

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER,  
BAĞLANMA VE GÖRÜNÜŞ KAYGISI ARASINDAKİ  
YORDAYICI İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Kadriye Nur KARADENİZ**

**İstanbul**

**Temmuz-2021**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, BAĞLANMA  
VE GÖRÜNÜŞ KAYGISI ARASINDAKİ YORDAYICI  
İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Kadriye Nur KARADENİZ**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**İstanbul**  
**Temmuz -2021**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ .....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ .....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Elif Esra ARIKAN .....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.....  
Prof. Dr. Ali GÜNEŞ  
Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “**Evli Bireylerin Sahip Olduğu Değerler, Bağlanma ve Görünüş Kaygısı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

**Kadriye Nur KARADENİZ**

## ÖN SÖZ

Evli bireylerin sahip olduğu değerler, bağlanma ve görünüş kaygılarının incelendiği bu araştırma, sadece hayatımın son iki yılının değil yirmi yıllık bir eğitim ve çalışma sürecinin sonucudur. Öğrencisi olduğum ilk günden beri emeklerini hiç esirgemeyen, akademik duruşu, motivasyon sağlamadaki desteği ve bilgisiyle kişiliğime ve tezime katkılarını her daim hissettiğim değerli hocam; Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca sevgileriyle kucaklayan, eğitim hayatımda maddi ve manevi desteğini ilk günden bugüne kadar tüm kalbimle hissettiğim, başarabileceğime inanan güzel ailem. En büyük minnet ve şükranımı canım annem Ayşe TOSUN ve canım babam Ahmet TOSUN'a sunarım.

Tez yazma sürecimde benimle geceleyen, duygularıma ortak olarak bana destek veren, ondan uzak kaldığım süreçlerde sabırla bekleyen sevgili eşim Hakan KARADENİZ'e ve daha dünyaya yeni gelmesine, annesine çok fazla ihtiyaç duymasına rağmen tüm sakinliği ve gülen gözleriyle beni motive eden güzel oğlum Deniz KARADENİZ'e teşekkür ederim. Tez sürecime başlarken kendime bir söz vermişim "bu tezi sonuçlandıracağım ve sana armağan edeceğim" demişim ve sana verdiğim sözü tutabildiğim için çok mutluyum canım oğlum.

Tez yazma sürecimde emekleri azımsanamayacak kadar çok olan sevgili kayınvalidem Esma KARADENİZ'e ve Muzaffer KARADENİZ'e, ömrümün tamamında iyi ki benim kardeşimsin dediğim, eğitim ve psikoloji alanın gelişimini destekleyen, bu yolda bana motivasyonel destek sağlayan canım kardeşim Hasan TOSUN'a teşekkürü bir borç bilirim.

**Kadriye Nur KARADENİZ**

**İstanbul - 2021**

## ÖZET

# EVLİ BİREYLERİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, BAĞLANMA VE GÖRÜNÜŞ KAYGISI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

**Kadriye Nur KARADENİZ**

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Temmuz, 2021 - 109+ XI Sayfa

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin değerler, bağlanma ve görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkisinin araştırılması olarak belirlenmiştir. Araştırmada değerler, bağlanma ve görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkinin sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile yapılmıştır. Yapılan araştırmada gerekli verilerin toplanması için “Kişisel Bilgi Formu”, evli bireylerin sahip olduğu değerleri belirlemek için “Değerler Ölçeği”, bağlanma stillerini belirlemek için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I” ve görünüş kaygısını belirlemek için “Sosyal Görünüş Kaygısı” ölçekleri kullanılmıştır. Toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen analiz sonuçlarına göre, değerler ile görünüş kaygıları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yani, bireylerin değerlerinin artmasıyla, görünüş kaygılarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber, evli bireylerin bağlanma stilleri ile görünüş kaygıları arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak bireylerin bağlanma stillerinin, görünüş kaygılarını pozitif yönde etkileyeceği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Değerler, Bağlanma, Sosyal Görünüş Kaygısı

**ABSTRACT**  
**VALUES OF MARRIED INDIVIDUALS, PRECURSER**  
**RELATIONS BETWEEN ATTACHMENT AND APPEARANCE**  
**ANXIETY**

**Kadriye Nur KARADENİZ**

Master, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

July, 2021 - 109 + XI Pages

The aim of this research is to investigate the precursor relationship among married individuals' values, attachment, and appearance anxiety. In the research, structural equation modeling analysis has been carried out in order to test the relationship among values, attachment and social appearance anxiety variables. Structural equation modeling analysis has been carried out with AMOS 19 Program. In the research, the 'Personal Information Form' to collect the necessary data, the " Values Scale " to determine the values of married individuals, " Experiences in Close Relationships Inventory-I " to determine the attachment styles of married individuals, and "Social Appearance Anxiety" scales to determine appearance anxiety were used. Percentage and frequency calculations of the collected data have been created with the SPSS 18 package program. According to the analysis results obtained from the study, it has been seen that there is a meaningful negative relationship when the precursor relationships between values and appearance anxiety are examined. In other words, it has been concluded that as the values of individuals increase, their appearance concerns will decrease. Additionally, when the precursor relationships between attachment styles of married individuals and appearance anxiety are examined, it has been determined that there is a positive linear relationship. Accordingly, it has been determined that individuals' attachment styles will positively affect their appearance anxiety.

**Key Words:** Values, Attachment, Social Appearance Anxiety

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ .....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR .....	xi
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
İLGİLİ ALAN YAZIN.....	9
2.1. Değerler.....	9
2.1.1. Bir Kavram Olarak Değerler.....	9
2.1.2. Değerlerin Özellikleri.....	12

2.1.3. Değerlerin İşlevleri .....	14
2.1.4. Değerlerin Sınıflandırması .....	16
2.1.5. Değerlerin Farklı Değişkenlerle İlişkisi .....	21
2.1.5.1. Değer ve Tutum .....	21
2.1.5.2. Değer ve Norm.....	22
2.1.5.3. Değer ve İnanç .....	24
2.1.6. Değerlere İlişkin Yaklaşımlar .....	25
2.1.7. Değerler ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	30
2.2. Bağlanma .....	39
2.2.1. Bağlanma Kuramı .....	42
2.2.1.1. İçsel Çalışan Modeller.....	44
2.2.1.2. Çocukluktaki Bağlanma Örüntüleri .....	45
2.2.2. Yetişkin Bağlanması .....	48
2.2.2.1. Yetişkin Bağlanma Stilleri .....	50
2.2.2.2. Evlilikte Bağlanma.....	53
2.2.3. Yetişkin Bağlanması ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	54
2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı .....	59
2.3.1. Sosyal Kaygı.....	59
2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Tanımı .....	61
2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	63

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

<b>YÖNTEM.....</b>	<b>67</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	67
3.2. Çalışma Grubu .....	67
3.3. Veri Toplama Araçları .....	67

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	67
3.3.2. Değerler Ölçeği.....	67
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I).....	68
3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	69
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	69

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

<b>BULGULAR .....</b>	<b>70</b>
Tablo 4.1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler .....	70
Tablo 4.2: Değerler, Bağlanma Stilleri ve Görünüş Kaygısı Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model .....	71

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>73</b>
5.1. Tartışmalar .....	73
5.1.1 Evli Bireylerin Değerleri ve Görünüş Kaygılarının Yordayıcı İlişkisine İlişkin Sonuç ve Tartışma .....	73
5.1.2 Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Görünüş Kaygılarının Yordayıcı İlişkisine İlişkin Sonuç ve Tartışma .....	74
5.2. Sonuçlar.....	76
5.3. Öneriler.....	77
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>78</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>98</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>109</b>

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Milton Rokeach'ın Değer Sınıflaması (1973) .....	9
Tablo 2.2: Bağlanma Davranışının Temeli.....	43
Tablo 2.3: Benlik Modeli.....	44
Tablo 4.1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler .....	64
Tablo 4.2: Değerler, Bağlanma Stilleri ve Görünüş Kaygısı Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model.....	65



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1: Modele İlişkin Yol Analizi.....65



## KISALTMALAR

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**APA:** American Psychiatric Association

**WHO:** World Health Organization

**YİYE-I:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I

**SGKÖ:** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Aile, kökleri geçmişe dayanan toplumlar tarafından vazgeçilmez ve ortak değer olarak kabul gören, nesillerin devamlılığını sağlayan ve insanların sosyalleşme sürecini destekleyen kurumdur (Popenoe, 1982). Satir (2016: 2) aileyi dünyanın bir minyatürü olarak tanımlar. Dünyayı anlamak için sadece aileyi incelememiz yeterli olur; güç, yakınlık, özerklik, güven ve iletişim becerileri gibi konular dünyadaki yaşam tarzımızın temelidir. Toplumun temel taşlarından biri olan ailenin oluşumunda evlilik önemli bir etkiye sahiptir (Çelik ve İnanç, 2009: 247). Evlilik, aile kavramından daha özel bir kavramdır. Aile, bir gruba veya kuruluşa denilirken, evlilik karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşaması, deneyimlerini paylaşması, çocuk sahibi olmasını ve onu büyütmesini içeren bir "sözleşme"dir. Sosyal açıdan "devletin" kontrol, hak ve yetkiye sahip olduğu, doğacak çocuklara belirli bir statü sağlayan, onları karı koca olarak birbirine bağlayan bir hukuki ilişki biçimidir (Özgüven, 2017: 19).

Evlilik, insanlık tarihi boyunca varlığını sürdüren, günümüze kadar temel yapısını korumuş ve insan yaşamının önemli bir dönüm noktası olma özelliğini hiçbir zaman kaybetmemiştir (Ondaş, 2007: 6). Toplumdan topluma, kültürden kültüre farklı şekillerde tanımlanmış olsa da evlilik; duygusal, davranışsal ve biyolojik boyutları olan sosyal bir düzendir (Kışlak, 1999: 50). Evlilikte bireylerin hak ve sorumlulukları toplumsal kurallar, gelenekler ve inançlar tarafından belirlendiği gibi yasalarla da korunur (Özgüven, 2017: 19). İçinde bulunduğumuz toplumun değerlerinin gelecek nesillere aktarılması, evlilikle beraber kurulan ailede başlar. Bu nedenle evliliğin sağlam temeller üzerine kurulmuş olması oldukça önemlidir (Çatal, 2019: 1). Aileyi oluşturan her bireyin ailesine katkıda bulunduğu olumlu ve olumsuz değerleri vardır. Burada önemli olan bireyin hangi değerlere sahip olduğudur (Satir, 2016: 5).

"Aile evinin temel prensibi huzurdur" (Nirun, 1994: 36). Huzurun sağlanabilmesi için eşlerin birbirlerini sevmesi ve saygı duyması, insan ve eş olarak birbirlerine ilgi ve

değer vermeleri gerekir (Çağatay, 1991: 124). Birbirlerinin duygu ve düşüncelerini eşiyile paylaşan evli bireyler birbirlerini daha fazla mutlu eder ve daha uyumlu bir aile yaşantısı sürdürebilmektedir (Yıldırım, 1992: 96). Evlilik insanın biyolojik bir ihtiyacıdır. Erkek-kadın ilişkilerinde erkek sevgi verir, seks ister; Kadın cinsellik verir, sevgi ve şefkat ister. Kadınlar psikolojik yapıları gereği, kendilerine değer verilmeye ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına daha çok önem verdikleri için cinselliği arka planda tutarlar (Tarhan, 2019: 14). Kadın ve erkeğin evlilikten beklentileri yanında sahip oldukları evlilik değerleri de farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle bireyler, sahip oldukları değerlere göre eşleriyle olan ilişki yakınlık derecesini ve niteliğini oluşturur. Evlilik, 'yaşamı paylaşmak' olarak değerlendirildiğinde, bu paylaşımın ortakları olan eşlerin hayatlarına yön veren değerlerin de benzer ya da ortak olmasının onların evlilikten elde edecekleri doyum üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir (Çatal, 2019: 3).

Psikoloji bilimi insan davranışlarının altında yatan temel nedenleri bulmayı amaçlar (Cüceloğlu, 2016: 22). Buradan yola çıkılırsa değer kavramının psikoloji bilimi içerisindeki önemi, objektif unsurlara dayanıp dayanmamasında değil, insanın davranışında yol gösterici bir etken olup olmadığı ile anlamlanır (Güngör, 2010: 17). İnsan davranışlarını açıklamada ve betimlemede temel bir önemi bulunan değerler, bireylerin duygu ve düşünce yapısının yanında davranış ve tutumlarıyla da yakından ilgilidir (Dilmaç, 2007: 1). Değerler; insanı diğer canlılardan ayıran temel özellikleri içerirken, insanı insan yapan özellikleri taşır ve kişinin davranışlarına inançlarla yön verir (Ulusoy ve Dilmaç, 2018: 16).

Değer, insanların arzu edilen davranışlarıdır, bir kişinin veya bir grubun hayatındaki önceliklerini düzenlemede onlara rehberlik eden hedeftir ve duruma göre değişebilir (Lönnqvist, Verkasalo Helkama, Andreyeva, Bezmenova ve Rattazzi, 2009: 41). Bireyin değerleri, kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan sevgi, saygı, dürüst olma, adil olma, açık fikirli olma, bağlılık, kontroller kurabilme gibi kişisel değerlerdir (Kuçuradi, 1995: 58).

Değerler insanın her yaşta içinde yaşadığı yakın ya da uzak çevre ile sevgi, saygı, güven ve özveri ilişkisine dayanan ilişkiler kurup sürdürmesinde, ruh sağlığı bozulduğunda yeniden düzenlenmesinde, toplumun ve bireyin sağlıklı ortak bir

noktada buluşmasında önemli bir yere sahiptir. Bireyleri ortak duygular etrafında birleştirir ve toplumsal huzuru destekler (Safi, 2018: 2). Aynı zamanda bireylerin, toplulukların ve farklı kültürlerin değerlerini bildiğimizde, onların tutum ve davranışlarını büyük ölçüde tahmin edebiliriz (Başaran, 1993: 49).

İki yetişkin kişinin bir aile oluşturma amacıyla evlenerek bir araya gelmeleri onların değerlerini ve beklentilerini de bir araya getirir. İnsanların değer yargıları bir arada yaşamalarına uyacak şekilde zamanla değişir (Minuchin ve Fishman, 1996). Bağlanma kuramına göre insanların, duygusal destek, bakım ihtiyaçları ve cinsel tatmin ihtiyaçları sosyal ilişkilerle karşılanmaktadır. Sosyal çevremizde bu ihtiyaçların giderilmesinde özgül sinyallerimiz bulunmaktadır ve bu ipuçlarına karşılık veren veya sergileyen bireyler bize çekici gelmektedir. En temel gereksinim olan “hissedilen güvenlik” bağlanma tarafından kontrol edilmektedir ve yaşam boyu devam eden bu gereksinime cevap bulmada, olası bir ortağın sinyalleri bizimkisi ile benzerlik göstermelidir (Hazan ve Shaver, 1994: 17).

Bağlanma, bireylerin önemli ve özel gördükleri başkaları için geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır (Çelik, 2004: 2). Duygusal bağlar kurma arzusu, bebeklerin gelişimi için etkili bir bağlanma sistemi sağlar ve hayatta kalmaları için gereklidir. Bağlanma sistemi, çocuğun bakıcıyla güçlü bir fiziksel yakınlık kurmasını sağlar ve böylece olası tehlikelerden korunarak çevreyi keşfetmesi için bir fırsat yaratır (Sümer ve Güngör, 1999: 72). Bowlby, bağlanmanın beşikten mezara kadar olan bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda oluşan zihinsel modellerin yetişkinlikte fazla bir değişiklik olmadan işlemeye devam ettiğini ifade etmektedir (Akt: Erben ve Çalışkan, 2015: 667-673).

Romantik ilişkilerin doğası göz önüne alındığında, her romantik ilişki bir bağlanma sürecidir. Bu süreçte eş seçimi ve evlilik kararı, bağlanma biçimlerinden etkilenir. Bağlanma, bireyin kendisinden ve diğer kişiden beklenti ve inançları ile ilgili olduğu için hem evliliği hem de evlilik öncesi aşama olan eş seçimini etkilemektedir (Solmuş, 2010). İnsan yaşamının ilk yıllarında bakım verene gelişen bağlanma stilleri ile yetişkinlikte romantik ilişkide kurulan bağlanma stilleri birbiri ile benzer özellik gösterir (Gündoğan, 2015: 1).

Yetişkin bağlanma stilleri ile ilgili çalışmalar yapan Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) tarafından yapılan sınıflandırmayı yetişkinlere uygulamış ve "güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan" stillerin romantik ilişkilerde de görüldüğünü öne sürmüştür (Günaydın, Selçuk, Sümer ve Uysal, 2005: 14). Bu çalışmanın öncülüğünde yetişkin bağlanma stilleri üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ile Brennan, Clark ve Shaver (1998) bağlanma kuramının temel önermelerini, zihinsel modelleri (benlik ve diğerleri) ve bağlanmada kaygı ve kaçınma boyutlarını ele alarak dörtlü bağlanma modelini önermişlerdir. Kaygı boyutu ile benlik modeli arasında, kaçınma boyutu ile başkaları modeli arasında ilişki vardır. Güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma stilleri düşük düzeyde; korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma, yüksek düzeyde kaygıyı temsil etmektedir (Sümer, 2006: 2).

Bağlanma davranışlarımızın bireylerin kaygı ve kaçınma boyutlarını etkilediğine dair yapılan Bartholomew ve Horowitz (1991) ve Brennan, Clark ve Shaver 'ın (1998) çalışmaları üzerine Vertue (2003: 174) sosyal kaygıyı açıklayan farklı yaklaşımların sosyal kaygının gelişimi hakkında bilgi vermediklerini ve bağlanma kuramının sosyal kaygı teorilerini tutarlı bir şekilde bir araya getirerek sosyal kaygıya ilişkin bir açıklama sunabileceğini ileri sürmektedir. Sosyal kaygı çok çeşitli nedenlere dayanmaktadır. Sosyal ortamlarda kaygı, korku ve rahatsızlık duyarken kişi o ortamlardan bilerek kaçınır ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkar (Erkan, 2002: 121).

Bowlby'e (2018) göre yetişkin kaygısının temeli çocuklukta yaşadıkları yaşanmışlıklara dayanmaktadır ve kaygıyı anlamada bağlanma süreçleri önem arz etmektedir. Bu bağlamda ele aldığımızda sosyal kaygının bir türü olan sosyal görünüş kaygısının bağlanma ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramına göre, yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak adlandırılan gelişim döneminde bireylerin görünüş kaygısı yaşamlarını ve ruh sağlığını daha olumsuz etkileyebilir (Akt. Rosenthal, Gurney, & Moore, 1981). Erikson'a (1963, 1965, 1983) göre, bu evrede kişilerin gelişim ödevi bir başka insanda kendini bulma ve birine adanmayı içermektedir yani bu dönemde bireyin yaşamında evlilik konuları ve evlenme önemli bir yer tutmaktadır. Gelişim ödevini olumlu bir şekilde tamamlayan birey, kendine ve diğer bireylere güvenerek sağlıklı bir bağlanma süreci gerçekleştirir.

Onlara sevgi verir- onlardan sevgi alır (Senemoğlu, 2013). Bu gelişim evresinde diğer bireylerle yakınlık kurmada belirleyici rol oynayan fiziksel çekicilik kişiler için önemlidir. Bu nedenle bireyler görünüş kaygısı yaşıyorsa içinde bulunduğu gelişim döneminde sorunlar yaşayabilir (Makas ve Çelik, 2018: 927).

Sosyal görünüş kaygısı, kişinin görünüşü nedeniyle olumsuz değerlendirileceği korkusudur (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008: 48-59). Görünüş kaygısı, bireylerin kendi bedenleri ve dış görünüşleri ile ilgili olumsuz beden imajlarının bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2010). Bireyin kişiliğinin gelişimi; özgüven artışı, sosyal bir insan olma, zihinsel, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olma gibi özellikler bireyin beden algısının ürünüdür (Öksüz, 2012). Aynı zamanda sosyo-kültürel tutum ve değerler kişinin beden algısını etkileyebilir ve kişinin beden imajı gerçek yapısıyla uyumsuzluk gösterebilir (Kundakçı, 2005).

Evlilik çeşitli dinamikleri içinde bulunduran bir yapıdır ve bireylerin yaşamlarında hem fizyolojik hem de psikolojik doyuma ulaşma da önemli bir yere sahiptir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde evli bireylerin değerleri, bağlanma biçimleri ve sosyal görünüş kaygıları ile ilgili çalışmalara ayrı ayrı rastlanmış olsa da bu üç psikolojik kavramın bir arada incelenmesine rastlanmamıştır. Bu doğrultuda bu araştırmanın literatürdeki bu boşluğu doldurması ve bundan sonraki yapılacak çalışmalar için de önemli olacağı düşünülmektedir.

## **1.2. Amaç**

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin değerler, bağlanma ve görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemektedir.

### **1.2.1. Alt amaçlar**

1. Evli bireylerin sahip olduğu değerler (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) görünüş kaygılarını yordamakta mıdır?

2. Evli bireylerin sahip olduğu bağlanma biçimleri görünüş kaygılarını yordamakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın genel amacı; Evli bireylerin değerleri, bağlanmaları ve görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı bir ilişkinin olup olmadığını inceleyerek, aralarındaki ilişkinin olması durumunda da bu ilişkinin düzeyini ve ilişki yönünü ortaya koymaktır. Bireyler içinde yaşadıkları grubun ve toplumun, kültürünü ve değerlerini benimserler. Bunları yargılarında ve seçimlerinde birer ölçü olarak kullanırlar. Daha iyiye, daha adile, daha doğruya, daha önemliye, daha güzele ulaşmada bu değer yargıları yardımcı olur. Toplumların yaşam biçimlerinde her şey değerlere göreli algılanır ve bir diğeriyle kıyaslanır. (Dilmaç, 2007: 2). Başaran'a (1992) göre değer bir konuda, bir işte, bir fikir veya davranışın kuruluşunda nitel ve nicel bir biçimde önem taşımaktadır ve nesne, fikir ve davranışın değerlendirilmesinde araç olarak kullanılır. Neredeyse her fikrin ve her işin değer taşıyan önemli bir yanı olması farklı bilim dallarının değer kavramı üzerinde durmasına neden olmuştur. Değerler sosyoloji alanından psikolojiye kazandırılan ve her geçen gün önemi daha da fark edilen bir kavramdır. Bireylerin sahip olduğu değerler; otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlar (Boynueğri, 2017), kişilik ve kimlik kazanmadaki rolü (Özen, 2012), öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı (Seki, 2015), öz anlayış (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2009), psikolojik iyi oluş ve instagram bağımlılığı (Korkmaz, 2019), depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri (Uğurcu, 2015), benlik saygısı (Yıldız, Dilmaç ve Deniz, 2013) gibi pek çok değişkenle ilişkili bulunmuştur. Evli bireyler ile ilgili değerler, bağlanma ve görünüş kaygısı konularında bu üç değişkene dair yurtiçi ve yurt dışı araştırmalar yoklanmıştır. Literatür incelendiğinde evli bireyler ile değerler konusunda ulusal ve uluslararası birçok çalışmaya her geçen gün daha fazla rastlanmaktadır. Evli bireylerde değerler; evlilik uyumu (Nalbant, 2017; Dilmaç ve Bakırcioğlu, 2019), iletişim becerileri (Dilmaç ve Bakırcioğlu, 2019), yılmazlık ve çatıma çözme stilleri (Tosun, 2014), mutluluk düzeyleri ve özgünlük (Yavaşoğlu, 2019), aşka ilişkin tutumları ve affedicilik düzeyleri (Safi, 2018), evlilik doyumu ve evlilik tipleri (Çatal ve Kalkan, 2019) gibi birçok değişkenle ilişkisi bulunmaktadır. Aynı zamanda insanların

bağlanma biçimlerinin yaşamlarını çok fazla etkilediği yıllardır araştırmalara konu olmuştur. Eski bir tarihçesi olan bağlanma kavramı çocukluk dönemi araştırmalarından sonra yetişkinlik dönemine de geçiş yapmış ve literatür incelendiğinde evli bireyler ile de çalışılmıştır. Evli bireylerde bağlanma ve çeşitli değişkenlerle ilişkili araştırmalara bakıldığında; yükleme tarzları ve evlilik uyumu (Özer ve Cihan-Güngör, 2012), evlilikteki bağlılıklar ve evlilik uyumu (Büyükbayraktar, 2015), Romantik kıskançlık, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilikte doyum (Curun ve Çapkın, 2014), çatışma çözme ve olumsuz duygudurum düzenleme (Bahadır, 2006), psikolojik ihtiyaçlar ve affetme düzeyleri (Ceyhan, 2019), evlilik uyumu, yüklemeler ve benlik saygısı (Tutarel- Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006), evlilik uyumu, mizaç ve karakter özellikleri (Taycan ve Kuruoğlu, 2014) gibi bir çok değişkenle bağlanma stillerinin ilişkisi bulunmuştur. Bowlby (1973) güvensiz bağlanmanın kaygı ve kaygı bozukluklarının gelişiminde rolü olduğunu belirtmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında ise bağlanma örüntüsünün sosyal kaygı ile ilişkisinin olduğu görülmektedir (Bayramkaya, 2009; Bifulco, Kwon, Jacobs, Moran, Bunn ve Beer, 2006; Öztürk ve Mutlu, 2010; Vertue, 2003). Sosyal görünüş kaygısı ise sosyal kaygı kadar geçmiş olan bir kavram olmaması ile ve evli bireyler üzerinde çok az çalışılmış olması ile dikkat çekmiştir. Literatür çalışmaları incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının daha çok ergenler ve üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda ele alındığı görülmüştür (Seki ve Dilmaç, 2015; Makas ve Çelik, 2018; Kılıç ve Karakuş, 2016; Usta, 2017; Gül, 2016). Evli bireylerle sosyal görünüş kaygısı çalışmaları incelendiğinde cinsel doyum değişkeni ile ilişkili olduğu görülmüştür (Dönmez, 2018). Ülkemizde evlilik içinde yaşanan sorunlara çözüm yolları üretmede evlilik ilişkilerini ele alan araştırmaların artması destekleyici bir rol üstlenmektedir. Aile içinde yaşanan sorunlar geçmiş yıllara göre daha rahat konuşulabilmesi ise değişen aile ve toplum hayatı açısından önem teşkil etmektedir (Erbek, Beştepe, Akar ve Alphan, 2005). Literatür çalışmaları incelendiğinde bu üç kavramın bir arada çalışılmaması ve evli bireyler ile çalışılmamış olmasına karşılık çalışmamızın literatüre, psikoloji alanına ve özellikle de aile psikoterapilerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

1. Araştırmanın çalışma grubu çalışma evreninin özelliklerini yansıtmaktadır. [L]  
[SEP]

2. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları araştırmanın amaçlarını gerçekteşirebilecek nitelikte ve yeterliliktedir.<sup>[1]</sup>

3. Araştırmanın katılımcıları ölçme araçlarına içtenlikle yanıt vermişlerdir ve katılımcılardan elde edilen veriler geçerli ve güvenilirlerdir.

### 1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, değerler “Değerler Ölçeği”, bağlanma “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I”, görünüş kaygısı “Sosyal Görünüş Kaygısı” ölçeklerinin ölçtüğü veriler le sınırlılıdır.

2. Araştırma 2020-2021 yılları ve evli 21-64 yaş aralığındaki bireyler ile sınırlılıdır.

### 1.6. Tanımlar

**Evlilik:** Karşı cinsten iki kişinin birlikte bir hayat kurmak, ortak kararlar almak, hayatlarını paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve onu yetiştirmek gibi belli gereksinimlerini karşılamak amacıyla yaptığı bir sözleşmedir. Evlilik kurumlaşmış bir yol, bir ilişki sistemi, bir kadın ve erkeği “karı-koca” olarak birbirine bağlayan aynı zamanda devletler tarafından sosyal olarak kontrol edilen yasal bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2017: 19).

**Değer:** Çeşitli insanların özelliklerini, istek ve niyetlerini, davranışlarını değerlendirirken bireyin kullandığı bir ölçüt olup, insanların davranışlarına yön veren, onları diğer canlılardan ayıran ve onları insan yapan bir inançlar bütünüdür (Dilmaç, 1999: 12).

**Bağlanma:** İnsanların kendileri için önemli kabul ettikleri kişilere karşı oluşturdukları güçlü duygusal bağlardır (Bowlby, 1973: 7)

**Görünüş Kaygısı:** Bir bireyin yalnızca vücut şeklinden kaynaklanan kaygılar olmasının ötesinde, yüzünün biçimi, boyunun uzunluğu, saçlarının bakımlılı olması, göz rengi, kilosu gibi özelliklerle yaşanan kaygıları da içine alan genel daha genel ve bütüncül bir kaygı biçimidir. (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008: 48-59).

## İKİNCİ BÖLÜM

### İLGİLİ ALAN YAZIN

#### 2.1. Değerler

##### 2.1.1. Bir Kavram Olarak Değerler

Değer kavramının birçok bilim dalı tarafından ele alındığı görülmektedir (Tezcan, 1973). Değerleri felsefe, insan davranışlarının temel ilkelerini inceleyerek ‘‘değerler sorunu’’ olarak ele almaktadır. Sosyoloji, betimleyerek ve açıklayarak ele almaktadır. İnsan davranışının nedenlerini araştıran psikoloji, davranışa yön veren etken olarak ele almaktadır. Antropoloji ise değerleri ortaya çıkışı açısından ele almaktadır (Güngör, 1998: 13).

İlk kez Znaniecki tarafından sosyal bilimcilere kazandırılmış olan değer kavramı Latince güçlü olmak veya kıymetli anlamına gelmektedir (Bilgin, 1995: 83). TDK’da ise değer kavramının kelime anlamı ‘‘bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, kıymet, bedel bir şeyin değdiği karşılık’’ olarak tanımlanıyor. Bir de bireylerin üstün nitelik, meziyetlerine atfedilen bir anlamı bulunmaktadır. (TDK, 2021).

Literatüre bakıldığında ilgili kavramla alakalı birçok tanıma rastlanmaktadır. Değer kavramı, anlam içeriği bakımından geniş bir alanı kapsamaktadır. Düşünce akımları, sosyolojik, teknolojik gelişim gibi farklı alanlarda üzerinde durulan bir kavramdır. Bu bağlamda her alanın değer tanımı farklılık göstermektedir (Bacanlı, 2017: 29). İnsani değerler sosyal bilimciler tarafından ilgi odağı olmuş ve insan davranışlarını açıklama hususunda değerlerin temel bir önemi bulunduğunu belirtmişlerdir (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000: 60). Sosyolojik bakımdan değerler, kişilerin, grubun veya toplumun davranışlarının, amaçlarının ve diğer sosyokültürel faktörlerinin önemlerini ölçmeye yarayan ölçütler olarak görülmektedir (Ficher, 1966: 73). Psikolojide ise değerlerin önemi; insan davranışlarında yol gösterici rol oynamaktadır. Psikoloji değer kavramını ‘‘bir inanç’’ olarak ele alır (Güngör, 1993). Değerlerin bilişsel açıdan irdeleyen Güngör (1998), değerleri ‘‘insanın bilişsel dünyasının ana unsurları’’ olarak tanımlamıştır ve değerlerin merkezî öneme sahip olduğunu ifade etmiştir.

Değerler üzerinde sistemli olarak çalışan Rokeach ise değer kavramını, kişinin belli bir davranışını ve varoluş amacını ifade eden bireysel veya sosyal anlamda tercih edilmesi beklenen davranış biçimi ve inanç olarak tanımlamıştır (Rokeach, 1973: 3). Beck değerler kavramından bahsederken değerlerin kişinin kimliğini yansıttığını ve değerlerin kişisel tercihlerle zihinsel sürecin bir araya gelmesi sonucunda oluştuğunu belirtmiştir (Beck, 1990: 2). Başaran ise değeri; bir nesne, düşünce, işlem veya davranışın örgütlü bir yapı içinde taşımakta olduğu önemi belirleyen özellikler şeklinde tanımlanmakta ve düşünce, eylem, nesne ve işlemin ortaya konulması sürecinde araç olarak kullanıldıkları belirtilmektedir (Bilgiseven, 1990: 53).

Ulusoy ve Dilmaç (2018) ise değeri, insani değerler bağlamında ele almıştır. Değerler insanların davranışlarına yön veren, insanı diğer canlılardan ayıran ve insan yapan özellikleri barındıran inançlar bütünüdür. Değerler, bir inanç, olması açısından bireyin dünyasının bir bölümü ile ilgili bilgilerin, duyguların ve algıların bütünleşmiş halidir (Güngör, 2010: 28). Bir kişinin değerlerini analiz etmek istiyorsak onun davranış şekline ya da hedeflerine ulaşırken ki inançlarına odaklanmalıyız (Dilmaç, 1999).

Ruyter (2002), insanlar eylemlerini mantıklı kılmak için hedeflerini değerlendirirken ve haklılıklarının temellerini savunurken bir ölçüt olarak değerler çerçevesini kullanırlar (Akt: Yıldız ve Dilmaç, 2012: 122). Değerler toplumda kabul görmüş benimsenmiş, toplum ve insanlar tarafından yaşatılıp devam ettirilen kural, davranış, düşünüş, görüş ya da kıymetlerdir. Değerlerin ideal ve arzu edilen davranış ve tutumların seçiminde bireylere doğru kararı verme noktasında yardımcı olan genel ilkeleri içerdiği görülmektedir (Artan, 2005: 14)

Değerler, insanın yeteneklerini, iyi ve olgun insan olma kapasitesini keşfetmesini sağlayan, hayat kalitesini artıran, kişiliğinin merkezinde yer alan manevi olgulardır (Hökelekli, 2013: 265). Başta insan olmak üzere tüm canlılar, belli değerler, nitelikler ve özelliklerle ortaya çıkar, kendisini geliştirir ve yaşamını sürdürürler (Köknel, 2007: 18).

Günlük hayatımızda önemli derecede yeri bulunan iletişim kanallarından gazete, dergi ve televizyon gibi çeşitli yayın organlarında değerler ve değerleri içeren konulara sıkça rastlanmaktadır (Ulusoy ve Dilmaç, 2012). Değer kavramının belirli bir kültürel yaşamı paylaşan insanların ihtiyaçları, istekleri, tutum ve davranışları belirli ölçütlerde

ortak payda da birleştirme fonksiyonu olduğu düşünülmektedir. Bazı durumlarda ise değer kavramı bir ahlaki kavram olarak algılanıp, genel ahlaki inançlara ortak payda oluşturmaktadır. (Özgüven, 2015: 367).

Ahlaki değerler; istekleri, beğenileri ve zevkleri iyi- kötü, güzel- çirkin gibi arzulanabilirlik kriterleri ile ortaya çıkmaktadır (Çalışkur ve Aslan, 2013: 84). Değer, düşünceleri ve eylemleri etkileyip, bunlara yön veren zihinsel olaylardır. Davranışların temelini değerler oluşturmaktadır. Değerler, davranışların iyi ve doğru ya da yanlış ve kötü olduğunu belirlemeye yaramaktadır (Hökelekli, 2006: 418). Değerler bireylerin kimliği hakkında bilgi vermektedir ve kişinin tercihleri ile bilişsel süreçlerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır (Beck, 1990: 2). Üzüntü, sevilenlerin kaybından veya amaçlanan şeylerin gerçekleşmemesinden duygusal bir acıdır (Kindi, 2014'ten Akt., Dilmaç ve Bircan, 2015: 179). Kindi (1998: 49-51) Aklın taleplerinin belirlemediği davranışların tekrarının sonucu olarak meydana çıkan bu "üzülme" huyunun değer olarak ifade edilmesinin kötü olacağını, ancak akıl aleminde zorunlu olarak mevcut olan "mutluluk" için arzu ve iradelerimizi yoğunlaştırıp bunu huy haline getirmenin ise değer olarak ifadesinin iyi olacağını söylüyor. Farklı bir örnek olarak; toplumların çoğunda "başarılı olmanın" değer olarak ifadesi iyidir ve akıl aleminde düşünüldüğünde arzulan bir değer olduğunu görüyoruz. (Hostese, 1980'den Akt., Çalışkur ve Aslan, 2013: 84).

Değerler, son yıllarda eğitim bilimciler tarafından da oldukça geniş bir biçimde inceleme konusu olmaya başlamıştır. Durmaksızın değişen, gelişen, sınırları belirsizleşen dünyada değerler eğitimi önemli bir rol oynamaya başlamıştır. Bunun sebebi ise insana özgü bütün faaliyetleri amaçlarına uygun biçimde insansal etkinlikler olarak gerçekleştirebilecek hale gelmelerine yardımcı olmaktadır. (Şen, 2007). Değerler, toplum düzenini oluşturabilmek için gereken kurallar zeminini hazırlar ve toplumsal hareketin bir aktörü sayılan bireyin toplumsal beklentilerini dikkate alarak bunu gerçekleştirir. Bu özelliği ile değerler, bireylerin seçimlerini kolaylaştırma işlevi de görmektedir (Lemin, Potts ve Welsford, 1994: 173). Değer yargılarının oluşmasında doğal ortam, tarihsel geçmiş, toplumsal ortam, temel sosyal kurumlar, aile, ekonomi, yerleşim biçimi, eğitim, bilim, sanat vs. etkili olabilir. Bir toplumda birlik ve beraberliğin sağlanması için kuşaktan kuşağa aktarılan kültürel ve ahlaki değerlerin varlığından bahsedilmiştir. Bu değerler toplumdaki ortak davranış

kalıplarıyla ve şemalara yansır (Köknel, 2007: 53). Bir toplumun yapısı analiz edilmek isteniyorsa en önemli veriyi verecek unsur, o toplumun değer yargılarını tespit etmek olacaktır (Özensel, 2015: 63).

Yapılan alan taraması çalışmalarına bakıldığında değerler kavramı farklı disiplinlere girdiği ve soyut bir kavram olduğu için zihinde netlik kazanmamaktadır. Dolayısıyla aynı sözle farkına varılmadan farklı şeyler kastedilmektedir (Kuçuradi, 2010: 8). Ancak bu denli geniş bir alana hitap eden bir kavramın tanımlamalarında görülen farklılıklar doğal bir sonuçtur. Aynı zamanda değerler kavramının kendi içerisinde süreklilik arz etse de zaman içerisinde yaşanan olaylar ile değişime uğradığını ve gelişime açık, dinamik bir kavram olduğunu da görmekteyiz (Özgüven, 1994).

### **2.1.2. Değerlerin Özellikleri**

Değerler ile ilgili yapılan araştırmalarda değer kavramının yanı sıra değerlerin özellikleri hakkında da pek çok yaklaşımın sıralandığı görülmektedir. Değerleri tam olarak daha iyi anlayabilmek için özelliklerinin de bilinmesi gerekir (Doğan, 2007: 310-311). Değerler üzerine derinlemesine araştırmalar yapan Schwartz ve Bilsky (1987) değerleri şu şekilde tanımlamaktadır (Akt: Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000: 60);

1. Değerler inançlardır. Ancak tamamıyla objektif, duygulardan uzak ve bir düşünce niteliğinde değildir. Değerler etkinlik kazanmaya başladığında duygularla iç içe hareket eder.
2. Değerler, bireyin hedefleri (eşitlik gibi) ve bu hedeflere ulaşmada etkili olan davranış kalıplarıyla (hakkı gözetme, yardımseverlik vb.) ilişkilidir.
3. Değerler, bireysel davranışların ve durumların üzerindedir. Örneğin, itaat değeri, iş hayatında, okulda, aile içerisinde, arkadaşlarımızla veya tanımadığımız insanlarla ilişkilerimizde kullandığımız bir davranıştır.
4. Değerler, bireylerin, davranışların, tutumların belirlenmesinde kullanılan standartlar olarak karşımıza çıkar.

5. Değerler, kümeler halindedir ve önceliklerine göre sıralanırlar. Değer önceliklerini belirleyen bir kriterler sistemi vardır. Kültürler ve bireyler de benimsedikleri değer önceliklerine göre betimlenirler.

6. Değerler zaman içindeki gereksinimlere göre önceliklerinde değişimler gösterebilmektedir.

Rokeach (1973), değerlerin davranışlara birçok yönden etki ettiğini belirterek değerlerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

1. Bireyin davranışına çok yönlü rehberlik etmektedir.
2. Bireyin politik ya da dini tercihlerinde rol oynamaktadır.
3. Bireyin kendisini ifade etmesinde rehberlik etmektedir.
4. Bireyin öz değerlendirmesinde veya karşı değerlendirmelerinde bir ölçüt niteliğindedir.
5. Bireyin bir başkasını ikna ve etkilemesinde rol oynar. (Akt., Bilgin, 1995: 83)

Fichter (2011, s.167) ise değerleri şu özellikleri ile nitelendirmektedir:

1. Değerler topluma anlam kazandıran ölçütlerdir.
2. Değerler, insanların inisiyatifinden ziyade toplumun çoğunluğu tarafından ortak bir karara vardığı, paylaşımında bulunulan bir konumdadır.
3. Değerler toplumun refahının korunması ve gereksinimlerin karşılanması adına bireyler tarafından ciddiye alınırlar.
4. Coşkuyla iç içe olan değerler için insanlar büyük özverilerde bulunurlar hatta bunun için ölümü bile göze alırlar.
5. Değerler, insanların uzlaşarak hareket etmesini gerektiren bir kavram olarak diğer değerli nesnelere soyutlanmaktadır.

Gökçe (1994: 27) değerlerin özelliklerini şu şekilde ifade etmektedir;

1. Değer kişinin davranışlarını eyleme taşımadan önce kendisine göre belirlemiş olduğu sınırdır.
2. Değerler kişinin hem duygusal hem de zihinsel süreçlerini içeren ifadelerdir.
3. Değerler var oldukları kültüre göre şekillendiği gibi o kültürü de şekillendirir. Bu bakımdan değerler içinde bulunduğu kültürün gelişme süreci içerisinde yoğrulur.

4. Değerler kişinin sosyalleşme sürecinde kişiliğinin oluşmasında önemli bir yere sahiptir.

Özgüven (2015: 367) değerlerin özelliklerini şöyle ifade etmektedir:

1. Değerler, kişi veya toplum tarafından benimsenen tamamlayıcı olgular olarak ele alınır.
2. Değerler toplumun sosyal ihtiyaçlarını karşılayan ve bireylerin daha iyi olmasına yardımcı ilkelerdir.
3. Değerler, bilişsel ve duygusal yargılardır.
4. Değerler, insanın aklında var olan davranışları yönlendiren güdülerdir.

Özensel (2003: 228) ise değerlerin özelliklerinden bahsederken;

1. Değerler birbirleri ile ilişkilidir ve birbirlerinden bağımsız düşünülemezler.
2. Değerler kişilerin bilişsel (kognitif) kurgulamalarının başlıca unsurlarıdır.
3. Kişinin çevreye uyumunun sağlanmasında değerlerin üst düzey bir etkisi söz konusudur.
4. Değerler sayesinde bireylerin sosyal uyumları ile davranışları arasında bir tutarlılık sağlanabilir.

### **2.1.3. Değerlerin İşlevleri**

Literatüre baktığımızda toplumsal değerler belirli toplumsal sonuçlara yol açmıştır ve bu toplumsal sonuçlara değerlerin işlevleri denir (Ulusoy ve Dilmaç, 2018: 8). Değerlerin insan yaşamında birçok ihtiyaca cevap verebiliyor olması da onun işlevselliğinin bir göstergesidir. Akıncı (2005: 11) değerlerin hayatta önemli işlevlere sahip olduğu insanın şahsi yaşantısına yön vermesinden ve toplum yapısını şekillendirmesinden anlaşılmaktadır. İnsanın içinde bulunduğu sosyal ortama uyum sürecinde huzurlu ve mutlu olması da değerlerin işlevselliğinin bir göstergesidir.

Rokeach (1973) değerlerin üç işlevi olduğunu belirtmiştir.

- Değerlerin düzeltici ve ayarlayıcı işlevi vardır. Bunun sebebi ise kişi kendisi ve toplum için yanlış olan bir değere sahip olmayı istemeyeceği için değerleri daha savunulabilir hale dönüştürmelidir.
- Değerler ego koruyucu bir işleve sahiptir. Çünkü insanların benliklerini korumaktadır.
- Değerlerin bilgi ve kendini gerçekleştirme işlevi vardır. İnsanlar erdem, başarı elde etme gibi tutarlı, yeterli ve bağımsız davranışlara önem vermektedir (Akt. Karababa, 2015: 7).

Fichter (1990) değerlerin işlevlerini altı madde de şu şekilde ifade etmektedir.

1. Değerler, bireylerin ve grupların toplumsal değerinin yargılanmasında birer araç olarak kullanılır. Bireye çevresindekilerin gözünde nerede olduğunu görme konusunda yardımcı olur.
2. Değerler bireylerin dikkatini arzu edilir, faydalı ve önemli olduğu düşünülen maddi kültür nesnelere çeker. Elbette bu değerli nesne, birey veya grup tarafından her zaman değerli görülmeyebilir. Ancak sosyal olarak değerli ve çaba sarf edilmesi gereken bir nesne olmasına neden olur.
3. Değerler sosyal anlamda kabul edilebilir davranışın şemasını çizerler. Böylelikle bireylerde toplum tarafından onaylanan davranış ve düşünceleri en iyi hangi biçimde ortaya koyabileceklerini bilirler.
4. Değerler bireylerin sosyal rollerini seçmede ve role uygun davranmada öncülük eder, ilgi oluşturur ve cesaretlendirir.
5. Değerler, sosyal kontrol ve baskı aracıdır. Değerler, bireyleri geleneklere uymaya yönlendirir. Doğru şeyleri yapmaya yönlendirir ve kabul edilemez davranışları önler. Yasak kalıpların neler olduğuna değinir ve toplumsal ihlallerden kaynaklanan utanç ve suçluluk duygularının kolayca anlaşılmasına yardımcı olur.
6. Değerler, toplumsal dayanışmanın araçlarıdır. İnsanlar, aynı değer tarafından motive edilen bireylere yönelirler. Ortak değerler, toplumsal dayanışmayı artıran ve sürdüren önemli unsurlardan biridir.

#### 2.1.4. Değerlerin Sınıflandırması

Literatürde değerler ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında dönemler ve kişilere bağlı olarak çok görüşlülükten kaynaklı birçok değer sınıflamasına rastlanmaktadır. Bu bölümde literatürde yaygın olarak kullanılan bazı sınıflamalara yer verilecektir.

Değerlerin sınıflandırılmasında ilk çalışmasına rastlanan ve daha sonra değerlerle ilgili yapılacak çalışmalara da öncülük eden Spranger (1928) değerleri yapmış olduğu deneysel çalışma sonucuna göre altı boyutta sistemli bir şekilde sınıflara ayırmıştır. Spranger tarafından oluşturulan sınıflama şu şekildedir;

**Estetik Değer:** Uyum, düzen, güzellik, zarafet, ahenk, simetri gibi kavramlar bu kişiler için önemlidir. Bu bireyler, hayata sanatçı ruhuyla bakar, her şeyin içinde güzel olanı bulmaya odaklıdır. Sanatın toplum için bir ihtiyaç olduğunu savunurlar.

**Teorik (Bilimsel) Değer:** Bilimsel değer yönelimine sahip olan birey, rasyonel düşüncüyü sever ve araştırmacı yönü ağır basar. Bilgiyi ve muhakemeyi ön planda tutarak, eleştirel düşünen ve gözlem gücü yüksek olan bireylerden oluşur.

**İktisadi (Ekonomik) Değer:** Bu değere sahip kişiler ekonomik değerlerin hayatta ön planda tutulması gerektiğine inanır. Bu değere sahip bireylerin amacı her zaman ekonomik olarak başkalarını geçmektir.

**Sosyal Değer:** Bu değere sahip bireyler, yaşamında naziklik, sempatiklik, sevgi, yakın dostluklar kurma, özverili olma kavramlarını ön planda tutarlar. En önem verdikleri değer ise gerçek sevgiyi elde etmektir.

**Siyasi (Politik) Değer:** Siyasi değer yönelimine sahip olan bireyler, siyaset veya benzeri etkinliklerde güç aracılığıyla başkaları üzerinde liderlik kurmayı ön planda tutarlar. Onlara göre esas olan şey güçtür ve bu her şeyin üstündedir. Bu bireyler siyasi değere öncelik gösterdikleri için gücü sadece siyaset için değil, hayatın her noktasında önemserler.

**Dini Değer:** Bu boyutta evreni bir bütün olarak algılamaya çalışan bireyler, mistik düşünce yapısına sahiptirler. Birey, kendisi ile evren arasındaki ilişkinin anlamlı olduğuna inanır. Bu değeri önemseyen bireyler inandıkları dinler veya inançların emir ve yasaklarına uymayı tercih ederler. (Karababa, 2015: 16)

Tablo 2.1: Milton Rokeach'ın Değer Sınıflaması (1973)			
Amaç (Terminal) Değerler		Araç (Instrumental) Değerler	
Rahat Bir Hayat	İç Huzur	Hırslı	Hayal Gücü Kuvvetli
Heyecanlı Bir Hayat	Gerçek Sevgi	Açık Görüşlü Olma	Bağımsızlık
Başarma Hissi	Ulusal Güvenlik	Yeteneklilik	Entelektüel
Barış İçinde Bir Dünya	Zevk	Neşe	Mantıklılık
Güzellikler Dünyası	Kurtuluş	Temiz	Sevecenlik
Eşitlik	Özsaygı	Cesaret	İtaatkarlık
Aile Güvenliği	Sosyal Onay	Affedicilik	Kibar
Özgürlük	Gerçek Dostluk	Yardımseverlik	Sorumluluk
Mutluluk	Bilgelik	Dürüstlük	Öz-Kontrol

Not: [Sütun 1'deki veriler] B. Dilmaç ve H. H. Bircan'ın, *Değerler ve Değerler Psikolojisi* (s. 9) 2015, Ankara: Pegem Yayıncılık. Yayın hakkı (2015), Pegem Yayıncılık Hizmetleri'ne aittir adlı çalışmasından alınmıştır. Yazarm izniyle kullanılmıştır.

M. Rokeach (1973), değerleri “Amaç değerler” ve “Araçsal değerler” olarak toplam on sekiz değeri iki kategoride sınıflandırmıştır. Amaçsal değerler ve araçsal değerler arasında fonksiyonel bir ilişki bulunmaktadır (Karababa, 2015: 9). İnsanın hayatında ulaşmak istediği durumu (özgürlük, aile güvenliği, kendine saygı, sosyal itibar) amaçsal, amaçsal değerlere ulaşmak için vasıta olan eylemlere (nezaket, sorumluluk, cesaret) ise araçsal değerler denir. (Güngör, 1998: 85)

Schwartz (1992) değerler ile ilgili birçok kültürde yapmış olduğu araştırmalar sonucunda 56 özel ve 10 evrensel çeşit değer tespit etmiştir. Schwartz'a göre on temel değer boyutu şöyledir:

**Güç:** Sosyal statü ve prestij kazanılması, insanları üzerinde kontrol kurma veya onlar üstünde maddi baskınlık, refah.

**Uyarılma:** Yaşamdaki heyecan, yenilik, cesur olma ve girişkenlik.

**Hedonizm (hazcılık):** Hayattan zevk alma, hazcılık.

**Başarı:** Kişisel başarı, sosyal standartlara göre yetkinlik, hırs, zekilik, sözü geçen biri olmak.

**Öz-yönelim:** Kişinin yaratıcı ve özgür bir şekilde düşünce ve davranışlarını üretmesi, seçmesidir.

**Geleneksellik:** Geleneksel davranış modellerini kullanma, saygı gösterme, dindar olma ve ılımlı yaşam sürmektir.

**Güvenlik:** Bireyin, ailenin ve toplumun güvenli, düzenli, temiz ve sağlıklı olmasıdır.

**Uyum:** Toplumun diğer üyelerinin sınırlarını ihlal etmemek, değer verme, kibar olma ve öz-disiplindir.

**İyilikseverlik:** Toplumun diğer üyelerinin refahını sağlamak, dürüstlük, bağışlayıcı olma, sorumluluklarını yerine getirme ve sadakattir.

**Evrenselcilik:** Toplumun refahı ve doğanın korunması, açık fikirli olma, hoşgörü ve adalettir. (Schwartz, 2006: 1-2).

Allport, Vernon ve Lindzey, Spranger 'ın "Study of Values" adlı çalışmasında esinlenerek, bu sınıflandırmayı bir ölçeğe dönüştürmüşlerdir. Güngör ise bu değer sınıflandırmasına sadık kalarak ahlaki değerlere bir boyut daha eklemiştir. Ona göre ahlaki değerler; yalansız bir dünya ve vicdan huzuru gibi değerlerdir (Güngör, 1998: 85). Her bireyin kendine özgü ve önemli gördüğü bir veya birden fazla değeri vardır ve bu değerler kişinin yaşam tarzını oluşturur. Biri için önemli olan değer, başka birisi için aynı öneme sahip olmayabilir (Turan ve Aktan, 2008: 229).

Değerler, grup ölçekli ve bireysel değerler olarak da sınıflandırılmaktadır (Kilby, 1993, Akt: Bağlı ve Özensel, 2005: 230). Grup içindeki kurallar ve normlar grubun değerlerini oluşturur ve grup yapısının bir parçası haline gelir. Grup içerisinde paylaşılan bu değerler grup birliğinin özünü oluşturur ve grubun temellerini kuvvetlendirir. Örneğin, bir grup sporcu ve bir grup bilim insanı, farklı türde grup değerlerine sahiptir. Sporcular için "adil oyun" önemliyken, bilim adamları için "özgür araştırma" önemli bir değerdir. Grup ve toplumlar tarafından oluşturulan değerler ve inançlar insani var oluşumuz için bir temel sağlar. Çünkü bu değerler bize neyin gerçek, neyin iyi ve neyin olması gerektiğini gösterir. Bu sayede hayatı anlamlı kılmaya ve hayatın gerçeklerini bu değerlere göre belirlemeye çalışırız (Özensel, 2003: 230).

Şirin, değerleri "temel ve ara değerler" olmak üzere iki boyutta topladı. Temel değerler kişisel ve sosyal değerler olarak ikiye ayrılabilir. Örneğin, iç huzur ve güvenlik gibi değerler kişisel iken, barışçıl bir dünya istemek ve kardeşlik gibi değerler

kişilerarasıdır (Şirin, 1983, Akt. Ulusoy ve Dilmaç, 2018: 23). Dilmaç (1999: 16-17), insanların önemseydiği ve yaşamında yer aldığı en önemli değerleri şu şekilde sınıflandırmıştır;

- **İnsanları Sevmek:** İnsan sevgisi sonsuz bir okyanustur. İnsanlara ve hayata verilen önem büyüktür. Birlik, beraberlik, esenlik ve mutluluk insanı esas alır.
- **Uyumlu Olmak:** İnsanlar, iç ve dış dünyalarını dengelemek için eylemlerinde depresyona, kırgınlığa ve bölünmeye giden yolları terk eder. İç dünyasında uyumlu olmayı tercih eder ve bu şekilde mutlu olabileceğini bilir.
- **Hırsları Kontrol Etmek:** İnsanlar, kendilerini mükemmel bir insan olmak için eğiterek, iç dünyalarındaki arzu ve yeteneklerini dengelemeye çalışırlar. Zenginlik, şöhret ve şehvet gibi hırsların esiri olmadan davranışlarını kontrol eder ve tutkularını törpülemeye çalışır.
- **Başkalarının Mutlu Olmasını Arzulamak:** İnsanlar kendi mutlulukları için sarf ettikleri enerjiyi başkalarının mutluluğu içinde harcarlar.
- **Özdenetim:** İnsanlar yaşamları boyunca hatalarından ve kusurlarından kurtulmaya çalışırlar. Bu sebeple bazen kendi iç dünyasına dalar ve kendi iç dünyasının muhasebesini yapar.
- **İyi İnsan Olmak:** Kalbinde ve aklında temizlik ve sadeliğe kavuşmuş, kalbi insan sevgisiyle dolmuş, evrenin aşk mabedi olduğuna inanan insandır.
- **Manevi Değerlere İnanç:** bu değerler, insanların kötü özelliklerini yok etmeye çalışır. İnsanlar arasında dinden dolayı ayırım yapılmaz.
- **Yardımsever Olmak:** Yardımsever insan ağlayan gözleri nasıl gülümseteceğini bilir, acılı ve umutsuz günlerinde kişinin yanında olmaya çalışır. Böyle bir insan, çevresindeki insanlarla fikir ayrılıklarını öfkelenmeden nasıl aşacağını bilir. Diğer insanların görüşlerini önemseyen bir kişidir.
- **Tecrübeli ve Bilgili Olmak:** Bir insanın sadece iyi bir insan, akıllı bir insan, temiz bir insan olması yeterli değildir. Aynı zamanda deneyim ve bilgiye sahip olması da hayatının amaçlarından biri olarak gereklidir. Bilgili ve deneyimli kişiler, çevrelerini eğitmek ve topluma faydalı olmak için uygulamaya katkılarıyla görevlerini yerine getirirler.
- **Dost Edinmek:** Her türlü maddi ve manevi zenginliği arkadaşlarla paylaşmak, gönülden alışverişle dost olmak önemlidir. İnsanlar dostlarını günahları ve sevapları ile kabul ederler.

- **Evlat Yetiştirme:** İnsanlara madde ve imaja yönelik becerilerden ziyade, çocuklarına iç dünyalarını ve kalplerini zenginleştirecek güzel ve sağlam ilkeleri öğretir. İnsan, çocuklarına el becerisi yerine dürüstlüğü, nezaket yerine sevgiyi öğretir.
- **Eser Yaratmak:** İnsanların akıl, bilgi ve tecrübeleriyle bir sanatçı gibi eser yaratmaları gerekir ve bunun için çaba harcarlar. Böylece tabiatın çeşitli imkânlarına ve maddi zenginliklere sahip olan insan, manevi zenginliğe de ulaşır.

Bir başka değer sınıflaması çalışmasında Dilmaç, Arıcak ve Cesur (2014: 1666) İnsani Değerler Ölçeğini geliştirme çalışmasında değerleri dokuz başlık altında gruplayıp sınıflandırmıştır;

1. Toplumsal Değerler: Saygı, nezaket, tevazu, hoşgörü, yardımseverlik gibi değerleri içermektedir.
2. Kariyer Değerleri: Kariyer, eğitim, kalite ve disiplin gibi değerleri içerir.
3. Entelektüel Değerler: Beden sağlığı, bilgi, akıl sağlığı, başarı bu grupta öne çıkan değerler arasındadır.
4. Manevi Değerler: Din, ibadet, iman, maneviyat, iç huzur gibi değerler bu grubu oluşturmaktadır.
5. Materyalist Değerler: para, mal, mülk, statü gibi değerler bu grupta öne çıkmaktadır.
6. İnsan Onuru: Onur, namus ve adalet bu gruptadır.
7. Romantik Değerler: Aşk, zevk, sevgili, eş gibi değerleri oluşturur.
8. Özgürlük: Bireysellik, bağımsızlık, emek ön plandadır.
9. Fütüvvet: Cömertlik ve cesaret bu grubu oluşturur.

Görüldüğü üzere yıllar içinde yapılan değer sınıflamalarına bakıldığında sınıflamaların kişiden kişiye değiştiği gözlemlenmektedir. Bunun sebebi olarak varlığı mümkün olan bütün değerler bir insana sunulduğunda o kişinin önem verdiği değeri sınıflandırmada en üste alması olabilir (Ulusoy ve Dilmaç, 2018: 35).

## 2.1.5. Değerlerin Farklı Değişkenlerle İlişkisi

### 2.1.5.1. Değer ve Tutum

Tutum, bir bireye isnat edilen ve onun bir psikolojik nesneyle ilgili düzenli bir biçimde düşünce, duygu ve davranışlarını oluşturan eğilimlerdir (Kağıtçıbaşı, 1988: 80). Turhan'a göre (1996: 1) tutum, bireylerin sosyal objelere karşı devamlı, olumlu ve olumsuz değerlendirmelerini, haz ve heyecanlarını, hakkında veya karşısında olan durumlardaki davranışlarını ifade eder. Bir diğer tutum tanımlaması ise şöyledir; yaşanan tecrübeler sonucunda oluşan, insanın önemseydiği durumlara karşı davranışlarını yönlendirme etkisine sahip ruhsal bir hazırlıktır (Oral, 2015: 26).

Değerler bireysel ve toplumsal yaşantılar sonucunda ilişkilerle ortaya çıkan soyut ürünler ve kabullerdir. Tutum ise somut ürünler veya durumlara yönelik bu kabullerin davranışa geçirilmesidir (Tokdemir, 2007, s. 17). Değer ve tutum kavramlarını bazı uzmanlar eş anlamda kullanmaktadır (Nevvcomb, 1965. Campbell, 1963. Akt: Güngör, 1998: 29). Tutum ve değer birçok yönden birbiri ile benzerlik göstermektedir. Dilmaç (1999: 19) bunları üç yapıcı unsur olarak ayırmıştır: bilgi, duygu, hareket. Tutumlar değeri ortaya koymada işlevsel bir rol oynar. Örneğin; İnsanlar kendilerini hayırsever, cömert ve insancıl olarak görürlerse, muhtaçlara ve engellilere yardım etme içgüdüleri ağır basacaktır. Bu değerleri destekleyen tutumlara sahip olmak insanlarda memnuniyet yaratacaktır (Freadman, Sears ve Carlsmith, 1993: 328)

Değerler insanları, insanlar değerleri ayakta tutar ve bu nedenle değerler ve insanlar arasındaki ilişki karşılıklıdır. Ancak bireylerin nesiller arasında, eğitim seviyeleri arasında, cinsiyet farklarında, ekonomik değişikliklerde farklı değerler geliştirmeleri normaldir (Oral, 2015: 26). Rokeach "değerler davranışları açıklamada tutumlardan çok kullanılmaktadır, bundan dolayı da değerler davranışları tutumlara göre daha fazla yansıtmaktadır" (Akt. Çınar Altıntaş, 2004).

Rokeach (1973), tutumlar inançların bir organizasyonudur ancak değer tek bir inanca atıfta bulunur. Rokeach, tutum ve değeri ayırt edebilmek için aralarında yedi fark sayar (Güngör, 1998: 29). Değerler ve tutumlar arasındaki farklar şu şekilde sıralanabilir;

1. Değer tek bir inancı açıklarken, tutum belirli bir varlığa veya olaya odaklanan tüm farklı inançların bir organizasyonudur.

2. Değerler, nesnelere ve olayların ötesinde bir niteliğe sahipken, tutumlar belirli nesne ve durumlara odaklanır.
3. Değerler bir standardı tanımlarken, tutumlar değildir.
4. Bir kişinin, arzulanan davranış kalıpları ve varlığının son durumu hakkında öğrenilmiş inançların sayısı kadar değeri vardır. Bununla birlikte, insan tutumları belirli bir nesne veya durumla ilişkilendirilemeyecek kadar fazladır.
5. Değer kavramı, insanların kişiliklerinde tutumlardan daha önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle değerler, tutumların belirleyicisi haline gelir.
6. Değer kavramı tutumdan daha canlı bir olgu iken, motivasyonla daha yakın bir ilişki içindedir.
7. Değerler, topluma uyum sağlama, farklı durumlara karşı kendini savunma, bilgi edinme ve kendini gerçekleştirme gibi işlevleri doğrudan ele alırken, tutumlar dolaylı olarak bunlarla ilişkilidir (Rokeach, 1973: 18).

Yapılan tanımlara bakıldığında değerlerin bireysel ve toplumsal yönleri olduğu, inançlardan etkilendiği, tutum ve davranışları etkilediği ve değerlerin tutumlardan daha kapsamlı ve organize olduğu anlaşılmaktadır (Memiş ve Gedik, 2010: 124).

#### **2.1.5.2. Değer ve Norm**

Toplumun ortak değerlerine, davranış standartlarına ya da topluluğun ideallerine grup normları ya da sosyal normlar adı verilir (Şerif & Şerif, 1996). Rutinler, kurallar, davranış standartları, değerlerden oluşan yapıya grubun sosyal normları adı verilir (Şerif & Şerif, 1996). Şerif'e (1936) göre sosyal normlar bilinmezliğin yaşandığı zamanlarda davranışa yol göstermek amacıyla ortaya çıkar (Arkonaç, 2010: 173).

İnsanlar mantığa uygun, güzel ve iyi olana karar verirken değerleri kullanır. Değerler kültürel olarak oluşturulmuş standartlardır ve genel bir biçimde sosyal yaşamın anahtarlarını oluşturmaktadır (Macionis, çev. 2013: 66). Bir kültürü paylaşan insanlar nasıl yaşayacaklarına ilişkin kararları değerleri kullanarak verir. Normlar ise toplumun üyelerinin davranışlarını yönlendiren kural ve beklentilerdir (Macionis, çev. 2013: 67). Örneğin "küçükler büyüklere saygı göstermesi gerekir" yargısı bir değerdir. Bu gereğin aile, mahalle ya da okuldaki çocuklardan beklenmesi ve nasıl

uygulanacağını gösteren kurallar çerçevesi ise normları oluşturur. Normlar sosyalleşme süreci içerisinde öğrenilir ve bir yaşam biçimi olarak kalıcı hale gelir (Özgüven, 2015: 368).

Var olan her değer bir olgu, her norm bir gerçeklik, her fikir bir ideolojidir. Normlar, değerlere göre şekillenen ve insanların nasıl davranması gerektiğini tanımlayan yazılı olmayan kurallar veya standartlardır (Şişman, 2002). Değerler, bireylere toplumun ortak kültürünü anlatır, bir kural gibi empoze etmezler. Bir toplumdaki çeşitli normların oluşması bireylerin çeşitli ideallere ve inançlara sahip olmasıyla mümkündür. Normlara uyulmadığında bazı sosyal yaptırımlar vardır. Değerlerin bu kadar net yaptırımları yoktur. Değerler normlara göre daha genel ve soyut bir yapıya sahiptirler. Aynı zamanda değer normu da içerir. “Toplumun devamını sağlamak için toplumun tüm üyelerinin bu normları kabul etmesi ve normlara uygun davranması gerekir” (Dilmaç, ve Ekşi, 2007). Normları konuşma diline göre tanımlarsak, gelenek ve görenekler içerirler: belirli sınırları olan, ödül ve cezaları içeren toplumun sosyal gerçekleri olduğunu söyleyebiliriz.

Normlar, toplumsal kültür içinde davranışa etki eden, sosyal sistemi güçlendiren ve kurumsal hale getiren öğelerdir (Çelik, 2009). Her değer hükmü normları oluşturmaz, ancak her normda bir değer hükmü vardır. Bu demektir ki değerler normlardan özgür ve daha soyut durumları ifade ettiği söylenebilir (Sezen, 2004). Fakat her normun temelinde sadece bir değer varlığından söz edilemez. Çünkü bir normun temelinde bir veya birden çok değer oluşabileceği gibi bir değer birden çok norma kaynaklık edebilmektedir (Dönmezer, 1994).

Rokeach’a (1973: 19) göre değerleri normlardan ayıran üç özellik bulunmaktadır;

1.Değer ifadesi bireylerin davranma biçimini ya da varlığın en nihai durumunu belirtirken, normlar ise yalnızca davranış biçimiyle alakadar olur.

2.Değerler özel durumları belirtirken, normlar ise belli bir boyutta belli şekillerde davranmak için gerekli bilgiler vermektedir.

3.Değer kavramı bireysel, dahilî gerçekleri ifade ederken, normlar kişinin dış çevresi ile ilgili ortak olguları ifade eder (Rokeach, 1973: 19).

### 2.1.5.3. Değer ve İnanç

Bir inanç olması açısından değer, bireyin dünyasının bir parçası hakkındaki bilgi, duygu ve algılarının bütünleşik halidir. Ancak belirli bir inanç biçimi olarak değer, ondan daha yüksek bir zihinsel organizasyondur. Değer tek bir inanca değil, birlikte örgütlenmiş bir inançlar grubuna karşılık gelir. Bu duruma örnek olarak bizim insan ilişkileriyle ilgili çeşitli hayat deneyimlerimiz insanlara yardımcı olmanın iyiliği hakkındaki inancımızı doğurmuştur, "insanın kıymetine olan inanç, iyiliğin vicdan huzuru sağlayacağına inanç, yardımseverliğin barışa yol açacağına olan inanç, Allah'ın lütuf ve ihsanına şükredeceğine olan inanç" vb. katkısı vardır (Güngör, 1998: 28).

Rokeach, değerler inançlardır ve inanç sisteminde önemli bir yere sahiptir. Değerlerin inançlar gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları vardır. Değerler öğrenilmiş inançlardan oluşur ve bireyin hayatta nasıl davranması gerektiğini belirler Rokeach, üç inanç türünün varlığından bahseder. Bunlar değerlendirici, tanımlayıcı ve perspektif inançlardır. Perspektif inançları, tam da bu kısımda yer alan, örf ve adetler gibi yerleşik inançlardan oluşur (Rokeach, 1973: 6-7).

Feather, Rokeach'ın savunduğu gibi değerler ve inançların aynı anlamda kavramsal olarak kullanılmasına karşı çıkar ve bu düşüncüyü eleştirir. İnançların duygusal olarak nötr olduğunu ama değerlerin önyargılı duygusal anlamlara sahip olduğunu belirtir Rokeach'ın inançları sınıflandırırken değerlere uygun gördüğü geleneksel ve yasaklayıcı inançlar olarak sınıflandırmıştır ancak Feather değerlerin tanımlayıcı ve değerlendirici inançlara daha yakın olduğunu söyledi (Feather, 1975: 4).

İnançlar bir şeyin ne olduğunu belirlerken, değerler nasıl olması gerektiğini (doğruyu, yanlış, iyiyi, kötüyü) tanımlar. İnançlar ise değerler gibi çocukluğun ilk yıllarında öğrenilen kültürel öğelerdir ve kültürün derin yönlerinden oluşmaktadır. Değerler baktığımızda inançlara göre oluşmaktadır ve kültürün daha soyut taraflarından oluşmaktadır (Şişman, 2002: 3).

Değerler, insan davranışlarına yön veren, insansı özellikler kazandıran ve diğer tüm canlılardan ayıran temel nitelikleri içeren inançlar bütünü olarak tanımlanabilir (Ulusoy ve Dilmaç, 2012: 16). Değerler; davranışlarımızı yönlendiren inanç ve kurallar bütünüdür (Hökelekli, 2013: 284).

Değerler inançları destekleyen genel ilkelerdir. Bir kültürü paylaşan insanlar, değerleri kullanarak ortak bir paydada nasıl yaşayacaklarının kararını verirler. İnançlar ise insanların doğru saydığı fikirlerdir. Yani değerler soyut iyilik standartları iken; İnançlar, bireylerin doğru ya da yanlış olarak yargılayabileceği özel meselelerdir (Macionis, çev. 2013: 66).

Doğan (2007) ise, inançlarla değerlerin birbirlerine yakın içerik gösterdiğini, ancak aralarında önemli farklılıklarında bulunduğunu söylemiştir. Doğan'a göre değerler daha çok iyi ve kötü ayrımıyla ilgilidir ve belirli davranışların istenip istenmediğinin ölçütleridir; Öte yandan inançlar, doğru ile yanlış arasındaki ayrım ile ilgili kriterlerdir. Değerler, ulaşılması mümkün olan değil, ulaşılmak istenen hedefi temsil eder. İnançlar ise istenenin değil kesinliğin bilgisi olduğu için kesin hedeflere işaret eder.

#### **2.1.6. Değerlere İlişkin Yaklaşımlar**

Spranger (1928), Allport, Vernon ve Lindzey (1960), Graves (1970), Rokeach (1973), Hofstede (1980, 14), Kahle (1983), Schwartz (1992), Maslow (2001), Dilmaç ve Arıcağ (2012) gibi birçok araştırmacı içerik olarak birbirine yakın olsa da değerlerin oluşumu ve gelişimi hakkında farklı yaklaşımlarda bulunmuşlardır.

##### **A. Allport, Vernon ve Lindzey 'in Değerler Yaklaşımı**

Allport-Vernon-Lindzey 'in (1960) değerler ile ilgili Spranger 'in çalışmasına dayanarak altı boyutlu bir değerler sistemi ortaya koymuştur. Çalışmalarının psikoloji dünyasında araştırma ve uygulama konularında etkisinin büyük olduğu görülmektedir. Bu boyutlardan hangisine birey kendisini daha yakın hissediyorsa onu benimsediği gibi birden fazla boyuta da sahip olabilirler.

1. **Teorik Değer:** Gerçeğin keşfedildiği, eleştirinin, gözlem gücünün ağır bastığı bu boyutta araştırmacı yönü ağır basan bireyler bulunmaktadır.
2. **Estetik Değer:** Ahenk, zarafet, simetri güzellik ön plandadır.
3. **Dini Değer:** Kutsal öğeler taşıyan inançlar sistemine karşılık gelmektedir.
4. **Sosyal Değer:** Sevgi, fedakârlık, naziklik, yakın dostluklar kurma, özverili olmak bu boyutu temsil eder.
5. **Siyasi Değer:** Liderlik, güç kavramları bu boyuttadır.
6. **Ekonomik Değer:** Bu boyutta maddi olarak kendini iyi hissetmek önemlidir (Rovenpor ve Kopelman, 2006: 16).

## **B. Graves'in Değerler Yaklaşımı**

Değerlerin varoluşsal durumlardan geliştiğini ve insanın yaşam biçimi olduğunu savunan Graves (1970: 143-155), hiyerarşik bir sistem içerisinde düzenlediği sekiz ana değer sisteminden bahsetmektedir. Bu değer sistemleri şunlardır:

1. **Tepkisel Var Olma:** Kişinin sadece fizyolojik ihtiyaçları tarafından motive edildiğini savunmaktadır. Kişi düşünmez, yargılamaz yalnızca tepkiseldir.
2. **Geleneksel Var Olma:** Kişinin varoluşunu devam ettirmesi ön plandayken, güvenlik ön planda bir değerdir
3. **Ben Merkezli Var Olma:** Kişinin benliğinin farkına varmasıdır. Bu düzeye ait bireylerde başkalarının üzerinde egemenlik kurma, ihtiyaçların karşılanmasında çevreyi kullanma vardır.
4. **Özverili Var Olma:** Yaratıcı tarafından belirlenen değerlerdir. İnsan dünya yaşamından çok ölümden sonraki yaşam için bir şeyler yapma hazırlığı içerisine girer.
5. **Materyalist Var Olma:** Maddeci ve faydacı olan birey, dünyanın sınırlarını keşfederek ona hükmetmek ister. Bilimsellik, rekabetçilik, başarı, statü, şöhret, sahip olma, girişimcilik bu boyutta bireylerde baskın değerlerdir.
6. **Varoluş:** Başkaları olsun ya da olmasın kişinin hayatta kalması ile ilgilidir. Saygı önemlidir.

## **C. Hofstede'nin Değerler Yaklaşımı**

Davranışın oluşmasında bireyin sahip olduğu özelliklerin ve içinde bulunulan bağlamın etkili olduğunu savunmaktadır. Hofstede değerlerin zihinsel programda

kayıtlı olduğunu ve bireylerin belirli durumlarda, belli olaylara aynı tepkiler verdiklerini öne sürmüştür. Hofstede'in zihinsel programlaması evrensellik, kolektiflik, bireysellik olmak üzere üç farklı düzeyde kendisini göstermektedir.

- Evrensel düzey, tüm insanlık için ortak davranışları ifade eder; gülmek, ağlamak, arkadaşlık, saldırganlık gibi.
- Kolektif düzey, belirli grup veya ortak bir payda da buluşan insanların faaliyetlerini ifade eder. Aynı dili konuşmak, benzer yeme alışkanlıklarına sahip olmak, yaşlılara saygı göstermek kolektif düzeyin etkisinde gerçekleşmektedir.
- Bireysel düzeyde insanlar birbirine benzemeyen faaliyetler gösterir. Böylelikle toplumlarda bireyci bir kişilikler oluşur ve aynı kültür içinde farklı davranışlar ortaya çıkar (Hofstede, 1980: 14-16).

Belli bir durumu diğer bir duruma tercih etme değerlere göre olur buna ek olarak değerler, bireylerin yaşamının ilk yıllarında programlanır ve rasyonel değildir. Birbirinden farklı düşünen, farklı tavırları, farklı yaşam amaçları olan bireyler farklı seçimler yapar, dolayısıyla farklı değer yargılarına sahip olması normaldir. Ancak bu farklı değerler birleşerek değerler sistemini oluşturmaktadır (Hofstede, 1980: 19).

Hofstede'a göre değerlerin iki unsuru bulunmaktadır. Değerler yoğunluk ve yön olarak davranışların oluşmasına destek olurlar. Bir davranışın ya da duygunun birey için uygunluk durumu yoğunluğunu ifade eder. Aynı davranış birey için uygun olmakla birlikte iyi ya da kötü bir davranış olması ise değerlerin yönünü ifade eder (Hofstede, 1980: 20). Hofstede (1980) bireylerin değer, davranış ve yargılarıyla kültürler güçlü bir ilişkiyi varsayımıyla yapmış olduğu çalışmada dört kültürel değer boyutu üzerine yoğunlaşmıştır. Bu boyutlar şunlardır:

1. Güç Mesafesi: Bir toplumu oluşturan bireylerin eşit güç kaynaklarına sahip olmamasıyla alakalıdır. Bazı toplumlarda kişinin emek verdiği bir durum olmamasına rağmen yaşı, ailesi, nereden geldiği önemli görülmektedir ve bir ayrıcalık unsuru olmaktadır. Toplumun üyeleri arasındaki bu güç farkı, güçlü kabul edilen bireylerle güçsüz kabul edilen bireyler arasındaki mesafeyi arttırmaktadır.
2. Belirsizlikten kaçınma: Bilginin ve değişimlerin açık olmadığı belirsiz olduğu durumlarda topluluk üyelerinin duyduğu tedirginlik ve korku olarak

tanımlanabilmektedir. Toplum üyeleri bu belirsizlikten kaçınmak için daha keskin doğrulara yönelmektedir.

3. Bireycilik ve Toplumculuk: Toplumda bireyler arasındaki ilişki-bağ durumunu gösteren bir boyuttur. Özgürlük, özerklik, kendi başına hareket etme gibi durumlar bireyselcilik iken; gruba uyma, birlikte hareket etme, güven toplumculuktur. Bireyci toplumlarda kişiler arası ilişkiler zayıf olduğu gibi, kişiler kendi grubundan olmayı ayırmaya da meyillidirler.

4. Erillik ve Dişilik: Toplumun cinsiyete yüklediği rolleri ifade eden bir boyuttur. Bu boyutta başarı, güç, para gibi değerler erilliği temsil ederken; yardımseverlik, kişilerarası samimi ilişkiler kurma gibi değerlerin dişiliği temsil etmektedir. Bu değerlerin toplumdaki baskınlığına göre toplumun eril toplum ya da dişil toplum olduğunu anlamamız mümkündür (Hofstede, 1980: 21-22).

#### **D. Lynn R. Kahle'nin Değerler Yaklaşımı**

Kahle (1983), değerlerin bireysel davranışları anlamada önemli bir faktör olduğu ve başkalarıyla etkileşimler sonucunda oluştuğu fikrini ortaya atmıştır. Değerler, kişinin tutumlarının gelişiminin temelini oluşturur ve tutumlar davranışa rehberlik eder (Kim, 2002: 25). Değerlerin daha iyi açıklanabilmesi için Kahle (1983) yaptığı araştırma sonucunda değerleri sekiz boyutta ele almıştır (Beatty, Kahle, Homer ve Misra, 1985: 186).

1. Aidiyet: Bireyin ailesi ve arkadaşları tarafından bakılan biri olma ihtiyacını açıklar.
2. Öz Saygı: Hayatında yaptığı işler sonucunda gurur duyan ve kendine güvenen bir insan olmayı anlatır.
3. Güvende Olma: Karşılaşılabilecek zorluklardan ve sorunlardan korunma ihtiyacını ifade eder.
4. Hayattan Zevk Alma: Bireyin keyifli ve mutlu bir yaşam sürme arzusunu vurgular.
5. Yakın İlişkiler Kurma: Bireyin çevresindeki insanlarla yakın ilişkiler kurması ve aranması demektir.
6. Başkalarından Saygı: Bireyin çevresindeki insanlar tarafından saygı görmesi ve kabul görmesi demektir.
7. Başarı: Bireyin istediği her şeyi başarabilecek biri olma ihtiyacını ifade eder.

8. Kişisel Gelişim: Kendisiyle barışık, yeteneklerini en iyi şekilde kullanabileceğine inanan bir insanları ifade eder.

Kahle'nin çalışmalarında değerler içsel odaklı ve dışsal odaklı olmak üzere iki kategoride incelenmiştir. İçsel yönelimli değerler; özsaygı, yakın ilişkiler kurma, kişisel gelişim, hayattan zevk alma, başarı iken dışa dönük değerler; aidiyet, güvende olma ve başkalarından saygı görme duygusudur. Değerler listesi sadece insanların değerlerini ortaya çıkarmakla kalmaz, aynı zamanda çevrelerine uyum sağlamaları ve kişiliklerini betimlemeleri açısından da faydalıdır. Kahle içsel yönelimli bireylerin sorunları çözerken yeteneklerini kullandıklarını, dışsal yönelimli bireylerin ise kaderci davrandıklarını ifade etmiştir (Shao, 2002; Akt. Ünal ve Erciş, 2006: 366).

#### **E. Shalom Schwartz'ın Değerler Yaklaşımı**

Bireyler için hayatlarında ne önemli sorusuna yanıt olarak değerler cevabını vermektedir. Herkesin belirli değerlere sahip olduğunu ancak bu değerlerin önem derecelerinin kişiden kişiye farklılık gösterdiğini bu farklılıkların ise biyolojik farklılıklar, toplumsal yaşantılar ve farklı kültürlerin etkisi altında kalma ile oluştuğunu ifade etmektedir (Schwartz, 2006: 1).

Schwartz değerler teorisini, her bireyde doğuştan var olan, değişim içinde olan, arzu edilen, yol gösterici ilkeler olarak tanımlamaktadır. Schwartz kişilerin gereksinimlerini değerler olarak ifade etmesi gerektiğini vurgulamıştır.

- Biyolojik gereksinimler,
- Sosyal etkileşimin gerektirdiği gereksinimler,
- Toplumun hayatta kalma ve refah gereksinimleri.

Schwartz (1992), birçok kültürde değerler ile ilgili yaptığı çalışmaların sonucunda yukarıdaki üç gereksinime dayandırılarak değerleri on temel boyuta ayırmıştır.

1. Uyarılma: Heyecanlı yaşam, yenilik, cesur olma, girişkenlik.
2. Hazcılık: Hayattan zevk alma, hazcılık.

3. Güç: Sosyal statü ve prestij kazanılması, insanları kontrol etme durumu veya onlar üstünde maddi baskınlık, refah.
4. Başarı: Kişisel başarı, sosyal standartlara göre yetkinlik, hırs, zekilik, sözü geçen biri olma.
5. Öz yönelim: Bireyin bağımsız bir şekilde düşünce ve davranışlarını yaratıcı olarak üretmesi ve seçmesidir.
6. Geleneksellik: Geleneksel davranış biçimlerini kullanma, saygı gösterme, ılımlı bir yaşam sürme, alçakgönüllülük ve dindar olma.
7. Güvenlik: Bireyin, ilişkilerinin ve toplumun güvenliği, toplumsal düze, temizlik, sağlık.
8. Uyum: Toplumun diğer üyelerinin sınırlarını ihlal edebilecek eğilim ve dürtüleri öz disiplin ile yönetme, değer verme ve kibar olma.
9. İyilikseverlik: Yardımseverlik, dürüstlük, bağışlayıcı tavra sahip olma ve sorumluluk.
10. Evrenselcilik: Anlayış, sosyal adalet, eşitlik, takdir, hoşgörü, toplumun refahı ve doğanın korunması (Schwartz, 2006: 1-2).

### **2.1.7. Değerler ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Meaney (1979) yapmış olduğu araştırmada ilköğretim öğrencilerine değerler eğitimi uygulamış ve bu çalışma ile kendini ifade edebilme, özsaygı, kendine güven gibi değerler kazandırmayı hedeflemiştir. Altı hafta devam eden eğitimden sonra öğrencilerin davranış ve tutumlarında değişiklikler meydana geldiği tespit edilmiştir.

Güngör (1993) "Değerler Psikolojisi" adlı eseri değerler psikolojisi ile ilgili ele alınmış bir çalışmadır. Bu çalışmanın esas amacı ahlaki değerleri ele almaktır. Güngör bu çalışmada ahlaki değerlerin diğerlerine oranla psikolojide daha önemli bir yere sahip olduğunu belirtir. Araştırmada ahlaki değerlerin sosyal, iktisadi, estetik gibi değerlerle arasında oluşabilecek ilişkiler incelenmiş ve Türk toplumunun belli bir örnekleme alınarak değer sistemleri arasında kıyaslama yapılmıştır.

Gökçe (1994), üniversite gençliğini ele alan çalışması üniversite öğrencilerinin sosyal ve ahlaki değerlerini saptamak amacıyla yapılmıştır. Çalışma bulgularında gençlerin

maddiyatçılık ve hedonizme yönelik değerleri öne çıkmakla birlikte maddiyatçılık hedonizm kadar çoğunlukta çıkmamıştır. Üniversite gençliğinin yarısından fazlasının dürüstlük, inançlı olma aile ve mutluluk, eşitlik, yardımseverlik gibi değerleri yaşamlarında ön planda bulundurduğu görülmüştür.

Dilmaç (1999: 63) ilköğretim birinci kademedeki çocuk esirgeme kurumunda kalan 18 deney ve 18 kontrol grubu olmak üzere iki öğrenci grubuna 36 oturumluk insani değerler eğitim programı uygulamış ve programın etkisini ahlaki olgunluk ölçeği ile sınamıştır. İnsani değerleri kazandırma sürecinde hedeflenen insani değerler programının çocuklara pozitif yönlü etki sağladığı görülmüştür.

Kuşdil ve Kağıtçıbaşı (2000: 68-74) Türk öğretmenlerinin değerler yönelimlerini ve dinsel yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneklemi 94 kadın 89 erkek öğretmen oluşturmaktadır. Değer tercihlerine bakıldığında çekirdek aileyi tercih eden öğretmenlerin geniş aile tercih grubuna göre yeniliklere açıklık değerlerine daha fazla, muhafazakâr yaklaşım değerlerine daha az önem verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Evrenselcilik tipi içindeki değerler düşük dinsel yönelim grubu içerisindeki bireyler için daha önemli olarak ifade edilmiştir.

Germine (2001) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada; deney grubuna değerler eğitimi uygulayıp kendilerine ve çevresindekilere yönelik saygı düzeyinde bir değişiklik oluşuyor mu diye ilişki düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlara göre kendilerine olan özsaygı ile çevresindekilere olan saygı düzeylerinde artışa rastlanmıştır.

Schwartz ve Bardi (2001), yapmış oldukları çalışmada farklı ülkelerdeki öğretmen ve öğrencilerin değer tercihlerini belirlemeyi hedefledikleri çalışmalarında on üç ülkenin benzer değer tercih sıralaması yaptıkları sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre, yardımseverlik, Öz-yönelim ve evrenselcilik değerleri birincil; güvenlik, uyma, başarı ve hazcılık değerleri ikincil; güç, geleneksellik ve uyarılım değerleri ise üçüncül derecede önem taşıyan değer sıralamaları olarak gözlenmiştir.

Aydın (2003: 129-141), “Gençliğin değer algısı: Konya örneği” adlı çalışmasında değerleri kendi alt sınıflarına ayırmıştır. Bulgulara bakıldığında Toplumumuzdaki değerler sanılanın aksine modernden geleneksele hiçbir şekilde değişmez, toplumsal

seçicilik doğrultusunda gelişir. Bu açıdan geleneksel-modern ikiliği bile anlamlı görünmemektedir.

Yapıcı ve Zengin (2003: 189-201) ilahiyat fakültesindeki 123'ü kız 125'i erkek; toplam 248 öğrenci ile değer tercih sıralamalarına yönelik bir araştırma yapılmıştır. Cinsiyet ve öğrencilerin okuduğu bölüm değer tercihlerin de anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Araştırmada öğrencilerin ekonomik durumu, okudukları bölümü tercih etme ve öğrenim de oldukları sınıf, dini önemseme düzeyi öğrencilerin değer önceliklerinde anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Evin ve Kafadar (2004), ilköğretim sosyal bilgiler öğretim programı ve ders kitaplarının ulusal ve evrensel değerler açısından içerik analizini yapmışlardır. Araştırmaları sonucunda birinci kademe sosyal bilgiler ders kitaplarında milli değerlere daha fazla ağırlık verildiğini, kademeler arasında milli ve evrensel değerler açısından önemli farklılıklar tespit edildiğini ve ilköğretim sosyal bilgiler dersinde değer dağılımlarının daha dengeli olduğunu tespit etmişlerdir.

Sarı (2005: 81-84) yapmış olduğu çalışmada öğretmen adaylarının değer tercihlerini incelemiştir. Bu çalışmada öğretmen adaylarının değer öncelikleri sıralandığında sırası ile; siyasi, genel, ahlak, dini, ekonomik, estetik, sosyal ve bilimsel şeklinde saptanmıştır. Erkek ve kız öğrencileri arasında bilimsel değer açısından bir fark bulunmama ile birlikte erkek öğretmen adaylarının değerleri benimseme düzeyi ilimsel değerler dışında diğer bütün değerler arasında kadın öğretmen adaylarından daha yüksek çıkmıştır. Yapılan araştırma sonucunda bütün değerlerin birbirleri ile anlamlı ilişki içinde oldukları gözlemlenmiştir.

Baloğlu ve Balgalmış (2005: 24-28) İlköğretim ile ortaöğretim okul müdürlerinin öz değerlerini açıklamak üzere çalışma yapmışlardır. Çalışmada 75 okul yöneticisinin en fazla milli güvenlik, dürüstlük ve sözünde durmayı, en az sosyal güç, isteklerin tatmini ve kışkırtıcı deneyimleri tercih ettikleri görülmüştür. Yapılan çalışmada yaş değişkeni olarak kırk beş yaş üstü ve kırk beş yaş altı olarak iki gruba ayrılmışlar ve bu gruplarda zevk, sosyal düzen, yaşamın anlamı, barış, yaratıcılık kişisel disiplin gibi değerlerde değişkenlik olduğu gözlemlenmiştir.

Kropp (2006) çalışmasında bir ahlaki gelişim programı uygulamış ve grup katılımcılarının sorumluluk düzeylerinde bir artış olup olmadığını görmek istemiştir. Program sonunda elde edilen bulgulara göre ahlaki gelişim programının sorumluluk alma düzeyinde anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmüştür.

Dilmaç (2007: 88) yapmış olduğu araştırmada fen lisesi öğrencilerinin insani değerler eğitimi programı ile öğrencilerin sahip olduğu değerler düzeyinde bir değişiklik meydana gelip gelmediğini incelemiştir. Araştırmada yedi hafta boyunca söz konusu gruba insani değerler eğitimi verilmiştir ve sonuç olarak öğrencilerin değerlerinde verilen eğitimin anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Çalışkur (2008: 54-56, 123-124) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin değerleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrencilerin yaşam değerlerinin; cinsiyet, öğrenim görülen üniversite türü, ÖSS alanları, sınıf düzeyleri değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği bulgularına erişmiştir. Aynı zamanda yaşam değerlerinin, kişilik özellikleri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Değerleri amaçsal ve araçsal değerler olarak inceleyen Çalışkur; amaca yönelik değerler arasında ilk sırada aile güvenliği, ikinci sırada iç huzur ve üçüncü sırada mutluluk gelmektedir ve amaca yönelik değerler sıralamasında son sıradaki değer, heyecan verici bir yaşam, bir zevk ve güzellik dünyası olarak sıralanmıştır. Araçsal değerler arasında dürüstlük, mantıklı olmak ve sorumlu olmak en üst sıralarda yer almaktadır. Araçsal değerler listesinde ise itaat, muktedirlik ve hırs en son sırada yer almaktadır. Sonuç olarak, değerlerin yılmazlığı etkileyen en önemli değişken olduğu bildirilmiştir.

Dilmaç, Ertekin ve Yazıcı (2009: 30-41) üniversite öğrencilerinin değer tercihleri üzerine yaptıkları çalışmada Selçuk Üniversitesi 'sinde öğrenim gören 293 birey ile çalışmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre öğrenme biçimleri ile değerler ölçeği arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009: 12-17) üniversite öğrencilerinin değer tercihleri ile öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yaptıkları çalışmada öğrencilerin öz-anlayışları ve değerlerin alt boyutları (hazcılık, özdenetim, güvenlik, evrensellik, uyum, yardımseverlik ve uyarılma) arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğunu, cinsiyet değişkenine göre değerlerin alt boyutları arasında manidar bir farklılaşma olduğunu

tespit etmişlerdir. Hedonizm alt boyutunda cinsiyetler arasında erkeklerde kızlara göre anlamlı bir farklılık vardır; öte yandan yardımseverlik, uyum ve güvenlik alt boyutlarında kız öğrencilerde erkeklere oranla anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Dilmaç, Hamarta, Yiğit, Yıldız, Büyükyıldırım (2011) ortaöğretim öğrencilerinin işlevsel olmayan tutumları ile sahip oldukları insani değerleri inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre iki değişkenin alt boyutları arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır: mükemmeli tutumun hoşgörü, sorumluluk, barışçı olma, dostluk/arkadaşlık alt boyutları ile; onaylama ihtiyacının saygı, sorumluluk, hoşgörü, barışçı olma ile; bağımsız tutumun hoşgörü ve sorumluluk ile, değişken tutumun ise hoşgörü ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Dilmaç ve Ekşi (2012) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin değerleri ile özgeci davranışlarına mesleki benlik saygısı açısından bakılmıştır. Çalışmaları sonucunda öğretmenlerin değerleri ve özgeci davranışları ile benlik saygıları arasında ilişkinin varlığı gözlemlenmiştir.

Yıldız, Dilmaç ve Deniz (2013: 124-128) tarafından öğretmen adaylarının değerleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırma sonuçları benlik saygılarının, değerler ölçeğinin bazı alt boyutları ile pozitif anlamlı bir ilişkiye varılmıştır. Ayrıca çalışmada benlik saygısı ile değerler ölçeğinin yalnızca uyarılma ve geleneksellik alt boyutlarında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Baş ve Hamarta (2013: 373-378) üniversite öğrencileri ile değerler üzerine çalışma yapmışlardır. Araştırmanın sonucunda değerlerin hayatın anlamının önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Değerlerden bazı alt boyutlar cinsiyete göre farklılık gösterirken bir kısmında farklılık görülmemiştir ve hayatın anlamının cinsiyete göre farklılaşmadığı da görülmüştür.

Karababa, Oral ve Dilmaç (2014: 169-174) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin sahip olduklarının insani değerlerin başarı amaç yönelimlerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda ergenlerin sahip oldukları insani değerlerin öğrenme hedef yönelimini manidar biçimde yordadığı, performans

yaklaşma ve performans kaçınma hedef yönelimlerini ise manidar biçimde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Seki ve Dilmaç (2015: 59-62) araştırmalarında lise öğrencilerinin değerlerinin, görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarında önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Uğurcu (2015: 101-109) yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerindeki affedicilik tutumu, anksiyete, stres ve depresyon düzeyleri arasında ilişkiler bulunmuştur. Değerler ölçeğinin de yer alan toplumsal değerlerin; depresyon, stres ve anksiyete ile ilişkilerinin negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna varılmıştır. Katılımcıların affedicilik tutumlarının, toplumsal değerlerinin, fütüvvet değerinin ve özgürlük değerlerinin depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özgürlük değerleri ve affedicilik tutumlarının, insanların anksiyeteleri için önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumlarının, stresin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Tosun ve Dilmaç (2015) yapmış oldukları araştırmada evli bireylerin sahip oldukları yılmazlığı etkileyen en önemli değişkenin değerler olduğunu, bu sonuca göre evli bireylerin sahip oldukları değerlerin yılmazlık düzeylerine göre farklılaşacağını ortaya koymaktadırlar. Araştırmanın bir diğer bulgusunda değerlerin çatışma çözme stillerini etkilediği görülmektedir. Bu sonuç evli bireylerin çatışma çözme biçimlerinin değerlerine göre farklılaştığı sonucuna varılmaktadır. Ayrıca çatışma çözme stillerini etkileyen ikinci en önemli değişkenin evli bireylerin yılmazlıklarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum evli bireylerin kullandıkları çatışma çözme stillerinin yılmazlık düzeylerine göre farklılaşacağını belirtmektedir.

Büyükyıldırım ve Dilmaç (2015: 13-26) yapmış oldukları araştırmada siber mağduru olmanın değerler ve sosyodemografik değişkenler ile ilişkisini incelemişlerdir. Siber mağduriyet ile değerler ölçeğinin bazı alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, siber kurban olan öğrencilerin, siber mağdur olmayanlara oranla değerler ölçeğinin bazı alt boyutlarına daha az sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca siber mağduriyet puanlarının dağılımında demografik değişkenlere göre anlamlı bir fark görülmemektedir.

Boynueğri (2017: 48-59) yapmış olduğu araştırmaya göre ğretmen adaylarının değerlerinin artmasıyla olumsuz otomatik düşüncelerinde ve işlevsel olmayan tutumlarında azalma olacağını ortaya koymaktadır.

Bulut ve Dilmaç (2018) niversite ğrencilerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin değerleri ile psikolojik iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkiye bakılmış ve araştırmanın sonucuna göre hem sahip olunan değerlerle mutluluk arasında hem sahip olunan değerler ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu bulunmuştur.

Ezgin ve Dilmaç (2018) yapmış oldukları çalışmada davranış ve uyum problemi bulunan çocukların ebeveynlerinin değer algılarının bu sorunlara etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre çocuklarda olumsuz uyum ve davranış problemlerinin olmasında ebeveynlerin önemli etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Karababa, Oral ve Dilmaç (2018) yapmış oldukları çalışmada ortaokul ğrencilerinin okula bağlılık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve değerlerin rolü incelenmiştir.. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; ğretmen ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile değerlerin okula bağlılık düzeyinde yordayıcı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Izgar, Dilmaç ve Izgar (2018) niversite son sınıf ğrencilerinin değerleri karşılaştırmalı olarak incelenmişlerdir. Araştırma bulgularına göre; ğretmen adayı niversite ğrencilerinin değer alt boyutlarından ‘‘sosyal, kariyer, maneviyat, materyalist, romantik, özgürlük ve fütüvvet’’ puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş; entelektüel ve insan onuru değerlerinde ise ortalamalar arasındaki fark anlamlı değildir.

şimşir ve Dilmaç (2018) yapmış oldukları çalışmada savaş deneyimi olan Suriyeli mültecilerin travma sonrası büyümesi, değerleri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; savaş deneyimi yaşayan mültecilerin sahip olduğu değerler ve algılanan sosyal destek düzeyi, travma sonrası büyümeyi doğrudan yordadığı buna ek olarak değerlerin de algılanan sosyal destek düzeyini doğrudan yordadığı ortaya konulmuştur.

Demir ve Dilmaç (2019) yapmış oldukları araştırmada ergenlerin empatik eğilimleri, kişilerarası problem çözme becerileri ve değerlerinin ilişkisi incelemiştir. Araştırma örneklemini 574 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre ergenlerin kişilerarası problem çözme becerisi ve değerleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Baş ve Dilmaç (2019) ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada ergenlerin değerleri ile öz-şefkat ve mizah tarzlarının ilişkisi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 563 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda ergenlerin sahip oldukları değerler ile hem öz-şefkat hem mizah tarzları arasında pozitif yönlü doğrusal ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Safi ve Dilmaç (2019) evli bireylerde yapmış oldukları çalışmada evli çiftlerin değerleri, sevgi tutumları ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 347 evli çift oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; değer değişkeninin affetme düzeyini etkileyen en önemli bağımsız değişken olduğu, aşk tutumunu etkileyen en önemli bağımsız değişkenin evli çiftlerin değeri olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak sevgi tutumunu etkileyen ikinci en önemli değişkenin affetme değişkeni olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dilmaç ve Bakırcıoğlu (2019) evli bireylerle yapmış oldukları çalışmada evli bireylerin değerleri ile evlilik uyumu arasında pozitif ilişki olduğu, evlilik uyumu ile en çok ilişkili olan değişkenin iletişim becerisi olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca evli bireylerin değerleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Korkmaz (2019: 39-48) üniversite öğrencilerinin değerleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif anlamlı bir ilişki görülmüştür, değerleri ile Instagram bağımlılıkları arasında anlamsız bir ilişki, psikolojik iyi oluşları ile Instagram bağımlılıkları arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Dilmaç ve Yücesoy (2019: 1690-1697) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada farklı üniversitelerde, farklı fakültelerde, farklı sınıf seviyelerinde kız ve erkek toplam 544 kişi ile çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin

değerlerindeki artış ile akılcı olmayan inançlarında azalma olduğu ve bununla birlikte değerler ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişki görülmüştür. Akılcı olmayan inançları ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasında ise pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Yavaşoğlu (2019: 56-65) yapmış olduğu çalışmada değerlerin evli bireylerin mutluluk düzeylerini etkilediğini ve aradaki ilişkinin de pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğunu bulmuştur. Evli bireylerin özgünlük düzeyleri mutluluk düzeyini yordadığı ve aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü doğrusal olduğu sonucuna varılmıştır.

Yazıcı (2019: 38-62) ailelerle yapmış olduğu çalışmada değerlerin bazı alt boyutlarının aile yılmazlığını anlamlı bir şekilde yordadığını tespit etmiştir. Araştırmada cinsiyetlere göre güç, hazcılık ve uyarılım değerlerinin erkeklerde anlamlı oranda yüksek bulunmuştur. Sosyo-ekonomik duruma göre Evrensellik, Geleneksellik ve Uyum değerlerinde üst gelir grubuna sahip olan bireylerin değerleri, alt ve orta gelir grubuna sahip bireylerin değer puanlarından anlamlı oranda daha düşük çıktığı görülmektedir.

Baş ve Dilmaç (2019: 3688-3692) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin değerleri ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde bir ilişki ve sosyal kaygıları ile öznel iyi oluşları arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Son olarak sosyal kaygıları ile sahip oldukları değerleri arasında da negatif doğrultuda bir ilişki saptanmıştır.

Koç ve Dilmaç (2020) ergenlerle yapmış oldukları çalışmada değerler, okula karşı tutumları ve okul tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında değerlerin ergenlerin okul tükenmişlikleri ve okula dair tutumlarını etkileyen en önemli değişken olduğu ve ergenlerin okul tükenmişliklerini etkileyen diğer değişkenin ise okula yönelik tutumlar olduğu sonucuna varılmıştır.

Gökçe ve Dilmaç (2020) yapmış oldukları çalışmada ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlık düzeylerinin değerleri ile ilişkisini incelemiş ve araştırma bulgularına göre ergenlerin, psikolojik sağlık düzeylerinin de artış göstereceği bulunmuştur. Aynı zamanda sahip oldukları değerlerin arttıkça umutsuzluk düzeylerinin ise negatif yönlü olarak azalacağını ortaya koymuşlardır.

Teke, Dilmaç ve Yavuz (2021) üniversite öğrencilerinin değerleri ve bazı değişkenler ile ilgili yapmış oldukları çalışmada parasosyal etkileşim değişkeninin, değer ile bilişsel ve davranışsal ilişki değişkenini pozitif anlamlı seviyede etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Davranışsal ve bilişsel ilişki değişkeninin ise değer değişkenini negatif yordadığı sonucuna varmışlardır. Ayrıca bilişsel ve davranışsal ilişkinin parasosyal etkileşim ve değer arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol oynadığı bulunmuştur.

## 2.2. Bağlanma

Bowlby (1973: 7)'e göre bağlanma, insanların kendisi için önemli olan başka birisine geliştirdikleri güçlü ve duygusal bağları ifade etmektedir. Bağlanma, anne ve bebek ilişkisinde doğumla birlikte oluşmaya başlayan, hayatın ilerleyen safhalarında bireyin çevresel ve duygusal ilişkilerini etkileyen yakın ve duygusal bağlardır (Ainsworth, 1989). Bebeğin annesi ile arasında duygusal bağ kurma gereksinimi, bebeğin hayatta kalabilmesi için kurulan ve gelişimsel açıdan işlevsel olan bağlanma sistemi olarak ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999: 72). Bağlanma, bebekler ile bakım sunan kişi arasında gerçekleşen, duygusal açıdan incelendiğinde olumlu ve yardıma dayalı bir ilişkinin varlığını ifade eder (Öztürk, 2002: 758-759).

Hayatımızdaki özel insanlar ile aramızdaki güçlü duygusal bağın adı bağlanmadır. Bu bağ onlarla etkileşim halindeyken mutlu ve huzurlu olmamızı, stresli olduğumuzda ise yakınlıkları sayesinde rahatlamamızı sağlayan bir bağdır (Berk, 2013: 264). Bowlby (1980)'e göre bağlanma bireylerin, diğer insanlarla güçlü ve duygusal bağlar geliştirme konusundaki eğiliminin yanı sıra ayrılma veya onları kaybetmeyi istememenin neden olduğu kaygı, öfke, depresyon ve duygusal uzaklaşma gibi kişisel sıkıntıların ifade edilebilmesi için kullanılan bir yoldur.

Doksat ve Çiftçi (2016)' ye göre bağlanma kavramı, daha güçlü ve olgun olarak algılanan bazı bireylerle kurulan duygusal bağa denilmektedir. Bowlby'e göre bebekler genetik olarak bağlanma davranışı gösterme eğiliminde olmalarına rağmen bağlanma ilişkisinin türünü ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki belirlemektedir (Arslan, 2008: 14). Bağlanma teorisi genlerimize kökleşmiş olan yakınlık kurma ihtiyacına dayanmaktadır. Aslında özel hissettiğimiz bir kişiye yakın olma ihtiyacı o kadar önemlidir ki beynimizin bağlanma figürlerimizi (ebeveynler, çocuklar ve

partnerler) bağlamak ve düzenlemek için özel bir biyolojik mekanizması vardır (Levine ve Heller, 2018: 20).

İnsan yavrusunun doğasına uygun olarak doğumdan hemen sonra başlayan bağlanma; farklı davranışlarla (meme arama, başı döndürebilme, emme, yutma, parmak emme, yakalama, anneye dönme, beslenme zamanlarını tahmin etme ve hazırlanma) ortaya çıkmaktadır. Sekizinci haftada bebek bakım verenine dönmeye başlar. Bu dönemden itibaren bebek bakım verenine gülümser, uzun süreli göz teması kurar ve diğer insanlardan daha fazla ses çıkartır, onun yanında kendisini daha rahat hissetmektedir (Kaplan, Sadock, Grebb, 1994). Bağlanma ilk yılın ikinci yarısından yirmi dördüncü aya kadar şekil almaktadır. Bu dönemden sonra çocuk birincil bakıcısı ve diğer insanlarla geliştireceği karmaşık ilişkiler dünyasına girecektir (Kaplan, Sadock, Grebb, 1994). Bu aydan önce anne bebek için çok önemli değilken, altıncı aydan itibaren bebek ilgisini tek bir kişiye (gereksinimlerini karşılayan kişi) yönelttiği için bağlanma ilişkisi ile sosyal ilişkiler sınırlanmaktadır. Bebekler bu dönemden sonra yabancılarla karşılaştıklarında korku, kaygı ya da kaçış davranışları sergilerler (Joseph 1992). Bebeklerin bağlandıkları bu kişiye bağlanma nesnesi denilir (Hazan ve Shaver 1987).

Schaffer ve Emerson (1964)'e göre bağlanmanın denkleminin üç ayağı bulunmaktadır; bağlanma şiddeti, başlangıç yaşı ve bağlanma objesidir. Bağlanma objesi ile bebek arasında farklı duygusal bir ilişki vardır. Bebeğin rahatlama ve güvende hissetmek için dönebileceği bir güvence üssüdür bağlanma objesi ve bağlanma objesine yakınsa güvenli bir ortamda olduğunu düşünür, keşfedici davranışlarda bulunabilme fırsatları yakalar. Çevreyi keşfettikten sonra bebek, tekrar dönebileceği güvenli yerin bağlanma objesi -genelde annedir- olduğunu bilir (Hazan ve Shaver, 1987). İlk bağlanma ilişkilerinin doğası bebeğin bağlanacağı kişiyi güvenlik kaynağı olarak algılama derecesine bağlıdır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Ainsworth (1979) bebeğin her daim bakım verene yakın kalamadığından bahsederken, bebeğin emekleyerek hareket etmeye başlamasıyla bunun gerçekleştiğini, yürümekle beraber anneden ayrılma girişimlerinde bulunmaya başladığını ifade ediyor. Anne veya bakım veren eğer çocuğa gönül rahatlığı ile keşif için müsaade edebilirse çocuk görüş alanının dışına bile çıkabilmektedir. Ancak bu güvenli keşif gezisi şu iki koşulda

aniden sonlanabilir: çocuk korktuğunda ya da acı hissettiğinde ve anne uzaklaştığında (Bowlby, 2012: 335). Bağlanma objesi bebeğin uzaklaşmasıyla birlikte stres yaşadığı veya sıkıntıya girdiği durumlarda onu yatıştırdığı takdirde bebek için güvenli bir üsse dönüşebilmektedir. (Fraley ve Shaver, 2000). Bowlby'e (1988) göre zihinsel anlamda sağlıklı büyümek için "çocuk annesiyle veya birincil bakım verenle doyum ve haz duyduğu sıcak, yakın ve sürekli bir ilişki yaşmalıdır" (Bretherton, 1992).

Güvenlik duygusu, bebeğin ilk yıllarında ve daha sonraki yaşamının tümünde, her türlü ilişki deneyimini düzenlemede belirleyici bir ölçü olarak kullanılacaktır (Sroufe, 1996). Sperling ve Berman (1994) güvende hissetmenin maddi-manevi güvenlik oluşturan biriyle yakınlık talep etme ve bununla birlikte yakınlığı devam ettirmeyi düzenleyen, zevk veren, psiko- fizyolojik dengeleyici bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Yaşamın erken dönemlerinden başlayıp yetişkinliğe kadar sürecek olan bu güven hissi bir ilişki modeli ve aynı zamanda kişilik yapılanması olarak da sürdürülmekte ve her türlü sosyal uyuma da öncülük etmektedir. (Yıldırım, 2019: 5).

Göbek bağı kesildikten sonra anneden kısa sürede ayrılan insanoğlunun duygusal ve sosyal bağlar geliştirdiği anneye, babaya ya da bakıcıya yeniden bağlandığı görülmektedir (Yıldırım, 2019: 1). Yenidoğan ve ona bakım veren arasındaki bağ sevgi bağının ötesindedir. Bilişsel, duyuşsal, sosyal ve daha birçok gelişimine katkı sağlayacak ve hayatı boyunca yakın ilişkişkilerinde ardından gelecek bir yapı niteliğindedir (Sümer, 2002). Bağlanma ilişkisinde yoksunluk ve yetersizlikler yaşanması durumunda, çocuğun ileriki yaşantısında kişiliğinde ve kişilerarası ilişkilerinde çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Pearson, Cowan, Cowan ve Cohn, 1993). Bağlanmanın kurulmasında ve şekillenmesinde etkili olan pek çok ilişki örüntüsünün ve sürecinin olduğunu görüyoruz. Ancak bebeklikte zihinde şekil alan bağlanma kalıpları yaşam süresince değişmez değildir. Çünkü insanın bilişsel yapısı ve davranışları değiştirilebildiğine göre bağlanma kalıpları da değişebilir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005: 95).

### 2.2.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramının kurucusu, John Bowlby İngiliz nesne ilişkileri okulunun öğrencilerinden biriydi. John Bowlby nesne ilişkileri kuramı tarafından psikopatolojinin gelişiminde, çevresel etkenlerin göz ardı edildiğini ve psikoanalitik düşünceye yeteri kadar yer verilmediğini düşünerek nesne ilişkileri kuramından ayrılmıştır (Budak, 2005). Bağlanma kuramının psikoanalitik bir yönü olmasına rağmen Freud tarafından başlatılan ve analistlerin devam ettirdiği psikanalitik görüşten farklıdır ve kişiler arası ilişkileri açıklamak için farklı bakış açısı geliştirmektedir. Bağlanma kuramı şu yönleriyle psikoanalitik kuramdan ayrılır: bağlanma teorisi test edilebilir önermeler yapar ve bu önermeler farklı araştırma sonuçlarıyla desteklenebilir, bağlanma teorisi psikopatolojiden ziyade ruh sağlığın vurgular, bireylerin gerçek yaşantıları ve bunlarla ilişkili zihinsel süreçleriyle ilgilendiği gibi çocuğun bakıcısıyla olan ilişkisinde fantezileri de kapsar, (Bowlby, 1980).

Bağlanma kuramının temelleri Bowlby'nin ilk olarak 1950 yılında Londra'daki Dünya Sağlık Örgütü'nün evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine kendisinden tavsiyelerde bulunmasını istemesi ile atılmıştır (Hazan ve Shaver, 1994: 1). Bowlby (1951), huzurevleri ve yetimhanelerdeki çocukları gözlemlemiş ve onların sıklıkla duygusal sorunlar yaşadıklarını, bu sorunların çocukların hayatlarının ilk yıllarında anne figürünün eksikliğinden kaynaklandığını, gerçek bir bağlanma oluşturamadıkları için duygusal sorunlar yaşadıklarını, sevmekte zorlandıklarını gözlemlemiştir. Bir süre anne-babalarıyla yaşayan ancak daha sonra ayrılık yaşayan çocuklarda da aynı durumların gözlemlendiğini söylemiştir (Bretherton, 1992: 761). Bağlanma kuramı üzerine yapılan çalışmalar, anne duyarlılığının ve güvenli bağlanmanın bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki çocuğun sağlıklı gelişimi için önemini gösterirken, bu durum Bowlby'nin ön görüşleri ile de ne kadar uyumlu olduğu görülmektedir (Sümer, Sayıl ve Kazak- Berument, 2016: 13).

Bağlanma teorisinin temel dayanak noktası, yavruların doğumdan sonraki bakımlarını kendileri giderme yetersizlikleri nedeniyle ancak bir yetişkinin gözetiminde hayatta kalabileceklerine yöneliktir. Bebek hemen doğumu takip eden süre içerisinde kendisine bakım verene yönelerek yakınlık ve bakımının sağlanmasına yönelik bazı davranışlar geliştirmektedir. İlk üç ayında olan pek çok bebeğin diğer yaş gruplarında

olan çocuklar ile kıyaslandığında bakım verenlerine daha yoğun tepkiler gösterdiği gözlemlenmiştir. Gözlerini dünyaya açan bebeğin anne karnından ayrılmasıyla yakınlığını yeniden sağlamak için gülümseme, ağlama ya da takip etme gibi davranışlar sergilemektedir (Bowlby, 1980: 213). Bowlby yenidoğanlar ve çocuklarla onların bakım verenleri arasındaki sosyal ve duygusal ilişkinin gelişimini tanımlamak ve bu gelişimin ileriki yaşam dönemlerinde nasıl sürdüğünü açıklamak için ortaya attığı kuramında, bağlanılan önemli kişilere dair seçimin yakınlık ve duyarlılık ölçütleriyle belirlendiğini ifade etmiştir (Bowlby, 2012: 328).

Bowlby'nin yardımcılarından Mary Ainsworth, Bowlby'nin fikirlerini sınamaya yönelmekle kuramın gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur. Günümüzde benimsenen bağlanma çalışmaları bu girişime dayanmaktadır. Ainsworth 'un bağlanma teorisine yapmış olduğu en büyük katkı, bebeklerin 8 aylık olduklarında "bakım verenlerini güvenli bir üst ya da sığınak olarak kullanarak çevreyi keşfetmeyi ve tanımayı başarmalarını" bulmasıdır. Ainsworth, bebekler üç farklı bağlanma örüntüsü "güvenli, güvensiz ve henüz bağlanmamış" geliştirmiştir ve farklı bağlanma örüntüsü geliştiren bebekler birbirinden farklıdır önermesi ile kuramın önemli bir boşluğunu doldurmuştur (Bretherton, 1992). Bowlby'e göre bağlanmanın dört temel işlevi; yakınlığı koruma, ayrılığa karşı direnme, güvenli sığınak ve güvenli üst bulunmaktadır ve bu işlevlerin etkin biçimde yerine getirilmesi bakım sunanın duyarlılık düzeyi ile ilişkilidir (Sümer, Sayıl ve Kazak- Berument, 2016: 16).

Bowlby'e göre duygu, düşünce ve bilişlerin ana kaynağını oluşturan benlik ve başkaları ile ilgili beklentiler, erken çocukluk döneminden yetişkinliğe aktırılmaktadır. (Hazan ve Shaver, 1994: 5). Bowlby, (1969) Attachment isimli ilk kitabında insanların özellikle karanlık, anlamsız ve tehlikeli bir ortamda yalnız olduklarında, tehdit altındayken, hastalıkta ve tüm benzer koşullarda biyolojik olarak evrimleşmiş olmalarına rağmen bebeklik, erken çocukluk sonraki yaşamda hayatta kalmak ve iyi olabilmek için başkaları tarafından korunma ve desteğe ihtiyaç duyar. Bu düşünce de doğal ayıklama süreci boyunca herkesin bir bağlanma davranış sistemi ile donatıldığı fikrini geliştirmiştir (Hazan ve Shaver, 1994: 5). Bağlanma kuramının kurucusu John Bowlby (1907-1990) yaptığı çalışmalarla bilimin dikkatini, bağlanma olgusuna ve bunun sonucunda sadece insanların içinde olanlara değil, insanlar arasında olanlara çekmeyi başarmıştır (Ruppert, 2011: 52).

### 2.2.1.1. İçsel Çalışan Modeller

Bağlanma kuramının temelini oluşturan benlik ve başkalarına dair “içsel çalışan modeller” yani” zihinsel temsiller”, çocuğun sonraki kişilik organizasyonu için temel oluşturur. Zihinsel temsiller iki açıdan incelenir; (1) bakıcının bebeğe karşı destekleyici, şefkatli ve güvenli bir sığınak olup olmadığı (2) çocuk kendisini bakıma, ilgiye ve sevgiye layık görüp görmediği. Bilinçli farkındalık düzeyinde gerçekleşen, duyguları ve düşünceleri içeren bu süreç bebeklik döneminde incelenemez (Sümer, 1999: 73).

İçsel çalışan modeller, yeni ilişkilerin ve diğer deneyimlerin yorumlandığı, kişinin kendisi ve diğerleri hakkında iyi ya da kötü sezgisel beklentileri sürdürmesine yardım eden yorumlayıcı filtrelerdir (Thompson, 1998, akt. Onur, 2008). İçsel çalışan model için, bağlanma figürü ile benlik modelinin birbirlerini tamamlayıcı destekleyici bir yeri vardır. Benlik ve başkaları modeli bağlanma biçimlerinin temel bileşenleridir (Bartholomew, 1990). Benliğe ait model, kişinin kendisinin bağlanma figürü tarafından sevmeye ve yardıma değer olup olmadığına dair inançlarıdır. Başkalarına ait model ise, bağlanma figürünün güvenilir, erişilebilir, duyarlı, yardım isteklerine cevap veren ve kabul edici olup olmadığı ile ilgili kişinin inançlarıdır (Bowlby, 1973; Hazan ve Shaver, 1987). Benliğe ait model bireyin ilişkide kendine dair rolü ve beklentilerini oluşturur. Başkalarına ait model ise bireyin gelecekteki ilişkilerine dair olumlu ya da olumsuz temel inançlarını kapsayan şemaları oluşturur (Peterson ve Moran, 1988).

İçsel çalışan modeller sayesinde çocuk, bir olay sırasında bağlanma objesinin eksik olduğunu fark eder ve geri döndüğünde yokluğunu ayırt edebilir. Bu sadece çocuğun bağlanma objesiyle etkileşimini etkilemekle kalmayacak, aynı zamanda ayrılığa karşı tepkisini de şekillendirecek. Bowlby, içsel çalışan modellerin köprü görevi gördüğü, yetişkin bağlanma stiline açığa çıkmasında rol oynadığı ve yetişkinlikte de duygu, düşünce ve öğrenimler arasındaki sürekliliğin temelini oluşturduğunu belirtmiştir. (Hazan ve Shaver, 1994: 5). Diğer bir deyişle bireyin, doğumundan sonra bakıcısı ile kurduğu bağlanma ilişkisi biyolojik varlığının devamlılığını sağlar ve yanı sıra

içselleşerek bireyin yaşamını tüm yönleriyle etkiler hale gelmektedir (Hamarta, 2004: 63).

Bağlanma figürü bebeğin rahatlama ve korunma ihtiyaçlarını karşılayarak bebeğin çevreyi bağımsız bir şekilde keşfine izin verip bunu saygıyla karşılamışsa, çocuk kendisini değerli hissetme ve kendine güvenmeye meyilli bir içsel çalışma modeli yapılandıracaktır. Tersine eğer bakım verenleri tarafından rahatlama ve keşif talebi reddedilmiş bir bebek yetersizlik ve değersizlik yüklü bir içsel çalışma modeli geliştirme ihtimali yüksektir (Bowlby, 1973). Bowlby bununla birlikte bağlanma biçimlerinin nesilden nesille aktarılma özelliğini de ele almıştır. Bireyselliğine ve özgünlüğün saygı duyan ebeveynler tarafından yetiştirilenlerin diğerlerine göre daha kararlı ve özgüvenli, ihtiyaçlarını dile getirdiklerinde ve kendilerine ihtiyaç duyulduğunda destekleyici tutum sergileyen bireyler olduğu önermesinde bulunur. Bu sayede ebeveynler çocuklarına içsel çalışma modellerine dair değişebilirlik ve esneklik mesajı vermekte hem de içsel çalışma modellerinin irdelenmeye ve gelişime açık olduğunu da çocuğa göstermektedirler. Bowlby ruhsal sağlık ve hastalık durumunun aile mikro kültürü yoluyla aktarımının kişiler arası ilişkide daha az önemli olmadığını ve genetik aktarımdan çok daha mühim olduğunu ifade etmiştir (Bretherton, 1992).

#### **2.2.1.2. Çocukluktaki Bağlanma Örüntüleri**

Bağlanma stilleri, bireysel farklılıkları anlama ve açıklamada mühim bir değişkendir (Sümer, 2006: 2). Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) bağlanma davranışını ve bağlanmadaki bireysel farklılıkları gözlemlemek için, çocuğun bağlanma nesnesinden ayrıldığında verdiği tepkileri inceleyen “Yabancı Kişi Durumu” olarak bilinen deneysel bir çalışma yürütmüştür. Araştırmada temelde çocuğun bir yabancıyla karşılaştığında olası tepkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Uygulama aşamasında çocuk stresli bir duruma maruz kalmış ve önce bakıcıdan ayrılmış, ardından bir yabancıya bırakılmış ve ardından bakıcıyla tekrar bir araya getirilmiştir. Uygulama sonunda çocuk ve bakıcı arasındaki bağlanma sürecine ilişkin üç bağlanma biçimi ortaya çıkmıştır. Bu durum, bakım verenin çocuğa ihtiyacı olduğunda yanında olması, korunmasını sağlaması ve ihtiyaçlarını karşılaması ile ilişkilendirilmiştir (Çakır, 2008:

25). Sonuç olarak çocukların bağlanma davranışlarını “güvenli”, “güvensiz kaçınan” ve “güvensiz kaygılı” olarak ayırmışlardır (Hazan ve Shaver, 1994: 10).

**Güvenli bağlanma:** Güvenli bağlanan çocuklar yakınlık arama, güvence üssü olarak bakım vereni kullanma ve rahatlık arama davranışlarında yeteneklidirler. En yaygın şekliyle güvenli bağlanan çocuklar, anneleri odadan çıktığında huzursuz olan, döndüğünde rahatlayan ve yanlarında oldukları sürece aktif keşiflere girebilen çocuklardır. (Hazan ve Shaver, 1994: 10). Yalnız bırakılmışsa açıkça anne özlemiyle ilişkili olan üzüntülerini dışa vurabilir. Yabancı birisi bu çocukları rahatlatamaz, anneleri gelince sevinir, onların temasına ihtiyaç duyar ve avutulmak isterler. Annelerinin kucağından inmeye de direnirler. Bu bağlanma biçimi Amerikan örneklemelerinde ortalama %60'ı bulan yaygın örüntüdür (Ruppert, 2011: 65).

**Güvensiz kaçınan bağlanma:** Bu bağlanma biçimine sahip çocuklar annenin ortamdaki uzaklaşmasına tepki göstermez ve nadiren ağlar, anne döndükten sonra da onunla yakınlaşmada zorluk yaşarlar. Bu çocuklar annenin yokluğunu kabul edip, ondan uzak ya da ayrı kalmaya tepki göstermezler, huzursuz olmazlar. Annenin temas çabalarından kaçınarak keşif faaliyetlerine ya da oyuncaklara dikkat ederler. Güvenli bağlanan çocuklara göre daha az ilgi ve coşku gösterirler (Hazan ve Shaver, 1994: 11). Bu bağlanma biçimine sahip çocuklar ne kucağa alınca sıkıca sarılırlar ne de yere bırakılınca karşı koyarlar, hiçbir üzüntü belirtisi göstermezler. Anne bu çocuklar için yabancı bir kişi gibidir. Bu çocuklar, annelerinden hiçbir olumlu beklentisi yokmuş gibi geri çekilmeye karardır ve çocuk kendisini; korku, öfke ve üzüntü duygularından koparmıştır. Araştırmalar, çocukların %10-20'sinin güvensiz-kaçınan bağlanma davranışı gösterdiklerini ortaya koymuştur (Ruppert, 2011: 65).

**Güvensiz kaygılı/ kararsız bağlanma:** Güvensiz kaygılı bağlanan çocuklar annelerinden ayrıldıklarında yoğun bir kaygı geliştirir, kızgınlık ve gerilim yaşarlar. Bu bağlanma biçimine sahip çocuklar, anne daha ayrılmadan kaygılanmaya başlar, anne döndükten sonra da annelerine karmaşık davranışlar sergilerler. Bu çocuklar annelerinin dönüşüyle sakinleşemezler ve diğer çocuklara göre daha çok ağlarlar. Akılları anneleri ile o kadar meşguldür ki, artık keşfedemez hale gelmişlerdir. Yabancı bir kişinin avutma çabasını da reddederler (Hazan ve Shaver, 1994: 10). Bu tür bağlanma biçimine sahip çocukların annelerinin davranışları incelendiğinde bebeğin

ihtiyaçları ile uyumsuz, bazen ilgili bazen kayıtsız davrandıkları ve bu nedenle çocukların annelerine gvenemedikleri görülmüştür (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bu bağlanma örüntüsüne sahip çocukların anneleri onları terk ettiği için hayal kırıklığını yağamığlardır ve bu nedenle kendilerini daha fazla hayal kırıklığından uzak tutarlar. Hayal kırıklığı ve sakinleğtirilme isteği arasında karar vermeye alığmanın atığması içinde bocalarlar. Arağtırmalar, ocukların %30-40'ının güvensiz kaygılı-kararsız bağlanma davranığı gösterdiğini ortaya koymuğtur (Ruppert, 2011: 65).

Mary Main ve Erik Hesse (1990) ocuklukta bağlanma biçimlerine ek olarak ‘‘düzensiz bağlanma’’ diye adlandırılan, güvenli ve düzenli bağlanmaya karėı bir bağka bağlanmanın da eğlik ettiğini bulmuğtur. Ayrılma ve yeniden kavuğma durumlarında, düzensiz bağlanma örüntülerine sahip çocuklar, anneyi görünce ona doğru koğar ardından yarı yolda durur ve aniden arasındaki mesafeyi açarak anneden uzaklağır. Bir hareket dizisini aniden orta noktada durdurabilir(dondurabilir) veya sıradan hareket ve davranığ örüntüleri de gözlenebilir (Ruppert, 2011: 65). Düzensiz bağlanma davranığı, çocuğun travmatik bir kayıp yağaması veya anne-babası tarafından fiziksel Őiddet, cinsel istismar gibi travmatik olaylara maruz kalması sonucunda oluğmaktadır (Main ve Erik, 1999).

Çocuklukta bağlanma davranığı ile ilgili diğer arağtırmalarda bağlanma stilleri her ne olursa olsun çocukların olumsuz duygularla bağ etmeye alığtıklarını ortaya ıkarmığlardır. Güvenli bağlanan çocuklar öfke, kıskançlık duygularını kolaylıkla ifade edebilir ancak güvensiz bağlanan çocuklar olumsuz duygularını ifade etmede zorlanırlar. Güvensiz bağlanan çocukların ebeveynleri genellikle, çocukların duygularını görmezlikten gelir veya yüksek tepki verir. Çocuklar olumsuz duygularıyla bağ edebilmek için ya duygularına perde ekerler ya da olumsuz duygularını daha da artırırlar (Kobak ve Sceery, 1988; Shaver ve Mikulincer, 2002). Güvenli bağlanan çocuklar sosyal ve zihinsel olarak (zgven, sosyal beceriler, öz kontrol, empati ve olumlu duygu özellikleri, isteklerini sözel olarak ifade etme, paylağma) güvensiz bağlananlara oranla daha olumlu bir geliğme gösterir. Güvenli bağlanan çocuklar güvensiz bağlanan çocuklara kıyasla nesnelere arağtırma ve bağka insanlarla temas kurmada annelerinden uzaklağma riskini daha fazla alırlar. Ayrıca, güvensiz bağlanan çocukların ebeveynleri, çocuklarının davranığlarını yanlığ

yorumlar, kendilerinin sevilmedikleri ve reddedildiklerini düşünürler. Annenin ev dışında çalışması gibi, geçici yokluğu bağlanmanın niteliğinde çok belirleyici değildir. Günün yarısı gibi bir sürede temel bakımları başkaları tarafından karşılanan çocuklar bağlanmalarını annelerine yöneltir. Ancak bu tarz durumlarda da çocuklarda kararsız bir bağlanma olduğu bulunmuştur (Brisch, Grossmann, Grossmann ve Köhler, 2002).

Bowlby ve Ainsworth, bağlanma biçimlerinin erken çocukluk döneminde ebeveynlerle etkileşim sonucunda oluştuğunu gelecekte yakın ilişkilerde iletişimi, beklentileri, inançları, ihtiyaçları, duygu düzenleme stratejilerini ve diğer sosyal davranışları etkilediğini belirtmişlerdir. Bağlanma sadece çocuklukta değil yaşam boyu süren bir durumdur. Bakım sunan ile bebek arasındaki erken dönem ilişkisi, ileride ikili ilişkilerde bağlanmaların temelini oluşturmaktadır (Özsoy, 2015: 7).

### **2.2.2. Yetişkin Bağlanması**

Bowlby (1973, 1979), bağlanmanın yaşam boyu süren bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda oluşturulan zihinsel modellerin yetişkinliğe gelene kadar aşırı bir değişime uğramadan etkin bir şekilde işlediğini savunur (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Bağlanma kuramı, bireylerin önce çocuk daha sonra da yetişkinler olarak nasıl yakın ilişkiler oluşturduklarını anlamak için önemli bir gelişimsel çerçeve oluşturmaktadır (Bifulco & Thomas, 2013: 1-2). Araştırmalar sonucunda, çocuk ile bakım verenler arasında erken dönemde gelişen bağlanmada, çeşitli yönlerden farklılıklar olmakla birlikte, gelecekte ikili ilişkileri etkilediği gözlemlenmiştir (Fraley ve Shaver, 2000: 148).

Kişiler, çocuklukta bağlı oldukları bakım sunanlarıyla kurdukları ilişkiye göre yetişkinlikte bağlanma biçimleri geliştirirler. Gelişen bu bağlanma biçimleri yetişkinlikteki romantik ve sosyal ilişkilerini de etkiler. Hazan ve Shaver çalışmalarında, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall 'ın (1978) tarafından ortaya konan üçlü bağlanma örüntüsünün, kişilerin yetişkinlikteki yakın ya da romantik ilişkilerinde de olduğunu öne sürmüşlerdir (Hazan ve Shaver, 1987: 519).

Hazan ve Shaver, Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) tanımladıkları bağlanma stillerini romantik ilişkilere uyarlamışlardır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stilinin kendilerini en iyi tanımladığını belirten katılımcıların, romantik ilişkileri ve ebeveynleriyle çocukluk ilişkileri hakkında olumlu yaşantı ve inançlara sahip oldukları belirlenmiştir. Güvenli bağlanma bireylerin ilişkilerinde güven ve yakınlıkla pozitif, kıskançlık ile negatif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Öte yandan, kaygılı/kararsız katılımcıların aşırı derecede kıskanç oldukları, eşlerine ve ilişkilerine takıntılı oldukları ve sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşadıkları görülmüştür. Araştırma sonucunda, kaçınmacı bağlanma stilini seçen katılımcılar, diğer gruplara oranla başkalarına en az güvenen, ilişkiler ve romantik aşk hakkında olumsuz beklenti ve inançlara sahip olan ve yakınlıktan kaçınan kişiler olarak tanımlanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Bu sınıflandırma ve ölçme yöntemi hala kullanılmasına rağmen, yetişkinlikte bağlanma biçimlerini ölçmek için birçok bağlanma ölçeği (örn, Bartholomew ve Horowitz, 1991; Brennan ve Shaver, 1995; Simpson, 1990) geliştirilmiştir (Sümer, 1999: 72).

<b>Tablo 2.2: Bağlanma Davranışının Temeli</b>		
Gelişimsel Evre	Ana Baba	Akran/ Partner
Bebeklik	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs	-
Erken Çocukluk	Güvenli sığınak Güvenceli üs	Yakınlığı koruma
Genç ve Erken Ergenlik	Yakınlığı koruma Güvenceli üs	Güvenli sığınak
Yetişkinlik	-	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs

*Not:* C. Hazan ve P. R. Shaver 'in, *Bağlanma* (1994, s.16) adlı çalışmasından alınmıştır. Telif hakkı yazara (1994) aittir. İzin ile yayımlanmaktadır.

Yetişkinlikte akranlar veya eşler, bebeklik ve çocuklukta ailenin sorumlu olduğu güvenliği, duygusal ihtiyaçların karşılanmasında ve her türlü ihtiyacın karşılanmasında destek olur ise bağlanma davranışı aileden akranlara ve eşlere aktarılır (Hazan ve Shaver, 1994: 16). Çocukluk ve yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Erken bağlanmada çocuk ve bakıcı arasındaki bağ tek yönlüdür. Örneğin çocuk bir güvenlik duygusuna sahip olmak istiyor ancak bunu gösteremiyor ve bakım sunanları ile fiziksel temasa ihtiyaç duyuyor. Bununla birlikte, yetişkin bağlanma ilişkileri karşılıklıdır ve yetişkinler için diğer kişiye ihtiyaç duyduğunda dokunulabileceğini bilmek bile güvenlik duygusu tatmin edici hale gelir. Önemli olan algılanan güvenlik olduğundan, yetişkinlerin bu duyguyu karşı taraftan alma konusunda çocuklara göre daha fazla seçeneği vardır (Dönmez, 2000: 23). Çocuklukta bağlanma ile yetişkin bağlanması arasındaki diğer bir fark, bağlanan kişidir. Çocuğun bağlanma kişisi genellikle anne veya baba iken, yetişkinin bağlanma kişisi bir akran veya cinsel partnerdir. Bu durumda yetişkin bağlanma ilişkileri genellikle üç davranış sisteminin bütünleşmesiyle ortaya çıkar. Bunlar; bağlanma, bakım ve cinsel ilişki (Akt. Solmuş, 2008, Çakır, 2008: 27).

#### **2.2.2.1. Yetişkin Bağlanma Stilleri**

Bartholomew ve Horowitz (1991) Hazan ve Shaver 'ın sınıflandırmasını geliştirmiş ve Bowlby'nin içsel çalışan modelleri olan "benlik" ve "ötekileri" temsilleri aracılığıyla yetişkin bağlanma stillerini tanımlamıştır. Yetişkin bağlanma stillerini "Dörtlü Bağlanma" olarak adlandırdıkları bir modelle açıkladılar. Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre bir kişinin benlik algıları olumlu ve olumsuz olmak üzere 2 boyut olarak ele alınırsa dört farklı bağlanma biçimi ortaya çıkar. Bu modele göre güvenli bağlanma, olumlu benlik ve olumlu başkaları modelini oluşturur. Saplantılı bağlanma, olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modelini oluşturur. Kayıtsız/ kaçınmacı bağlanma, olumlu benlik modeli ve olumsuz diğerleri modelini oluşturur. Korkulu bağlanma ise olumsuz benlik olumsuz başkaları modelini oluşturur (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 234).

**Tablo 2.3: Benlik Modeli**

		BENLİK MODELİ	
		(Bağımlılık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Olumlu (Düşük)	DİĞERLERİ MODELİ (Kaçınma)	<b>Hücre 1</b> <b>GÜVENLİ</b> Yakınlık kurma konusundarahat ve bağımsız	<b>Hücre 2</b> <b>SAPLANTILI</b> İlişkilere yönelik saplantılı
		<b>Hücre 4</b> <b>KAYITSIZ</b> Yakınlığa yönelik kayıtsızlık ve karşıt bağımlılık	<b>Hücre 3</b> <b>KORKULU</b> Yakınlıktan korkmak sosyal ilişkilerden kaçınmak
Olumsuz (Yüksek)			

*Not:* K. Bartholomew ve L. Horowitz ‘in, *Attachment styles among young adults: a test of a four-category model* (1991, s. 227) adlı çalışmasından alınmıştır. Telif hakkı yazara (1991) aittir. İzin ile yayımlanmaktadır.

**Güvenli Bağlanma Stili:** bu bağlanma stilinde yetişkinlerin kendileri ve başkaları hakkında olumlu bir algıları vardır. Bu kişiler kendilerini sevecen ve değerli insanlar olarak algırlar ve diğer insanların genellikle destekleyici olduğuna inanırlar, “duygusal olarak başkalarına yakın hissetmek benim için zor değil” diye düşünürler. Collins (1996), bu kişiler sosyal yaşamlarında diğerlerine göre daha olumlu inançlara sahiptir, öz değer, sosyal yetenek ve kontrol duygusu gibi bazı boyutlar açısından kendilerini daha olumlu değerlendirirler. Kişilerarası ilişkilerde sıcak, uzun süreli ve tatmin edici bir ilişki yaşarlar. Bu bağlanma biçimine sahip kişilerde duygularını bastırma, kaçınma ve reddetme ihtiyacı çok düşüktür. Yine güvenli bağlanan kişiler, eşleriyle yakınlık kurabilir aynı zamanda eşlerinin onayını beklemekle kalmaz, bağımsızlıklarını da sürdürebilirler. Yani “yakınlık” ve “özerkliği” dengeli bir şekilde yaşarlar (Sümer ve Güngör, 1999: 75-76). Diğer bağlanma stillerinden farklıdır çünkü diğer üç bağlanma stili de güvensiz bağlanma alt kategorisine girer (Solmus, 2008: 98).

**Saplantılı Bağlanma Stili:** Saplantılı bağlanma modelinde kişinin kendini algılaması olumsuz, başkalarını algılaması olumludur (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Bu bağlanma biçimine sahip yetişkinler yanlış anlaşıldıklarında, kendilerini diğer insanların değersiz gördüğüne inanırlar ve diğer insanları güvenilmez bulurlar, diğer insanların uzun vadeli ilişkiye girebileceğine inanmazlar. Takıntılı bağlananlar, partnerleriyle veya çevrelerindeki kişilerle duygusal olarak yakın olmak isterler, bu yakınlık arzuları bazen partnerlerine bağımlı olmalarına neden olur ve bu davranış partnerlerini onlardan uzaklaştırabilir (Solmuş, 2008: 98). Bu kişiler yakın bir ilişkide hem reddedilmekten hem de terk edilmekten çok korkarlar, bu tarzdaki kişilerin en önemli özelliği özgüvenleridir. Eşlerine yoğun bir öfke ve kıskançlık duyarlar (Kart, 2014: 99). Feeney ve Noller'a (1990) göre, obsesif bireyler romantik partnerlerini zihinlerinde ideal partner olarak tanımlarlar ve onları gerçekçi olmayan bir şekilde hiçbir negatif yanları yokmuş gibi görme eğilimindedirler. Partnerlerinin gözünden bakmaya çalıştıklarında değersizlik içinde kendilerini suçlarlar. Bartholomew ve Horowitz' in dörtlü bağlanma sistemindeki saplantılı bağlanma stili, Hazan ve Shaver' ın (1987) kaygılı/kararsız bağlanma stili ile denktir, kaçınan bağlanma stili ise dörtlü sistemde korkulu ve kayıtsız olarak ayrılmaktadır (Çalışır, 2009: 244).

**Kayıtsız Bağlanma Stili:** Bartholomew ve Horowitz'e (1991: 228) göre kayıtsız bağlanma stiline sahip olanlar, olumlu benlik, olumsuz başkaları modeliyle tanımlanır. Kayıtsız bağlanan insanlar, kendilerine değer verir (yüksek benlik saygısı) ve başkalarına karşı olumsuz bir tutuma sahiptir. Özgürlükleri ve bağımsızlıkları onlar için son derece önemlidir ve başkalarına ve yakın ilişkilere duyulan ihtiyacı savunmacı bir şekilde reddederler (Bartholomew, 1990). Araştırmalar kayıtsız bağlanma stilindeki kişilerin yoğun biçimde duygularını bastırmaya ve gizlemeye çalıştıklarını göstermiştir (Fraley ve Shaver, 2000). Araştırmalar, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin korkanlara göre daha yüksek bir benlik saygısı olduğunu, gerçek ve ideal benlik kavramları arasında daha az fark olduğunu göstermiştir (Cozzarelli ve Sümer, 1998).

**Korkulu Bağlanma Stili:** Korkulu bağlanma stilindeki bireyler olumsuz benlik algısına ve başkalarını olumsuz algılamaya sahiptir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini değersiz görürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 228). Korkulu bağlanma, güvenli bağlanma stiline tam tersidir, kişinin kendi değersizlik duygularını ve başkaları tarafından reddedilme duygularını yansıtır. Bu bağlanma stili, Hazan ve

Shaver' ın (1987) kaçınmacı bağlanma örüntüsüne denktir (Sümer ve Güngör, 1999: 76). Çevreleri ve partnerleri ile ilişki kurmak isteseler de duygusal yakınlık kurmakta zorlanırlar ve başkalarına tam olarak güvenmedikleri için kendilerini rahatsız hissederler (Fraley ve Shaver, 2000).

#### **2.2.2.2. Evlilikte Bağlanma**

Yetişkinlikteki bağlanma biçimi, bireyin bebeklikte çevresindeki bireylerle kurduğu ilişkiye göre şekillenmekte ve bireylerin gelecekte kuracağı ilişkileri de etkilemektedir. Bağlanma kuramı evlilikteki ilişkilerin dinamiklerini açıklayan güvenilir kuramlardan biridir (Aktürk, 2010: 24). Hazan ve Shaver (1987), farklı bağlanma geçmişlerine sahip iki farklı kişinin farklı anlamlarda yaşadığı bağlanma sürecini romantik aşk olarak tanımlamıştır. Bireylerin eşleriyle olan ilişkileri bağlanma biçimlerine göre farklılık göstermektedir (Çelenoğlu, 2011: 76).

Hazan ve Shaver (1987: 518), çocukluk bağlanma stiline yetişkinlikte de devam ettiği hipotezinden yola çıkarak gazete okurları üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya göre %56'sı güvenli, %23'ü kaçınan ve %20'si kaygılı olarak sınıflandırıldı. Daha sonra bu kişilerden ilişkileri hakkında bilgi alındı. Evlilikler bağlanma biçimlerine göre incelendiğinde, güvenli bağlanan bireylerin aşk yaşamları mutlu ve güvenilir olarak tanımlanırken, kaygılı/kararsız bireylerin aşk yaşantıları, takıntılı, duygusal iniş çıkışlar, eşleri tarafından hayal kırıklığına uğrama korkusu ve nihayetinde, kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin yakınlık korkusu vardır. Duygusal iniş çıkışları yüksek, kıskançlık hisseden bireyler olarak tanımlanırlar.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, eşlerini destekleyen güvenli bir üs konumundadır. Ayrıca, güvensiz bağlanan bireylerden daha aktif problem çözücülerdir ve çatışmayı yönetmede başarılıdırlar. Kaçınmacı bağlanan bireyler olumlu sevgiyi yaşama boyutunda yüksek puanlar alamamışlardır. Kaygılı/kararsız bağlanmaya sahip bireyler için aşk acı verici bir şeydir ve başka bir bireyle birleşmek mücadele gerektirmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler kıskançtır ve saplantılı bir şekilde duygusal yakınlık isterler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylere göre aşk, güvensizlik ve yakın ilişkilerden korkma ile kendini gösterir.

Çevrelerindeki diğer insanlarla yakın ilişkiler kurduklarında tedirgin olurlar (Hazan ve Shaver, 1987: 519).

Çalışmalar eş seçimi açısından incelendiğinde, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler genellikle güvenli bağlanan bireyleri tercih ettikleri, güvensiz bireylerin ise bazen de olsa kendileri ile aynı bağlanma stiline sahip bireyleri tercih ettikleri görülmektedir (Çelenoğlu, 2011: 18). Ertan (2002: 98) çalışmasında Türkiye'de en çok her iki eşin de güvensiz bağlanma örüntüleri gösterdiği evliliklerin olduğunu bulmuştur. Kaygılı bağlanma stiline güvensiz bağlanma örüntülerinde daha yaygın olduğu sonucuna varılmıştır. Eş seçimi çalışmalarında, güvenli bağlanan bireylerin en çok aranan evlilik adayı olduğunu ve çiftin ikisinin de güvenli bağlanma stiline sahip olması daha başarılı evliliklere temel oluşturduğunu göstermiştir (Hazan ve Shaver 1987). Çiftlerin her ikisinin güvenli bağlanma stiline sahip olması, güvensiz bağlanma stiline sahip eşlere göre evliliklerini daha olumlu değerlendirmeye, eşler arasında yakınlığa ve daha az çatışmaya temel oluşturduğu bulunmuştur (Senchak ve Leonard, 1992).

### **2.2.3. Yetişkin Bağlanması ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Kobak ve Hazan (1991) bağlanma güvenliği ile evlilik kalitesi (evlilik doyumu ve çatışma çözme süreçlerini gözlemcilerin değerlendirmeleri) üzerine yaptıkları araştırmalarında, evlilik doyumunun hem bireyin eşine güveni hem de eşin kendisine güveni ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Senchak ve Leonard (1992) eşlerin bağlanma stillerine göre çiftleşme durumlarının, yakınlık ve çatışma çözme ile eşin ilişkinin işlevselliğindeki etkisini incelemek üzerine bir araştırma yapmışlardır ve sonuçlara bakıldığında kendisini güvenli bağlanmaya sahip gören bireylerin, güvenli eşler ile eşleşme gösterdiğini bulmuşlardır. Çiftlerin her ikisi de güvenli bağlanma stiline sahipse, diğer bağlanma kombinasyonlarına göre evlilikte daha uyumlu oldukları ve ilişkilerinde daha yakın oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, güvenli bağlanmış eşler çatışmalarda daha az saldırgan olup çatışmadan geri çekilebildikleri, birbirlerine daha olumlu yaklaştıkları ve değerlendirdikleri belirlenmiştir.

Davila ve Bradbury (1999), 172 yeni evli çift ile yaptıkları çalışmada terk edilme korkusunun evlilikten memnun olmasalar bile ayrılmalarını engellediğini bulmuşlardır.

Gallo ve Smith (2001), bağlanma stillerinin ve yüklemelerin evlilikte algılanan destek ve çatışma üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Bulgulara bakıldığında, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili, evliliğin işleyişini, uyumunu, bilişsel yollarla etkilemektedir.

Özenç (2002: 74) eşlerinin bağlanma stillerine göre evliliğin farklı dönemlerinde bireylerin evlilik doyumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda, evliliğin kritik olan ve olmayan dönemlerinin her ikisinde güvenli bağlanma stiline sahip eşlerden en az birinin evlilik doyumu üzerinde olumlu etki oluşturduğu bulgusuna varılmıştır.

Scott ve Cordova (2002: 203) bağlanma stillerinin evlilik uyumu ve depresyona etkisinin incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarında kaygılı-kararsız bağlanma stilindeki hastaların depresif belirtilerinin, evlilik uyumunu daha olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006: 61), çalışmalarında evli bireylerin evlilik uyumunu, benlik saygılarını ve bağlanma biçimlerini değerlendirmişlerdir. Araştırmanın örneklemini gönüllü katılan 100 evli çift oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre güvenli ve saplantılı bağlanan kişilerin evlilik uyumu puanları korkulu bağlanana göre yüksektir.

Erdoğan (2007: 85-88) çalışmasında güvenli bağlanan çiftlerin güvensiz bağlanan çiftlere göre daha iyi evlilik uyumuna sahip olmasının nedenleri araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini evlilik sorunu yaşayan (deney grubu) ve yaşamayan (kontrol grubu) 50 çift oluşturmaktadır. Evlilikte sorun yaşayan gruptaki kadınlarda bağlanma kaçınma ve kaygı boyutlarından yüksek puanlar, erkek katılımcıların ise kaçınma boyutundan yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Dilmaç, Hamarta ve Aslan (2009: 129, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri kapsamında sürekli kaygı ve kontrol odaklarını incelemiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında sürekli kaygı ve kontrol odağının korkulu bağlanma stili ile pozitif ilişkili

olduğu bulunmuştur. Saplantılı ve korkulu bağlanma stilinde olan bireylerin s¼rekli kaygılarının güvenli bağlanma stilinde olanlardan y¼ksek olduğu bulunmuştur. Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireylerin s¼rekli kaygılarının kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireylerden anlamlı d¼zeyde y¼ksek bulunmuştur. Son olarak güvenli bağlanma stilinde olan oğrencilerin denetim odakları saplantılı ve korkulu bağlanma stilinde olan oğrencilerden anlamlı d¼zeyde d¼ř¼k olduğu tespit edilmiştir.

Tufan (2010: 72), araştırmasında kaygılı bağlanma biçimine sahip bireylerin kaçınan bağlanma biçimi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Son olarak bağlanmadan kaçınma ile evlilik doyumu arasında negatif y¼nl¼ ve anlamlı bir ilişki vardır.

Sığırcı (2010: 64-83) alışmasında evli bireylerin bağlanma stilleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara g¼re sadece kaçınan bağlanma stilinin evlilik doyumunu anlamlı d¼zeyde yordadığı, kaygılı ve kaçınan bağlanma d¼zeyi arttıka evlilik doyumunun azaldığı bulunmuştur.

Turanlı (2010) araştırmasında orta yetişkinlik d¼neminde bağlanma stilleri, evlilik uyumu ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, korkulu ve saplantılı bağlanma d¼zeyleri arttıka, çift uyumunun azaldığını tespit etmiştir. Benlik saygısı d¼zeyi d¼ř¼ke, saplantılı bağlanma d¼zeyinin arttığı belirlenmiştir.

Yumbul, avuşoğlu ve Geyimci (2010: 1744) yaptıkları çalışmada eşlerin birbirlerini kıskanma d¼zeylerinin bağlanma stillerine g¼re farklılık g¼sterdiđini bulmuşlardır. Korkulu bağlanma stiline sahip olanların güvenli bağlanma stiline sahip olanlardan daha kıskanç oldukları bulunmuştur kayıtsız bağlanan kişilerin en az kıskançlık d¼zeyine sahip oldukları bulunmuştur.

avuşoğlu (2011: 28-48) yapmış olduğu çalışmada evli bireylerin bağlanma biçimleri, evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide, farklı bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik uyumu ve aldatma eğilimlerinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Doğan ve Sunal (2011: 70) evli bireylerde olumlu yanılısamalar, ilişki bağlılığı ve y¼klemeler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın ¼rneklemini 347 evli çift

oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına evlilikle ilgili olumlu yanılsamalar ile ilişki bağlılığı güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur.

Özer ve Güngör (2012: 11) evli bireylerin kişilik özellikleri, yükleme biçimleri ve bağlanma stillerinin evlilik uyumunu yordayıcı güçlerini inceledikleri çalışmalarında evlilik uyumu ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki görememişlerdir.

Taycan ve Kuruoğlu (2014: 9) evlilik uyumu ile demografik özellikler, eşlerin bağlanma, mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerin birbirlerini daha az güvenilir buldukları, kadınların erkekleri ilişkilerde kopuk ve kontrolcü, erkeklerin ise kadınları bağımlı olarak tanımladığı belirlendi. Evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerde kadınların bağlanma stillerinde kaçınma ve kaygı boyutlarında, erkeklerde ise kaçınma boyutunda yüksek puanlar alındığı görülmüştür. Evlilikte sorunlar yaşayan kadınlarda zarardan kaçınma, duygusallık, uyum sağlayıcı özelliklerinden yüksek, empati özelliğinden düşük; erkeklerde bağlanma, kendinden iğrenme, kendini aşma ölçeklerinden düşük, uyumlu ölçeğinden ise yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Evlilikte sorunlar yaşayan kadınlarda %48 oranında depresyona rastlanmıştır.

Kapucı (2014: 35-41), evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Erkeklerin bağlanma stillerine göre “güvenli ve kayıtsız”; kadınlarinsa “korkulu ve saplantılı” olarak bağlandıkları tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stili ile eğitim durumu, yaşanılan evin kime ait olduğu, babanın hayatta olup olmaması, duygu ve düşünce paylaşımı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; korkulu bağlanma ile doğum yeri, gelir seviyesi, eşle tanışma biçimi arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu; saplantılı bağlanma ile aile tipi, ailede başka bir aile üyesi olup olmadığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve kayıtsız bağlanma ile yaş, gelir durumu, annenin hayatta olup olmadığı, yaş farkı, çocuk sayısı ve eşle tanıştıktan sonra evleninceye kadar geçen süre arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Curun ve Çapkın (2014) evli bireylerin bağlanma stilleri ve çeşitli değişkenlerle ilişkisini araştırdığı araştırmada; sadece erkek katılımcılarla yapılan analizlerden kaçınmacı bağlanma ile vicdanlılığın ve kıskançlığın bilişsel alt ölçeği için anlamlı yordayıcılar olduğu bulunmuştur.

Toğuşlu (2014: 30-37) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin bağlanma stilleri ve cinsiyet rollerinin, yüklemeleri ne derecede yordadığını ve bağlanma stilleri ve yüklemelerin cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Malatya ilinde çeşitli kamu ve özel kurumlarda çalışan veya herhangi bir işte çalışmayan 200 evli çift oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre sadece “kaygılı bağlanma” stiline yüklemeleri anlamlı ve olumlu, cinsiyet rollerinden “kadınsı” cinsiyet rolünün yüklemeleri anlamlı ve olumsuz olarak yordadığı bulunmuştur. Kaçınan bağlanma ve erkeklik, yüklemelerin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Son olarak evli kadın ve evli erkeklerde bağlanma stillerinden cinsiyete göre farklılık göstermediği, yükleme alt boyutunun kadınlarda anlamlı olarak daha yüksek olduğu, diğer yükleme boyutlarının evli kadın ve evli erkekler arasında anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Gürbüz (2016: 32-64), evlilikte aldatılan kişilerin affediciliği ile araştırmanın örneklemini arasındaki ilişkiyi belirlemede bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılığın rolünü incelemiştir. Araştırmanın bulguları şu şekildedir; Evlilikte aldatılan bireylerden güvenli bağlananların korkulu bağlananlara göre daha yüksek olduğu, psikolojik dayanıklılığın evlilikte aldatılan bireylerin affediciliğini %11,7 yordadığı bulunmuştur.

Yeter (2016: 27-59), yakın ilişkide bulunan bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyleri (alt boyutları olarak özerklik, yeterlilik, ilişkide olma) ile partnerlerin kıskançlık ilişkilerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini şu anda romantik ilişkisi olan 156’sı kadınlar ve 144’ü erkekler olmak üzere toplam 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre güvenli bağlanmanın kıskançlığı azaltırken obsesif bağlanmanın kıskançlığı artırdığı bulunmuştur.

Büyükbayraktar (2017: 71-83) evlilik ilişkisinde çiftlerin uyumunu etkilemesi muhtemel bağlılık ve bağlanma biçimlerini araştırmıştır. Bulgulara göre sosyal baskı alt boyutu ile çiftlerin duygu dışavurumu arasında ve çiftler arasındaki doyum ile çiftler arasındaki bağlılık arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Son olarak bağlılık ölçeğinin alt boyutlarından adanmışlık, eşinin iyiliğini düşünmenin; bağlanma

stilleri ölçeğinin kaygı alt boyutu ve çift uyumunun duyguları ifade etme alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Öztahtacı (2017: 33-51) evlilik doyumu ile bağlanma stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Depresyon ile evlilik doyumu arasında negatif ve anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Evlilik doyumunun bağlanma stilleri açısından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Depresyon düzeyleri ile bağlanma biçimleri arasında da anlamlı farklılık görülmüştür.

Yıldırım (2018: 30-56) evli çiftlerde ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar, bağlanma stilleri, demografik değişkenler ve evlilik uyumunun ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre evlilik uyumu yüksek bireylerin daha düşük bağlanmaya ilişkin kaçınma ve kaygı puanları elde ettiği bulunmuştur.

Yıldırım (2019: 61-84) araştırmasında evli çiftlerin bağlanma stilleri ve ontolojik iyi oluş düzeylerinin cinsel doyumları üzerinde etkisinin olduğu ve bu bağımsız değişkenlerin de bazı boyutlar çerçevesinde cinsel doyum üzerinde daha yüksek düzeyde etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Çelik ve Çiftçi (2020: 898) evlilik uyumuna bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluşun etkilerini araştırmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, evlilik uyumu alt boyutlarından anlaşma ve ilişki stili ile; bağlanma stillerinin kaçınma alt boyutu arasında negatif, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, evlilik uyumunun anlaşma alt boyutu ile bağlanma stillerinin kaygı alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

## **2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı**

### **2.3.1. Sosyal Kaygı**

Anne karnında kendini anneyle bütünleşmiş hisseden bebek, doğumla beraber anneden kopar ve daha hayatın başlangıç noktasında ilk ayrılığını yaşamıştır. Birey bundan sonra yaşayacağı her ayrılıkta veya her olumsuz durumda endişe duymaya başlar. Normal düzeydeki bu hisler bireyin verimli alanlara yönelmesini, tehlikelere karşı önlemler almasını sağlar. Tehdit edici durum oluştuğunda ise birey kaygı

hissedecektir. Ancak bu kaygının psikolojik bir rahatsızlığa neden olup olmayacağı bireyin kişisel özelliklerine bağlıdır (Cüceloğlu, 1998).

Sosyal kaygı; tanımadığı kişilerle karşılaşma, bir olay sırasında birileri tarafından gözlenme, topluluk önünde konuşma gibi sosyal etkileşimlerden kaçınmadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Sosyal kaygı, bireyin katıldığı toplulukta uygun olmayan bir tavır sergileyerek kötü duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve böylelikle toplulukta bulunan diğer insanlar tarafından beceriksiz, garip, zavallı bir kişinin acıklı olarak değerlendirileceği beklentisi ile yaşadığı rahatsızlık ve gerginlik hali olarak tanımlanabilir. (Gümüş, 2006: 63-75).

Sosyal kaygı yaşayan birey önceleri tüm sosyal durumlar ve ortamlar için endişelenirken bir süre sonra bu endişeler için endişelenmeye başlar. Freud, kaygı hakkında endişelenme ve kaygıyı haklı çıkarmak için tüm olasılıkları kullanma durumunu “beklenti kaygısı” olarak tanımlamıştır. (Freud, 1929). Sosyal kaygısı olan bireyin, katıldığı sosyal ortamlarda yaşadığı durumların tekrar etmesini engellemek için savunma mekanizmaları devreye girer ve birey kaçınma davranışına girer. Kaçtıkça sinirlenir ve kendine kızar ancak kaçma davranışını sergilemekten de kendini alıkoyamaz (Koyuncu, 2012). Sosyal kaygı yaşayan bireyler olumsuz bir izlenim yaratma ihtimalinden uzaklaşmak için olabildiğince az iletişim kurma yolunu seçerler (Leary ve Kowalski, 1995).

Sosyal kaygı, düşük benlik saygısı ve eleştirilme korkusu ile alakalıdır (WHO, 1993). Sosyal anksiyetesi olan bireylerde titreme, huzursuzluk, insanlarla etkileşimden kaçınma, konuşma akıcılığında bozulma ve konsantrasyon bozukluğu gibi birincil bulgular olabilir. (Leary, 1991). Ayrıca sosyal anksiyete durumunda kızarma, ellerin titremesi, mide bulantısı, acil idrara çıkma gibi ikincil bulgular görülebilir. (WHO, 1993). Birey, bu ikincil bulguların birincil sorun olduğuna inandığında, belirtiler panik ataklara doğru ilerleyebilir ve aşırı derecede arttığında sosyal izolasyon neredeyse tamamen ortaya çıkabilir (WHO, 1993).

Mogg ve Bradley (1998) kaygının, uyarılmayı artırdığını ve kişinin çevresinde bulunan uyarıcılara daha fazla dikkat etmesine yol açtığını belirtmiştir. Bu sebeple sosyal kaygısı yüksek olan bireyler etrafındaki kişilere daha duyarlı olabilmektedir. Cash, Theriault ve Natasha (2004), yüksek düzeyde sosyal değerlendirici kaygının,

beden imajından memnuniyetsizlik ve dış görünüme aşırı vurgu ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Genelde etrafımızdaki diğer insanları yargımlarken onların fiziksel görünüşleri bizim fikirlerimizi belli oranda etkilemektedir (Smith, 2007). Geçmişten bu yana bireylerin fiziksel görünüşleri toplumlar için yaşamın önemli bir bölümünü kaplamış ve fiziksel görünüme gösterilen değere ilişkin sohbetler sosyal ortamlarda gerçekleşmektedir. Günümüzde insanların kendilerinin ve başkalarının fiziksel görünümüne verdikleri önem geçmişe göre oldukça artmıştır. (Kılıç ve Karakuş, 2016: 3838)

Sosyal fizik kaygı insanların diğer insanlar tarafından görünüşünün değerlendirilmesiyle oluşan kaygı ve gerginlik durumunu ifade eder (Hart, Leary ve Rejeski, 1989). Çoğu araştırmada Hart, Leary ve Rejeski 'nin (1989) da geliştirdikleri Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeği ile bireylerin sosyal fizik kaygılarının ölçülmesine odaklanılmaktadır. Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüme yönelik kaygıyı ölçmektedir ancak bireylerin ten rengi, yüz şekli gibi beden algısı ve beden imgesi ile ilgili özelliklerini değerlendirememektedir. Eğer bireyler kendi bedenleriyle ve görünüşleriyle ilgili olarak olumsuz bir beden imgesine sahip olurlarsa bu durum onların sosyal görünüş kaygısı yaşamalarına neden olacaktır (Hart, Leary, Rejeski, 1989: 96).

### **2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Tanımı**

Görünüş kaygısı, kişinin sadece vücut şeklinden kaynaklanan kaygılar olmasının ötesinde, yüzünün biçimi, boyunun uzunluğu, saçlarının bakımlı olması, göz rengi, kilosunu gibi özelliklerle oluşan kaygıları da içine alan daha kapsamlı ve bütüncül bir yapıdır (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008: 48-59). Sosyal görünüş kaygısı sosyal fizik kaygısına göre daha kapsamlı bir kavramdır. Hart ve diğerlerine (2008) göre sosyal görünüş kaygısı, beden algısı ve beden imgesi gibi birtakım özellikleri de içine almaktadır. Bazı insanlar, diğerlerinin fiziksel görünüşlerini nasıl gördüğü konusunda kronik olarak endişelenir. Bunun nedeni ya nesnel olarak çekici olmamaları ya da fiziksel görünüşleri hakkında gerçekçi olmayan olumsuz algılara sahip olmalarıdır. Bu nedenle kişiler, yoğun olarak sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır (Hart, vd., 1989).

Hart ve diğeri (2008), vücut görünüşü de dahil olmak üzere genel görünüşün olumsuz değerlendirilmesine yönelik bireylerdeki kaygıyı ölçmek için Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğini geliştirmişlerdir. Araştırmanın sonunda görünüş kaygısının sosyal kaygı ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu, sosyal fizik kaygı ile orta düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının daha geniş alanına dahildir.

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin insanlar üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak için doğal bir motivasyona sahip olduğunu varsayar ve teorik temelleri "kendini sunma" ve "etki yönetimi" teorilerine dayanır. Bireyin bedensel görünümü konusunda diğerlerinin üzerinde istediği imajı kurabilmede kendini başarısız, yetersiz olarak değerlendirmesi ile sosyal görünüş kaygısının açığa çıkacağı öne sürülmektedir (Hagger & Stevenson, 2010: 89-110). Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yaklaşımlar incelendiğinde "bilişsel davranışçı terapi yöntemi" nin etkili olduğu görülür. Bireyin başkalarının, fiziksel görünümü konusunda yapacakları olumsuz değerlendirme beklentisi sonucu yaşadığı kaygı bedenine dair daha olumsuz değerlendirmeler yapmasına neden olur (Russell, 2002: 298-313). Sosyal görünüş kaygısı üzerine çalışmalar yapan pek çok araştırmacı, arkadaş gruplarınca kabul görmeyen önem kazandığı, yaşamın en kritik dönemlerinden biri olan "ergenlik döneminde" sosyal görünüş kaygısının ortaya çıktığı konusunda hem fikirdirler (Subaşı, 2007: 144).

Birey, beden imajı ve görünüşe ilişkin olumsuz algı ve değerlendirmeler sonucunda görünüş kaygısı yaşar. Farklı bozukluklarla ortaya çıkan ve bireyin günlük sosyal işlerini olumsuz etkileyen görünüş kaygısı, bireyin kendi fiziksel görünümüne ilişkin kaygılarını ve başkalarının değerlendirmesiyle ilgili kaygılarını ifade eder. (Doğan, 2009). Benlik saygısı kişinin görünüşüne ilişkin algılarının belirleyicilerindedir. (Gümüş, 2000).

Görünüşünden kaygı duyan, beden imajı ile ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri olan bireylerde gün içinde kusurlu yönleriyle ilgilenme, aynada sürekli kendini kontrol etme, aşırı makyaj yapma, karşılaştırma yapma, kamufle etme ve onay bekleme gibi davranışlar sıklıkla görülebilir. Ayrıca sosyal ortamlarda beden ile ilgili kaygılar arttığı için evden çıkamama, sosyal ortamlara girmekten kaçınma gibi davranışlar gözlemlenebilir. (Doğan 2009).

Görünüş kaygısı ile sosyal kaygı ve olumsuz beden imgesi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır (Claes, Hart, Smits, Van Den Eynde, Mueller, Mitchell, 2012). Olumsuz beden imgesi, depresyon, kişilik ve duyuşsal özellikler gibi birtakım değişkenler sosyal kaygının yordanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Hart, vd., 2008). Bir başına sosyal görünüş kaygısı ise sosyal kaygıyı belli bir düzeyde yordayabilmektedir (Levinson ve Rodebaugh, 2011). “Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor?” sorusu ile meşgul olan bireylerin zihinlerini aynı zamanda beden imgesi algıları ve dış görünüşleri meşgul etmektedir. Anlaşılabacağı üzere birtakım durumsal ve kişisel etkenler sosyal görünüş kaygısının oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995).

### **2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Şahin (2012: 46-65) tarafından 2222 ergen ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda sosyal görünüş kaygısının ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı, sosyal görünüş kaygısının sınıf düzeyi ile ilişkili olduğu, ebeveynlerin eğitim seviyesi yükseldikçe kaygısının azaldığı ve ergenlerin benlik saygısı yükseldikçe kaygısının azaldığı saptanmıştır.

Yüceant (2013) beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile ilgili yaptığı araştırmada adayların sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları ortalamalara göre sosyal görünüş kaygılarının düşük olduğu görülmüştür. Köyde büyüyenler ile il ve ilçede büyüyenlerin sosyal görünüş kaygısında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca yaş değişkenine göre de sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Işıkol (2013: 47-119), yaptığı çalışmasında görünüş kaygısı ile benlik saygısının ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini ikinci kademe öğrenim gören 516 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda görünüş kaygısı ile anne eğitim düzeyinin düşük olması, kilo almaktan korkar olmak, spor yapmıyor olmak, düşük akademik başarının öğrencilerde sosyal görünüş kaygısını arttırdığını tespit etmiştir.

Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız (2013: 107) yapmış oldukları çalışmada sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisini

araştırmışlardır. Araştırma bulgularına dört değişkenin ölçek puanları arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca ailenin gelir düzeyinin ise Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanı üzerine negatif yordayıcı etkisinin bulunduğu saptanmıştır.

Alemdağ (2013: 49-85) yapmış olduğu çalışmada öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı, fiziksel aktiviteye katılım durumu ve sosyal öz-yeterlik algılarını bazı değişkenlere göre incelemiştir. Öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısını inceleme konusunda yaptığı çalışma sonucunda erkeklerin kadınlardan daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları, yaşları küçük olanların büyük olanlara göre daha çok görünüşleriyle ilgili kaygı yaşadıkları, akademik başarı durumu sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki, aile gelir düzeyi sosyal görünüş kaygıları arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Gelişmişlik düzeyi yüksek olan yerlerde yaşayanların daha az görünüş kaygısı yaşadıkları bulunmuştur.

Ballı, Erturan-İlker ve Arslan (2014: 30) yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerinin başarı hedeflerini ve sosyal fizik kaygı düzeyini cinsiyet ve sınıf düzeyine göre belirlemişlerdir ve sosyal fizik kaygısının başarı hedeflerini yordamadaki rolünü incelemişlerdir. Sonuçlara bakıldığında 9. sınıf öğrencileri sosyal fizik kaygısı konusunda 11. sınıf öğrencilerinden daha yüksek puanlar almışlardır. Ek olarak sosyal fizik kaygısının beden eğitiminde performans kaçınma başarı hedeflerinin olumlu bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Seki ve Dilmaç (2015: 57) ergenlerin sosyal görünüş kaygıları, öznel iyi oluşları ve değerleri üzerine yapmış oldukları çalışmada; ergen bireylerin sahip olduğu değerlerin görünüş kaygıları ve öznel iyi oluşlarında anlamlı bir yordayıcı, görünüş kaygılarının ise öznel iyi oluşları üzerinde yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Öztürk, Kara ve Serdar (2015: 733) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları, kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve yüz kızarma eğilimleri üzerine bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre yüz kızarma eğilimlerinin, cinsiyet rollerinin ve nevrotik kişilik özelliklerinin görünüş kaygısını yordadığı ortaya çıkmıştır.

Gül (2016: 54-84) çalışmasında ergenlerin bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan tutumları ile görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre ergenlerin işlevsel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtmalar arttıkça görünüş kaygı düzeyleri de artmaktadır.

Kılıç ve Karakuş (2016: 3837) yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinin görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğunu bulmuştur. Öğrencilerin görünüş kaygı puanlarıyla; cinsiyet, aile yapısı, yaşamının önemli bir bölümünü geçirdiği yer, kilosundan memnun olma, boyundan memnun olma ve marka giyim, açısından yapılan karşılaştırmalarda ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif anlamlı bir ilişki, görünüş kaygısı ile yalnızlık arasında ise pozitif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yazıcı, Caz ve Tunçkol (2016: 60) tarafından yapılan çalışmada Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan personele dair sosyal görünüş kaygı düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda personelin sosyal görünüş kaygısının; gelir, yaş, spor yapma durumu ve çalıştıkları ile göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Ülkü (2017: 26-48) araştırmasında gençlerde görünüş kaygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi toplumsal cinsiyet faktörüne göre incelemiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında sosyal görünüş kaygısının artması sosyal kaçınma ve bireylerdeki anksiyete düzeyini arttırdığı, kadınsılık ve erkeksilik puanlarının artmasının ise sosyal görünüş anksiyetesini azalttığı görülmüştür.

Kozan ve Hamarta (2017: 63) beliren yetişkinlik döneminde bağlanma stilleri ve görünüş kaygısı düzeyleri ile beden imgesi ve baş etme stratejileri arasında anlamlı korelasyonel ilişkiler bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarında bağlanma stillerinin görünüş kaygısını, görünüş kaygısının ise beden imgesi ve baş etme stratejilerinin tüm alt boyutlarını yordadığı bulunmuştur. Ayrıca kaygılı bağlanma ve görünüş kaygısı puanları ile görünüşü düzeltme puanlarında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Kaçınma stratejisine yönelik olarak ise, kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile bireyin kaçınma stratejisi puanlarında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Temel (2018: 66-77) yapmış olduğu çalışmada niversite öğrencilerinden güvenli bağlanma biçimine sahip olanların sosyal görünüş kaygısının, korkulu ve kayıtsız bağlanma biçimine sahip olanlardan anlamlı bir şekilde fazla olduğu bulunmuştur.

Dilmaç ve Yücesoy (2019: 1684) niversite öğrencileriyle yapmış oldukları araştırmada değerler ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü doğrusal ve akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasında ise pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Değirmenci (2020: 32-42) yapmış olduğu çalışmada sosyal medya kullanan kadınların görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluşlarının ilişkisi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini sosyal paylaşım sitesine ye olan 18 yaş ve üzeri 351 kadın oluşturmuştur. Araştırma sonucuna bakıldığında psikolojik iyi oluş ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişki görülmemiştir.

Aktaş (2020: 43-81) ergenlerin ebeveynlerine bağlanma biçimleri ile görünüş kaygısı ve dışlanma düzeylerinin ilişkisini incelemiştir. Bulgulara göre anne bağlanma biçimleri ile görünüş kaygısı arasında orta seviyede negatif, baba bağlanma biçimleri ile görünüş kaygısı arasında düşük seviyede negatif, ebeveyn bağlanma biçimleri ile sosyal dışlanma arasında düşük seviyede negatif ve sosyal görünüş kaygısı ile sosyal dışlanma arasında düşük pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca görünüş kaygısının sınıf seviyesi, aylık gelir, anne eğitim seviyesi ve baba eğitim seviyesi değişkenlerine göre anlamlı seviyede farklılaştığı grlmştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, evli bireylerde değerler, bağlanma ve görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma için genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Genel tarama modelleri, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir örneklem üzerinde, evren hakkında genel yargıya ulaşmak amacıyla kullanılan çalışmalardır. Bu model ilişkisel ya da tekil tarama yapabilmeyi sağlar (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemek için kullanılan bir modeldir (Büyüköztürk, Akgün, Karadeniz, Kılıç-Çakmak ve Demirel, 2014: 177).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 265' i kadın, 90'ı erkek olmak üzere, toplam 355 yetişkinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaş aralığı, 21 ile 64 yaş arasındadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda cinsiyet, yaş, yaşanılan yer, gelir durumu bilgileri, evliliğinin kaç yıllık olduğu, eşleri ile yakınlık dereceleri, kaç çocuğunun olduğu, ailenin evliliğini onaylama durumu ve evlerinde eş, çocuklar dışında başka yaşan kimsenin yaşama durumu ile katılımcının demografik özellikleri ortaya konulmaya çalışılmıştır.

##### 3.3.2. Değerler Ölçeği

Ölçek Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014), tarafından geliştirilmiş olup 10' lu Likert tipi (0: Hiç önemli değil, 9: Çok önemli), 39 değer ifadesi 9 alt boyutu bulunmaktadır.

Ölçeğin alt boyutları;

- a. Sosyal Değerler
- b. Kariyer Değerleri
- c. Entelektüel Değerler
- d. Maneviyat
- e. Materyalistik Değerler
- f. İnsan Onuru
- g. Romantik Değerler
- h. Özgürlük
- i. Fütüvvet

olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 9 dur. Öğrencinin ölçekten aldığı puan yükseldikçe kişinin değerlere verdiği önem ortaya çıkmaktadır ve bunun hayatında vazgeçilmez olduğunu gösterir.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayıları hesaplandığında her bir alt boyuta göre; “Toplumsal Değerler” için .90, “Kariyer Değerleri” için .80, “Entelektüel Değerler” için .78, “Maneviyat” için .81, “Materyalist Değerler” için .78, “İnsan Onuru” için .61, “Romantik Değerler” için .66 “Özgürlük” için .65 ve “Fütüvvet” için .63 olarak hesaplanmış. Sonuç olarak bu veriler ışığında Değerler Ölçeğinin ilk psikometrik bulguları ile geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır (Dilmaç, Arıcak ve Cesur, 2014).

### **3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I)**

Araştırmada bağlanma stilleri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I ile sınıanmıştır. Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen YİYE-I, yakın ilişkilerdeki bağlanmanın alt boyutları olan kaygı ve kaçınmayı ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, toplam 36 maddeden oluşmakta ve kaygı boyutu 18, kaçınma boyutu 18 madde ile ölçülmektedir. Bu ölçekte, katılımcılar her bir maddenin kendilerini ne oranda tanımladığını yedi puanlık bir ölçekle (1 = beni hiç tanımlamıyor, 7 = tamamıyla beni tanımlıyor) değerlendirmişlerdir. YİYE çeşitli araştırmalarda ve lisansüstü tezlerde kullanılmıştır. Ölçeğin faktör yapısı Sümer (2006: 10) tarafından yapılmıştır; kaygılı ve kaçınılmalı bağlanma olmak üzere iki boyut elde edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda iki boyutun da yüksek güvenilirlik katsayısına sahip olduğu bulunmuştur (kaygı için .86 ve kaçınma için .90).

### 3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Araştırmada evli bireylerin görünüş kaygı düzeylerini belirlemek için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 1. Maddesi ters olarak kodlanmıştır. SGKÖ' den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 340 üniversite öğrencisi (143 kız, 197 erkek) katılmıştır. Ölçüt geçerliliğini sınamak için Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmıştır. SGKÖ' nün faktör yapısını ortaya koymak için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. SGKÖ için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenilirlik katsayısı 0,85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0,88 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun madde toplam korelasyon katsayılarının 0,32 ile 0,82 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. SGKÖ ile ODKÖ arasında 0,60 ilişki saptanmıştır. Analizler, SGKÖ' nün Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli seviyede geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğunu göstermiştir (Doğan, 2010: 155).

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veri toplamada örneklem grubundaki evli bireylerin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", sahip oldukları değerlerin tespiti için "Değerler Ölçeği", bağlanma biçimlerini tespit etmek için "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I", görünüş kaygılarını tespit etmek için "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Evli bireylerin sahip oldukları değerler ile bağlanma ve görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymayı amaçlanmıştır. Bu amaçla da analiz "Yapısal Eşitlik Modellemesi" AMOS 19 Programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesinin temel amacı önerilen hipotezi test etmek ve gizil değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır (Sümer, 2000).

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

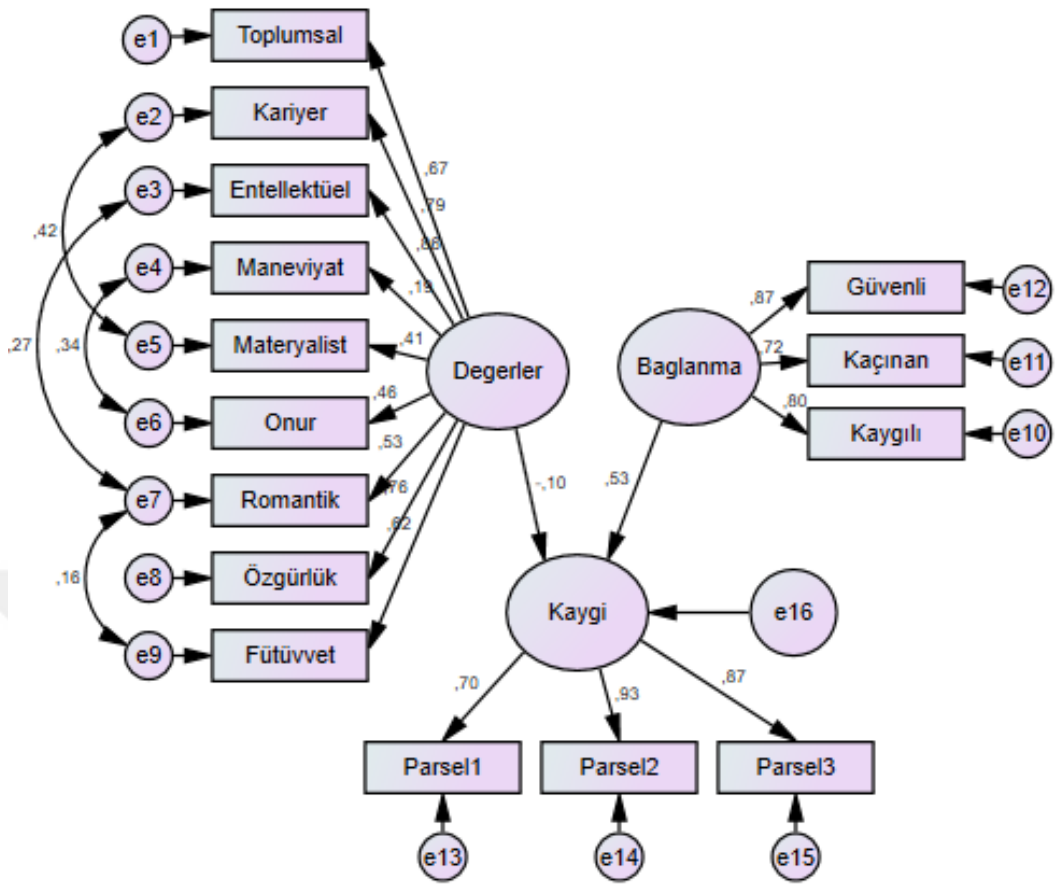
### BULGULAR

Elde edilen son modelde ( $X^2 = 205.89$ ,  $df = 85$ ,  $p < .01$ ) iki exogenous, (değerler ve bağlanma stilleri) ve bir endogenous (sosyal görünüş kaygısı) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların hepsi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Tablo 4.1’de yer alan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu görülmüştür. Modelde yer alan tüm ilişkiler yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ( $p < .05$ ).

**Tablo 4.1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler**

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum Değerleri</i>
$(X^2/sd) \leq 3$		$\leq 4-5$	2.42
RMSEA $\leq 0.05$		0.06-0.08	0.06
SRMR $\leq 0.05$		0.06-0.08	0.06
NFI $\geq 0.95$		0.94-0.90	0.92
CFI $\geq 0.97$		$\geq 0.95$	0.95
GFI $\geq 0.90$		0.89-0.85	0.93
AGFI $\geq 0.90$		0.89-0.85	0.90
TLI $\geq 0.95$		0.94-0.90	0.94

Tablo 4.1’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde,  $X^2/sd = 2.42$ , RMSEA= 0.06, SRMR=0.06, NFI = 0.92, CFI = 0.95, GFI = 0.93, AGFI = 0.90 ve TLI = 0.94, olarak bulunmuştur. Bu değerlere göre modelin kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 4.1’de gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar  $p < .05$  düzeyinde anlamlıdır.



Şekil 4.1: Modele İlişkin Yol Analizi

**Tablo 4.2: Değerler, Bağlanma Stilleri ve Görünüş Kaygısı Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model**

Yordayıcı	Bağımlı	Toplam	Doğrudan	Dolaylı	Standart	Kritik
Değişken	Değişken	Etki	Etki	Etki	Hata	Değer
Değer	Görünüş	-0.46	-.46	0	0.23	-1.98*
	Kaygısı					
Bağlanma	Görünüş	0.39	.39	0	0.04	8.76*
	Kaygısı					

<sup>a</sup> Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.05$ ,

Şekil 4.1' deki model incelendiğinde, bireylerin değerlerinin görünüş kaygılarını etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir ( $t = -1.98, p < 0.05$ ). Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta = -0.46$  olarak bulunmuştur. Değerler ile yaşam tarzları

arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani, bireylerin değerlerinin artmasıyla, görünüş kaygılarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Modelde bireylerin bağlanma stillerinin görünüş kaygılarını etkileyen bir değişken olduğu görülmüştür ( $t = 8.76, p < 0.05$ ). Bu değişkene ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta = 0.39$ ' dur. Bireylerin, bağlanma stilleri ile görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak bireylerin bağlanma stillerinin, görünüş kaygılarını pozitif yönde etkileyeceği anlaşılmaktadır.



## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

#### **5.1. Tartışmalar**

Bu bölümde, araştırmanın çalışma grubunu oluşturan evli bireylerin değerler, bağlanma ve görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular tartışılmıştır. Alanda yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde konu ve veri toplama araçları açısından sınırlı sayıda çalışma bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın temel amacına ulaşmak için cevap aranan araştırma soruları yapılan analizlerden elde edilen bulgular ile literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmada evli bireylerle üç değişkenli bir model oluşturulmuştur. Bulgular incelendiğinde elde edilen modelde gösterilen yollardan iki exogenous, değerler (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük, fütüvvet) ve bağlanma stilleri (kaygı ve kaçınma) ve bir endogenous (görünüş kaygısı) veri yer almaktadır ve her biri yüksek değerlere sahip ve anlamlı bulunmuştur. Çalışma modelinden elde edilen bu değerlere göre modelin kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır.

#### **5.1.1 Evli Bireylerin Değerleri ve Görünüş Kaygılarının Yordayıcı İlişkinine İlişkin Sonuç ve Tartışma**

Yapılan çalışmada evli bireylerin sahip olduğu değerler ve görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişki ele alındığında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani farklı bir ifadeyle söylersek bireylerin değerlerinin artmasıyla, görünüş kaygılarının azalacağı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde benzer araştırmalar incelendiğinde görünüş kaygısı kavramı yeni bir kavram olmakla birlikte yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Aynı zamanda evli bireyler ile değerler ve sosyal görünüş kaygısı kavramlarında yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Seki ve Dilmaç (2015) ergenlerde sosyal görünüş kaygısını insani değerler ölçeği alt boyutlarından sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, saygı, dürüstlük, hoşgörü alt boyutu ile arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Seki ve Dilmaç (2015) yaptıkları çalışma ile çalışmamızın sonuçları

farklı yaş gruplarına ve farklı rollerdeki gruplara uygulanmış olmasına rağmen benzerlik göstermektedir. Aynı şekilde Yücesoy (2019) ise üniversite öğrencileriyle değerler, sosyal görünüş kaygıları ve akılcı olmayan inançları üzerine yaptığı çalışmada değerler ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani bireylerin değerleri artış gösterdikçe sosyal görünüş kaygılarında azalma olacağı bulunmuştur. Yücesoy (2019)'un yaptığı çalışma ile çalışmamızın bulguları birbirini destekler nitelikte olup, değerlerin sosyal görünüş kaygısını yordamada etkili bir değişken olduğu görülmektedir. Hart, Leary, Rejeski (1989) sosyal görünüş kaygısını bir tür sosyal kaygı olarak ele almış ve bunun bireylerin fiziksel görünüşlerinin diğerleri tarafından değerlendirilmesinden kaynaklanan kaygı olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda literatür çalışmaları tarandığında, Baş ve Dilmaç (2019) ergenlerle yapmış oldukları çalışmada bireylerin değerlerinin artış göstermesiyle sosyal kaygılarının azaldığını tespit etmişlerdir. Mert (2018) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada değerler ve mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygıyı yordamadaki etkisini incelemiştir ve sosyal kaygıyı yordama da en önemli değişkenin değerler olduğunu bulmuştur. Diğer araştırmaları destekler nitelikte değerler ve sosyal kaygı arasında negatif doğrusal bir ilişki tespit etmiştir. Literatürdeki değer ve sosyal görünüş kaygısının birlikte ele alındığı araştırmaların bulguları incelendiğinde değerler ve sosyal görünüş kaygısının birbirisiyle ilişkili iki kavram olduğu ve sahip olunan değerlerin sosyal görünüş kaygısını etkilediği anlaşılmaktadır. Tüm bu bulgular ve çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında insani değerlerin varlığı bireylerin kendisini bir diğeriyle kıyaslama ve ona göre kendisini değerlendirmesini azaltacağı yönündedir. Bireyler pozitif ruh hali içerisinde olduğunda ve karşısındaki bireye hoşgörü ile bakabildiğinde daha az kaygı yaşayacağı düşüncesi ile yapılan çalışmanın sonuçları birbiri ile uyusmaktadır. Böylece evli bireylerle gerçekleştirdiğimiz çalışmadan elde ettiğimiz bulgularla literatür çalışmalarının birbirlerini destekler nitelikte olduğu söylenebilmektedir.

### **5.1.2 Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Görünüş Kaygılarının Yordayıcı İlişisine İlişkin Sonuç ve Tartışma**

Yapılan çalışmada evli bireylerin bağlanma stilleri ve görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki ele alındığında, bağlanma stillerinin görünüş kaygılarını etkilediği ve

pozitif yönlü doğrusal bir ilişkilerinin olduğu görülmüştür. Literatürde bulunan benzer araştırmalar incelendiğinde yapılan çalışmaların sınırlı olması ve evli bireylerde çalışmaya rastlanmaması çalışmamızı özgün kılmaktadır. Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; Aktaş (2020) ergenlerle çalıştığı çalışmada anneye bağlanma puan ortalamaları ile görünüş kaygısı puan ortalamaları arasında orta seviyede anlamlı negatif yönde bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Elde ettiğimiz bulgular değerlendirildiğinde çalışmamızda bağlanma stilleri ve görünüş kaygısı arasında pozitif bir ilişki görülmüştür. Ancak Aktaş (2020) bağlanma stilleri ve görünüş kaygısı arasında negatif doğrultuda bir ilişki bulmuştur. Bu iki çalışmanın sonuçlarındaki farklılığın nedeni birisinde anne ve babaya bağlanma puanı baz alınmaktadır ve kullanılan envanterden alınan yüksek puan güvenli bağlanmayı temsil etmektedir. Yani bağlanma biçimi güvenli oldukça sosyal görünüş kaygısı azalacaktır. Ancak çalışmamızda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimi baz alınmaktadır ve bu bağlanma stillerinden elde edilen puanlar azaldıkça sosyal görünüş kaygısı da azalacaktır. Burada elde edilen sonuçların farklılığı farklı gruplarla çalışılmasından kaynaklı olabilir. Oysaki Sümer ve Şendağ (2009) orta çocukluk döneminde fiziksel görünüm olarak olumlu algının oluşmasında anne ve babaya güvenli bağlanmış olmanın etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Sümer ve Şendağ 'ın (2009) yaptıkları çalışma ile araştırmamız farklı yaş gruplarına uygulanmış olmasına rağmen benzerlik göstermektedir. Temel (2018) sosyal görünüş kaygısı ve bağlanma stilleri arasında tek yönlü varyans analizi sonucu, sosyal görünüş kaygısının bağlanma stillerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını bulmuştur. Güvenli bağlanan katılımcıların sosyal görünüş kaygısının, korkulu ve kayıtsız bağlanan katılımcılardan anlamlı bir şekilde fazla olduğu bulunmuştur. Temel (2008)'in çalışması ile araştırmamızın sonuçlarının benzerlik göstermemesi bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki çalışmalarında farklı sonuçların çıkabildiğini alanda daha fazla bu iki değişkenle ilgili çalışmalar yapılması gerektiği sonucu ile açıklanabilmektedir. Görünüş kaygısı sosyal kaygının bir alt çeşidi olarak ele alındığından dolayı literatürdeki sosyal kaygı ve bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar da incelenmiştir. Karaşar (2014) sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye yönelik yaptığı çalışmada güvenli bağlanma ve sosyal kaçınma arasında negatif, korkulu bağlanma ile sosyal kaçınma arasında pozitif, korkulu bağlanma ile sosyal kaygı arasında pozitif ve saplantılı bağlanma ile sosyal kaygı

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Dilmaç, Hamarta ve Arslan'ın (2009) araştırma bulgularına göre saplantılı ve korkulu bağlanmış bireylerin sürekli kaygı puanları, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerden anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur. Ayriyeten korkulu bağlanan öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalamaları kayıtsız bağlanan öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur. Zörer (2015) saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanan katılımcıların sosyal kaygı puanları güvenli bağlanan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca saplantılı bağlanan katılımcıların sosyal kaygı puanlarının kayıtsız bağlanan katılımcılardan da daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yapılan sosyal kaygı çalışmaları ve elde ettiğimiz bulgular değerlendirildiğinde sonuçların birbiri ile benzerlik göstermesi yaptığımız çalışmayı desteklemektedir. Literatürdeki çalışmaların birçoğunda bireylerin bağlanma stilleri ve görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişkiye varılmış ve bireylerin bağlanma biçimlerinin sosyal görünüş kaygılarını yordadığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak bireylerin bağlanmaları ve sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişki vardır ve bu çalışmamızın evli bireylerle yapılmış olmasının alana önemli bir katkısı olacağı söylenebilir.

## 5.2 Sonuçlar

Bu çalışmada evli bireylerde değerler, bağlanma ve görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara varılmıştır;

1. Araştırmada görünüş kaygısını etkileyen önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmektedir. Evli bireylerin sahip olduğu değerler ile görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında negatif yönlü doğrusal bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yani elde edilen bulgular ışığında, evli bireylerin sahip olduğu değerlerin artmasıyla görünüş kaygılarının azalacağı ortaya çıkmıştır.
2. Araştırmada görünüş kaygısını etkileyen önemli bağımsız değişkenin bağlanma biçimleri olduğu görülmektedir. Evli bireylerin bağlanma biçimleri ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında pozitif doğrusal bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yani elde edilen bulgular ışığında, evli bireylerin

bağlanma biçimlerinden kaygı ve kaçınma arttıkça, sosyal görünüş kaygısının da artacağı ortaya çıkmıştır.

### **5.3 Öneriler**

#### **Araştırmacılara Öneriler**

1. Araştırma evli bireyler üzerinde yapılmıştır. Ancak benzer bir çalışma farklı yaş gruplarındaki veya farklı ilişki tarzlarındaki bireylerle de yapılması faydalı olabilir.
2. Bu çalışmada evli bireylerin değerleri, bağlanma ve görünüş kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki araştırılmıştır. Farklı çalışmalarda cinsiyet, sosyoekonomik durum, aile eğitim düzeyi gibi değişkenler açısından araştırma yapılmasının alana katkı sağlayacağı ön görülmektedir.
3. Yurt içi ve yurt dışı araştırmalar incelendiğinde değerler ve bağlanma ile ilgili çalışmalar yaygın olsa da görünüş kaygısı ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Görünüş kaygısı ile ilgili yeni çalışmalar kavramın daha kapsamlı anlaşılması için katkı sağlayacaktır.

#### **Uygulayıcılara Öneriler**

1. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, bireylerin değerleri arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalacağı için alanda çalışan psikolog, psikoterapist, psikolojik danışmanların ve eğitimcilerin ailelere değerler üzerine seminerler, toplantılar ve terapiler düzenlemeleri önerilebilir.
2. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre bireylerin bağlanma biçimleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki olumlu ilişki göz önüne alındığında, yetişkin bireylere evlilik öncesinde veya evlilik içerisindeyken bağlanma stilleri konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılması ve gerekli görüldüğü takdirde terapiye alınması sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth M.D.S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall S. (1978). *Patterns Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, MDS. (1989). *Attachment Beyond Infancy*. *Am Psychol*, 44: 709-716.
- Akıncı, A. (2005). Hayata anlam vermede dinî değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 7-24.
- Aktaş, E. (2020). *Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 646606)
- Aktürk, E. G. (2010). Attachment figure transference, caregiving styles and marital satisfaction in arranged and love marriages (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 277940).
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 344496)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.
- Arkonaç, A. S. (2010). *Sosyal Psikolojiye Giriş I*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Ericson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 211406).

- Artan, İ.E. (2005). *Üniversitesi Gençliği Değerler Araştırması Üniversite Gençliği Değerleri: Korkular ve Umutlar*. İstanbul: Tesev.
- Aydın, M. (2003). Gençliğin değer algısı: Konya örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (3), 121-144.
- Ayyıldız, H., ve Cengiz, E. (2006). Pazarlama Modellerinin Testinde Kullanılabilecek Yapısal Eşitlik Modeli Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 11(1), 63-84.
- Bacanlı, H. (2017). *Değer Bilinçlendirme Yaklaşımı*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 187814)
- Ballı, Ö. M., Erturan-İlker, G., ve Arslan, Y. (2014). Achievement goals in Turkish high school PE setting: The predicting role of social physique anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39.
- Baloğlu, M., Balgalmış E. (2005) İlköğretim ve ortaöğretim yöneticilerinin öz-değerlerinin belirlenmesi Tokat ili örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*. 3(10) ,19-31.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Baş, A. ve Dilmaç, B. (2019). “Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Arasındaki Yordayıcı İlişki”, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4): 3685-3697.

- Baş, Z. ve Dilmaç, B. (2019). Predictive relationship between values, self-compassion and humor styles of adolescents. *Research on Education and Psychology*, 3(2), 80-90.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversitesi öğrencilerinin değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, Cilt 13, No. 29, 369-391.
- Başaran, F. (1992). Üniversite eğitim süresi içinde öğrencilerin değer tercih sıralamalarında değişme, *VII Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Ankara.
- Başaran, T. E. (1992). *Yönetimde İnsan İlişkileri*. Ankara: Gül Yayınevi.
- Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez’inden edinilmiştir. (Tez No. 257053)
- Beatty E. S., Kahle L. R., Homer, P., ve Misra S., (1985), “Alternative measurement approaches to consumer values: The list of values and the Rokeach value survey”, *Journal of Psychology & Marketing*, c. 2, 181-200.
- Beck, C. (1990). *Better Schools: A Values Perspective*. New York: Falmer Press.
- Berk, L. E. (2013). *Bebekler ve Çocuklar Doğum Öncesinden Orta Çocukluğa* (N. I. Erdoğan, Çev.). Ankara: Nobel. (7. Basımdan Çeviri).
- Bifulco, A., Kwon J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A., ve Beer, N. (2006), Adult Attachment Style As Mediator Between Childhood Neglect/Abuse And Adult Depression And Anxiety, *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 4, 796-805.
- Bifulco, A., Thomas, G. (2013). *Understanding Adult Attachment in Family Relationships Research Assessment and Intervention*. Oxon: Routledge.
- Bilgin, N. (1995). *Sosyal Psikolojide Yöntem ve Pratik Çalışmalar*. İstanbul: Sistem.

- Bilgiseven, A. (1990). İslamiyet'in Önerdiği Ferdiyetçi Aile Yapısında Kadın Hakları ve Ülkemizdeki Durum, I. Aile Şûrası Bildirileri. *Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu*, 52-53.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17(3), 303-316.
- Boynueğri, S. T. (2017). *Değerler, Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 461404)
- Bowlby, J. (1973). *Attachment And Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety And Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*, New York, Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (Çev. Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2018). *Bağlanma* (Çev. Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(15), 759-775.
- Brisch, K. H., Grossmann, K. E., Grossmann, K. ve Köhler, L. (Hrsh.), (2002). *Bindung und seelische entwicklungswege*. Stuttgart: Klett- Cotta Verlag.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. 3.basım. Ankara. Sanat Yayınları.
- Bulut, S., ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.

- Büyükbayraktar, Ç. G. (2015). *Evli çiftlerin evlilikteki bağlılıkları ve bağlanma stillerinin çift uyumunu yordaması* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 407525)
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükıldırım, İ. Ve Dilmaç, B. (2015). Siber mağdur olmanın insani değerler ve sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13 (29), 7-40.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York: Taylor and Francis.
- Cash, T. F., Theriault, J. ve Natasha, M. (2004). Body Image In An Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear Of Intimacy, And Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 89-103.
- Ceyhan, H. C. (2019). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 544219).
- Collins, N.L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810 – 832.
- Cozzarelli, C., Sümer, N., ve Major, B. (1998). Mental models of attachment and coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 453-467.
- Curun, F., ve Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Studies in Psychology*, 34(1), 1-22.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı* (8.b). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağatay, T. (1991). *Evli Çiftler Arası Münasebetlerin Bazı Tezahürleri Etrafında*. Aile Yazıları 4, Ankara
- Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 234221).
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çalışkur, E. A. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Değerleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çalışkur, A. ve Aslan, A. E. (2013). Rokeach değerler envanteri güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29), 81-105.
- Çatal, M. T. (2019). *Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 554753)
- Çatal, M. T., ve Kalkan, M. (2019). Evli Bireylerin Evlilik Değerleri Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.
- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 296270).
- Çelik, A. K., ve Çiftçi, M. (2020). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşlarının evlilik uyumlarını yordayıcı rolü. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 9(2), 898-918.

- Çelik, M. ve İnanç, B. Y. (2009). Evlilik doyumu ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247-269.
- Çelik, Ş. (2004). *Bağlanma yönelimli psiko eğitim grup programının saplantılı bağlanma biçimine sahip üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 147647)
- Çınar Altıntaş, F. (2004). *Kültürler Arası Değer Açısından Yönetici Değerlerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Davila, J., Karney, B.R., ve Bradbury, T.N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 783-802.
- Değirmenci, G. (2020). *Sosyal medya kullanan kadınlarda sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 651871)
- Demir, S., ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri ve Empatik Eğilimlerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 134-156.
- Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitimi Verilmesi ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği ile Eğitimin Sınanması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 87087)
- Dilmaç, B., Arıcak, O.T ve Cesur, S. (2014). A Validity and Reliability Study on the Development of the Values Scale in Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1661-1671.

- Dilmaç, B., ve Bakırcıoğlu, A. (2019). Evli Bireylerin Sahip Oldukları Değerler, İletişim Becerileri ve Evlilik Uyumu Arasındaki Yordayıcı İlişki. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 1(2), 110-122.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği ile Sınanması* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 211415)
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M.E. (2009). Üniversite öğrencilerinin özanlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 9-24.
- Dilmaç, B. ve Ekşi H. (2007). Temel Tartışmalar ve Temel Yaklaşımlar. *İlköğretmen Eğitimci Dergisi*, 14(11), 21-29.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2012). Öğretmenlerin Sahip Oldukları Değerlerin ve Özgeci Davranışlarının Mesleki Benlik Saygısı Açışından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 10 (23), 65-82.
- Dilmaç, B., Ertekin, E. ve Yazıcı, E. (2009). Değer tercihleri ve öğrenme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (17), 27-47.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açışından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., Yiğit, R., Bayır, M., ve Büyükyıldırım, İ. (2011). The relationship between secondary school students' dysfunctional attitudes and their human values. *European Journal of Educational Studies*, 3(2), 353-363.
- Dilmaç, B. ve Yücesoy, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Değerler, Akılcı Olmayan İnançlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 11(18). 1684-1708.
- Doğan, B. (2007). *Örgüt Kültürü*. İstanbul: Beta.
- Doğan, İ. (2012). *Sosyoloji, Kavramlar ve Sorunlar* (12.Baskı). İstanbul: Sistem.

- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 253280)
- Doğan, Ö. A. ve Sunal, B. A. (2011). Evliliklerde olumlu yanılısama: İlişki bağlanımı ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 70-84.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-159
- Doksat, N. G., ve Çiftçi, A. D. (2016). Bağlanma ve Yaşamdaki İzdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489-501.
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 1-49.
- Dönmez, Ş. N. (2018). *Evli çiftlerde sosyal görünüş kaygısı ile cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 503524)
- Dönmezer, S. (1994). *Toplumbilim*. İstanbul: Beta.
- Erbek E., Beştepe E., Akar H., Eradamlar N. ve Alpkan R. L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Erben, G. S., ve Çalışkan, K. (2015). Yetişkin bağlanma stillerinin babacan liderle çalışma tercihi üzerindeki etkisini anlamaya yönelik deneysel bir çalışma. *Bildiriler Kitabı*, 667-673.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 195096)

- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).
- Ertan, Ö. (2002). Bağlanma stillerinin eş seçimi ile kritik ve kritik olmayan evlilik dönemlerindeki doyum üzerindeki rolü (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 113947).
- Erwin, P., Salter, K., Purves, D. (2001). Attachment style, family and romantic relationships. *Psychological Reports*, 88, 1251–1252.
- Evin, İ. ve Kafadar, O. (2004). İlköğretim Sosyal Bilgiler Programının ve Ders Kitaplarının Ulusal ve Evrensel Değerler İçerik Çözümlemesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt:2, Sayı:3, Yaz. Sayfa:293-304.
- Ezgin, F., ve Dilmaç, B. Uyum ve Davranış Problemi Gösteren Çocukların Ebeveynlerinin Değer Algılarına İlişkin Görüşleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 719-774.
- Feather, N. T. (1975), *Values in Education and Society*, New York: The Free Press.
- Feeney, J.A., ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Filiz, Ş. (1998). *Ahlakın Akli ve İnsani Temeli*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Ficher, J. (1966). *Sociology*. Chicago University of Chicago Press, 73.
- Fichter, J. (2011). *Sosyoloji Nedir?* (N. Çelebi, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Fraley, R. C., Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Freedman J.L., Sears D.O., ve Carlsmith J.M. (1993). *Sosyal Psikoloji* (Çev. A, Dönmez), İmge Kitapevi Yayınları, Ankara.

- Freud, S. (1929). The loss of reality in neurosis and psychosis. *The Psychoanalytic Review* (1913-1957), 16.
- 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.
- Germine, R.W., (2001) *Values Education Influence On Elemenary Students Self Esteem* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University Of San Diego, U.S.A.
- Gökçe, O. (1994). Türk Gençliğinin Sosyal ve Ahlaki Değerleri. *Ata Dergisi*. 1, 25-30.
- Gökçe, N. Ö., ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlıklarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 752-763.
- Graves, C. W. (1970). Levels of Existence: an Open System Theory of Values. *Journal of Humanistic Psychology*, 10(2), 131-155.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 441626)
- Gümüş, E. A. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.33, 99-108.
- Gümüş, E. A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 26,63-75.
- Günaydın, G., Selçuk, E., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma envanteri kısa formunun psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 13-23.

- Gündoğan, M. (2015). *Eşlerin bağlanma tarzları ile çift uyum düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 377123)
- Güngör, D., ve Sümer, N. (1999). "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma". *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-1006.
- Güngör, E. (1993). *Değerler Psikolojisi*. Amsterdam: Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı Yayınları.
- Güngör, E. (1998). *Değerler Psikolojisi Üzerinde Araştırmalar*. (2. basım). İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Güngör, E. (2010). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Gürbüz, E. (2016). Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolü (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 437524)
- Hagger, M. S., ve Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology & Health*, 25 (1), 89-110.
- Hart, E. A., Leary, M. R., ve Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., ve Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. *Anadolu University Journal of Faculty of Education*, 14 (1), 53-66.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

- Hazan, C. ve Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5 (1, 1-2), 1-49.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's Consequence*. Beverly Hills CA: Sage.
- Hökelekli, H. (2006). İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 409-421.
- Hökelekli, H. (2013). *Değerler Psikolojisi ve Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Işıkol, F. Ö. (2013). *İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 327659)
- Izgar, G., Dilmaç, B., ve Izgar, H. (2018). Öğretmen Adayı Üniversite Öğrencilerinin İnsani Değerleri Üzerinde Bir İnceleme (Bayburt Örneği). *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 535-545.
- İsmail, M. (2018). *Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 506252)
- Joseph, R. (1992). *The Right Brain and the Unconscious Discovering the Strange Within*. New York, Plenum Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). *İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Basımevi.
- Kağıtçıbaşı Ç., ve Kuşdil M.E (2000). Türk Öğretmenlerinin Değer Yönelimleri ve Schwartz Değer Kuramı, *Türk Psikolojisi Dergisi*, Sayı 45 Cilt 15, Ankara.
- Kaplan, H. I., Sadock, B.J., ve Grebb, J.A. (1994) *Synopsis of Psychiatry*. Baltimore Maryland. s.161-165.

- Kapucı, O. (2014). *Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 427644)
- Karababa, A. (2015). Değer Olgusu. Dilmaç, B., Bircan, H. H. (Eds.), *Değerler ve Değerler Psikolojisi* (s. 1-18). Ankara: Pegem Akademi.
- Karababa, A. Oral, T. ve Dilmaç, B. (2014). Ergenlerin başarı amaç yönelimlerini yordayan değişkenlerden biri olarak: İnsani Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*. Cilt 12, No. 27, 165- 186.
- Karababa, A., Oral, T., ve Dilmaç, B. (2018). Ortaokul öğrencilerinde okula bağlılığın yordanmasında algılanan sosyal destek ve değer rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 269-279.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Kart, M. E. (2014). Yetişkin bağlanma stilleri ve çalışma davranışı: Hekimlerle yapılan bir çalışma. *Mülkiye Dergisi*, 28(245), 89-123.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Kılıç, M. ve Karakuş, Ö. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Kışlak, T. Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Kim Yeonshin. (2002), *The Impact of Personal Value Structures on Consumer Proenvironmental Attitudes, Behaviors, And Consumerism: A Cross-Cultural Study*, Michigan: UMI Dissertation Publishing.

- Kindi, (1998). *Üzüntüden Kurtulma Yolları*. (Çev. Mustafa Çağrııcı). İstanbul: İFAV Yayınları.
- Kobak, R. R. ve Hazan, C. (1991). Attachment in Marriage: Effect of Security and Accuracy of Working Models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 861-869.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59 (1), 135– 146.
- Koç, A. ve Dilmaç, B. Ergenlerin sahip oldukları değerler ile okula karşı tutumları ve okul tükenmişliği arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 175-185.
- Korkmaz, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluşları ve Instagram Bağımlılıkları Arasındaki Yordayıcı ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 544852)
- Koyuncu, A. (2012). *Sosyal Fobi*. İstanbul: Liman.
- Kozan, H. İ. Ö., & Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 63-81.
- Köknel, Ö. (2007). *Çatışan Değerlerimiz Aileden Topluma, Politikadan İnançlara, Sevgiden Aşka Kadar*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Kropp E. H. (2006) *The Effects Of A Cognitive- Moral Development Program On Inmates In A Correctional Educational Environment* (Doktora Tezi). Virginia Üniversitesi. U.S.A.
- Kuçuradi, J. (1995) *Felsefi Açından Eğitim ve Türkiye 'de Eğitim*, İstanbul: Türkiye Felsefe Kurumu.

- Kundakçı, H. A. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 159754)
- Kuçuradi, İ. (2010). *İnsan ve Değerleri*. Ankara: Türkiye Felsefe Kurumu.
- Kuşdil, M.E. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk Öğretmenlerin Değerler Yönelimi ve Schwartz Değer Kuramı, *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (45), 59-76.
- Leary, M. R. (1991). Social anxiety, shyness, and related Constructs. In Robinson, J.P., Shaver, P.R., & Wrightsman, L.S. (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (s. 182-184). San Diego: Academic Press.
- Leary, M.R. ve Kowalski, R.M. (1995). "The Self-Presentation Model of Social Phobia". Heimberg, R.G., M.R. Liebowitz, D.A. Hope ve F.R. Schneier (Ed.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (s.94-112). New York: Guilford Press.
- Lemin, M., Potts, H., Welsford, P. (1994). *Values Strategies*, Acer.
- Levine A., Heller R. (2018). *Bağlanma Aşkı Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları*. İstanbul: Aganta Kitap.
- Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2011). Validation Of The Social Appearance Anxiety Scale. Factor, Convergent, And Divergent Validity. *Assessment*, 18, 350– 356.
- Lönqvist, J. E., Verkasalo, M., Helkama, K., Andreyeva, G. M., Bezmenova, I., Rattazzi, A. M. M., ve Stetsenko, A. (2009). Self- esteem and values. *European Journal of Social Psychology*, 39(1), 40-51.
- Macionis, J. J. (2013). *Sosyoloji* (V. Akan, çev.). Ankara: Nobel. (13.basımdan orijinal çeviri).
- Main, M. ve Hesse, E. (1999). Second-generation effects of unresolved trauma in non-maltreating parents: dissociated, frightened, and threatening parental behaviour. *Psychanalytic Inquiry*, 19, 481-540.

- Makas, S., ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 926-937.
- Meaney, M.11.(1979) *A Guide for implementing values education in the primary grades* (Doktora tezi). Seattle University.
- Memiş, A. ve Gedik, E. G. (2010). Sınıf Öğretmenlerinin Değer Yönelimleri. *Değerler Eğitimi dergisi*, 8 (20), 123-145.
- Mert, A. (2019). Üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygının yordayıcıları olarak değerler ve mükemmeliyetçilik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (49), 276-301.
- Minuchin, S. ve Fishman, H. G. (1996). *Family therapy techniques*. London: Harvard University Press.
- Mogg, K. ve Bradley, B. P. (1998). A Cognitive-Motivational Analysis Of Anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 809-848.
- Nalbant, H. (2017). *Evlilik uyumunun yordayıcılarından ahlaki olgunluk ve değerler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 481314)
- Nirun, N. (1994). *Sistemik Sosyoloji Yönünden Aile ve Kültür*, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları
- Ondaş, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçimiyle ilgili görüşlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 207061)
- Onur, B. (2008). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Oral, T. (2015). Psikolojik Perspektiften Değer Kavramı. Dilmaç, B., Bircan, H. H. (Eds.), *Değerler ve Değerler Psikolojisi* (s. 21-30). Ankara: Pegem Akademi.

- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Özer, A. ve Cihan-Güngör, H. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 11-24.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özen, Y. Değerlerin kişilik ve kimlik kazanımındaki rolü. *İnsan ve toplum bilimleri araştırmaları dergisi*, 1(4), 167-181.
- Özenç, E. (2002). *The role of attachment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 113947)
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (3), 217-239
- Özensel, E. (2015). Sosyoloji ve Değer. B. Dilmaç, & H. Bircan (Ed.), *Değerler ve Değerler Psikolojisi* içinde. Ankara: Pegem Akademi.
- Özer, A. ve Güngör, H. C. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 11-24.
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: Yeni Doğu.
- Özgüven, İ. E. (2015). *Psikolojik Testler*. Ankara: Nobel.
- Özgüven, İ. E. (2017). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- Özsoy, V. E. (2015). *Bağlanma, Anksiyete ve Bilgi İşleme* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 425390).
- Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 486238)
- Öztürk, A. Ve Mutlu, T. (2010). The Relationship between Attachment Style, Subjective Well-Being, Happiness and Social Anxiety Among University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772- 1776.
- Öztürk, A. Kara, A. ve Serdar, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve yüz kızarma eğilimlerinin sosyal görünüm kaygılarını yordama gücü ve aralarındaki ilişki. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10, 733-748.
- Öztürk, M. O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Paterson, R.J. ve Moran, G. (1988). Attachment theory, personality, development, and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*. 8, 611-636.
- Pearson, J. L., Cowan, P. A., Cowan, C. P., ve Cohn, D. A. (1993). Adult attachment and adult child-older parent relationships. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63(4), 606.
- Popenoe, D. (1982). *Sociology*. The State University Of New Jersey.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature Of Human Values*. New York: Free Press.
- Rosenthal, D. A., Gurney, R. M., ve Moore, S. M. (1981). From trust on İntimacy: A new inventory for examining Erikson's stages of psychosocial development. *Journal of Youth and Adolescence*, 10(6), 525-537.
- Rovenpor, J., ve Kopelman, R. (2006). Allport-Vernon-Lindzey Study of Values. *Chapter in Encyclopedia of Careers and Career Development*.

- Ruppert, F. (2011). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Russell, W.D. (2002). Comparison of self-esteem, body satisfaction, and social physique anxiety across males of different exercise frequency and racial background. *Journal of Sport Behaviours*, 26, 298-313.
- Safi, H. (2018). *Evli çiftlerin sahip olduğu değerler, aşka ilişkin tutumları ve affedicilik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 541800)
- Safi, H. ve Dilmaç, B. (2019). The predictor relations between values, love attitudes and forgiveness levels of the married couples. *Research on Education and Psychology*, 3(1), 53-68.
- Sarı E. (2005). Öğretmen adaylarının değer tercihleri: Giresun eğitim fakültesi örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10), 73-88.
- Satir, V. (2016). *İnsan Yaratmak* (S. Yeniçeri, Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları. (Orijinal çalışma 1988 yılında yayımlanmıştır).
- Senchak, M., ve Leonard, K.E. (1992). Attachment Styles and Marital Adjustment among Newlywed Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 9, 51-64.
- Schaffer, H. R., ve Emerson, P. E. (1964). *Monographs of the Society For Research in Child Development*. 29, 3 (Seri No: 94).
- Schwartz, S. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue Francaise de Sociologie*, (47).
- Scott, R.L., ve Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *J Fam Psychol*, 16(2), 199-208.

- Seki, T., ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40 (179).
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutlan İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneklemine Psikometrik Açından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Senemoğlu, N. (2013). Gelişim, öğrenme ve öğretim. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Senchak, M. Ve Leonard, KE. (1992). Attachment Styles and Marital Adjustment among Newlywed Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9 (1): 51-64.
- Sezen, Y. (2004). *İslam'ın Sosyolojik Yorumu*. İstanbul: İz.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 270785)
- Smith, C. (2007). Social Anxiety and Public Self-Consciousness as Predictors of
- Solmuş, T. (2008). *Bağlanma ve aşkın iki yüzü*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Sperling, M. B. ve Berman, W. H. (1994). *Attachment in adults: clinical and developmental perspectives*, New York: The Guilford Press.
- Sroufe, L.A. (1996) *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*, New York: Cambridge University Press.
- Subaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.

- 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. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Sümer, N. (2002). Çocuklarda bağlanma ve duygusal gelişim. *Çocuk Çocuk Dergisi*, 3,12-14.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1–22.
- Sümer, N. (2006). Ergenlikte ebeveyn tutum ve davranışlarının bağlanma kaygısındaki rolü, 11. *Ergen Konuşma Metni, Hacettepe Üniversitesi*.
- Sümer, N., Sayıl, M., ve Kazak-Berument, S. (2016). *Anne duyarlılığı ve çocuklarda bağlanma: Anne duyarlılığı sınıflama seti ve bağlanma davranışı seti*. İstanbul: Koç Yayınları.
- Sümer, N., ve Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Solmuş, T. (2010). *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi*. İstanbul: Sistem.
- Şahin, E., (2012). *Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez’inden edinilmiştir. (Tez No. 311874)
- Şen, Ü. (2007). *Millî Eğitim Bakanlığının 2005 Yılında Tavsiye Ettiği 100 Temel Eser Yoluyla Türkçe Eğitiminde Değerler Öğretimi Üzerine Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Şimşir, Z., ve Dilmaç, B. (2018). Yabancı uyruklu öğrencilerin eğitim gördüğü okullarda öğretmenlerin karşılaştığı sorunlar ve çözüm önerileri. *Elementary Education Online*, 17(3).

- Şişman, M. (2002). *Örgütler ve Kültürler*. Ankara: Pegem A.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.
- Tarhan, N. (2019). *Mutlu Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taycan, S. E., ve Kuruoğlu, A. Ç. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.
- TDK. (2021). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Teke, E., Dilmaç, B., ve Yavuz, B. (2021) Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Değerler, Parasosyal Etkileşim Düzeyleri ile Bilişsel ve Davranışsal İlişki Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(36), 1-1.
- Temel, M. E. (2018). *Sosyal medya kullanımının sosyal görüntüş kaygısı ile ilişkisinde bağlanma stillerinin rolü: Üsküdar Üniversitesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 541167)
- Tezcan, M. (1973). *Türklerle İlgili Stereotipler (Kalıp Yargılar) ve Türk Değerleri Üzerine Bir Deneme* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 161156)
- Toğuşlu, M. Ö. (2014). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve cinsiyet rollerinin yükleme biçimini yordayıcı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 395137)
- Tokdemir, M. A. (2007). *Tarih Öğretmenlerinin Değerler ve Değerler Eğitimi Hakkındaki Görüşleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tosun, F. (2014). *Evli Çiftlerin Sahip Oldukları Değerler, Yılmazlık ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Tosun, F. ve Dilmaç, B. (2015). Predictor Relationships between Values Held by Married Individuals, Resilience and Conflict Resolution Styles: A Model Suggestion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 849-857.
- Tufan, Ç. B. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 262145)
- Turan, S. ve Aktan, D. (2008). Okul Hayatında Var Olan ve Olması Düşünülen Sosyal Değerler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 227-259.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu, benlik saygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 278776)
- Turhan, M. (1983). *Cemiyet İçinde Fert*. (2.Baskı). Milli Eğitim Basımevi: Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi. İstanbul.
- Tutarel-Kışlak, Ş. Ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Stilleri, Yüklemler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (9): 61- 68.
- Uğurcu, V. (2015). *Üniversite İnsani Değerlerinin ve Affedicilik Tutumlarının Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerini Yordaması* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 407526)
- Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2018). *Değerler Eğitimi*. (5.Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 462299).

Ülken, H. Z. (1965) *Bilgi ve Değer*, Ankara.

Ülkü, H. (2017). Gençlerde *sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 460724)

Ünal, S. Ve Erciş, A. (2006). Pazarın Satın Alma Tarzlarına ve Kişisel Değerlere Göre Bölümlendirilmesi. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 21(1), 359-382.

Vertue F. M. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: an attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (2), 170-191.

Yapıcı, A. ve Zengin, S. Z. (2003). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Tercih Sıralamaları Üzerine Psikolojik Bir Araştırma: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (4), 173-206.

Yavaşoğlu, E. (2019). *Evli Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ile Özgürlük ve Değerler Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 548653)

Yazıcı, E. (2019). *Aile Değerleri ile Aile Yılmazlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 566426)

Yazıcı, Ö. F. Caz, Ç. ve Tunçkol, H. M. (2016). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(2), 60-65.

Yeter, Ö. (2016). Bağlanma stilleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu ve Kıskançlık İlişkisi: Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 441302)

- Yıldırım, H. K. (2019), *Evli çiftlerde bağlanma stillerinin ve ontolojik iyi oluşun cinsel doyum üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 544167).
- Yıldız, M. ve Dilmaç, B. (2012). Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerini İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (8) 3, 122-134.
- Yıldız, M., Dilmaç, B., ve Deniz, M. E. (2013). Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(3), 740-748.
- Yıldırım, İ. (1992) *Evli Bireylerin Uyum Düzeyini Etkileyen Bazı Etmenler* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 21153)
- Yıldırım, T. (2018). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ve evlilik uyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 504707)
- Yumbul, C., Cavusoglu, S., ve Geyimci, B. (2010). The effect of childhood trauma on adult attachment styles, infidelity tendency, romantic jealousy and self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1741-1745
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 344413)
- Yücesoy, Ö. (2019) *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 541369)

Zörer, B. P. (2015). *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 427332)

World Health Organization. (1993). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization.



## EKLER

### Ek.1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek	
Yaşınız: .....			
Eğitim Durumunuz:	<input type="checkbox"/> İlkokul	<input type="checkbox"/> Ortaokul	<input type="checkbox"/> Lise
	<input type="checkbox"/> Üniversite	<input type="checkbox"/> Lisansüstü	



## Ek. 2. Değerler Ölçeği

Sıra	Değer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Adalet (Hakkaniyet)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Eğitim	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Emek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

**Ek. 3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I (YİYE-I)**

Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim	1	2	3	4	5	6	7
Yalnız kalmaktan endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7
6. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm	1	2	3	4	5	6	7



#### Ek. 4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğraflarımı çekilirken kendimi gergin hissederim.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
1 6	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ

### KADRIYE NUR KARADENİZ

#### A. EĞİTİM

**2013-2017:** Kültür Üniversitesi, Okul Öncesi Öğretmenliği

**2013-2017:** Kültür Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

#### B. MESLEKİ DENEYİM

**2015-2016:** Üstünzekağılar Enstitüsü, Yardımcı Öğretmen

**2017-2018:** Annem Çocuk Yuva, Psikolojik Danışman

**2017-2018:** Arven Akademi, Psikolojik Danışman

**2018-2019:** Hayat Psikoloji, Psikolojik Danışman

**2019-2020:** Bursa Çocuk Üniversitesi, Rehber Öğretmen ve Müdür Yardımcılığı