gibi her türlü duygu), karşılıklı empati yoluyla farklılıklar konusunda saygılı olmak, kişinin kendi davranış ve duygularının sorumluluğunda olup başkasını suçlamaması, mizah gibi zevkli etkileşimler oluşturmaktır. İletişim süreçlerinin son alt ögesi olan işbirlikçi problem çözme ögesi de kendi içinde dört parçaya ayrılmaktadır. Bunlar: yaratıcı beyin fırtınası (beceriklilik), uyuşmazlıkların çözümünde ve karar vermede müzakere ve paylaşım, hedeflere odaklanıp somut adımlar atmak (başarı üzerine inşa etmek, başarısızlıktan öğrenmek) ve proaktif duruştur (sorunları önleme, krizleri önlemek, gelecekteki zorluklara hazırlanmak). Tüm bunların yanına Walsh (2002), belirsiz durumları netleştiren iletişim süreçleri, açık duygusal ifadeyi ve empatik tepkiyi teşvik etmek ve işbirlikçi problem çözme teşvik etmek gibi durumların yılmazlığı kolaylaştırmakta özellikle önemli olduğunu belirtmiştir (Cihan-Güngör, 2014; Özbay ve Aydoğan, 2013; Walsh, 2002; 2006).

Yılmazlık alanındaki modellemelerden birisi de Masten'in risk ve yılmazlık modelidir. Masten (2001), ebeveynlerin kalitesini çocukların sahip oldukları özellikler ile önündeki risk faktörlerinin ilişkisinden ortaya çıkan sonuçlara bağlar. Başka bir deyişle, Bayraklı'ya (2010) göre, ebeveynler etkili bir anne-babalık rolüyle, risklerin sebep olabileceği olumsuz etkileri azaltarak ya da çocuğun sahip olduğu olumlu özellikleri destekleyerek çocukta olumlu örüntülerin oluşmasına

katkıda bulunabilirler. Masten'e (2001) göre, yılmazlık olağanüstü bir olgu olmanın aksine insanın olağan uyum sürecinde görülebilen ve yaygın şekilde karşılaşılabilen bir olgudur.

Annenin sahip olduğu hassas ve duyarlı olması ile dışsal düzenleme sağlama özelliği çocuğun stresle baş etme özelliğini geliştirmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Çocuk ile annenin stres düzenlemeyi başarılı bir şekilde deneyimlemesi çocuğun stres verici durumlarla yavaş yavaş başa çıkmasına katkı sağlamakta ve yılmazlığın gelişimi için hazırlık yapmaktadır (Tepeli-Temiz, 2017). Yılmazlık stresle başa çıkma deneyimleriyle desteklenmekte ve kademeli olarak artmaktadır. Kurilova'ya (2013) göre, bu sürecin tamamı bağlanma örüntüsünün kalitesine dayanmaktadır. Bu konuda kavramsal olarak incelenecek olan diğer kavram da bağlanma stilleridir.

Yılmazlık kavramına bakıldığında sıkıntı verici yaşamal durumların sonucunda kişinin yıkılmayıp hayatına devam edebilmesidir. Yılmazlığın ailesel boyutta da olduğu alanyazında kabul edilmektedir. Zor durumlar karşısında yılmama ve hayatına devam edebilme özelliği ailesel boyutta ailenin sağlıklı bütünlüğünü koruyabilmesi ve yaşamaya devam edebilmesi şeklindedir. Araştırmanın bağmız değişkeni olan yılmazlığa olan etksinin araştırılacağı ilk kavram olan bağlanma stilleri de alanyazında geniş yer bulan kavramlardandır.

2.2. BAĞLANMA STİLLERİ

Bireyler doğduğu andan itibaren ihtiyaçlarının karşılanması hususunda ebeveynlerden veya bakım işini üstlenen birinden yardım alır. Dünyaya ve sosyal hayata yönelik ilk temaların da bu kişiler yoluyla olur. Bu konuda bağlanma kavramı ve bağlanma kuramı önem kazanır.

Kişilerarası davranış, ilişki, duygusal bağları ve kişinin kişilik yapısı ile gelişimsel süreçleri konu alan bir yaklaşım olan bağlanma kuramı bağlanma kavramının kuramsal altyapısını oluşturur (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bağlanma kavramı, öncüleri tarafından “başka bir bireyde yakınlık arama ve bulunan yakınlığın sürdürülmesi amacıyla oluşturulan davranış sistemi” olarak belirtilmiştir (Bowlby,

1969; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bowlby (1969) bağlanma kuramını açıklamaya çalışırken, kişilik gelişiminin oluşumunu, küçük çocukların annelerinin veya bakımlarını üstlenen kişilerin yokluğuna verdikleri tepkileri ve onlara karşı sergiledikleri davranışların örüntülerini gözlemlemiştir. Bağlanma teorisinin öncüsü John Bowlby'dir. Bowlby, Melanie Klein'in yakın arkadaşı ve bir eğitim analisti olan Joan Riviere'in etkisiyle Klein'in fikirleri etkisi altında Londra Çocuk Rehberliği Kliniği'nde çalışmalar yapmaktadır ki bağlanma teorisi de buraya kadar dayanmaktadır (Bretherton, 1992). Bowlby'nin Londra Çocuk Rehberliği Kliniği'nden vaka notlarına göre uyumsuz çocuklara yönelik pek çok klinik hasta ilgisizlik ve çalma davranışı göstermektedir ve 44 vakayı detaylı incelemesi sonucu Bowlby, onların semptomlarının sebebini anne yokluğu ve ayrılık geçmişlerine bağlamaktadır (Demirdağ, 2017). Patlak veren 2. Dünya Savaşı'nın bitiminde Bowlby'ye Tavistock Kliniği'ndeki Çocuk Departmanı'nın başına geçmesi teklif edilmiş ve ardından Bowlby, bölümün ismini değiştirerek "Çocuklar ve Aileler Departmanı" yapmıştır. Departmandaki çoğu klinik çalışmanın gerçek aile etkileşim örüntülerini konu almak konuyla ilgisiz olarak kabul eden Klein'cı bir eğilimdeki uzmanlar tarafından yapılmasından dolayı Bowlby, ilgileri anne-çocuk ayrılığı üzerine yoğunlaşmış olan bir ekip kurma amacıyla kendi çalışma biriminin temellerini atmaya çalışmıştır (Bretherton, 1992).

Bowlby'nin çizdiği kuramsal çerçeveyi Ainsworth, deneysel çalışmalara dönüştürmüş ve teorisinin geliştirilmesine katkı sağlamıştır (Bretherton, 1992; Sümer ve Güngör, 1999). Ainsworth, Toronto üniversitesinde görev almaktayken 1950'de evlilik sonrası Londra'ya gelmiştir. London Times'daki bir iş ilanında John Bowlby'nin yönetimi altında erken çocuklukta anneden ayrılmanın oluşturduğu durumun kişilik gelişimi üzerindeki etkisi üzerine araştırma içeren iş ilanı onun dikkatini çekmiştir (Demirdağ, 2017). Mary Ainsworth bu durumu "O zaman hem Bowlby hem de kedinin farkında olmadığı halde Bowlby'nin çalışma ekibine katılma kararı kendisinin profesyonel kariyerinin yönünü değiştirmiştir" olarak bildirecektir (Bretherton, 1992). Yine Bretherton'a (1992) göre Ainsworth, özellikle yakınlığı artıran belirti ve davranışların başlangıcını bu belirti ve davranışların ne zaman anneye bilinçli olarak odaklandırıldığını merak ederek 1953'ün sonlarında Uganda'da süttten kesilmemiş yirmidört çocuğu ve ailesini 9 ay süreyle incelemiştir. Sonrasında Ainsworth tarafından daha kapsamlı araştırma olan Baltimore Projesi

gerçekleştirilecektir. (Demirdağ, 2017). Kısaca ikilinin bu gibi erken dönem çalışmaları ve devamındaki çalışmalar bağlanma kuramının temelini oluşturmaktadır.

Bağlanma teorisi, erken dönemdeki anne (bakıcı)-çocuk ilişkisi ve bu ilişkinin kişilerin yetişkin hayatı üzerindeki potansiyel etkilerine yoğunlaşmaktadır (Atik, 2013). Bowlby'nin ulaştığı en önemli sonuç, zihinsel olarak sağlıklı büyümek için bebek ve annesi (veya anne rolünde olan birisi) arasında sıcak, yakın ve sürekli şekilde içinde tatmin ve zevk barındıran bir ilişkinin deneyimlenmelidir (Bretherton, 1992). Bowlby'nin etoloji ve gelişimsel psikolojideki kavramların üzerine kurulan bağlanma teorisini ele alması İngiliz Psikanalitik Birliği'ne üç klasik çalışma olarak sunulmuştur. Bunlar: "Çocuğun Annesine Bağlılığının Doğası" (1958), "Ayrılık Kaygısı" (1959) ve "Bebeklik ve Erken Çocuklukta Keder ve Yas" (1960) (Demirdağ, 2017). Bowlby'nin bağlanma teorisi temel olarak hipotez haline getirildiğinde (Bretherton, 1992; Bowlby, 1969; Onur, 2006):

- Bağlanma ilişkisi evrenseldir ancak sosyal, fiziksel ve çevresel farklılıkları bulunur. Bu bağlanmanın kişilerin değil ilişkinin bir özelliği olmasında kaynaklıdır.
- Bağlanma ilişkisi bütün insanlar için evrensel niteliktedir ve anne ile bebek bu ilişkinin ortaya çıkmasını kolaylaştıracak doğal eğilimlere sahip olurlar.
- Kişi tek bir bağlanma ilişkisinden daha fazla bağlanma ilişkisi içerisinde olabilir ancak genelde kişinin ilk yaşadığı bağlanma ilişkisi diğerlerine göre farklı bir anlamdadır.
- Bağlanma ilişkisi bitince istenmeyecek çıktılar meydana gelmektedir.
- Kişi ilk bağlanma ilişkisinden hareketle ilişkilerin geneli ile ilgili içsel işleyiş modellemesi kurar. Bu modelle daha sonra kurulacak olan ilişkilere yön verilir.

Yaşamın ilk anından itibaren ortaya çıkan ve devamlı olarak gelişmekte olan bağlanma biçimi kişinin kurduğu ilişkileri biçimlendiren bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yedilioğlu, 2017). Bağlanma kavramı, çocuğun içinde bulunduğu ortamda bakıcısı ile gelişen, kendisini güvenli hissetmesini destekleyen en kuvvetli duygusal bağ şeklinde ifade edilmektedir (Canatan, 2018). Taşdelen-Kızgın'a (2018) göre bağlanma, hayatın ilk günlerinde başlayıp, çevreyle etkileşim sonucu gelişen, duygusal yönü önemli olan, oluşması gerekli olan olumlu bir ilişkinin varlığıdır.

Turan'a (2017) göre çocuklar, kendi güvenlik ihtiyaçları sebebiyle kendilerine bakım verecek, kendilerini koruyacak kişilere yakın olacak mekanizmalara ihtiyaç duyarlar. Bu mekanizma çocuklarda karşıdan yakınlık ve bakım elde etmeye yönelik, doğuştan sahip olunan göz temasıyla başlayan takip, ağlama ve en sonunda yapışma davranışlarıyla devam eden hiyerarşik bir sıra izleyen davranış kalıplarına sahiptir (Uluyol, 2014). Benzer şekilde Aşkar'a (2018) göre bebekler, bakım veren kişiye, gülücükleriyle tepki verecek, bakım veren kişiyi gördüğünde sesler çıkaracak ve bakım veren kişi yanından ayrıldığında ağlayarak tepki verecektir.

Erken dönemde çocuk ile anne veya sürekli bakıcı arasındaki bağlanma ilişkisinin içeriğine göre ortaya çıkan içsel modeller, bireyin kendisini ve çevresini güvenli-güvensiz olarak algılamasına etki etmekte ve gelecekteki ruhsal dengesi üzerinde belirleyici olmaktadır (Atik, 2013). Bu durum da üç faktörlü bir yapı ortaya çıkarmıştır. Bu faktörler güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleridir (Ainsworth, vd., 1978). Modele göre bağlanma sisteminin tetikleyicisi kaygıdır ve bu kaygı başta ayrılık ihtimalinin yarattığı kaygı olmak üzere, çeşitli iç ya da dış kaynaklı tehditlerden doğan kaygı duygusudur (Bowlby, 1980). Canatan'a (2018) göre bakım veren, bebeği sakinleştirip güven duygusunu tekrar hissettirebildiğinde, bağlanma sistemi etkisini azaltmakta ve bebek bakım verenden ayrılıp araştırma davranışını sürdürmektedir. Güvenli bağlanan bebekler ayrılık sonrası annelerini sıcak karşılayan veya yakınlık gösterildiğinde ayrılmadan doğan gerginliği üzerinden atabilen; kaygılı/kararsız bağlanan bebekler ayrılık sonrası gerginliği üzerinden atmada zorlanan ve kararsızlık yaşayan; kaçınan bağlanan bebekler ise ayrılık sonrası fiziksel ve psikolojik yakınlıktan kaçınan karakteristiktirler (Ainsworth vd., 1978). Bunun sonucunda Özer, Yıldırım ve Erkoç'a (2015) göre, bağlanma figürü ile ilişkisinin seyrine göre bebek kendisi ve başkaları temelinde olumlu ve olumsuz içsel modeller geliştirir.

Erzen'e (2016) göre, Ainsworth'ün bağlanma kavramı çalışmalarından sonra birtakım araştırmacılar konuyla ilgilenmiş bu durum da bağlanma kuramını yeni ve araştırmaya açık bir alan haline getirmiştir. Bu doğrultuda Hazan ve Shaver'in ergenlik ve yaşlılık arası dönemleri kapsayan çalışmaları Ainsworth'ün çalışmaları çerçevesinde bağlanmanın yaşam boyu süren bir süreç olduğu anlayışına sahip olan

bağlanma modeli gelişmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu model Erzen'e (2016) göre, Ainsworth modelinin bir başka yaşam dönemi uyarlamasıdır. Bağlanmanın bireyin yaşamının ileriki dönemlerinde de etkilerini sürdürdüğü anlayışı alanyazında araştırmacıların bu alanda farklı çalışmalar yürütmelerine de dayanak oluşturmuştur. Özellikle romantik ilişkilerde yetişkin bağlanma davranışlarının açıklanmasında Bartholomew ve Horowitz'in (1991) çalışması mevcuttur. Araştırmacılar, kişinin kendisini ve karşısındakini değerlendirmeleri sonucunun olumlu veya olumsuz olmasına dayalı olarak dört olasılığın yer aldığı bir fikir ileri sürmüşlerdir. Bunlar: Güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanmadır. Bu konuda Bartholomew ve Shaver'in (1998) çalışmasına alanyazında rastlamak mümkündür. Özetle, Ainsworth'ten sonraki araştırmaların odağında yaşamın diğer dönemlerinde de bağlanmanın Ainsworth'ün çalışmaları etrafında şekillendiği düşüncesi bulunmaktadır.

Özetle bağlanma kavramı kişinin ilk yaşantısal anlarında başlayan ve hayatındaki sosyal ilişkilere yön veren bir kavramdır. Başlangıçta bakım veren kişiye yönelik sahip olunan bağlanma ilişkisi sonradan sosyal ilişkilerde kendisini göstermektedir. Bu kendini gösterme durumu çeşitli şekillerde gerçekleşmektedir. Alanyazında bu çeşitlilik bağlanma stilleri alt boyutları olarak bilinmektedir. Hazan ve Shaver (1994), yetişkin bağlanması ve özellikle romantik ilişkilerdeki bağlanma konulu yürüttükleri araştırmada yetişkinler için güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçıncı bağlanma stilleri olmak üzere üç faktörlü bir bağlanma sistemi tanımlamışlardır. Bu araştırmada Kandemir ve İlhan (2017) tarafından yapılan ölçek çalışması dâhilinde bağlanma kavrmı “güvenli, kaygılı ve kaçınan” olarak üç alt başlıkta ele alınmıştır.

2.2.1. Güvenli Bağlanma

Bağlanma türlerinden ilki olan güvenli bağlanmaya göre annenin, bebeğin ihtiyaçlarına yönelik sergilediği davranışların tutarlı ve duyarlı olması bebeğin gelişimi açısından önemlidir ve bir nevi güvenli bağlanmanın şartıdır (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Annenin ya da bakımı üstlenen kişinin bebeğin bakım işlemini yapması sonrasında Uluyol'a (2014) göre, anne bebeğin rahatlamasını ve yeniden güvende hissetmesini sağlayabilirse, bağlanma sisteminin etkinliği azalır ve böylece bebek anneyi güvenle bırakıp, çevreyi keşfetmeye devam edebilir. Güvenli bağlanma

stilinin oluşum aşamasında bebeğin ihtiyaçlarının bilincinde ve bu duruma duyarlı olan anneler veya bakıcıların davranış örüntüleri çocuklarda güvenli bağlanmayı geliştirecektir (Kanieski, 2021). Bu bebekler Fleming'e (2008) göre, anne ya da bakımını üstlenen kişi yanından ayrıldığı zaman huzursuz olmakta ve geri döndüğünde ise rahatlayarak araştırma ve keşfetme davranışlarını sürdürmektedir. Annesi yanında değilken de annelerinin kendisinin ihtiyaçlarını karşılamaya hazır olduğu inancına sahip olan güvenli bağlanma stilindeki bebekler, annesine güvenir ve çevreyi keşfedebilir ve annenin ayrılmasına tepki gösterse bile anne geri döndüğünde etkileşim kurar (Ainsworth, 1979). Sümer ve Güngör'e (1999) göre, güvenli bağlanmanın oluşabilmesi için çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması yolunda tutarlı tepki veren, duyarlı ve her zaman ulaşılabilir bir anne veya bakıcıya sahip olması gerekir. İhtiyaçları tam ve zamanında karşılanan bebekler anne ve babalarına karşı güven geliştirirler (Eraslan-apan, 2009). Taşdelen-Kızgın'a (2018) göre, güvenli bağlanmaya sahip çocuklar anne uzaklaşırken normal bir gerilim yaşarlar, anne geri döndüğünde ise mutlu ve sevinçli bir karşılama sergilerler. Özetle ocuğun ihtiyaçlarını duyarlı ve tutarlı şekilde gideren ebeveynlerin çocukları anneye karşı güvenli bağlanma stili geliştirebilirken, duygusal ve fiziksel açıdan çocuğun ihtiyaçlarını karşılayamayan veya tutarsız olan ebeveynlerin çocukları ise güvensiz bağlanma kategorisindeki bağlanma stiline sahip olabilmektedir.

Araştırmalar, aile bireyleri ile küçüklükten itibaren sağlıklı ilişkiler geliştirmiş olan çocukların duygusal ve sosyal açıdan daha sağlıklı olduklarını ve aile ilişkilerinde sorun yaşayan çocuklara oranla daha özgüvenli olduklarını göstermektedir (Ranson ve Urichuk, 2006). Erzen'e (2016) göre, güvenli bağlanma stiline sahip bebekler başkasına güvenmeyi deneyimlemiş ve öğrenmiş bebeklerdir. Bartholomew ve Shaver (1998)'a göre güvenli bağlanma stiline sahip olanlar kendi benliklerini ve diğerlerinin benliklerini olumlu görme eğilimindedirler.

Yetişkin bireyler için de bağlanma kavramından söz edilebilir. Yetişkinlik ağındaki ilişkiler ve bağlanma eğilimleri çocukluk döneminden kalma dürtüleri temsil etmektedir (Yedilioğlu, 2017). Bu bağlantıdan kişinin sahip olduğu bağlanma türlerinin o kişinin gelecekte kuracağı ilişkileri üzerinde etki edebileceği anlaşılabilir. Yıldızhan'a (2017) göre, güvenli bağlanma biçimine sahip olan kişi başlangıçta ebeveynler, sonra eş veya yakın ilişkide olduğu kişiler gibi bağlanma figürlerine dair

onların tehdit veya zorluk anında etkili ve güvenilir olacağı inancına göre davranış yöntemi belirler. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin eşlerinin de destekleyici ve güvenilir olduğu inancı, ilişkinin sürmesi için olumlu beklenti ortaya çıkarmaktadır (Turan, 2017).

Çocuğa bakım veren kişi duyarsız ve tutarsız davranışlar sergilerse, çocuk güvenli bağlanma oluşturmaz (Aşkar, 2018). Bunun sonucunda da kişide güvensiz bağlanma örüntüsü gelişebilmektedir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma da güvensiz bağlanma türlerindendir.

2.2.2. Kaygılı Bağlanma

Bağlanma stilleri araştırmalarında bakım veren kişilerde reddedici ve kaçınıcı davranış gören bebekler kaçınıcı bağlanma stili; bazen sıcak bazen reddedici gibi kararsız bir tutumla karşılaşan bebekler de yetişkinliklerinde kaygılı/kararsız bağlanma biçimine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Uluyol, 2014). Bağlanmanın kaygı yönü, aşırı yakınlık isteği ve sosyal destek arayışıyla birlikte reddedilme ve terk edilme gibi durumlara karşı aşırı korku besleme ve bu tehditlere karşı sürekli tetikte olmayı içerir (Kırimer, Akça ve Sümer, 2014). Bu şekilde bir bağlanma stiline sahip kişiler diğer insanlar tarafından kabul edilecekleri konusunda kaygılıdır, kendilerini sevmeye layık görmezler ve de kendilerine karşı özsaygıları düşüktür (Turan, 2017). Turan'a (2017) göre, kaygılı bağlanma stiline sahip bebekler ise, anneleriyle ilişki kurma sürecinde tutarlı davranmazlar ve çok kısa süreli ayrılıklara bile katlanamazlar. Araştırmalar kaygılı ve kararsız bağlanma stili geliştiren çocukların, bağlandıkları kişiden ayrıldıklarında ona karşı protesto edici tavırlar sergilediklerini; bu protestonun bağlanma kişisi ile kavuşmayla bile son bulmadığını belirtmektedir (Stayton ve Ainsworth, 1973).

Alanyazında kaygılı bağlanma stilinin ilerideki yaşam içerisindeki ilişkilerde etkili olduğu belirtilmiştir. Bartholomew ve Shaver'e (1998) göre, kaygılı bağlanma biçimi kendisine sahip kişilerin, kendilerine yönelik olumsuz; başkalarına yönelik olumlu düşünceleri ile karakterize olmakta ve kaygılı bağlanan kişiler kendisinin sevmeye değer olmadığını, başkalarının ise sevmeye değer olduğunu düşünmektedir. Bağlanmanın kaygı yönü, aşırı yakınlık isteği ve sosyal destek arayışıyla birlikte reddedilme ve terk edilme gibi durumlara karşı aşırı korku besleme ve bu tehditlere karşı sürekli tetikte olmayı içerir (Kırimer, Akça ve Sümer, 2014).

Kaygılı bağlanmış kişiler kendi endişelerinin odağında, sürekli olarak eşinin onaylamama veya dışlama sinyallerine aşırı duyarlı olup, reddedileceklerine dair kendilerini diken üstünde hissetmektedir (Uluyol, 2014). Yedilioğlu'na (2017) göre, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin sevgi deneyimlerini duygusal anlamda inişli ve çıkışlı, takıntılı olarak tanımladıkları görülmüştür.

Antalyalı, Dumlupınar ve Özkul (2017) tarafından bağlanma stilleri ile örgütsel bağlılığın ilişkisinin incelendiği araştırmada çalışanların korkulu/kaygılı bağlanma düzeylerinin bağlı bulundukları mesleki örgüte devam bağlılıklarını arttırdığı bulunmuştur. Korkulu/kaygılı bağlanma düzeylerinin örgüte devam bağlılığını etkilemesi Antalyalı vd. (2017) göre, bu bireyler; yüksek kaygı ve kaçınma düzeyine sahiptirler ve örgütlerine duygusal açıdan bir aidiyet hissetmeseler dahi işlerini değiştirmeyi istemekte zorlanmalarıdır. Kısaca bu tipteki kişilerde duygusal olarak özerklik tam olarak tesis edilemeyebilir ve bu kişiler değişime karşı isteksiz olabilir.

2.2.3. Kaçınmacı Bağlanma

Güvensiz bağlanma stillerinden bir diğeri olan kaçınmacı (kaçıngan) bağlanma stildir. Kaçınmacı bağlanma stiline bireyler Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre, kişiler arası ilişkilerin kendileri için önemsiz olduğu kanısındadır ve bağımsız olmayı arayıp yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi sergiler. Kaçınmacı bağlanma biçimine sahip olan kişiler hayatlarının erken dönemlerinde ihtiyaçlarının karşılanması konusunda bakım veren kişinin uzak, güvenilmez ve yakınlıktan hoşlanmayan tutumlarıyla yüz yüze gelmişlerdir (Yıldızhan, 2017). Kaçınmacı bağlanma stili geliştiren bebekler, annelerine karşı mesafe koyarlar ve kendi kendine yetebilme becerisi onlarda önem kazanır (Turan, 2017). Erzen'e (2016) göre, kaçınmacı bağlanma stiline sahip çocuklar bağlanma ögesinden ayrılmalarına karşı protesto içeren bir tavır sergilemektedirler. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerde duygusal iniş ve çıkışlarla birlikte kıskançlığın yüksek olduğu saptanmıştır ve bu bireyler, başka bireylerle yakınlaşmaktan da korkmaktadır (Yedilioğlu, 2017). Kırimer vd. (2014) göre, bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu yakınlık ve samimiyetten kaçınma ve rahatsızlık hissederek başkasından sosyal destek istememek uğruna kişinin kendine aşırı güveni ile karakterizedir. Özetle bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu yakın olmaktan ve samimiyetten kaçınma, yakınlık

duygularından rahatsızlık hissetme ve başkasından sosyal destek istememek için kendine aşırı güven ile ifade edilir.

Sümer, Ünal, Selçuk, Kaya, Polat ve Çekem (2009) tarafından bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının psikopatolojiye eğilim için bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir. Güvensiz bağlanma biçimlerinden olan kaygılı bağlanma ile kaygı ve depresif bozukluklar arasında ilişki varken, kaçınan bağlanma biçimi ise davranış bozuklukları ve diğer dışa dönük davranışlarla ilişkilendirilmiştir (Yedilioğlu, 2017). Kaygılı ve kaçınmacı bağlanan kişilerde, ilişkide olası tehlikeler ve endişeler hakkındaki yineleyen düşünceler, duygusal olarak uzaklık, kendine aşırı güvenme gibi yaklaşımlar görülebilmektedir (Uluyol, 2014). Ayrıca kaçınmacı bağlanmadaki bağımsızlık ve kaygılı bağlanmadaki eş hakkındaki güvensizlik ve şüpheler duygusal ilişkilerde bağlılığı ve ilişkinin sürekliliğini etkilemektedir (Uluyol, 2014). Ek olarak Morey vd. (2013) göre, sosyal ağları daha sık kullanan kişiler, destek ve yakınlık ihtiyacı fazla olan kaygılı ve kaçınmacı bireylerdir.

Sonuç olarak bağlanma kavramının alt boyutları temelde güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ayrılmaktadır. Güvenli bağlanma kişinin kendisine ve insanlara karşı güven içinde olmasıdır. Güvensiz bağlanma ise bu araştırma dâhilinde kaygılı ve kaçınmacı olarak iki boyutta ele alınmıştır. Kaygılı bağlanmada birey kendisini değersiz olarak görürken başkasını sevmeye değer olarak görmekte ve bu sevgiyi kaybetme yönünde kaygı yaşamaktadır. Kaçınmacı bağlanmada ise birey kişilerarası ilişkileri önemli görmeyip kendi bağımsızlığına önem vermektedir. İlişki kurmayı değerli görmemektedir.

Araştırmada yılmazlık üzerindeki etkisinin inceleneceği bir diğer kavram da benlik saygısıdır. Benlik saygısı aynı zamanda bu araştırma dâhilinde bağlanma stillerinin yılmazlık üzerine etkisini incelerken aracı değişken rolündedir.

2.3. BENLİK SAYGISI

Bireyler hayatları içerisinde kendileri hakkında birtakım değerlendirme yapma eğilimine girebilirler. Bu değerlendirme sonucunda oluşan benlik saygısı kavramı psikoloji alanyazını için temel kavramlardan birisi olarak kabul görmekte ve bu kavramla ilgili çalışmalar James'a (1890) kadar uzanmaktadır (Doğan ve

Eryılmaz, 2013). Benlik saygısı kavramını açıklarken James, bireyin kendisiyle barışık olma derecesi ve kazandığı başarının hedeflerine oranı ile belirlendiğini ve ancak hedefleri gerçekçi olan bir kişi, kendi değerini net görebileceği için mutlu olacağını belirtir (Bruno, 1996). Benlik saygısı kavramı yabancı alanyazında “self-esteem” olarak bilinmekte ve dilimizde en genel anlamda “benlik saygısı” olarak kullanılmaktadır. Benlik saygısı, genel anlamda kişinin kendini değerli hissetmesi şeklinde anlam kazanmaktadır (Rosenberg, 1965). Ermiş’e (2013) göre, kişinin kendisine yönelik yaptığı değerlendirme neticesinde ulaştığı benliği onaylamasından doğan beğeni durumu benlik saygısı olarak bilinmektedir. Benlik saygısı en temel manada, kişinin kendine değer, gurur, gayret, etkin olma ve başarı atfetmesidir (Özkan, 1994). Kişinin kendisine yönelik beğeni hissetmesi ve kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklerle donatılmış olmasına gerek yoktur çünkü benlik saygısı, kişinin kendini olduğundan alt veya üstte görmeksizin kendisine yönelik memnuniyet durumudur (Ermiş, 2013). Kohut (1977), benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde olması gereken birtakım etkenleri sıralamıştır. Bunlar: başarı, kabul görme, başarıları ile övünme, toplum içinde beğenilir olma, kendine yönelik değerlilik hissi, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, sevilen olma ve kendi bedensel özelliklerini kabul ederek benimsemedir. Sevgi ve ait olma ihtiyacı, benlik saygısı için önemlidir ve kendini gerçekleştirmenin temelini de kişide yüksek benlik saygısının olması oluşturur (Maslow, 1970).

Benlik kavramı bireyin kendine yönelik algılarını içerirken; benlik saygısı ise kişinin benlik algısına yönelik olumlu ya da kişinin kendisine dönük olumlu ve olumsuz tutumları olarak nitelendirilebilir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg, 1995). Değerlendirme sonucu tutumu olumlu ise benlik saygısı yüksek, olumsuz ise benlik saygısı düşük olmaktadır (Rosenberg, 1979). Coopersmith (1967), benlik saygısını, kişinin kendisini kabiliyetli, kıymetli ve başarılı olarak değerlendirme düzeyi olarak tanımlamıştır. (Avar-Böğrek, 2019). Yavuzer (2004), bireyin olduğu ile olmayı hedeflediği arasındaki farkın benlik saygısı olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısı benliğin duygusal yönüdür ve kişinin kendini beğenme ve değerli bulma derecesi olarak ifade edilir (Cengil, 2009).

Benlik saygısını insanın kendine dönük pozitif veya negatif tutumu olarak tanımlayan Rosenberg’e (1979) ek olarak Yörükoğlu (1992), benlik saygısını, bireyin

kendini potansiyelinden yukarı veya aşağı görmeyip kendisinden memnun olmayı, kendini gerçekçi şekilde kabul etmeyi ve özüne güven duymayı sağlayan sağlıklı bir ruh hali olarak niteler. Rosenberg'e (1979) göre, insan kendisine pozitif bir kefedede değer biçiyorsa benlik saygısı yüksek ancak değerlendirmeyi negatif bir kefedede yapıyorsa benlik saygısı düşük olmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan kişi kendini toplum içinde değerli bir kişilik olarak değerlendirmekte ve kendisine saygı duymakta ancak benlik saygısı düşük olan kişi ise genelde kendisini olumsuz değerlendirme içerisindedir (Çokparlamış, 2018). Rosenberg'e (1979) göre yüksek benlik saygısına sahip kişinin kendine bakış açısı iyi ve değerli olabilirken, düşük benlik saygısı olan kişinin kendisine bakış açısı ise yetersiz, değersiz veya insan olarak eksik olarak görülme eğilimindedir. Bunun sonucunda bireyin kendine yönelik algısının olumlu olumlu olması benlik saygısının yüksekliğiyle olumsuz ve çelişkili olması da benlik saygısının düşüklüğüyle sonuçlanacaktır (Burger, 2006). Yörükoğlu'na (1992) göre benlik saygısı, bireyin kendini kendi gerçekliğinden düşük veya yüksek görmeden var olan haliyle kendinden memnun olmasını, özüne güvenmesini sağlayan duygusal durumdur. Baldwin ve Keelan (1999,) benlik saygısı yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerde olumlu bakış açısında oldukları ve diğer insanları kabul edilebilir olarak gördüklerini belirtmektedir. Rosenberg'e (1965) göre, düşük benlik saygısı kişiler arası ilişkilerde beraberinde sorunlarla var olmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip kişiler başkası tarafından eleştirilmeye karşı daha hassas olup ortamdaki kişi ve ifadeleri kendi kişiliği için tehdit olarak algılama eğiliminde olabilmektedirler (Ökten, 2019).

Yavuzer'e (1993) göre, bireyin dünyaya gelmesinden itibaren anne-babası, kardeşi ve arkadaşları gibi çevresinden aldığı bilgilere dayanarak oluşturduğu benlik algısının beğenilip benimsenmesi benlik saygısını oluşturmaktadır. Rosenberg'e (1965) göre, bireyler ergenlik döneminde "ben nasıl biriyim, neye benziyorum, kendim hakkında hislerim nelerdir?" sorularıyla yoğun bir biçimde meşgul olmaktadır. Kişinin kendisine yönelik yorumları, benlik saygısı düzeyini belirlerken etkilidir (Avşaroğlu, 2007). Benlik saygısının düzeyi, bireyin okul ve iş hayatındaki başarısı ve becerisine, arkadaşlık ve dostluk gibi sosyal ilişkilerinin gelişmesine, stres ile başa çıkma yeteneğine, canlılık ve eğlenebilme derecesine etki edebilmektedir (Özkan, 1994). Bu kişiler başarılarındaki katkılarını kabul eder buna

inanırlar, bu yüzden farklı görüşler karşısında kendi görüşlerine sahip çıkıp onları savunabilir yeni görüşlere de açıktırlar (Karabulut Uslu, 2017).

Alanyazında benlik saygısı yüksek olan kişilerin özellikleri belirtilmiştir. Yavuzer (1993), benlik saygısı yüksek olan bireylerin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Kişisel bağımsızlığını kazanmıştır.
- Kişilerarası ilişkilerde daha hoşgörülüdür.
- Yaşamı daha anlamlı bulur.
- Grup etkileşimleri gelişmiştir.
- İş yaşamında bağımsızlığa önem veren, yeniliğe açık ve başarılı olmak isteyen bir profile sahiptir.
- Fiziksel sağlık olarak iyidir.
- Kaygılı ve depresif özelliklere daha az rastlanır.

Ayrıca Yörükoğlu'na (1990) göre, benlik saygısı yüksek olan kişiler başarıya isteği, başarıya önem verme, zorluklardan pes etmeme, rekabet gerektiren uğraşlar seçme, iyimserlik, ilişkilerde tolerans, yaşamı anlamlı bulma, depresif ruh haline kolay kapılmama gibi özelliklerle birlikte görülebilir. Yavuzer (1993), benlik saygısı yüksek olan bireylerin özelliklerini sıralamıştır. Buna göre benlik saygısı yüksek olan kişiler; sosyal ilişki içerisinde karşındakine daha toleranslı olmak, bağımsız davranabilmek, fiziksel olarak görece daha iyi olmak, grup etkileşimlerinde aktif olmak, hayatı daha anlamlı bulmak, aynı zamanda iyi bir öğrenci olmak, daha az kaygılı olmak, iş yaşamında bağımsız çalışma arzusu gütmek, olumlu yarışmaya gelişim dâhilinde açık ve başarıyı istemek gibi özelliklere sahip olabilir.

Benlik saygısının yüksek olmasının karşısında düşük olması da mevcut durumlardandır. Yüksek benlik saygısı kategorisine giren kişiler hedefleri uğruna için başarısızlık riskini göze alırken, düşük benlik saygısı kategorisindeki kişiler, fikirlerinin kabul edilmeyeceğini düşünerek sosyal ortamda pasif ve çekinik davranırlar (Tufan ve Yıldız, 1993). Düşük benlik saygısına sahip kişiler, kendini yetersiz ve değersiz görür, çevresel etkenlerden çabuk etkilenir, inanç ve tutumlarını kolayca değiştirebilir, gündelik hayatta karşılaştığı zorluklarla baş etmekte güçlük çeker ve kendi duyguları üzerinde hâkim olmakta zorlanır (Avar-Böğrek, 2019). Bu kişiler çoğunlukla suçluluk ve utanç duygularını hisseder, kendilerine ve çevredeki

insanlara karşı güven duymazlar. İncinme korkusu ile yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar (Uyanık-Balat, 2003). Kısaca benlik saygısının düşük olması ile güvensiz bağlanma stilleri arasında kayda değer ilişkiler belirlenmiştir (Roberts, Gotlip ve Kassel, 1996).

Yavuzer (2005), benlik saygısı düşük olan bireylerin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Kaybetme veya başarısız olma durumunda yalan söylemekten çekinmez.
- Pozitif ve negatif eleştirileri kabul etmede zorlanır.
- Başkasının kendisine yönelik düşüncelerinden ve olumsuz akran davranışlarından etkilenmesi ve sorun etmesi aşırıdır.
- Çabuk pes eder.
- Evde aşırı derecede yardımcı olabildiği gibi hiç yardım etmeyebilir.
- Sosyal olarak çekiniktir, arkadaşlarıyla olan ilişkisini kaybeder ya da ilişki azaltır.
- Sorumluluk almaktan, deneme ve yanılmadan kaçınır.

Bireyin benliğini kabul ederek kendini değerli olarak görmesi, kendisini beğenme derecesi kişinin benlik saygısını oluşturmaktadır (Adams,1995). Yörükoğlu'na (1990) göre, benlik saygısı kişinin kendine duyduğu saygı kadar kendine duyduğu güven, kendisini benimseyip değer hissine sahip olması, kendini onaylamasıdır.

Coopersmith (1967), benlik saygısının gelişiminde dört faktörün önemini belirtmiştir. Birinci faktör; kişinin yaşamında önemli olan kişiler ve onlardan gördüğü kabul edici saygılı davranışlar ve bu davranışların sayısal sıklığıdır. İkinci faktör ise statüdür. Statü, kişinin içinde olduğu pozisyon ve kişinin toplum içindeki konumu ile başarılarının göstergesidir ve benlik saygısının oluşumu için temeldir. Üçüncü faktör ise ulaşılan amaçlardır. Benlik saygısı için önemli olan bu hedefler diğer insanlar tarafından konulan ve kişinin içselleştirdiği hedeflere ulaşmış olmayı ifade eder. Birey böylece başarılarını kendi değerleri açısından değerlendirebilir. Dördüncü faktör ise kişinin dışarıdan aldığı dönütleri nasıl algılayıp bunlara nasıl yorum getirdiği ve nasıl tepki verdiğidir. Bu gelişim aşamalarının sonucunda Coopersmith'e (1967) göre, benlik saygısını gerçekçi ve savunucu olmak üzere iki faktöre ayrılmaktadır ve içsel olarak kendisini değerli ve saygın olarak algılayanlar

gerçek benlik saygısına dâhilken kendilerini değerli olarak algılamayan ancak bu değersizlik algısını kabul etmeyen bireylerde ise savunucu benlik saygısı bulunmaktadır.

Tafarodi ve Swann (1995), benlik saygısını ele alırken iki boyutlu bir yapı öne sürmüştür. Bunlar: kendini sevme ve öz-yeterliktir. Kendini sevme boyutu, kişinin kendisine yönelik subjektif değerlendirmelerini, kendisine yönelik değerli görmesini, kendisini onaylamasını içermektedir. Başka bir ifade ile Tafarodi ve Swann'a (2001) göre, bireyin iyi-kötü bir insan şeklinde kendine değer biçmesi kendini sevme boyutuyla ilgilidir. Kendini sevme düzeyindeki düşüklük bireyin kendini değersiz ve küçük görerek sosyal hayat içerisinde yetersizlik duygularıyla var olmasına sebep olmaktadır (Blatt ve Zuroff, 1992). Kendini sevme düzeyinin yüksek olması bu durumların ortaya çıkmaması ile karakterizedir. Öz yeterlik boyutuysa kişinin kendisini yetkinlik sahibi, etkili ve kendisi üzerinde kontrole sahip olarak görmesi ile karakterizedir (Tafarodi ve Swann, 1995). Başka bir ifadeyle hedefler yolunda ve istendik sonuçlara ulaşmada kişinin kendisine ve potansiyeline yönelik pozitif ve negatif algılarıdır. Öz yeterlik düzeyindeki yükselmenin bireyler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olması doğaldır. (Tafarodi ve Swann, 1995; 2001). Doğan ve Eryılmaz'a (2013) göre, öz yeterlik sosyal anlamdaki değer in dolaylı bir kaynağı, kendini sevme ise bireysel başarılar ile ilgilidir.

Kohut (1977), benlik saygısının gelişiminde üç ana kaynaktan bahseder.

- Başkalarının saygısı
- Yeterlik
- Kendilik (Kişinin başkalarının saygısı ve yeterliği kendisi için değerlendirmesi).

Diğer insanların saygısı ve kişinin başkalarıyla olumlu yöndeki duygusal etkileşimi, bireyde öz sevgiyi geliştirir. Böylece duygusal kendilik ve egemenlik oluşur ve başkalarının fikir ve duyguları kendiliğin yapısının parçasını oluşturur (Kohut, 1977; Cotton, 1985).

Alanyazına göre bireylerin diğerleri ile ilişkileri de benlik saygısı gelişimi açısından önem arz eder. Er (2018) tarafından yapılan araştırma bulgusu, ebeveynleri ile ilişkisi kaliteli ve doyurucu olan çocukların benlik saygısı düzeylerinin de yüksek

olduğunu göstermektedir. Ermiş'e (2013) göre, mecburiyetten evliliğine devam etme ve mutsuz olma durumlarının kadınlarda benlik saygısında azalmayla beraber depresyon düzeyi ile psikosomatik belirtilerde artış görünmesi gibi sonuçlara neden olmaktadır. Ünlü'ye (2015) göre, ebeveynlerin boşanmasından sonra kişinin hayatına devam ettiği kişiye göre benlik saygısı istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ve annesi babası boşandıktan sonra velayeti annede olan çocukların benlik saygıları en yüksektir.

Benlik saygısının yılmazlık kavramıyla ilişkisi incelendiğinde alanyazında birtakım kaynaklara ulaşmak mümkündür. Arslan (2015), benlik saygısının yüksek olmasının yılmazlığın da yüksek olmasının belirtilerinden biri olduğunu belirtmektedir.

BÖLÜM 3

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümünde, yılmazlık, bağlanma stilleri ve benlik saygısına ilişkin, yapılan bu araştırmaya kuramsal zemin oluşturacak alanyazındaki araştırmalarla ilgili kısa ve açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Yılmazlık Araştırmaları

Terzi (2008) tarafından 18-27 yaş aralığındaki 153'ü kız, 111'i erkek toplam 264 öğrenci üzerinde araştırma yapılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin yılmazlığının cinsiyet faktörü yönünden farklılık gösterip göstermediği ve iyimserliğin, öz yeterliğin, problem çözmeye dayalı baş etme stratejisinin yılmazlığın anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre yılmazlığın iyimserlik, öz yeterlilik ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini yordamakta olduğu ve yılmazlığın cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur.

Sipahioğlu (2008) tarafından yapılan araştırmada yoksul veya boşanmış bir ailede yaşama risk faktörü ile karşılaşan ergenlerin yılmazlık düzeyleri ele alınmıştır. Lisedeki 499 öğrenci (264 kız, 235 erkek) üzerinde yapılan araştırmada; fakirlik, bir ebeveyn ile yaşama, cinsiyet ve okul türü değişkenleri dâhilinde yılmazlık düzeylerinin farklılaştığı bulunmuştur. Yoksul kategorideki katılımcılar cinsiyete göre karşılaştırmaya tabi tutulduğunda kızların yüksek olduğu faktörler arkadaş grubundaki empati, ilgi, amaçlar ve eğitimsel beklentiler olurken erkeklerin problem çözme yeteneklerine ilişkin algılarının daha yüksekte olduğu ortaya çıkmıştır.

Luthar (1991) tarafından yapılan araştırmada boşanma, düşük not, iş kaybı gibi olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan ergenlerin yılmazlık özellikleri incelenmiştir. 14 - 17 yaş arasında 144 ergen üzerinde yapılan araştırmada ergenlerin içsel denetim odağı, zeka, ego gelişimi, sosyal beceri ve olumsuz yaşam olaylarının yılmazlıkla pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkisi bulunmuştur.

Chen ve George (2005) tarafından yapılan araştırmada, ebeveynlerin boşanmaları durumunda çocukların boşanmaya uyum göstermesinde yılmazlığın önemi incelenmiştir. Boşanma sürecinde çocukların yılmazlıklarını ve uyum

sağlamasını etkileyen faktörler saptanmıştır. Bu faktörler: ebeveyn desteği, ebeveyn kontrolü, ebeveyn çatışması, çocuğun bireysel özellikleri, sosyal sistemler ve iletişimidir.

Stoiber ve Good (1998) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerdeki yüksek risk taşıyan problem davranışlara (alkol ve madde kullanımı, cinsel ilişki ve çete içerisinde yer alma) yönelik risk ve yılmazlık faktörlerinin ilişkisi araştırılmıştır. Ortaöğretim kademesindeki 12-16 yaş arasındaki (135'i erkek 197'si kız) 332 ergenin katılımıyla yapılan araştırmada yılmazlıkla; cinsiyet, yaş ve etnik kökenin çeteye bağlı olma, alkol ve madde kullanımı ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

Amato ve Keith (1991) tarafından yapılan araştırmada, ebeveynleri ile yaşayan ve ebeveynleri boşanmış çocuklar arasındaki farklılıklar araştırılmıştır. Boylamsal inceleme sonucuna göre, ebeveynleri boşanmış çocukların boşanmamış çocuklara göre daha fazla probleme sahip oldukları, okulda gelişimsel ve davranışsal problemler ve akran çatışması yaşadıkları, kendilerine yönelik düşüncelerde olumsuz seyir izledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Er (2009) tarafından yapılan araştırmada dışsal ve içsel koruyucu faktörlerin içerisindeki değişkenlerin ortaokul öğrencilerinden ailesi parçalanmış olanların akademik yönden yılmazlık düzeylerini yordama gücünün incelenmiştir. İlköğretim okullarının 6, 7 ve 8.sınıf düzeyinde eğitim alan 414 ergen (221 kız ve 193 erkek) üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre dışsal koruyucu faktörler içerisinde yer alan çocukların algıladığı psikolojik özerklik, ev-içi yüksek beklentiler, okul-içi etkinliklere katılım, algılanan sosyal destek, çocukların algıladığı kontrol/denetleme, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler değişkenlerinin ailesi parçalanmış olan ortaokul öğrencilerinin akademik yılmazlığının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırma bulgularında ayrıca içsel koruyucu faktörlerden olan eğitimsel beklentiler ile işbirliği ve iletişim değişkenlerinin ailesi parçalanmış olan ilköğretim 2. Kademe öğrencilerinin akademik yılmazlığının anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz ve Sipahioğlu (2012) tarafından, toplam 499 öğrenci (%57'si kız, %43'ü erkek) lisenin ilk üç kademesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada, ebeveynlerin sadece biri ile yaşayan ergenlerin yılmazlık düzeyleri

incelenmiştir. Araştırma dâhilinde ebeveynlerden sadece biri ile yaşayan ergenler için hangi koruyucu faktörlerin söz konusu olduğu; ergenlerin cinsiyet ve ebeveynlerin birlikte olması değişkenine göre yapılan gruplarda koruyucu faktör özelliklerinin farklılaşma düzeyi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerden tek ebeveyn ile yaşayanların, ailesi ile birlikte yaşayanlara göre ev içi ilişkilere duyulan ilgi, yüksek beklenti ve ev içi etkinliklere katılma faktörleri puanları daha yüksektir. Ek olarak koruyucu faktörlerden problem çözme becerileri, amaçları ve eğitimsel beklentiler ise ailesi ile birlikte yaşayanlarda tek bir beveynle yaşayanlara göre daha yüksektir.

Özcan (2005) tarafından toplam 152 ortaöğretim öğrencisi (76 kız ve 76 erkek) üzerinde yapılan araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin sahip oldukları yılmazlıkları ve koruyucu faktörler açısından ailelerinin boşanma/birlikte olma durumu ve öğrencilerin cinsiyetinin öğrencilerin sahip oldukları yılmazlık özellikleri ve öğrencilerdeki koruyucu faktörler üzerinde yordanabilirliği incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre ebeveynleri ayrılmamış olan ortaöğretimdeki öğrencilerin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler düzeyleri ebeveynleri ayrı olanlara oranla daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Buluş ve Bağcı (2016) tarafından 208 çift üzerinde yapılan araştırmada aile yılmazlığı ve iletişim becerilerinin evlilik doyumuna etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre evlilik doyumunun kadınlar için en büyük yordayıcıları aile yılmazlığının alt boyutlarından öz yetkinlik ile ben dili kullanılan iletişim becerisiyken; erkekler için en büyük yordayıcılar ise aynı şekilde aile yılmazlığının alt boyutlarından öz yetkinlik ile iletişim becerilerinde ego geliştirici dil olmuştur.

Kaya (2007) tarafından yatılı ilköğretim bölge okulunda öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin yılmazlığı yordamadaki rolü incelenmiştir. Okuldaki 6, 7 ve 8 sınıf öğrencilerinden 391 öğrenci (143'ü kız, 238'i erkek) üzerinde yapılan çalışmada, umut, ev içi ilgi, etkinliklere katılma ve arkadaş ilişkilerindeki ilgi gibi dışsal faktörler yılmazlığı anlamlı yordamaktadır. Ek olarak benlik saygısı ve dışsal faktörlerden okul içi ilgi ve yüksek beklentiler ile okula bağlılık değişkenlerinin yılmazlığı anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya'ya (2011) göre, benlik saygısı ve yılmazlık arasındaki ilişki dikkate alındığında, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin ergenlik dönemindeki olası krizlerle daha kolay baş edebileceği söylenebilir. Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya (2011) tarafından benlik saygısı ve yılmazlık kavramlarını da içeren bir model geliştirme çalışması yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular benlik saygısı düzeyi arttıkça, paralel olarak yılmazlıkta da artış görüleceğini göstermektedir. Çeçen (2008) tarafından yapılan bir araştırmada, benlik saygısının yaşam doyumunun önemli yordayıcılarından biri olduğu ortaya koyulmuştur. Yaşam doyumunun yılmazlık düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve yapılan analiz sonucunda yılmazlık düzeyi arttıkça yaşamdan alınan doyumun da artış gösterdiği belirtilmiştir.

3.2. Bağlanma Stilleri Araştırmaları

Bağlanma stilleri hakkında demografik bilgiler içeren birtakım araştırmalar (Wongpakarana, Wongpakarana ve Weddingb, 2012; Goodall, 2015), erkeklerin benlik saygılarının kadınlardan anlamlı ölçüde daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Passanisia, Gervasia, Madoniaa, Guzzoa ve Grecoa (2015) tarafından yapılan araştırmada kadınların benlik saygılarının daha düşük olduğunu gösteren bulgulara ulaşılmıştır.

Akademik eğitim seviyesi ile ilgili olarak Keler (2008), güvenli ve kaygılı bağlanma boyutları için anne eğitim seviyesine göre çocukların bağlanma tarzlarının farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Akdağ (2011) ergenler ile ebeveynlerinin sahip oldukları bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında cinsiyetle güvenli bağlanma stili arasında anlamlı farkın bulunmadığı, güvensiz bağlanma alt boyutlarından sadece korkulu bağlanmanın kızlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Bağlanma stilleri ile yılmazlık kavramını inceleyen araştırmalar alanyazında mevcuttur. Kobak ve Sceery (1988) tarafından yapılan araştırma bağlamında bağlanma kavramı ile yılmazlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, güvenli bağlanma stilindeki kişilerin negatif olayları yapıcı bir şekilde ele aldıklarını, daha

fazla yılmaz karakter ve pozitif ruh hali sergilediklerini ortaya koymaktadır. Bağlanma kuramı öncüleri güvenli bağlanmanın yılmazlığı artırdığını varsaymaktadır (Bowlby, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2016). Bunun nedeni Jenkins'e (2016) göre, çocukluk çağının erken dönemlerinde destekleyici ve güvene dayalı aile ilişkisinin çocuğun ileriki zamanlarda karşılaşacağı riskli yaşantılara ve zorlanmalara karşı yılmaz bir kişilik gösterebilme özelliğinde etkili olabilme düşüncesidir. Bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişki temelli araştırmalara göre güvenli bağlanmanın riskli içeren durumlar karşısında yılmazlığın bir boyutu niteliğinde olduğu düşünülmektedir (Bartley, Head ve Stansfeld, 2007). Hazan ve Shaver'in (2000) çalışmasında, eşlerden iki tarafın da güvenli bağlanma stillerine sahip olmasının evlilik hayatındaki uyum düzeylerinin, eşlerden tek tarafın güvenli bağlanma veya iki tarafın da güvensiz bağlanma stili geliştirenlerle oranla daha üst seviyelerde seyir gösterdiğini belirtilmektedir.

Kurilova'nın (2013) ve Jenkins'in (2016) araştırma sonuçları bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma boyutlarının yılmazlık ile negatif yönde bir korelasyon gösterdiğini belirtmektedir. Buna ek olarak güvenli bağlanmanın risk içeren durumlar karşısında yılmazlık faktörü olduğu düşünülmektedir (Bartley vd., 2007).

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan benlik kavramı ile bağlanma stillerini kapsayan çalışmalar alanyazında mevcuttur. Bowlby (1973), hayatın erken dönemlerinde kurulan bağlanma örüntüsünün, benlik saygısının ortaya çıkması ve yetişkin dönemlerde düşük ve yüksek düzeyde seyir izlemesinde önemli oluşturduğunu belirtmektedir. Bu sebeple araştırmada bağlanma kavramı ile benlik saygısı kavramı ilişkisine de bakılmıştır. Benlik saygısını, bağlanma kuramıyla betimleme amacı güden çalışmalar kişiye bakım veren çevrenin hazır olmasının ve duyarlılığının benlik saygısı üzerine etkili olduğunu öne sürmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Gelişim psikolojisi alanında Roberts vd. (1996), tarafından yapılan araştırmada güvensiz bağlanma stilleri (kararsız, kaygılı ve kaçınan) ve düşük benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir.

Meyers (1998) tarafından yapılan araştırmada yetişkin bağlanma stilleriyle benlik saygısı ve birtakım kişisel özellikler arasındaki ilişki incelenmiştir. Güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin, kaçınan ve kaygılı bağlanmaya sahip olan kişilere göre kişisel yetkinliği daha yüksek derecede ve psikolojik huzursuzluğu daha düşük

derecede gösterdikleri belirlenmiştir. Araştırmaya göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin, kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip kişilere oranla kendilerine zarar verecek -kendini suçlama gibi- uyumsuz savunma mekanizmalarına daha az başvurdukları ifade edilmiştir.

Murphy ve Bates'in (1997) yapmış olduğu bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresif ve depresif olmama durumunun ayırımında yetişkin bağlanma stillerinin rolü incelenmiştir. Araştırma dâhilinde bağlanma stilleriyle depresif kişilik hassaslıkları ve otonominin ilişkileri de araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile depresif duygudurum ve olumsuz benlik modeli arasında kayda değer ilişki saptanmıştır. Korkulu ve saplantılı bağlanmanın bir yansıması olan kişinin kendisine yönelik eleştirisinin, güçlü ve depresif özellikli hassasiyetle ilişkisi belirtilmiştir.

Özkan'a (1994) göre benlik saygısının gelişmesi, annenin çocuğa gösterdiği ilgi ve uygun yansımali ilişkiye bağlıdır ve anne ile bebek arasındaki oluşan temel güven hissi, sosyal etkileşime uyumlu bir canlılık getirir. Kaygılı-kararsız bağlanan kişilerin benlik yapısı negatif yönde bir seyir izlemekte ve benlik yapılanmaları daha az farklılık göstermekle birlikte bu kişiler benliklerinin farklı alanlarını daha az bütünleştirmektedir (Tepeli-Temiz, 2017).

Çeçen (2017) tarafından yapılan araştırmada bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülebilir. Aynı araştırmada Çeçen (2017), güvenli bağlanma gösteren bireylerin diğer bağlanma alt boyutlarını gösteren bireylere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ek olarak Karabulut Uslu (2017) tarafından "Çiftlerin Bağlanma Stilleriyle Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması" araştırması yürütülmüştür. Bu araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin stresle başa çıkmada problem odaklı, etkili başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu, güvensiz bağlanmış çiftlerin ise stresle başa çıkmada duygu odaklı, etkisiz başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre,

çiftlerin bağlanma stillerine göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı; güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğu, güvensiz bağlanma stiline sahip çiftlerin ise düşük benlik saygısına sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Turanlı (2010) tarafından yapılan araştırmada, evli çiftlerde çiftler arasındaki uyumun bağlanma stilleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların çift uyum düzeyleri ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Korkulu ve saplantılı bağlanma arttıkça, ters korelasyonel ilişkideki gibi çift uyum düzeyinin azaldığı sonucu bulunmuştur. Benlik saygısının düzeyindeki düşüşle beraber saplantılı bağlanma düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Anne-babaları arasında bir ayrılma durumu hiçbir zaman söz konusu olmayan katılımcıların kendi çift uyum düzeyleri yüksek çıkmıştır ve ebeveynleri her zaman ayrılmayı düşünen katılımcıların da çift uyum düzeyleri yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

3.3. Benlik Saygısı Araştırmaları

Alanyazında birtakım yapılan araştırmalarda cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı kayıt edilmiştir (Tepeli-Temiz, 2017; Doğan, Totan ve Sapmaz, 2009). Doğan vd. (2009) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet faktörü göz önüne alındığında kız ve erkek öğrenciler arasında benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında cinsiyet ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair cinsiyet açısından farklı sonuçlara rastlamak mümkündür. Sosyoekonomik düzey açısından incelendiğinde Özkan (1994) tarafından yapılan araştırmada sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin benlik saygılarının kayda değer düzeyde düşük olduğu raporlanmıştır. Aynı araştırmada Özkan (1994), babanın eğitim durumu ve annenin bir mesleğe sahip olması ile benlik saygısı arasında pozitif korelasyon saptamıştır.

Soylu'ya (2016) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre; boşanmış ebeveyne sahip bireylerin gelir düzeyleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu durum gelir durumu yüksek olan kişilerin benlik saygılarının geliri daha düşük olanlara oranla daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Çeçen (2008) tarafından, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada, benlik saygısının yaşamdan alınan doyumu etkileyen değişkenlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Murray, Holmes ve Griffin (2000) tarafında yapılan araştırmada, eşlerinin ilişkilerinde kullandıkları eleştirel dile olan güvenlerinin değişip değişmediği, kişinin benlik saygısına ilişkin hissettiklerine göre incelenmiştir. Araştırma bulguları sonucunda özsaygı düşüklüğü ile bireylerin eşlerinin kendilerini ne derece olumlu gördüklerini göz ardı etmeleri bağlantılıdır. Eşlerin birbirlerini algılamadaki olumsuzluklar ile ilişkinin sağlığının düşük düzeyde olmasının güvensizlikle alakalı olduğu belirtilmiştir.

Alanyazındaki araştırmalarda benlik saygısının yılmazlıkla ilişkili olan içsel bir faktör olduğu görülmektedir. (Werner ve Smith, 1995; Masten, 1994; Kumpfer, 1999; Luthar, 1999). Kumpfer (1999) tarafından yapılan araştırmada, yüksek benlik saygısı, yılmaz ergenlerin yetenekleriyle ve artan güçlerle ilişkisi bulunmuştur. Gizir (2007) tarafından yapılan araştırmada koruyucu faktörler üç faktörde kategorilendirilmiş ve yılmazlık ile benlik saygısı bireysel boyuttaki koruyucu faktörlerden birisi olarak ele almıştır.

Karabulut Uslu (2017) tarafından yapılan araştırmada güvenli ve güvensiz (kaygılı, kaçınan,) bağlanma stiline sahip çiftlerin stresle başa çıkma yöntemleri ve benlik saygısı düzeyleri bakımından farklılık gösterdiği görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin stresle başa çıkma yöntemleri alt ölçeği faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını kullandıkları ve yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmada güvensiz bağlanan çiftlerin ise çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım yöntemine başvurdıkları ve benlik saygısı düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur.

Doğan vd. (2009) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal zekâ, sosyal beceriler ve sosyal farkındalık düzeylerinde de paralellik gözlemlendiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Ökten'e (2019) göre, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı toplam puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir ifade ile sosyal görünüş kaygısı

azaldıkça benlik saygısı artmaktadır. Ek olarak Avar-Böğrek (2019) tarafından yapılan araştırmada, sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygıları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kirişoğlu (2016), bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumunu üzerine aile yapılarının etkisini incelediği çalışmada yaşam doyumunu ve benlik saygısı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Yöyen (2017) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile yalnızlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında yalnızlık ile bazı faktörler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu faktörler: insanlara güven duyma, benlik saygısı, hayalperestlik, ana baba ilgisi, psikik izolasyon, depresif duygulanım, eleştiriye duyarlılık, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, kendilik kavramının sürekliliği, ve tartışmalara katılabilme düzeyleridir. Araştırma bulgularında babayla ilişki alt boyutu yaş ve cinsiyetin yalnızlık düzeyine etki etmediği ve cinsiyetle yaşı benlik saygısının alt boyutları ile anlamlı ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Doğan ve Eryılmaz (2013), benlik saygısı kavramı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürüttüğü araştırma sonucunda benlik saygısı ile öznel iyi oluşun pozitif ilişki gösterdiğini saptamıştır. Ayrıca araştırma sonucunda benlik saygısının öznel iyi oluşu anlamlı derecede etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan vd. (2009) tarafından lisans öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal zekasının cinsiyet ve eğitim alanı değişkenlerine göre önemli farklılıklar gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyal zeka alanı değişkenleriyle benlik saygısı düzeyleri arasındaki muhtemel ilişkilerin düzeyi, önemi ve yönünü incelemek amacıyla araştırma yapılmıştır. Araştırma bulguları göz önüne alındığında, katılımcıların cinsiyet faktörü yönünden benlik saygısı arasında kayda değer bir fark yoktur. Ayrıca katılımcıların benlik saygıları ile sosyal zekâ boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kılıç (2015) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki irdelenmiştir. Ulaşılan bulgulara göre, sosyal görünüş kaygısı ile

benlik saygısı arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Korelasyon değeri negatif yönde olduğu için benlik saygısı arttıkça sosyal görünüş kaygısı tersine bir artış gösterecek veya benlik saygısı azaldıkça sosyal görünüş kaygısında artış görülecektir.

Kararırmak (2007) tarafından yapılan araştırmada, depremzedelerde yılmazlığı açıklayan özelliklerin boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda yılmazlığı açıklayan bir yapısal eşitlik modellemesi oluşturulmuştur. Depremzedeler arasında yılmazlığı açıklayan ve mizaca bağlı bilişsel ve duygusal yolları betimleyen bir yapısal eşitlik modeli hedeflenmiştir. Modeldeki olumlu kişisel faktörlerin tamamı doğrudan veya dolaylı olarak yılmazlıkla ilişkili bulunmuştur. Modele göre benlik saygısı; olumlu duygular, umut ve iyimserlik ve yaşam doyumu üzerinden yılmazlığa dolaylı etki etmektedir.

Yurtiçinde yapılan bir araştırmada yol analizi sonuçlarına göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili boyutları ile yaşam doyumu arasında benlik saygısının aracı rolü ortaya koyulmuştur (Tepeli-Temiz, 2017). Yani kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin yaşam doyumlarını arttırmada benlik saygısı denkleme pozitif katkı sağlayan bir etmen olmuştur.

BÖLÜM 4

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde, araştırmanın modeline, araştırma grubunun betimsel özelliklere, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, araştırmada kullanılan veri analiz etmede kullanılan yöntemlere ve verilerin analiz sürecine hazırlanması ile ilgili bilgilere ve açıklamalara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, tarama modeli kapsamında değerlendirilen ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model, en az iki değişken arasında birlikte değişim düzeylerini ortaya çıkarmak için araştırmalarda başvurulabilecek bir modeldir (Cohen, Manion ve Morrison, 2000). Evli bireylerin yılmazlığı, bağlanma stilleri ve benlik saygıları arasındaki ilişki şemasını açıklamak amacıyla teorik bir model önerilmiştir. Bu model yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi ilişkilerin nedenselliğinin tahmin edilmesi, test edilmesi ve yapısal teorilerin doğrulanmasında kullanılan bir istatistiksel yaklaşımdır (Hoyle, 1995). Yapısal eşitlik modellemesi, regresyon gibi analizleri içeren istatistiksel tekniklere göre çok sayıda bağımlı değişken kategorisindeki değişken ile bağımsız değişken kategorisindeki değişken arasındaki bağlantıların model haline getirilmesi ile komplike bir araştırma hipotezini tek bir sistemde, detaylıca ve organize biçimde ele almayı sağlamaktadır (Anderson ve Gerbing, 1988).

4.2. Araştırma Grubu

Evli bireylerin yılmazlığı, bağlanma stilleri ve benlik algılarının bir modelle yordanmaya çalışıldığı araştırmada, Türkiye Cumhuriyeti sınırlarında yaşayan ve araştırma verisi toplandığı zaman hala evli olan kişiler araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma grubu için 550 veri toplanmış, uç değer analizi gibi bazı kriterlerden dolayı 41 kişiden alınan veriler SPSS programında veri setinden çıkarılmış ve 509 veri ile analiz işlemlerine başlanmıştır. Araştırma grubu ile ilgili

betimleyici istatistik sonuçları öncelikli olarak belirlenmiş ve ilgili sonuçlar Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Farklı Değişkenler Açısından Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Erkek	219	43
	Kadın	290	57
	Toplam	509	100
Öğrenim düzeyi	Okuma Yazma Bilmiyor	27	5.3
	İlkokul	187	36.7
	Ortaokul	40	7.9
	Lise	48	9.4
	Üniversite	207	40.7
	Toplam	509	100
Yaşanılan Yer	Büyükşehir	126	24.8
	İl	92	18.1
	İlçe	68	13.4
	Köy (Mahalle)	223	43.8
	Toplam	509	100
Gelir Düzeyi	Asgari Ücretin Altında	161	31.6
	Asgari Ücret	77	15.1
	2000tl-5000tl	106	20.8
	5000tl+	165	32.4
	Toplam	509	100
Risk Sayısı	Risk Belirtmeyen	297	58.3
	1 Risk Yaşayan	140	27.5
	2 Risk Yaşayan	56	11
	3 Risk Yaşayan	13	2.6
	4 Risk Yaşayan	2	.4
	5 Risk Yaşayan	1	.2
	Toplam	509	100

Tablo 1’de belirtilen değerler incelendiğinde, araştırma grubu 509 evli kişiden (290 kadın, 219 erkek) veri toplanmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 86 arasında ($X = 39.98$; $Ss = 11.86$) olup, öğrenim düzeyi olarak %5.3’ü okuma yazma bilmeyen ($N = 27$), %36.7’si ilkokul mezunu ($N = 187$), %7.9’u ortaokul mezunu ($N = 40$), %9.4’ü lise mezunu ($N = 48$), ve %40.7’si yükseköğretim mezunu ($N = 208$)

olarak dağılım göstermiştir. Katılımcılar yaşadıkları yer olarak %24.8 büyükşehir (N = 126), %18.1 il (N = 92), %13.4 ilçe (N = 68) ve %43.8 kırsal kesim (köy) (N = 223) şeklinde dağılım göstermiştir. Katılımcıların gelir düzeyi olarak araştırmaya başladıkları zamana göre %31.6'sı asgari ücretin altında (N = 161), %15.1'i asgari ücret düzeyinde (N = 77), %20.8'i 2000-5000TL gelir (N = 106) ve %32.4'ü 5000TL ve fazlası gelir (N = 165) şeklinde dağılım göstermiştir. Araştırma grubundaki kişilerin Gizir (2007) tarafından belirtilen ve veri setine eklenen risk türlerinden %58.3'ü herhangi birini yaşamayan (N=297), %27.5'i bir risk yaşayan (N=140), %11'i iki risk yaşayan (N=56), %2.6'sı üç risk yaşayan (N=13), %4'ü dört risk yaşayan (N=2) ve %2'si beş risk yaşayan (N=1) kişiler olduğu ortaya çıkmıştır.

4.3. Veri Toplama Araçları

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırma için veri toplanan araştırma grubunu oluşturan evli bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, yaşadıkları yer, gelir düzeyi ve risk durumlarına sahip olup olmama gibi demografik değişkenleri hakkında bilgi edinmek amacıyla, Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Araştırmanın veri toplama sürecinde bu form kullanılmıştır.

4.3.2. Aile Yılmazlık Ölçeği: Geliştirilme süreci Kaner ve Bayraklı (2010) tarafından yapılan ölçek, 37 maddeden oluşmakta olup dört faktörlü bir yapıya sahiptir. Bunlar: Mücadelecilik (1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,20,23,25. maddeler), yaşama bağlılık (22,24,28,31,33,34,35,36,37. maddeler), öz-yetkinlik (6,16,17,18,19,21,26,27. maddeler) ve kontrol (29,30,32. maddeler) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi aşamasında yapılan test için 524 anne-babadan veri toplanıp Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayılarına bakılmış, cronbach alfa katsayıları .54-.91 arasında bulunmuştur. Aile Yılmazlık Ölçeği'nin Beck Depresyon Envanteri, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Ana-Babalık Yetkinliği Ölçeği ile korelasyonları da hesaplanmıştır. Aile Yılmazlık Ölçeği'nin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonlarının tümü beklendiği gibi negatif, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Ana-Babalık Yetkinliği Ölçeği ile korelasyonları pozitif yöndedir. Ölçeğin ölçmek istenen yapıyı ölçüp ölçmeme durumu doğrulayıcı faktör analizi belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu ulaşılan uyum verileri Ki-kare/Sd: 1300.96/620:2.1; RMSEA: .046; CFI: .91; GFI: .88; AGFI: .87'dir. Bu

çalışmada ölçeğin tamamı tek faktör olarak ele alındığı için tün ölçeğe yönelik Cronbach alfa katsayısı .87 bulunmuştur.

4.3.3. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği: Kandemir ve İlhan, (2017) tarafından geliştirilen “Kişilerarası İlişkilerdeki Bağlanma Stilleri Ölçeği” “güvenli bağlanma (1, 2, 3, 4, 5, 6 ve 7. maddeler)”, “kaygılı/saplantılı bağlanma (8, 9, 10, 11, 12, 13 ve 14. maddeler)”, ve “kaçıngan bağlanma (15, 16, 17, 18, 19, 20 ve 21. Maddeler)” olmak üzere üç faktörlü bir yapıdadır. Ölçekte birinci faktör olan güvenli bağlanma faktörü için .80, ikinci faktör olan kaygılı/saplantılı bağlanma faktörü için .74 ve üçüncü faktör olan kaçıngan bağlanma faktörü için .72 olarak Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayıları bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör Analizinde yeterli düzeyde uyum iyiliği katsayıları elde edilmiş (χ^2 /sd : 3.15; RMSEA: .06, CFI: .91, GFI: .92 ve AGFI: .91) üç boyutlu yapının doğrulanması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayıları bu çalışma için alt boyutlarda sırasıyla birinci faktör olan güvenli bağlanma faktörü için .63, ikinci faktör olan kaygılı bağlanma faktörü için .7 ve üçüncü faktör olan kaçınmacı bağlanma aktörü için .58 bulunmuştur.

4.3.4. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği): Ölçek, benlik saygısını iki faktörde (Kendini sevme ve öz-yeterlik) saptamak üzere Tafarodi ve Swann (2001) tarafından geliştirilen 16 maddelik bir ölçektir. Doğan (2011) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlaması çalışması yapılmıştır. Doğan (2011) tarafından ölçeğin alt boyutlarına yönelik iç tutarlık katsayısı hesaplaması yapılmıştır. Analizler sonucunda iç tutarlık katsayısı birinci alt boyut için .83 ve ikinci alt boyut için .74 olarak saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin iki faktörlü yapısı incelenmiş ve uyum ilişkisi AGFI= 0.91, GFI= 0.94, CFI= 0.97, NFI= 0.95 ve RMSEA= 0.49 olarak saptanmıştır. Ölçüt geçerliliği için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile “kendini sevme” ve “öz-yeterlik” arasında korelasyon analizi yapılmış ve sırasıyla .75 ($p<.001$) ve .69 ($p<.001$) korelasyon katsayılarına ulaşılmıştır. Bu araştırma dahilinde kendini sevme alt boyutu ve öz-yeterlik alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı verileri sırasıyla .54 ve .67 olarak saptanmıştır.

4.4. Verilerin Analizi

Evli bireylerin yılmazlıklarının, bağlanma stilleri ve benlik saygısıyla bir model kapsamında yordanmaya çalışıldığı araştırmanın veri toplama süreci küresel çapta patlak veren Covid-19 salgınından dolayı hem basılı ölçek ile hem de çevrimiçi ölçek ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde özellikle ölçek doldurma ve okuma yazma konusunda sorun yaşayan katılımcılara gerekli rehberlik hizmeti bizzat uygulayıcılar tarafından verilmiştir. Araştırmanın ana istatistiklerine geçilmeden önce araştırma verilerinin analiz sürecine hazırlığı yapılmıştır. Toplanan veriler IBM SPSS 20'ye girildikten sonra, analize hazırlanması için bazı ön değerlendirmeler yapılmıştır. Araştırma verilerinin, frekans dağılımları incelenmiştir. Bu doğrultuda kayıp veri analizi, normallik ve doğrusallık analizleri yapılmıştır. Ayrıca, araştırma değişkenlerinin ortalama puanları arasında çoklu bağlantı sorununun ve korelasyon yeterliliğinin olup olmadığını ortaya çıkarmak için korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu işlemler şu şekilde özetlenmiştir: Araştırmanın sonucunu etkileyebilecek muhtemel uç değerler araştırmanın veri setinde öncelikle belirlenmeye çalışılmıştır. Daha sonra, her bir kişiden elde edilen verinin Mahalanobis uzaklıkları incelenmiş, anlamlılık değerini (.01 düzeyinde) bulmak amacıyla hipotez modelde kullanılan araştırmanın bağımsız değişkeni dikkate alınarak ki-kare değerinin üzerindeki, Mahalanobis sonucunu gösteren veriler ve her bir kişiye ait Z değerleri belirlendikten sonra +3 ve -3 aralığı dışında olan uç değerlerle beraber toplamda 41 uç veri araştırmanın veri setinden çıkarılmıştır. Bu analizlerden sonra, veri setinde tek boyutlu (univariate) ve çok boyutlu (multivariate) olarak aykırı değer olmadığı anlaşılmıştır. Yol analizi bir regresyon analizi olup, regresyon analizinin ön koşullarından birinin, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbirleriyle doğrusal bir ilişki içinde olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Doğrusallık için araştırma değişkenlerinin kendi içlerindeki ilişkileri korelasyon analizi ile incelenmiş, analiz sonrasında doğrusallıkla ilgili .05 düzeyinde bir problem olmadığı görülmüştür. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk'e (2012) göre, ikili ve çoklu değişkenliğin olmaması regresyon analizlerinin ön koşullarından biridir. Bu konuda Büyüköztürk (2019), yordayıcı değişkenler (iki değişken) arasında istatistiksel anlamda güçlü bir ilişki (.80) olması durumunda, birlikte değişkenlik, en az üç yordayıcı değişken arasında güçlü bir ilişki (.80) olması durumunda çoklu

değişkenlik olabileceğini belirtmiştir. Yol analizi öncesinde bu regresyon varsayımını test etmek için korelasyon analizi yapılmış ve analiz sonrasında değişkenler arasında .80 düzeyinde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buna göre düşünüldüğünde, değişkenler arasında ikili ve çoklu değişkenlik sorununun olmadığı söylenebilmektedir. Yapılan korelasyon analiz ve sonuçlara ilişkin hazırlanan tablo araştırmanın bulgular bölümünde yer verilmiştir. Çoklu doğrusallık sorununun olup olmadığını belirlemek için aynı zamanda, VIF (VarianceInflationFactor) ve tolerans değerleri incelenmiş, bu değerlerin 1'e yakın olduğu belirlenmiş ve buna göre, yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusallık problemi bulunmadığı değerlendirilmiştir. Aynı zamanda, araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ait basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerle İlgili Çarpıklık ve Basıklık Analiz Sonuçları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
1. Yılmazlık	-.29	-.27
2. Güvenli Bağlanma	-.66	.7
3. Kaygılı Bağlanma	.62	.05
4. Kaçınan Bağlanma	.15	-.12
5. Benlik Saygısı	.29	-.21

Tablo 2 incelendiğinde, çarpıklık puanlarının -.66 ile .62 aralığında ve basıklık paunlarının -.27 ile .7 aralığında olduğu bulunmuştur. Kurtosis ve Skewness olarak da adlandırılan bu çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bu sonuçlara göre, yılmazlık kavramını açıklamak için kullanılan yol analizi için veri setinin normallik açısından gerekli şartları sağladığı söylenebilir.

Verilerin analize hazırlanması sürecinde elde edilen veriler ve değerlendirmelerden sonra model analiz sürecine geçilmiştir. Araştırmanın model analizi için AMOS paket programlarından yararlanılmış ve bu programda yol analizi yönteminden faydalanılmıştır. Yol analizi, dışsal değişkenlerin içsel değişken/değişkenler üzerindeki etkilerini dolaylı, dolaysız ve bunların toplamı olan toplam etki olarak ifade edebilen ve bu etkileri yol şeması ile görselleştirip karmaşık

etki sistemlerinin sunumunun kolaylaşmasına imkân sağlayan bir tekniktir (Oktay, Akıncı ve Karaaslan, 2012). Yol analizi bağlamında yapılan işlemler ve sonuçları araştırmanın bulgular bölümünde raporlanmıştır.



BÖLÜM 5

BULGULAR

Evli bireylerin yılmazlıklarının kişilerarası bağlanma stilleri ve benlik saygısı değişkenleriyle etkisinin bir model kapsamında incelendiği bu çalışmanın bulgular bölümünde, değişkenlere ait olan betimsel analizler, değişkenler arasındaki korelasyon analizi ve test edilmiş kavramsal modele yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlerle İlgili Betimsel Analiz Sonuçları

Değişkenler	N	En az	En çok	Ort.	ss
Yılmazlık	509	3.11	5.00	4.10	.38
Güvenli Bağlanma	509	2.71	7.00	5.77	.74
Kaçıngan Bağlanma	509	1.00	6.14	3.49	.96
Kaygılı Bağlanma	509	1.00	6.71	4.12	1.1
Benlik Saygısı	509	2.13	5.00	3.58	.55

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan yılmazlığın ortalama puanlarının 4.1 ve standart sapmasının .38 olduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonrasında, araştırmanın en temel yordayıcı değişkeni olan bağlanma stillerinden güvenli bağlanma (Ort:5.77, ss:.74), kaçıngan bağlanma (Ort:3.49, ss:.96) ve kaygılı bağlanma (Ort:4.12, ss:1.1) değişkenlerinden güvenli bağlanma değişkeninin ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Aracı değişken olan benlik saygısı değişkeninin ortalama puanını 3.58 olduğu belirlenmiştir. Genel olarak düşünüldüğünde, değişkenlerden kaçıngan bağlanmanın dışındaki değişkenlerin ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

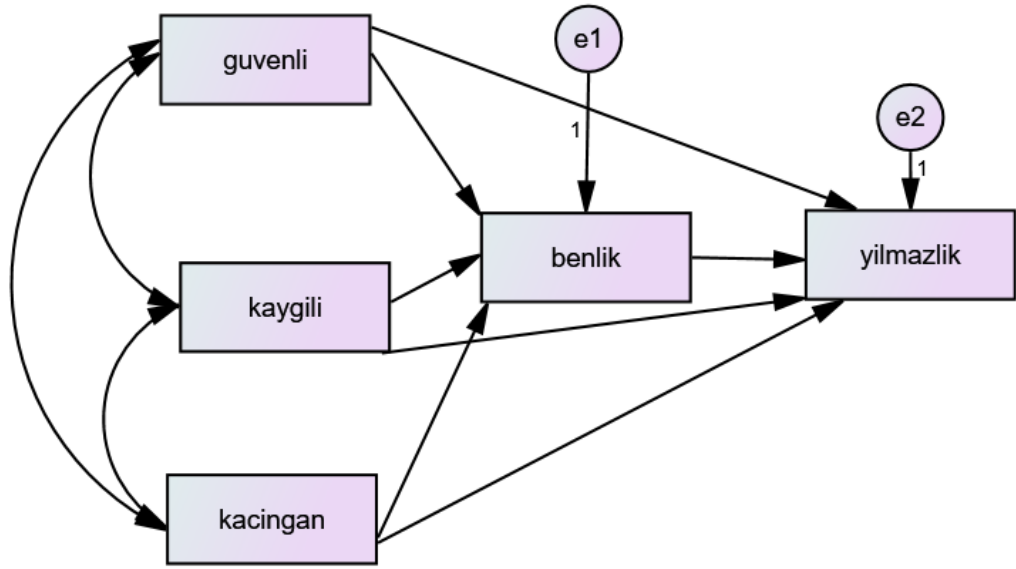
Araştırmada, araştırma grubunun yılmazlık, bağlanma stilleri ve benlik saygısı ortalama puanları arasındaki korelasyon incelenerek sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	$\bar{X}$	ss	1	2	3	4	5
1. Yılmazlık	4.10	.38	1				
2. Güvenli Bağlanma	5.77	.74	.40**	1			
3. Kaygılı Bağlanma	4.12	1.13	.05	.17**	1		
4. Kaçınmacı Bağlanma	3.49	.96	-.10*	-.25**	-.02	1	
5. Benlik	4.29	.54	.48**	.28**	-.14**	-.23**	1

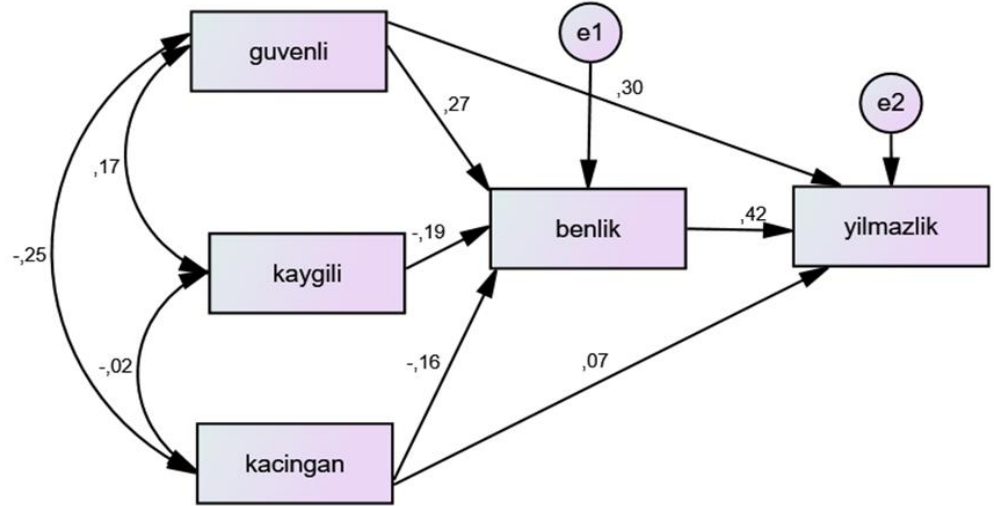
* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4 incelendiğinde, yılmazlık ile ilişkili değişkenlerin üç tanesinin arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Buna göre, evli bireylerde yılmazlık ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ($r=.40$), benlik ile pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ($r=.48$) bir ilişkisinin olduğu; kaçınmacı bağlanma ile ($r=-.10$) negatif yönde, düşük ve anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Ek olarak güvenli bağlanma ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde düşük ($r=.17$) ve kaçınmacı bağlanma arasında negatif yönde düşük ($r=-.25$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Bunların yanında, benlik ile güvenli bağlanma ($r=.28$) arasında pozitif yönde, düşük düzeyde; kaygılı bağlanma ($r=-.14$) ve kaçınmacı bağlanma ($r=-.28$) ile negatif yönde, düşük ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülebilmektedir. Bu sonuçlara göre, evli bireylerin yılmazlık düzeyleri ile araştırmanın yordayıcı ve aracı değişkenleriyle pozitif ya da negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu ve dolayısıyla, model testi için ihtiyaç duyulan korelasyon yeterliliğine ulaşıldığını söylemek mümkündür. Korelasyon analizinin devamında kavramsal modelin test edilmesi işlemine geçilmiştir. Kavramsal modeli test etmek için yapılan yol analiziyle ilgili sonuçlar aşağıdaki Şekil 2’de verilmiştir.



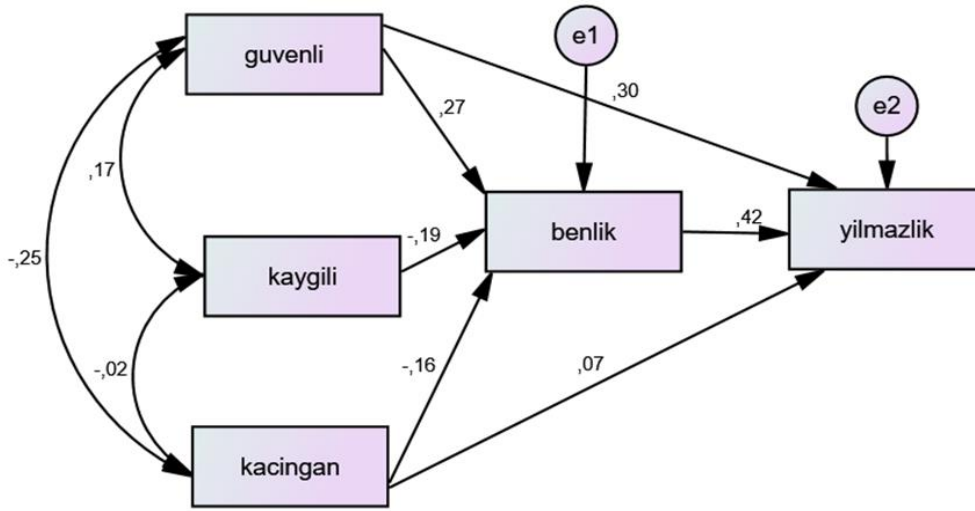
Şekil 2. Kavramsal Model

Şekil 2'deki test edilecek kavramsal model incelendiğinde, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri değişkenlerinin yılmazlık ve benlik saygısını doğrudan ve benlik saygısı üzerinden yılmazlığı dolaylı bir şekilde yordayabileceğine ilişkin yol analiz diyagramları görülmektedir. Aynı zamanda, benlik saygısının yılmazlığın yordanmasında aracılık yapabileceği düşünülerek yol diyagramı çizilmiştir. Daha sonra kavramsal modelin test edildiği yol analizine geçilmiş ve analiz sonuçları aşağıdaki şekilde görülmektedir.



Şekil 3. Aile Yılmazlığına İlişkin Oluşturulan Modelin Analiz Sonuçları

Şekil 3'te verilen, modele ilişkin elde edilen verilerde uyum katsayıları incelendiğinde Ki-Kare değerinin sıfır olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum alanyazında doymuş model olarak değerlendirilir. Doğan (2015), doymuş modeli, örneklem kovaryans matrisinde yeterli bilgi olduğunda bazı parametrelerin tek çözümünün olduğu ve serbestlik derecesinin sıfır olduğu model olarak açıklamaktadır. Test edilmiş modelinin etki katsayıları incelendiğinde, kaygılı bağlanma stiline yılmazlığı ($\beta=.04$; $t=-1.04$) düzeyinde anlamsız düzeyde etkilediği görülmekte ve bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ($r=.05$) değişkenler arasındaki korelasyonel analiz sonuçları incelendiğinde görülmektedir. Buna göre, hipotez test modelinde kaygılı bağlanma ile yılmazlık arasındaki yordayıcı ilişki modelden çıkartılarak model tekrardan test edilmiştir. Elde edilen nihai sonuçlara ilişkin standardize edilmiş katsayılar Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 4. Aile Yılmazlığına İlişkin Oluşturulan Nihai Modelin Analiz Sonuçları

Yol analizi sonrasında modele ilişkin elde edilen uyum katsayıları aşağıdaki Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Nihai Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları

Uyum İndeksleri	Uyum Değerleri
Ki-Kare/Serbestlik Derecesi	3.10
RMSEA	.06
RMR	.01
CFI	.99
AGFI	.96
GFI	.99
IFI	.99
NFI	.99
TLI	.93
RFI	.90

Tablo 5 incelendiğinde, CFI = .99, AGFI = .96, GFI = .99, IFI = .99, NFI = .99, TLI = .93 ve RFI = .90 olduğu görülmektedir. Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (χ^2 / sd), 3.10; RMSEA değerlerinin .06 olduğu görülmektedir. Ki-Kare değerinin 5'ten küçük ve RMSEA değerlerinin .08'den küçük olduğu analiz sonucunda ortaya çıkmıştır. CFI, AGFI, GFI, IFI, NFI, TLI ve RFI uyum değerlerinin .90'ın üzerinde olması ve aynı zamanda Ki-Kare ve RMSEA değerinin .08'in altında olmasından dolayı test edilen hipotez modelinin iyi düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Şimşek, 2007). Bu yüzden iyileştirme indekslerinin incelenmesine gerek duyulmamıştır. Araştırma sonucunda, yordayıcı değişkenlerin, diğer değişkenler üzerinde doğrudan, dolaylı ya da toplam yordayıcı etki güçleri bulunmuştur. Yordayıcı değişkenlerin doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerini gösteren analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Yordayıcı Değişkenlerin Yordayan Değişkenler Üzerindeki Etki Değerleri

	Yılmazlık			Benlik Saygısı		
	1	2	3	1	2	3
Güvenli Bağlanma	.30	.11	.41	.27	-	.27
Kaygılı Bağlanma	-	-.08	-.08	-.19	-	-.19
Kaçınan Bağlanma	.07	-.07	-	-.16	-	-.16
Benlik Saygısı	.42	-	.42	-	-	-

1: Doğrudan Etkiler; 2: Dolaylı Etkiler; 3: Toplam Etkiler

Tablo 6'ya göre, değişkenler arasındaki yol katsayılarında güvenli bağlanmanın aracı değişkeni (benlik saygısı) ve yılmazlığı olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir (Standartlaştırılmış beta katsayıları sırasıyla; .27, .30).

Kaygılı bağlanmanın, benlik saygısını negatif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir ($\beta = -.19$; $p < .01$). Kaygılı bağlanma ile yılmazlık arasındaki yol analizinin modelden çıkarıldığı model analiz sonuçlarında verilmiştir.

Kaçınan bağlanma stili ise benliği olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde etkilerken ($\beta = .16$, $p < .05$), yılmazlık üzerinde anlamlı düzeyde etkilememektedir ($\beta = .07$, $p < .05$). Ancak kaçınan bağlanmanın yılmazlık üzerindeki etkisine ilişkin yol analizinin modelde bulunması aracı değişkenin (benlik saygısı) yılmazlık üzerindeki aracılık etkisini artırmıştır. Bu nedenle kaçınan bağlanmadan yılmazlığa giden yol analizi modelden çıkarılmamıştır.

Aracı değişkenin (benlik saygısı) yılmazlık ile arasındaki ilişkiler incelendiğinde benlik saygısının yılmazlığı anlamlı düzeyde etkilediği ($\beta = .42$) görülmektedir. Bulgular göz önüne alındığında benlik saygısının aracılık rolünün yordayıcı değişkenlerden ilki olan güvenli bağlanma ile yılmazlık arasındaki etkileşimde var olduğu görülmektedir.

Model testi sonuçlarına göre direkt (doğrudan) etkiye yönelik ulaşılan sonuçlara bakıldığında, evli bireylerin güvenli bağlanma stilinin yılmazlığı pozitif yönde ve anlamlı etkilediği görülmektedir ($\beta = .30, p < .05$). Özetle, güvenli bağlanma stiline sahip olan evli bireyler, yılmazlık özellikleri sergilemektedirler.

Araştırma modelinde; kaygılı bağlanma stilinin yılmazlığa ilişkin doğrudan yordama durumunun anlamsız olduğu ve modelden çıkarıldığı görülmektedir. ($\beta = -.15, p > .05$). Bu bağlamda, kaygılı bağlanma stiline sahip olan evli bireylerin yılmazlıkları ile sahip oldukları bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiden söz edilemez.

Araştırma bulgularında, kaçınmacı bağlanma stilinin yılmazlığı doğrudan yordamada, pozitif yönde ama anlamlı yordayıcı bir etkisinin olmadığı görülmektedir ($\beta = .07, p > .05$). Buna göre, kaçınmacı bağlanma stiline sahip evli bireylerin yılmazlığı ile sahip oldukları bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkiden söz edilemez.

Araştırma bulgularına göre, evli bireylerin benlik saygılarının yılmazlığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta = .42, p < .05$). Bu bağlamda, evli bireylerin sahip oldukları benlik saygısının yılmazlıklarını kayda değer bir şekilde etkilediği söylenebilmektedir.

Araştırmada bireylerin sahip olduğu bağlanma stillerinin, araştırmanın aracı değişkeni olan benlik saygısı üzerindeki yordayıcı etkisinden de söz edilebilir. Bu doğrultuda; evli bireylerin güvenli bağlanma stili benlik saygısını ($\beta = .30, p < .05$) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı keşfedilmiştir. Bir başka ifade ile güvenli bağlanma stili geliştiren evli bireylerin benlik saygıları da pozitif bir artış göstermektedir.

Araştırma bulguları göz önüne alındığında, kaygılı bağlanma stili benlik saygısını negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.19, p < .05$). Bu sonuca göre, evli bireylerin kaygılı bir bağlanma stilini geliştirmiş olması, sahip oldukları benlik saygılarını negatif yönde etki ettiğini söylemektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, kaçınmacı bağlanma stilinin evli bireylerin benlik saygılarını negatif ve anlamlı bir biçimde yordadığı saptanmıştır ($\beta = -.16$, $p < .05$). Başka bir ifade ile kaygılı bağlanma stiline sahip olan evli kişilerin benlik saygıları ters yönde bir şekilde artış göstermektedir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında, evli bireylerin sahip oldukları bağlanma stili benlik saygıları üzerinde etkiye sahiptir. Evli bireylerin yılmazlıklarını yordamaya yönelik geliştirilmeye çalışılan model testinde aracı değişkenin aracılık etkisine dönük elde edilen sonuçlara bakıldığında, güvenli bağlanma stilinin yılmazlığa dolaylı etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu saptanmıştır ($\beta = .30$, $p < .05$). Modeldeki verilerin gösterdiği gibi güvenli bağlanma stilinin yılmazlığı yordamada benlik saygısı üzerinden dolaylı bir şekilde yordayabileceği görülmektedir.

BÖLÜM 6

TARTIŞMA ve YORUM

Araştırmanın tartışma bölümünde, araştırma sonucunda ortaya çıkmış olan bulgular, alanyazındaki çalışmaların sonuçlarıyla ve değişkenlerin kuramsal temeleri ile birlikte değerlendirilerek tartışılmıştır. Araştırmanın bulgular bölümündeki akış, tartışma bölümünün akışına temel oluşturmuştur.

Aile üyelerinin yılmazlıklarının, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ve benlik saygısı ile incelenmeye çalışıldığı yol analizi uyum göstergelerine göre, kurulan modelin kabul edilebilir bir model olduğu anlaşılmaktadır. Bu modelle dış ve temel yordayıcı olan bağlanma stilleri alt boyutlarının, aile üyelerinin yılmazlığının anlamlı ve pozitif yönde önemli bir yordayıcı etkiye sahip olduğu araştırmanın önemli bulguları arasındadır. Yani evli bireylerin insanlarla ilişkilerinde güven temelli bir yaklaşım sergilemeleri aynı zamanda evlilik hayatında karşılaştıkları sorunlar karşısında daha dirençli olmaları, sorunlar karşısında pes etmemeleri özellikleri ile yakından ilişkilidir. Alanyazın incelendiğinde, araştırma bulgusunu destekleyen önemli ilişkisel çalışmalar bulunmaktadır (Ak, 2019; Atik, 2013; Bindal, 2018; Bowlby, 1988; Garmezy, 1993; Gökmen, 2009; Harvey, 2004; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Kuyumcu, 2011; Meyers, 1998; Simeon, Yehuda, Cunill, Knutelska, Putnam ve Smith, 2007). Örneğin, Garmezy (1993), güvenli bağlanma stiline yılmazlığa etkisi olduğunu belirtmektedir. Simeon vd. (2007) tarafından yapılan araştırmaya göre, yılmazlık ve güvenli bağlanma stili arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Meyers (1998), güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin güvensiz bağlanma stiline sahip kişilere oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu söylemektedir. Harvey'e (2004) göre, güvenli bağlanma stili geliştiren kişilerin dünyayı yaşanmaz bir yer gibi algılama durumları daha düşük; olumlu inançları benimseme ihtimalleri daha yüksek seyir izlemektedir.

Kararımak ve Güloğlu (2014) tarafından deprem yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ile yılmazlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Marmara

veya Düzce depreminden birini yaşamış olan 242 depremzede ile çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda bu araştırmanın bulguları ile aynı doğrultuda güvenli bağlanma ile yılmazlık arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Atik (2013) tarafından liseli ergenlerin bağlanma stilleri ile yılmazlık düzeylerinin arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolünü incelemek amacıyla 2011-2013 eğitim-öğretim yılları arasındaki iki eğitim yılında İstanbul'da yer alan dört tane lisede 10. ve 11. sınıfta bulunan öğrencilerle araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucuna göre bağlanma ile sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ve bağlanmanın sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisini bulunmaktadır. Bindal, (2018) tarafından ergenlerin sahip olduğu psikolojik sağlamlığın (yılmazlık), çocukluk çağındaki yaşanan travma ve sahip olunan bağlanma stilleri ile ilişkisini incelemek amacıyla 453 kişiden toplanan veriler sonucunda yılmazlığın bağlanma ile doğrusal ilişki içinde olduğu ortaya çıkmıştır. Gökmen (2009) tarafından kadın sığınma evindeki şiddete maruz kalmış kadınlar üzerinde yapılan araştırma sonucunda yılmazlık puanları ile güvenli bağlanma puanları arasında anlamlı ilişki görülmektedir. Ak (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin yılmazlığının kişilik özellikleri ve farklı bağlanma türleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmada, yılmazlık ile güvenli bağlanma arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. Kuyumcu'ya (2011) göre, güvenli bağlanmaya sahip kişiler eşlerine bağlı olmaktan mutluluk duyarlar ve onlara kolaylıkla yaklaşabilirler, kurdukları ilişkiler uzun süreli, stres durumlarında sosyal desteğe başvururlar, diğer insanlarla paylaşımda olmak için kendilerini açmaktan hoşlanırlar. Bu özellikler yılmaz kişilerin özelliklerine eşdeğerdir.

Kaygılı bağlanma stili ile yılmazlık arasındaki doğrudan ilişki araştırma modelinden çıkarılmıştır. Bu durum kaygılı bağlanma ile yılmazlık arasında kayda değer bir ilişkiye rastlanmadığını göstermektedir. Alanyazında kaygılı bağlanma stili ile yılmazlık arasında ilişkiye rastlayan araştırmalar mevcuttur (Atik, 2013; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Atik (2013), kaygılı bağlanma ile yılmazlık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu duruma göre kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça bu durum yılmazlık üzerinde negatif etki yapmaktadır. Başka bir çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yılmazlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmiştir (Kararımak ve Siviş-

Çetinkaya, 2011). Bu da yılmazlığa olan etki açısından güvenli bağlanma ile kaygılı bağlanma stillerinin benzer bir etkiye sahip olmadığı anlamını taşımaktadır. Bu araştırma özelinde kaygılı bağlanma stili ile yılmazlık arasında doğrudan ve kayda değer bir ilişki bulunmamıştır.

Kaçınan bağlanma stili ile yılmazlık arasındaki ilişkiye bakıldığında kaygılı bağlanma stiline olduğu gibi anlamlı bir ilişkiden söz edilemez, ancak kaçınan bağlanma ile yılmazlık arasındaki doğrudan yol analizinin modelde bulunması araştırmanın aracı değişkenin olan benlik saygısının aracılık rolüne pozitif etki yapmıştır. Bu nedenle kaçınan bağlanma stili ile yılmazlık arasında anlamlı bir ilişkiden söz edilememesine rağmen bu yol analizi modelden çıkarılmamıştır. Alanyazında araştırmanın kaçınmacı bağlanma ile yılmazlık arasındaki ilişki olmaması sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Jenkins, 2016; Tepeli-Temiz, 2017). Tepeli-Temiz, (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunda kaçınmacı bağlanma ile yılmazlık arasında anlamlı bir ilişki söz edilemez ve bağlanmanın kaçınma alt boyutunun, yılmazlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ek olarak ilişkisel açıdan bakıldığında Jenkins'in (2016) çalışmalarında bağlanmanın kaygı ve kaçınma faktörlerinin yılmazlık ile ilişkide negatif yönde bir korelasyona sahip olduğu görülebilir.

Araştırma bulguları incelendiğinde güvenli bağlanmanın benlik saygısını olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir. Alanyazında araştırmanın güvenli bağlanma ile benlik saygısı arasındaki bulgularını destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Baldwin ve Keelan, 1999; Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998; Büyükşahin, 2001; Çeçen, 2017; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin benlik saygısının, korkulu-saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin benlik saygısına göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Büyükşahin (2001), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip olarlara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu'na (2006) göre, güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerde benlik saygısı ve özgüven yüksektir. Çeçen (2017), güvenli bağlanma gösteren bireylerin diğer bağlanma alt boyutlarını gösteren bireylere göre daha yüksek derecede benlik saygısına sahip

olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Baldwin ve Keelan (1999), benlik saygısı yüksek olan kişilerin kişilerarası etkileşimlerinde pozitif bakış açısına sahip olduklarını ve başkalarını tutarlı olarak algıladıklarını belirtmektedir. Bartholomew ve Shaver'a (1998) göre, güvenli bağlanma stiline sahip olanlar hem kendi benliklerini hem de diğerlerinin benliklerini olumlu görme eğilimindedirler. Başka bir araştırmada Bartholomew'e (1990) göre, güvenli bağlanan bireyler olumlu bir benlik algısıyla kendisinin sevmeye değer olduğu duygusu eşliğinde başka kişilerin destekleyici, iyi niyetli ve güvenilir olduğu beklentilerini geliştirir. Araştırma sonucu göz önüne alındığında, evli bireylerin güvenli bağlanma stiline benlik saygılarının pozitif ve anlamlı yordayıcısı olduğu sonucu alanyazın ile uyumaktadır.

Araştırma bulgularına göre yordayıcı değişkenlerden kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stiline aracı değişken olan benlik saygısını negatif ve anlamlı düzeyde etkilemektedir. Başka bir ifade ile bu iki bağlanma stiline gelişmiş olması benlik saygısına olumsuz etki yapmaktadır. Alanyazında Turanlı (2010) tarafından yapılan araştırmada, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki araştırılmış ve elde edilen sonuçlara göre güvensiz bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bağlanma kavramı ile benlik saygısı kavramı ilişkisine yönelik yapılan çalışmalar güvensiz bağlanma stilleri ile düşük benlik saygısı arasında pozitif düzeyde bir ilişki olduğunu, bağlanmanın da benlik saygısını yordadığını göstermektedir (Tepeli-Temiz, 2017). Foster, Kernis ve Goldman'a (2007) göre, kaygılı bağlanan kişilerin bağlanma geliştirdikleri kişi tarafından reddedilmeleri, onların kendilerine yönelik algılarının negatif olmasına ve kendilerinin sevmeye değer olmadıkları duygularının oluşmasına neden olmaktadır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlardan güvensiz bağlanma stillerinin benlik ile etkileşiminin negatif yönde bir seyir izlemesinde bu durum etkili olabilir. Araştırma bulgusunun ilgili alanyazınla uyduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, evli bireylerin benlik saygılarının yılmazlığı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Alanyazında bu durumu destekleyecek araştırmalara ulaşmak mümkündür (Crocker ve Park, 2004; Er, 2018; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Kararımak vd., 2011; Wilks ve Croom, 2008). Yapılan çalışmalarda benlik saygısı kavramı ile psikolojik iyilik hali, psikolojik uyum ve yılmazlık kavramlarının olumlu düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu

görülmüştür (Er, 2018). Buna paralel olarak Er (2018), araştırmasında benlik saygısının yılmazlığı anlamlı düzeyde yordadığına ilişkin bulgunun alanyazın ile oldukça uyumlu olduğunu belirtmektedir. Kararımak vd. (2011) yürütmüş oldukları araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyi arttıkça, yılmazlığın da artacağı sonucuna ulaşmışlardır. Wilks ve Croom (2008) tarafından yapılan araştırma sonucunda, yılmazlık ile kişisel yeterlik, kişisel kontrol ve benlik saygısı ile arasında pozitif yönde güçlü ilişkinin olduğu bulunmuştur. Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011), benlik saygısı ve yılmazlık arasında güçlü bir ilişki rapor ederek benlik saygısı düzeyi arttıkça, yılmazlığın da artacağını ifade etmiştir. Yüksek düzeydeki benlik saygısının, yılmazlığın önemli belirtilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Crocker ve Park, 2004).

Araştırmadaki yol analizi bulguları incelendiğinde bağlanma stilleri ile yılmazlık arasındaki aracı değişken olan benlik saygısının aracılık etkisinden söz edilebilir. Alanyazında Tepeli-Temiz (2017) tarafından yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak benlik saygısının aracılık rolünün, bağlanma stilleri ile aleksitimi, yaşam doyumu ve yılmazlık arasındaki ilişkideki etkisi incelenmiştir. İlgili araştırma dâhilinde benlik saygısının aracı rolünden söz edilebilir. Bu araştırmada da bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın yılmazlık üzerinde doğrudan etkisi olduğu gibi benlik saygısının da güvenli bağlanma ile yılmazlık arasında aracı etkisinden söz edilebilir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile yılmazlık arasında doğrudan bir etki gözlenmese de benlik saygısının aracı etkisi dolayısıyla dolaylı bir ilişkiden söz edilebilir.

BÖLÜM 7

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sonucunda ortaya çıkmış olan sonuçlar ve bunlar bağlamında öneriler açıklanmıştır.

Araştırma sonuçları olarak şu bilgiler söylenebilir:

Araştırma bulguları göz önüne alındığında, evli bireylerin bağlanma stillerinin yılmazlık düzeylerini anlamlı yordayıcı etkisinden söz edilebilir. Kişilerin sahip oldukları bağlanma stillerinin yordayıcı etkilerine bakıldığında, evli bireylerin yılmazlığını güvenli bağlanma stiline pozitif yönde ve anlamlı etkilediği ancak kaygılı ve kaçınmacı boyuttaki bağlanma stillerinin doğrudan anlamlı etkilemediği görülmektedir. Özetle, güvenli bağlanma stiline sahip olan evli bireylerin yılmazlık düzeyleri bu bağlanma stiline bağlı etkilenebilmektedir.

Güvenli bağlanma stili oluşumu göz önüne alındığında, bebeklik yıllarında anne ile güvenli bağlanma temelli ilişki içinde olan bireyler evlilik sürecindeki aile örüntüsü ve ilişkilerinde sahip oldukları bağlanma stiline temel varsayımlarına göre bir yol izleyebilirler. Evli bireyler, anne veya bakımı üstlenen kişi ile yaşadıkları pozitif ilişkilerde güvenli bağlanma stili edinip, yılmazlığın faktörlerinden olan mücadelecilik, yaşama bağlılık, özyetkinlik gibi özelliklerle aile hayatında karşılaşılan durumlara yaklaşım sergileyebilirler. Buna göre bireylerin kurmuş oldukları kendi aile hayatı geçmişteki anne ilişkisine göre bir seyir izleyebilmektedir.

Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline temel varsayımları düşünüldüğünde, evli bireylerin bebeklik yıllarında bakımını üstlenen kişi ile geliştirdiği kaçınmacı bağlanma stili; kişilerarası ilişkilerden uzaklaşma, empatik tepki verememe, yeterli ilgi gösterememe gibi aile hayatındaki ilişkiler açısından olumlu bir katkı beklenemeyecek davranışların aile hayatına da genellenmesi de olabilecek olası durumlar arasında görülebilir. Böyle bir senaryo durumunda, aile hayatının gerektirdiği birlikte yaşama becerilerinin içeriğine zarar verebilecek davranış veya düşünceler görülebilir. Ailenin zor şartlarda veya genel işleyişte kenetlenmesine

katkı sağlayacak davranış, duygu ve düşünce örüntüleri gün yüzüne çıkamayabilir. Nitekim Feeney (2002), araştırmasında, güvensiz bağlanma stillerine sahip olmayla eşlerin olumsuz davranışları arasında kayda değer bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Gallo ve Smith (2001), bağlanma stillerinin evlilik uyumu ile arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, yetişkinlerin bağlanma stiline yakın ilişkilerin yürümesiyle ilişkili olabileceğini belirtmektedir.

Evli bireylerin yılmazlık düzeylerinin sahip oldukları güvenli bağlanma stili ile birlikte artış gösterdiği ve benlik saygısı kavramının da buna aracılık ettiği sonucu bu araştırmadan çıkarılabilir. Aile kavramının sürekliliği için yardımcı bir kavram olan yılmazlığın oluşabilmesi ve yeni nesillerin bu özelliğe ulaşabilmesi önem arz etmektedir. Özellikle güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yılmazlık düzeyleri de artacağı için bu kişiler evlilik ve aile kurumunun devamı konusunda daha istikrarlı bir görünüm sergileyebilir. Bu durumda en başta güvenli bağlanma stiline gelişmesi için bakım verenin bebekle olumlu bir ilişki geliştirmesinin ve bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmasında tutarlı bir grafik sergilemesinin önemi görülmektedir. Bu araştırma bulgularından hareketle bebeklerin güvenli bağlanma stilleri geliştirme konusunun önemi görülebilmektedir. Bu bağlamda aile yılmazlığının oluşabilmesi için kişilerarası bağlanma stillerinin öneminden ve özellikle güvenli bağlanma stili geliştirmenin yılmazlığa kaynak teşkil edeceği bilincinin oluşması aile kavramının daha sağlıklı temellere dayanmasına yardımcı olabilir. Güvensiz bağlanma stillerinden olan kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma stilleri olan evli bireylerin bağlanma stillerinden kaynaklı olumsuz özellikleri hakkında farkındalığa sahip olması ve bu özelliklerini düzenlemeye çalışması, aile yılmazlığı açısından önemli olabilir.

Bağlanma stilleri ile benlik saygısı kavramı arasındaki bulgular ışığında kişilerin sahip oldukları bağlanma stillerinin benlik saygılarına etkisi görülebilmektedir. Özellikle güvenli bağlanma stili geliştiren kişilerin benlik saygılarının da olumlu yönde artış gösterdiği söylenebilir. Kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin de benlik saygıları ile sahip oldukları bağlanma stilleri arasındaki ilişkiden yola çıkarak benliklerinin bu yönünü geliştirme çabasına girmeleri yararlı olabilir. Özellikle benlik saygısının yılmazlığı açıklamadaki aracılık

yönünden kaynaklı bu çaba önem arz etmektedir. Çünkü yılmazlığı yordamada benlik saygısının etkisinden söz edilebilir.

Bağlanma stilleri ile yılmazlığı açıklamada benlik saygısının aracılık rolünün de hesaba katıldığı bu araştırmanın bu veriler ışığında niceliksel ve niteliksel olarak daha geniş kitleler hesaba katılarak geliştirilmesi ilgili alanyazın ve aile güçlerinin daha iyi anlaşılması ve toplumun kendi yapı taşını daha iyi tanınması açısından faydalı olabilir. Yine bu veriler ışığında aile bireylerinin yılmazlık kavramı ve ilişkili kavramlar hakkında farkındalığını arttırıcı faaliyetler yapılabilir. Özellikle aile danışmanlığı süreçlerinde bulgular kullanılabilir. Bu konudaki uygulamalar ve eğitimler teşvik edilebilir.

Uygulamacılara yönelik öneriler:

Bu bağlamda aile yılmazlığının oluşabilmesi için kişilerarası bağlanma stillerinin öneminden ve özellikle güvenli bağlanma stili geliştirmenin bu yılmazlığa kaynak teşkil edeceği bilincinin oluşması aile kavramının daha sağlıklı temellere dayanmasına yardımcı olabilir.

Güvensiz bağlanma stillerinden olan kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma stillerinden kaynaklı olumsuz özellikler hakkında farkındalığa sahip olunması ve bu özelliklerin düzenlenmeye çalışılması, aile yılmazlığı açısından önemli olabilir.

Bu araştırmanın verileri ışığında aile bireylerinin yılmazlık kavramı ve ilişkili kavramlar hakkında farkındalığını arttırıcı faaliyetler yapılabilir. Özellikle aile danışmanlığı süreçlerinde bulgular kullanılabilir. Bu doğrultuda aile danışmanlığı uygulamalarında güvenli bağlanma ve benlik saygısının önemini konu edinen uygulamalar yapmak ailenin sağlıklı bütünlüğüne katkı sağlayabilir. Alanda çalışan aile danışmanları bu sonuçtan yararlanarak aile ortamının güvenli bağlanmayı ve benlik saygısının yüksek olmasını destekleyici olması yönünde adım atabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

Araştırma sürecinde küresel çapta patlak veren Covid-19 salgını nedeniyle araştırmanın veri toplama aşaması planlanandan daha uzun sürmüştür. Bu nedenle

araştırmanın başka bir zaman tekrarlanması tarihsel zaman etkisini araştırma sonuçlarından elimine edebilir.

Alanyazında yılmazlık, bağlanma ve benlik saygısı kavramları çok ilgi gören konular olmasına karşın evlilik ve aile temelli araştırmalar özel eğitim ihtiyacı olan aileler etrafında şekillenmektedir. İlgili alanyazın ve daha geniş kavramlar temelinde bu araştırmanın konuları ele alınabilir.

Araştırma değişkenlerinin birlikte kullanıldığı, benzer model çalışmaları farklı kademelerde ve farklı araştırma deseninde veya daha geniş katılımcı ile yenilenmesi bu araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından önemli bir çalışma olabilir.

Aile kavramı çok boyutlu bir kavramdır. Bu doğrultuda ailenin başka yönlerini de hesaba katarak araştırmanın geliştirilmesi ilgili alanyazın, uygulamalar ve program geliştirme çalışmaları açısından faydalı olabilir.

Yılmazlık kavramı nu araştırmada tek boyutlu olarak ele alınmıştır. İlgili araştırmalarda yılmazlık kavramının boyutları da irdelenerek araştırma yapılabilir.

Araştırmada bağlanma stilleri 3 boyutu ölçen bir ölçek dâhilinde ele alındığı için konu ile ilgili yeni araştırmalarda bağlanma stilinin başka boyutları da ele alınabilir. Ek olarak araştırma kültürel açıdan daha büyük sistemler içinde yeniden ele alınabilir.

Politika ve program geliştiriciler için öneriler:

Araştırmada güvenli bağlanmanın doğrudan ve benlik saygısı aracılığıyla yılmazlığı etkilediği ortaya çıkmıştır. Bu veriler ışığında aile üzerine eğitim verilen ve çalışma yapılan programlarda bağlanma stilleri - benlik saygısı - yılmazlık üçgenindeki ilişkilerin program dâhilinde önem kazanması ilgili alanın gelişimi açısından önem arz etmektedir.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesindeki personellere yönelik eğitim programlarında bu çalışmanın bulguları dâhilinde yılmazlığın bağlanma stilleri ve benlik saygısı ile ilişkisi temelli eğitim programı uygulaması yararlı

olabilir. Ek olarak ulusal çaptaki eğitim programlarına benlik saygısını geliştirici uygulamaların eklenmesi yılmazlığın da gelişmesine yardımcı olabilir.

Milli eğitim bakanlığı bünyesindeki okullardaki programlar bağlanma stilinin önemini anlatan, benlik saygısını geliştirici niteliklerle donatılabilir. Bu araştırma bulguları sonucu göz önüne alınarak ulusal çapta bir anlayışın oluşması için örgün ve yaygın eğitim faaliyetleri ile medya organları vesilesi ile bir içgörü oluşması yönünde adımlar atılabilir.



KAYNAKLAR

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak: Ergen psikolojisinde güncel gelişmeler*. Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New Jersey: Hillsdale.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333-341.
- Ak, A. H. (2019). Üniversite ğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılığının Kişilik zellikleri ve Farklı Bağlanma Türleri İle İlişisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Gaziantep.
- Akdağ S. T. (2011). Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Tıpta Uzmanlık Tezi. *Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, ocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı*, Antalya.
- Amato, P. R. (1987). Children's reactions to parental separation and divorce: the views of children and custodial mothers. *Australian Journal of Social Issues*, 22 (4), 610-623.
- Aşkar, S. H. (2018). X ve Y Kuşağı Bireylerinde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumuna ve Kişiler Arası İlişkilere Etkilerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *şkdar niversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.

- Atik, L. E. (2013). Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Atkinson, P. A., Martin, C. R. ve Rankin, J. (2009). Resilience revisited. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 137–145.
- Avar-Böğrek, E. (2019). Benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamada sınav kaygısının aracı rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Tokat.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Baldwin, M. W. ve Keelan, J. P. R. (1999). Interpersonal expectations as a function of self-esteem and sex. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 822-833.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7: 147-178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226- 244.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge. İçinde J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (ss. 25-45). New York: Guilford Press.
- Bartley, M., Head, J. ve Stansfeld, S. (2007). Is attachment style a source of resilience against health inequalities at work? *Social Science & Medicine*, 64, 765–775.
- Bindal, G. (2018). Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi. *Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*,
Gaziantep.

Blatt, S. J. ve Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and selfdefinition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527–562.

Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and egoresiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.

Bruno, F. J. (1996). *Psikoloji tarihine giriş* (Çev.: G. Sevdiren). İstanbul: Kıbele Yayınevi.

Bonanno, G. A. (2012). Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma, and health-related adversities. *Social Science & Medicine*, 74, 753-756.

Boss, P. (2006). *Loss, trauma and resilience: Rherapeutic work with ambiguous loss*. USA: W. W. Norton & Company.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Attachment (Cilt I)*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: vol. 2. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss. sadness and depression. *Social Work*, 54(1980), 107–116.

Bowlby, J. (1988). *A secure base. Parent-child attachment and healthy human development*. U.S.A: Basic Books.

Bretherton, J. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 28: 759-775.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev: Deniz, İ. ve Sarioğlu, E.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Buluş, M. ve Bağcı, B. (2016). Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40: 136-152.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (25. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükhahin, A. (2001). Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Caffo, E. ve Belaise, C. (2003). Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12, 493-535.
- Cengil, M. (2009). Hitit üniversitesi ilahiyat fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(15), 77-102.
- Chen, J. D. ve George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families, *The Family Journal*, 13, 452-455.
- Cihan-Güngör, H. (2014). Aile yılmazlığı değerlendirme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(5), 497-510.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Cotton N. S. (1985). A developmental model of self-esteem regulation. *Direction in Psychiatry*, 5,
- Crocker, J. ve Park, L. E. (2004). The costly pursuit of selfesteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Cutlar, H. A. ve Radford, A. (1999). Adult children of alcoholics: adjustment to a college environment. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 7, 148-153.

- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4 (1), 19-30.
- Çelik, M. ve Yazgan İ. B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), 247-269.
- Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2011). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çokparlamış, N. (2018). Bağlanma stillerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Gaziantep.
- Dias, P. C. ve Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43.
- Doğan, İ. (2015). *Farklı veri yapısı ve örneklem büyüklüklerinde yapısal eşitlik modellerinin geçerliği ve güvenirliğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Eskişehir.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini Sevme/özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 126-137.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 235-247.
- Donley M. G. (1993). Attachment and the emotional unit. *Fam Process*, 32, 3-22.

- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.
- Er, G. (2009). Ailesi parçalanmış olan lise öğrencilerinin akademik sağlamlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Eraslan-Çapan, B. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 9(2), 127-142.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 01-21.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: a diary study. *Personal Relationships*, 9 (1), 39-55.
- Fleming, T. (2008). A secure base for adult learning: Attachment theory and adult education. *The Journal of Adult and Community Education in Ireland*, 25, 33-53.
- Foster, J. D., Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2007). Linking adult attachment to self-esteem stability. *Self and Identity*, 6, 64-73.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to sadverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Gallo, L. C. ve Smith, T. W. (2001). Attachment style in marriage: adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 263–289.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: resiliency despite risk. *Psychiatry*, 56 (1), 127-136.

- Gerçek, M. ve Yılmaz Börekçi, D. (2019). “Resilience” kavramına örgüt bağlamında Türkçe karşılık önerileri. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28(2), 198-213.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(28), 113-128.
- Gordon, E. W. ve Song, L. D (1994). *Variations in the experience of resilience. Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.
- Goodall, K. (2015). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self esteem. *Personality and Individual Differences*, 74, 208–213.
- Gökmen, D. (2009). Kadın Sığınma Evi'nde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşiyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumlarının karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Greene, R. R., ve Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. İçinde Greene, R. R. (Edt.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy and research* (ss.29-62). Washington, DC: NASW Press.
- Harvey, R. (2004). *Working with bereaved children a guide (1st ed.)*. London: Children's Legal Centre.
- Hayward, M. ve Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68 (3), 639-657.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

- Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 4, 1-23.
- Horn, S. R., Charney, D. S. ve Feder, A. (2016). Understanding resilience: New approaches for preventing and treating PTSD. *Experimental Neurology*, 284, 119–132.
- Hoyle, R. H. (1995). *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Sage Publications.
- Işık, Ş. ve Ergüner Tekinalp, B. (Edt.), (2019). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Jenkins, J. K. (2016). The relationship between resilience, attachment, and emotional coping styles. Master of Science (MS) Thesis. *Old Dominion University Psychology*, Norfolk-Virginia.
- Kandemir, M. ve İlhan, T. (2017). Kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. 2. *Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*, İstanbul, 12-14 Mayıs.
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2010). Aile yılmazlık ölçeği: geliştirilmesi, geçerliği ve güvenirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(2), 47-62.
- Kaner, S., Bayraklı, H., Güzeller, C. O. (2011). Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(2) 63-78.
- Kanieski, M. A. (2021, 17 January). *Best be the ties that bind: bonding and attachment*. [Web günlük postası] Erişim adresi; <http://blogs.kent.ac.uk/parentingculturestudies/files/2010/12/Sem.>
- Karabulut Uslu, S. (2017). Çiftlerin bağlanma stilleriyle stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana.

- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararırmak, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. (Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması) Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Kararırmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43.
- Kararırmak, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 01-18.
- Kaya A. ve Saçkes, M. (2004) benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(21), 49-56.
- Kaynar, G. (2016). Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kocaeli.
- Keler, H. (2008). Liseli ergenlerin transaksiyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Konya.

- Kırimer, F., Akça, E. ve Sümer, N. (2014). Orta çocuklukta anneye kaygılı ve kaçınan bağlanma: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II orta çocukluk dönemi ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 45-57.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: working models, affect regulation, and representation of self and others. *Child Development*, 1, 135-146.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York, International Universities Press,
- Kumpfer, K. L (1999). *Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework*. Resilience ve Development Positive Life Adaptations, New York: Kluwer Academic/Plenium Publishers.
- Kurilova, J. (2013). Exploration of resilience in relation to mindfulness, self-compassion, and attachment styles. Unpublished Master's Thesis. *University of Calgary*, Calgary.
- Kuyumcu, B. (2011). Evli kişilerde Gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 57-70.
- Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.
- Luthar, S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12,
- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.857-885.
- Maslow A. (1970). *Motivation and personality*. (2. Baskı) Harper&Row, Publishers, New York.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227–238.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S., Best, K. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcame adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Meyers, S. (1998). Personality correlates of adult attachment styles. *The Journal of Social Psychology*, 138 (3), 407-419.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood. Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.
- Morey, J., Gentzler, A., Creasy, B., Oberhauser, A. ve Westerman, D. (2013). Young adults use of communication technology with in their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1771-1778.
- Murphy, B. ve Bates, G. W. (1997). Adult attachment styles and vulnerability to depression. *Personality Individual Differences*, 22 (6), 835-844.
- Murray, S. L., Holmes, J. G. ve Griffin, D. L. (2000). Self-esteem and quest for felt security: how perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personal and Social Psychology*, 78(3), 478-498.
- Oktay, E., Akıncı, M. M. ve Karaaslan, A. (2012). Yol analizi yardımıyla dersler arasındaki etkileşimin araştırılması: Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari

- Bilimler Fakültesi işletme bölümünde okutulan dersler üzerine bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 26(3-4), 67-83.
- Onur, N. (2006). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu*, Ankara, Türkiye, 29-30 Mart.
- Ökten, Ü. G. (2019). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü: Şırnak il örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Özbay, Y. ve Aydoğan, D. (2013). Aile yılmazlığı: Bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Sosyal Politika Çalışmaları*, 31, 129-146.
- Özcan, B. (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7, 4-9.
- Passanisia, A., Gervasia, A. M., Madoniaa, C., Guzzoa, G. ve Grecoa, D. (2015). Attachment, self-esteem and shame in emerging adulthood. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 342 – 346.
- Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 233-246.
- Pidgeon, A. M. ve Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.

- Ranson, K. E. ve Urichuk, L. J. (2006). The effect of parent-child attachment relationships on child biopsychosocial outcomes: A review. *Early Child Development and Care*, 178(2), 129-152.
- Razı G. S., Kuzu A., Yıldız A. N., Ocakcı A. F. ve Arifoğlu B. C. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(1), 17-26.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H. ve Kessel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional beliefs and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 310-320.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton, NJ Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. ve Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Rutter, M. (1999). Resilience concept and finding: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31, 205-209.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Simeon, D., Yehuda, R., Cunill, R., Knutelska, M., Putnam, F. W. ve Smith, L. M. (2007). Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 1149-1152.

- Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı lise gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlılıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Konya.
- Stoiber, K. C. ve Good, B. (1998). Risk and resilience factors linked to problem behavior among urban, culturally diverse adolescents. *School Psychology Review*, 27(3), 380–397.
- Spencer, S. J., Josephs, R. A. ve Steele, C. M. (1993). Low self-esteem: The uphill struggle for self-integrity. İçinde, R. J. Baumeister (Edt.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (ss. 21-36). New York: Plenum Press.
- Stayton, D. J. ve Ainsworth, M. D. S. (1973). Individual differences in infant responses to brief, everyday separations as related to other infant and maternal behaviors. *Developmental Psychology*, 9(2), 226–235.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Tafarodi, R. W. ve Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322–342.
- Tafarodi, R. W. ve Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673.
- Tepeli-Temiz, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001) *Using Multivariate Statistics*. 4th Edition, Allyn and Bacon, Boston.

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Tufan, B. ve Yıldız, S. (1993). *Geri dönüş sürecinde ikinci kuşak: Almanya'dan dönen öğrencilerin benlik saygıları ve ruhsal belirtileri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum*, 3(9), 61-68.
- Turalı, P. (2010). Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). Evlenme ve boşanma istatistikleri. <https://data.tuik.gov.tr/> İndirilme Tarihi: 18.03.2021.
- Uyanık-Balat, G. (2003). Ergen çocuklukta benlik saygısının gelişimi ve önemi. Sevinç, M. (Edt.). *Erken çocuklukta gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Waxman, H. C., Gray, J. P. ve Padron, Y. N. (2003). Review of research on educational resilience. Center for research on education, diversity & excellence. University of California, Berkeley.
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*, 51, 130–137.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (3. baskı). New York: The Guilford Press.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.

- Wilks, S. E. ve Croom, B. (2008). Perceived stres and resilience in Alzheimer's disease caregivers: Testing moderation and mediation models of social support. *AgingveMental Health*, 12(3), 357-365.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 470-487.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. (Edt: Glantz, M. D. ve Johnson, J. L.) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Wolin, S. J. ve Wolin, S. (1993). *The resilient relf: How survivors of troubled families arise above adversity*. New York: Villard Books.
- Wongpakarana, T., Wongpakarana, N. ve Weddingb, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36, 409– 417.
- Yavuzer, H. (1993). *Ana-baba ve çocuk*. (7. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2004). *Çocuk psikolojisi*. (26. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, V. ve İlhan Dalbudak, Z. (2018). Aracı değişken etkisinin incelenmesi: Yüksek hızlı tren işletmeciliği üzerine bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2), 517-534.
- Yılmaz, H. ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlılıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.
- Yılmaz-Börekçi, D. ve Gerçek, D. (2017). “Resilience” kavramının sosyal bilimlerde Türkçe kullanımları bağlamında değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 41-51.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik ve yetişkinler: Kuşaklar çatışması*. Aile Yazıları III. Ankara: T.C. Aile Araştırma Kurumu.

- Yörükoğlu, A. (1992). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.
- Zautra, A. (2009). Resilience: One part recovery, two parts sustainability, *Journal of Personality*, 77(6), 1935-1943.
- Zeanah C. H., Benoit D., Barton M., Regan C., Hirsberg L. M. ve Lipsitt L. P. (1993). Representations of attachment in mothers and their one year old infants. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32 (2), 278-286.

EKLER

EK-1

ETİK KURUL KARARI

T.C.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU TOPLANTISI

KARAR TARİHİ : 19/02/2020
OTURUM NO : 01
TOPLANTI SAATİ : 12.30

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa ÖZEN başkanlığında gündemdeki maddeleri görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

GÜNDEM 4- Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR' in danışmanı olduğu Tarık KARA tarafından yapılan proje başvurusunun görüşülmesi.

KARAR 4- Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR' in danışmanı olduğu Tarık KARA tarafından yapılan "Bir Aile Yılmazlığı Modeli: Kişilerarası Bağlanma Stilleri ve İki Boyutlu Benlik Saygısı" isimli proje incelenmiş olup, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik ilkelere uygun olduğuna karar verildi.

	BAŞKAN Prof. Dr. Mustafa ÖZEN	
Prof. Dr. Hacı Bayram IŞIK	ÜYE Prof. Dr. Ahmet KARADOĞAN	ÜYE Prof. Dr. Ali TAŞ
ÜYE Prof. Dr. Mevlüt ERTEN	ÜYE Prof. Dr. Oktay AKBAŞ	ÜYE Prof. Dr. Sevgi Yurt ÖNCEL
Doç. Dr. İbrahim MAZMAN		Doç. Dr. Şahin AHMETOĞLU

EK-2
Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu araştırma Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde aileler hakkındaki bilgileri evli bireylerden öğrenmek amacıyla yapılmaktadır. Sizden beklenen görüşlerinizi içtenlikle belirtmenizdir. Kişisel bilgileriniz tamamen saklı tutulacaktır. Bireysel olarak sonucunuzu öğrenmek istiyorsanız karatarikmut@hotmail.com adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Ölçek seti, demografik bilgi formundan sonra;

Aile Yılmazlık Ölçeği (Ayö) (37 Madde)

Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği (KİBSÖ) (21 madde)

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nden (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği-KSÖÖ) (16 madde) oluşmaktadır.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Tarık KARA

Kırıkkale Üniversitesi
PDR Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: ☐Erkek ☐Kadın

2. Yaşınız: _____

3. Öğrenim Düzeyiniz:

☐Okuma yazma bilmiyor ☐İlkokul ☐Ortaokul ☐Lise ☐Yükseköğretim

4. Evlilik süreniz: ☐ 0-5 yıl ☐ 6-11 yıl ☐ 11-16 yıl ☐ 16+ yıl

5. Şu anda yaşamınızı geçirdiğiniz yer:

☐Büyükşehir ☐İl ☐İlçe ☐Köy(Mahalle)

6. Aile Gelir Düzeyi

☐Asgari Ücretin Altında ☐Asgari Ücret ☐2000tl – 5000tl ☐5000tl+

7. Ailenizi aşağıdaki risk gruplarından birine/birkaçına dahil olarak görür müsünüz. Cevabınız “Evet” ise hangileri olduğunu işaretleyiniz.

- | | |
|--|--|
| ☐ Erken doğum | ☐ Ebeveynlerin ruhsal hastalığı ya da psikopatolojisi |
| ☐ Aile üyesi kaybı | ☐ Ergenlik döneminde anne olma |
| ☐ Kronik hastalıklar | ☐ Ekonomik zorluklar ve yoksulluk |
| ☐ Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler | ☐ Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar |

☐Diğer

(Açıklayınız).....

....

EK-3

Aile Yılmazlık Ölçeği (AYÖ)

Bu çalışmanın amacı, bireylerin yaşama bakışını değerlendirmektir. Aşağıda bu amaç doğrultusunda hazırlanmış bir anket bulunmaktadır. Anketteki ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Bu nedenle, herkes, farklı yanıt verebilir. Önemli olan sizin kendi görüşlerinizi dürüst bir şekilde ifade etmenizdir. Sizden istenen anketteki ifadeleri okuyup size en uygun gelen yanıt seçeneğine çarpı (X) işareti koymanızdır.

Lütfen bütün ifadeleri yanıtlayınız. İfadeleri yanıtlarken lütfen başkalarına danışmayınız. Yanıtlarınız sadece araştırma için kullanılacak, hiçbir kimseye ya da kuruma verilmeyecektir.

	Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1. Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim.					
2. Daha önceden de güçlükler yaşadığım için, zor şeylerin üstesinden gelirim.					
3. Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var.					
4. Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerini alırım.					

5. Daha iyi duruma gelebilmek için risk alırım.					
6. Yeni şeyleri denemeyi severim.					
7. İşlerin belirsiz ve tahmin edilemez olması beni korkutmaz.					
8. Ciddi sorunlar karşısında bile iyimserliğimi kaybetmem.					
9. Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile baş etmeyi bilirim.					
10. En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim.					
11. Bir plan yaptığımda, genellikle bunu gerçekleştirebileceğimden emin olurum.					
12. Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim.					
13. Düşündüğümde daha güçlü bir insan olduğumu görüyorum.					
14. Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim.					
15. Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım.					
16. Sokulgan, arkadaş canlısı ve sıcakkanlıyım.					
17. Genellikle hayatta gülecek bir şeyler bulabilirim.					
18. Yaşamak güzel.					
19. Aktif ve enerjik olmayı severim.					

20. Beklenmedik durumlarla etkili mücadele edebilme gücüne inanıyorum.					
21. Çoğu zaman yaşam benim için ilginç ve heyecan vericidir.					
22. Yaptığım şeylerde başarılı olmayı isterim.					
23. Bir kriz durumunda yararlı bir eylemde bulunmaya odaklanırım.					
24. Biri bana zarar vermek isterse bunu önlemek için elimden geleni yaparım.					
25. Genellikle önüme çıkan engellerin üstesinden gelebilirim.					
26. Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütmez.					
27. Kendimle barışığım.					
28. Diğer insanlara karşı düşünceli ve saygılıyım.					
29. Genellikle yaşamıma bir önceki gün kaldığım yerden devam etmek isterim.					
30. Biri beni üzen bir şey yaptığında, sakinleşip bunu tartışacak duruma geleceğim uygun zamanı beklerim.					
31. Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım.					
32. Değiştiremeyeceğim şeyleri kabul ederim.					
33. Yaşamımda duygusal olarak bağlı olduğum kişiler var.					

34. Acil durumlarda insanlar bana güvenirler.					
35. Beni zorlayan bir işi yaparken ne zaman kimden yardım isteyeceğimi bilirim.					
36. Zamanımı boşa harcamam.					
37. Sahip olduğum özellikleri değerli buluyorum.					



Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği (KİBSÖ)

Açıklama: Aşağıda, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeğini maddeleri bulunmaktadır. Sizlerden beklentimiz, kişilerarası ilişkilerinizi düşünerek, ilgili maddelere göre kendinizi değerlendirmenizdir. Bu değerlendirme sürecinde, *bana hiç uygun değil (1)'den, bana her zaman uygun (7)'a* kadar giden derecelendirmeden yararlanınız.

No	Maddeler	Bana hiç uygun değil			Bana orta düzeyde uygun			Bana her zaman uygun
		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarının yanında kendimi güvende hissedirim.							
2	Başkalarıyla iletişimi kurma konusunda kendime güvenirim.							
3	İhtiyaç duyduğumda, insanların bana yardımcı olacağını bilirim.							
4	Başkalarının ne hissettiğini önemserim.							
5	İnsanlar saygı duymayı hak eden varlıklardır.							
6	İnsanlar tarafından sevildiğimi düşünürüm.							
7	İnsanlarla kolaylıkla yeni bir ilişki başlatabilirim.							
8	Başkalarına çok çabuk bağlanırım.							
9	Yanımda kimse olmadığında kendimi							

	yalnız hissederim.							
10	Kararsız bir insan olarak tanınırım.							
11	Yalnız kalmaktan korkarım.							
12	İnsanlar tarafından onaylanan birisi olmak benim için çok önemlidir.							
13	Çevremdeki insanları kendimden daha çok önemserim.							
14	Başkalarıyla iletişimde hayal kırıklığı yaşamaktan çok korkarım.							
15	İnsanların dürüst olmadığını düşünürüm.							
16	Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü önemsemem.							
17	Başkalarıyla yaşadığım sorunlarda hatalı olan genellikle karşı taraftır.							
18	Başkalarının benden uzaklaşması beni çok fazla etkilemez.							
19	İnsanların bana yakın olmasından rahatsız olurum.							
20	Bazen kendim dahil kimseyi umursamam.							
21	Babana bile güvenme sözüne çok inanırım.							

EK-5

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği-KSÖÖ)

Açıklama: Aşağıda, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'nin (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği) maddeleri bulunmaktadır. Sizlerden beklentimiz, bu maddeleri içtenlikle değerlendirip uygun gördüğünüz seçeneği işaretlemenizdir.

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
5	Kendi değerimden eminim.					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9	Kendimden gayet memnunum.					
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					

11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12	Birçok konuda oldukça başarılıyım					
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14	Çok yetenekliyim					
15	Kendime yeterince saygım yoktur.					
16	Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.					

EK-6

İZİN MAİLLERİ

Tarık KARA >

30 May
2019
15:56

Alıcı: tayfun

Merhaba hocam. Ben Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Tarık Kara. Doç. Dr. Mehmet Kandemir'in danışmanlığında yürütmekte olduğum tez çalışması için çalışmasını yapmış olduğunuz İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'ni kullanabilir miyim?

Teşekkürler.



Tayfun Doğan

30 May
2019
19:24

Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.

Doç. Dr. Tayfun Doğan

Üsküdar Üniversitesi

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi

Psikoloji Bölümü

Twitter: @drtayfundogan

Web: www.tayfundogan.net

Gönderen: Tarık KARA < **Gönderildi:** 30 Mayıs

2019 Perşembe 12:56 **Kime:**

Konu: İki boyutlu benlik saygısı ölçeği kullanım izni

...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)



Ta
rık
K
A
R
A

30 May 2019
22:13

Çok teşekkür ederim hocam. 30 May 2019 Per 19:24 tarihinde Tayfun Doğan <tayfun@tayfundogan

Aile Yılmazlık Ölçeği Kullanma İzni

Gelen Kutusu



Tarık KARA <

25 Haz
2019 Sal
00:43

Alıcı: semakaner, hbayrakli

Merhaba hocam. Ben Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Tarık Kara. Doç. Dr. Mehmet Kandemir'in danışmanlığında yürütmekte olduğum tez çalışması için çalışmasını yapmış olduğunuz Aile Yılmazlık Ölçeği'ni kullanabilir miyim?

Teşekkürler.



Sema Kaner <>

25 Haz
2019 Sal
09:30

Alıcı: ben

MERHABA TARIK,

TABİİ Kİ KULLANABİLİRSİN. ANCAK BANA ÖNCE TEZİNİN KONUSU, BAĞIMLI VE BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERİN VE ARAŞTIRMA GRUBUN İLE İLGİLİ BİLGİ VERMENİ İSTEYECEĞİM. ONDAN SONRA SANA İLGİLİ DOSYAYI YOLLAYACAĞIM.

İYİ ÇALIŞMALAR.

Tarık KARA >, [25 Haz 2019 Sal, 00:43](#) tarihinde şunu yazdı:

Merhaba hocam. Ben Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Tarık Kara. Doç. Dr. Mehmet Kandemir'in danışmanlığında yürütmekte olduğum tez çalışması için çalışmasını yapmış olduğunuz Aile Yılmazlık Ölçeği'ni kullanabilir miyim?

Teşekkürler.

--

Prof. Dr. Sema KANER

Eğitim Bilimleri Fakültesi
Özel Eğitim Bölümü

| +90 392 650 6666 - 1105

Final International University | <http://www.final.edu.tr>

Toroslar Avenue, No:6, 99370, Catalkoy, Kyrenia via Mersin 10 Turkey, TRNC.



Tarık KARA <>

25 Haz
2019 Sal
13:09

Alıcı: Sema

MERHABA HOCAM. ÖNCELİKLE TEŞEKKÜRLER. Bu çalışmanın temel konusu, evli bireylerin yılmazlığının kişilerarası bağlanma stilleri ve iki boyutlu benlik saygısı değişkenleri açısından incelenmesidir.

Sema Kaner <>, 25 Haz 2019 Sal, 09:30 tarihinde şunu yazdı:



Sema Kaner >

25 Haz
2019 Sal
17:38

Alıcı: ben

MERHABA TARIK,

EKTE İLGİLİ DOSYA VAR. ÖLÇEĞİMİ KULLANMANIN KOŞULU: TEZİN BİTİNCE TEZİNİN BİR ÖRNEĞİNİ, MAKALEYE/BİLDİRİYE/POSTERE DÖNÜŞÜRSE DE ONUN BİR ÖRNEĞİNİ BANA YOLLAMAN.

BU ARADA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİNİ KENDİ GRUBUN İÇİN TEST EDERSEN TEZİNİN NİTELİĞİ ARTAR.

İYİ ÇALIŞMALAR.

Tarık KARA <>, [25 Haz 2019 Sal, 13:09](#) tarihinde şunu yazdı:

Ek alanı



Tarık KARA <

26 Haz
2019 Çar
13:28

Alıcı: Sema

Tabi ki hocam. Çalışma bittiğinde size de gönderirim. Tavsiyeniz için de ayrıca teşekkürler.

Sema Kaner <>, [25 Haz 2019 Sal, 17:38](#) tarihinde şunu yazdı:

EK-7
ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Tarık KARA

Doğum Tarihi :

Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim Durumu

Lisans : Kırıkkale Üniversitesi/ 2013-2017

Yüksek Lisans : Kırıkkale Üniversitesi/ 2019-2021

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl/Yıllar: Milli Eğitim Bakanlığı/ 2020-2021

Yayınları (SCI) : Kara, T. ve Kandemir, M. (2021). Bir aile yılmazlığı modeli: Kişilerarası bağlanma stilleri ve iki boyutlu benlik saygısı *International Social Sciences Studies Journal*, (e-ISSN:2587-1587) Vol:7, Issue:79; pp:1047-1057.

Yayınları (Diğer) :

Araştırma Alanları : Yılmazlık, Aile Yılmazlığı, Kişilerarası Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı