

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

BAĞLANMA STİLLERİNİN YETİŞKİN DÖNEM
KENDİLİK ALGISI VE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİ
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan

İlayda ATICI

Danışman

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul-2023

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : İlayda ATICI

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Bağlanma Stillerinin Yetişkin Dönem Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Açısından İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 26.05.2023

SAYFA SAYISI : 144

TEZ DANIŞMANI : Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

DİZİN TERİMLERİ : Bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat

TÜRKÇE ÖZET : Bu araştırmada çocuk sahibi bireylerin bağlanma stilleri, yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İlayda ATICI

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

BAĞLANMA STİLLERİNİN YETİŞKİN DÖNEM
KENDİLİK ALGISI VE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİ
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan

İlayda ATICI

Danışman

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul-2023

BEYAN

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

İlayda ATICI

.... / / 2023

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlayda ATICI' nın Bağlanma Stillerinin Yetişkin Dönem Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Açısından İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan	İmza
	<i>Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI</i>
Üye	İmza
	<i>Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN</i>
	(Danışman)
Üye	İmza
	<i>Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL</i>

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, çocuk sahibi bireylerin bağlanma stillerinin yetişkin dönem kendilik algısı ve öz Şefkat düzeyleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmanın demografik değişkenleri ile bağlanma stillerinin yetişkin dönem kendilik algısı ve öz Şefkat düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi yapılmıştır.

Yöntem: Bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 18-65 yaş aralığında ve bakım verilen en az bir çocuğa sahip olan, 181 kadın 70 erkek olmak üzere 251 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri İzmir ilinde yaşayan katılımcılardan yüz yüze, diğer illerde yaşayan katılımcılardan internet aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama aşamasında araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- İlişki Yapıları Global Formu, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 29 paket programıyla analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırmada elde edilen bulgulara göre; katılımcıların genel güvensiz bağlanma stilleri ile olumlu kendilik algıları arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel güvensiz bağlanma stilleri olumlu kendilik algıları arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel güvensiz bağlanma stilleri ile genel öz Şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Olumlu kendilik algısı ile genel öz Şefkat ve arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç: Çocuk sahibi bireylerin güvensiz bağlanma stilleri olumsuz kendilik algısı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Çalışma sonuçlarında güvensiz bağlanma öz Şefkat alt boyutlarından ortak paydaşımı azalırken, izolasyonu artmaktadır. Kaçınmacı bağlanma stili bireyin olumlu kendilik algısının ve öz Şefkat alt boyutlarından ortak paydaşımın gelişimini azaltmaktadır. Kaygılı bağlanma puan ortalamaları arttika olumlu kendilik algısı ve öz Şefkat düzeyi düşmektedir. Olumlu kendilik algısı ile genel öz Şefkat ve arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, Kendilik algısı, Öz Şefkat

SUMMARY

Objective: In his study, the aim was to examine the relationship between attachment styles, adult self-perception and self-compassion levels in individuals who have children. For this purpose, the relationship between the demographic variables of the study and the research variables was studied.

Method: In this study, the relational screening model was used to examine the relationship between the variables. The sample for the study consists of 251 adults, 181 women and 70 men, who are aged 18-65 years and have at least one child who they cared for, selected through a purposive sampling method. The research data were collected face-to-face from the participants living in Izmir and online from the participants living in other provinces. Informed Voluntary Consent Form and Personal Information Form were prepared by the researcher, Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Global Form, Social Comparison Scale and Self-Compassion Scale were used during the data collection phase. Obtained data were analyzed with IBM SPSS 29 package program.

Results: According to the findings obtained in the research; A statistically negative and low-level significant relationship was found between the participants' general insecure attachment styles and their positive self-perceptions. A statistically negative and low-level significant relationship was found between general insecure attachment styles and positive self-perceptions. There was no statistically significant relationship between general insecure attachment styles and general self-compassion levels. A statistically significant positive correlation was found between positive self-perception and general self-compassion.

Conclusion: Insecure attachment styles of individuals with children prepare the environment for the development of negative self-perception. While insecure attachment reduces my common stakeholder, which is one of the sub-dimensions of self-compassion, it increases isolation. Avoidant attachment style reduces the individual's positive self-perception and the development of my common stakeholder, one of the sub-dimensions of self-compassion. As the anxious attachment score averages increase, positive self-perception and self-compassion levels decrease.

Keywords: Attachment styles, Self-perception, Self-compassion

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1 Araştırmanın Amacı	4
1.2 Araştırmanın Önemi.....	5
1.3 Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5 Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Bağlanma Kavramı ve Bağlanma Kuramı	9
2.1.1 Bowlby ve Bağlanma Kuramı.....	10
2.1.2 Ainsworth ve Yabancı Ortam Deneyi	14
2.1.3 Bağlanma Stilleri	15
2.1.3.1 Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma Stilleri	15
2.1.3.2 Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Stilleri.....	17
2.1.4 Çocuk Sahibi Bireylerde Bağlanma.....	20
2.1.5 Bağlanma ile İlgili Diğer Araştırmalar	21
2.2 Kendilik Algısı	24

2.2.1 Kendilik ve Kendilik Algısı Kavramları	24
2.2.2 Kendilik Algısının Gelişimi	25
2.2.3 Kendilik Algısını Açıklayan Kuramlar	26
2.2.3.1 Sosyal Karşılaştırma Kuramı	26
2.2.3.2 Kendilik Algısıyla ilgili Diğer Kuramlar	28
2.2.4 Çocuk Sahibi Bireyler ve Kendilik Algısı	32
2.2.5 Kendilik Algısı ile İlgili Diğer Araştırmalar	33
2.3 Öz-Şefkat.....	35
2.3.1 Şefkat ve Öz- Şefkat Kavramları	35
2.3.2 Öz Şefkatin Bileşenleri	38
2.3.2.1 Öz Nezaket	38
2.3.2.2 Ortak Paydaşım	39
2.3.2.3 Bilinçli Farkındalık	40
2.3.3 Öz Şefkat ile Kıyaslanan Kavramlar.....	42
2.3.4 Çocuk Sahibi Bireyler ve Öz Şefkat	44
2.3.5 Öz Şefkat ile İlgili Diğer Araştırmalar.....	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

3.1 Araştırmanın Modeli	48
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	48
3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları.....	50
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	50
3.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – İlişki Yapıları (YİYE- İY)	50
3.3.3 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	51
3.3.4 Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)	52

3.4 Verilerin Toplanması ve İşlem.....	53
3.5 Verilerin Analizi	53

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	58
4.1.1 Yaş Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi.....	58
4.1.2 Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi.....	61
4.1.3 Medeni Durum Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi.....	63
4.1.4 Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi.....	66
4.1.5 Bakım Verilen/ Bakımı Üstlenilen Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi	69
4.1.6 Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi.....	72
4.1.7 Ekonomik Durum Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi.....	74
4.1.8 Psikolojik/ Psikiyatrik Destek Alma Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi	77
4.2 Çocuk Sahibi Bireylerin Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	79

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1 Çocuk Sahibi Bireylerin Bağlanma Stillерinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	82
5.2 Çocuk Sahibi Bireylerin Kendilik Algılarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	86
5.3 Çocuk Sahibi Bireylerin Öz Şefkat Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	88
5.4 Çocuk Sahibi Bireylerin Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	92

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç.....	96
6.2 Öneriler	99
6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	99
6.2.2 Klinisyenlere Yönelik Öneriler	100
KAYNAKÇA.....	101
EKLER.....	120

ÖZGEÇMİŞ

ETİK KURUL RAPORU

KISALTMALAR

YİYE-İY	:	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- İlişki Yapıları
SKÖ	:	Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
ÖDÖ	:	Öz Duyarlık Ölçeği
SPSS	:	Statistical Package For Social Sciences
WHO	:	Dünya Sağlık Örgütü



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	49
Tablo 2. Katılımcıların YİYE-İY, SKÖ ve ÖDÖ Basıklık ve Çarpıklık Değerleri ...	54
Tablo 3. Katılımcıların YİYE-İY, SKÖ ve ÖDÖ Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanlar ve Standart Sapmaları	55
Tablo 4. Katılımcıların Bağlanma Stillere göre Ortalama ve Yüzde Değerleri.....	57
Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre YİYE-İY ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi	58
Tablo 6. Yaş Değişkenine Göre SKÖ Puanlarının ANOVA Testi.....	59
Tablo 7. Yaş Değişkenine Göre ÖDÖ ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi.....	60
Tablo 8. Cinsiyet Değişkenine Göre YİYE-İY ve Alt Boyutları Arasındaki T-Testi.....	61
Tablo 9. Cinsiyet Değişkenine Göre SKÖ Puanlarının T-Testi	62
Tablo 10. Cinsiyet Değişkenine Göre ÖDÖ ve Alt Boyutları Arasındaki T-Testi.....	62
Tablo 11. Medeni Durum Değişkenine Göre YİYE-İY ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi	63
Tablo 12. Medeni Durum Değişkenine Göre SKÖ Puanlarının ANOVA Testi.....	64
Tablo 13. Medeni Durum Değişkenine Göre ÖDÖ ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi	65
Tablo 14. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre YİYE-İY ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi	66
Tablo 15. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre SKÖ Puanlarının ANOVA Testi.....	67
Tablo 16. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ÖDÖ ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi.....	68
Tablo 17. Bakım Verilen/ Bakımı Üstlenilen Çocuk Sayısı Değişkenine Göre YİYE-İY ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi	69

Tablo 18. Bakım Verilen/ Bakımı Üstlenilen Çocuk Sayısı Değişkenine Göre SKÖ Puanlarının ANOVA Testi	70
Tablo 19. Bakım Verilen/ Bakımı Üstlenilen Çocuk Sayısı Değişkenine Göre ÖDÖ ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi	71
Tablo 20. Çalışma Durumu Değişkenine Göre YİYE-İY ve Alt Boyutları Arasındaki T-Testi.....	72
Tablo 21. Çalışma Durumu Değişkenine Göre SKÖ Puanlarının T-Testi	73
Tablo 22. Çalışma Durumu Değişkenine Göre ÖDÖ ve Alt Boyutları Arasındaki T-Testi.....	73
Tablo 23. Ekonomik Durum Değişkenine Göre YİYE-İY ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi	74
Tablo 24. Ekonomik Durum Değişkenine Göre SKÖ Puanlarının ANOVA Testi.....	75
Tablo 25. Ekonomik Durum Değişkenine Göre ÖDÖ ve Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi	76
Tablo 26. Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Değişkenine Göre YİYE-İY ve Alt Boyutları Arasındaki T-Testi	77
Tablo 27. Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Değişkenine Göre SKÖ Puanlarının T-Testi	78
Tablo 28. Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Değişkenine Göre ÖDÖ ve Alt Boyutları Arasındaki T-Testi	79
Tablo 29. Çocuk Sahibi Bireylerin Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeyleri ile Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi.....	80

ÖNSÖZ

Öncelikle yüksek lisans öğrenimim ve tez sürecim boyunca engin bilgilerini benimle paylaşan, nazik tutumuyla sorularımı yanıtlayan ve geri bildirim sağlayan, sürecimi sağlıklı ve keyifli bir şekilde ilerletmemi sağlayan tez danışmanım ve değerli hocam Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN başta olmak üzere; İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Bilim Dalı'nın saygıdeğer akademisyenlerine minnetlerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve lisansüstü eğitimim ile kariyer sürecim boyunca desteğini esirgemeyen, her koşulda yanımda olup beni en iyi versiyonuma ulaştırmam için cesaretlendiren, eşsiz tecrübeleriyle, mükemmel enerjisiyle yolumu aydınlatan, bana kendimi bulabilme şansını yaşatan ve başarılarımı yüzündeki şefkatli gülümsemesiyle takip eden değerli süpervizörüm, meslektaşım, Melnis Danışmanlığın kıymetli kurucusu Uzm. Kl. Psk. Yavuz Deveci'ye güveni, emeği ve sınırsız desteği için teşekkürlerimi sunarım. Hayatıma dokunduğunuz ve bu yolda sizinle yürümeye devam edeceğim için çok şanslıyım.

Lisans eğitimim ve mesleğe hazırlık sürecimde tecrübeleri ve bilgi paylaşımlarıyla; Lisansüstü serüvenimde ise manevi katkıları ve destekleriyle yanımda olan sevgili hocam, meslektaşım Psk. Pınar Şimşek'e tüm emekleri ve samimiyeti için teşekkürlerimi sunarım.

Şefkati, sevgiyi yaşayarak büyüyebilmenin değerini ve güvenli bağlanmanın gücünü her fırsatta hissettiren aileme; bana, şefkati ve merhameti davranışlarında gözlemlenebilir fırsatı tanıyan canım babam Abdullah ATICI'ya, koşulsuz sevgiyi ve ilgiyi doyusuya yaşadığım canım annem Ayşe ATICI'ya ve bir aبلaya sahip olmanın tüm güzelliklerini bu dünyada yaşamamı sağlayan canım ablam İlknur ATICI'ya gerek eğitim hayatım boyunca sağladıkları sınırsız destek için gerek bugün kendi ayakları üzerinde durabilen, özgür ve bağımsız bir birey olmamdaki katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Size sahip olduğum için çok şanslıyım.

Varlıklarıyla hayatıma ışık tutan sevgili dostlarım İnş. Müh. Sercan Şahin, Dyt. Esra Karaaslan Avcı ve Psk. Dan. Merve Avcı ile; Melnis Danışmanlık'ın, Melnis ailemizin kıymetli psikologlarına destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

İlayda ATICI

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak insan, doğduğu andan itibaren çevresindeki diğer insanlarla iletişim ve etkileşim halindedir. Bu iletişim ve etkileşim çoğu zaman bebeğin barınma, beslenme, korunma gibi temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeterli donanıma sahip olmaması ve bu ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için temel bir bakım verene ihtiyaç duymasıyla gelişmektedir (Bulut, 1993; akt. Temiz, 2020).

Özellikle 0-2 yaşı kapsayan bebeklik dönemi gerek bedensel gerek bilişsel ve duygusal açıdan en aktif gelişime sahip olunan dönemdir. Bahsedilen aktif gelişime paralel olarak bebeğin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarında da artış yaşanmaktadır (Karakum, 2020). Bu fiziksel ve psikolojik temel ihtiyaçların giderilmesinde aile üyelerinin etken rol oynamaları ve bebeğin temel bakım verenleri olması beklenmektedir (Temiz, 2020). Bebek, özellikle annesi ya da babası tarafından ihtiyaçlarının giderildiğini deneyimledikçe çevreye uyum sağlayabilmekte, kendisine ve dış dünyaya güveni geliştirmekte ve zamanla kendi ihtiyaçlarını çeşitli yollarla ifade edebilir hale gelmektedir (Yavuzer, 2011).

Bebeğin temel fiziksel ihtiyaçları giderildikçe, ona bakım veren kişiye karşı bedensel, zihinsel ve duygusal yönlerden bağımlılık göstermekte ve bakım vereniyle yoğun bir etkileşim yaşamaktadır (Öztürk, 2002; akt. Tüzün ve Sayar, 2006). Fiziksel ihtiyaçların giderilmesinin yanında güvende olma, yakınlık kurma, onaylanma, sevgi, ilgi ve şefkat görme gibi psikolojik ihtiyaçlar da bu etkileşimi kapsamaktadır. Bakım verenden bebeğe aktarılan bu duygular, bebek tarafından içselleştirilmekte ve yaşamın diğer dönemlerinde de etkisini sürdürmektedir. Böylece bağlanma kavramı ortaya çıkmaktadır (Hamidi, 2012).

Klinik psikolojide bağlanma, erken dönemde bebek ve temel bakım verenleri arasında kurulan etkileşimin kalitesine göre şekillenen; bebek yetişkin bir birey olduğunda da ilişkilerinin gidişatını etkilemeye devam eden ve psikopatoloji oluşumuna etki eden bir fenomen olarak kabul edilmektedir (Hisli Şahin ve Yaka, 2010).

Bağlanma ile ilgili ilk çalışmaları yaparak bağlanma kuramını ortaya atan John Bowlby, bağlanmayı temel güven duygusu ile ilişkilendirerek bebek ile bebeğin bakım vereni arasında gelişen yoğun bir duygu aktarımı şeklinde tanımlamaktadır. Bebek ile

bakım vereni arasında yakınlığı gerektiren ve stres durumlarında aktifleşen bu duygusal bağ, kurulan ilk temel ilişkinin temsilidir ve sadece bebeklik ve çocukluk döneminde değil, yaşam boyunca devam etmektedir (Bowlby, 2012).

Bebeğin bakım verenine nasıl bağlandığını tanımlayan bağlanma stilleri, yetişkin döneme gelindiğinde ya tıpkı erken dönemdeki şekliyle tamamen korunmakta ya da az miktarda değişime uğramış halde bulunmaktadır. İçsel çalışma modelleri sayesinde korunan bağlanma stilleriyle birey, yaşamı boyunca kendisi ile ilgili algılarını içeren ‘kendilik modeli’ ve diğer insanlarla ilgili algılarını içeren ‘diğeri modeli’ olmak üzere iki temel bilişsel şema geliştirmektedir (Bowlby, 1969).

Kendilik algısı, bir yandan bireyin kendi bakış açısına göre inançlarını, davranışlarını ve tutumlarını içermekte olan; bir yandan da çevresinde bulunan insanların görüşleriyle şekillenen bir olgudur (Bem, 1972; akt. Kart, 2021). Sullivan (1953) uzun süren gözlemleri sonucu oluşturduğu kişilerarası kuramda, bebeğin kendilik algısının başlangıcının anneye olan ilk iletişim ve etkileşim olduğunu savunmaktadır. Yaşam boyunca, anneden bebeğe yansıtılan algıların bebek tarafından içselleştirilmesi, kendiliğin bir yönü olan çevre iletişimini yansıtmakta ve kendilik algısının oluşmasında büyük etki taşımaktadır (Hisli Şahin ve Yaka, 2010). Bu noktada Bowlby (1969)’nin savunduğu bağlanma stillerinin bireyin kendilik algısı, diğer insanlarla ilgili algıları ve onlarla kuracağı ilişkilerdeki tutumunu şekillendirmekte olduğu görüşü pekişmektedir (Çelik vd., 2017).

Bireyin erken dönemde bakım vereni ile ilişkisi aracılığıyla içselleştirdiği bu algılar, ilerleyen yaşlarda bakım verenlerinin yaşama bakış açılarını ve olumsuz durumlarla nasıl baş edebildiklerini gözlemlenmeleriyle şekillenmeye devam etmektedir (Kır Demirhan, 2020). Bakım verenleri kendiliği olumsuz etkileyen durumlarda kendilerini suçlamadan, yargılamadan ve eleştiriden uzak bir tutumla nazikçe baş eden bireylerin, kendi yaşamlarında acı veren deneyimler için benzer örüntüler oluşturma eğiliminde olduğu görülmektedir (Neff, 2003a). Bir yandan da erken dönemde gerçekleşen bağlanma süresince bakım vereninden sevgi ve şefkat görebilen bireyler, yetişkin dönemde aynı şefkati kendilerine ve başkalarına gösterebilme yeterliliğini kazanabilmektedir (Neff, 2003b).

Kişinin kendi zorlayıcı yaşam deneyimlerine daha kabul edici bir tavırla yaklaşabilmesi, acı veren durumlara sırtını dönmek yerine baş edebilmek için açık,

nazik ve şefkatli bir tutum benimsemesi, öz şefkat olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003b). Daha anlaşılır bir tabirle öz şefkat, bireyin zorlayıcı durumlarda diğerler insanlara karşı hissettiği şefkat duygusunu, kendisi için de hissedebilmesi becerisidir Germer (2018). Bir noktada öz şefkat ile, temelindeki şefkat duygusu birey tarafından kendiliğine yönlendirilmektedir (Neff, 2003a; Bektaş, 2020). Neff ve McGehee (2010) yapmış oldukları bir araştırmada erken dönemde anne desteğini ve şefkatini hissedebilen bireylerin güvenli bağlanma geliştirdiklerini ve yetişkin dönemde öz-şefkat düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadırlar.

Son yıllarda ülkemizde bağlanma stilleri, kendilik algısı ve öz-şefkat kavramlarının her biri ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Literatürde bağlanma stilleri ile öz şefkat (Bayar, 2016; Peker, 2017; Küçük, 2020) ve bağlanma stilleri ile kendilik algısı (Bayrak, 2009; Oktay, 2010; Hisli Şahin ve Yaka, 2010; Aydın, 2019a), arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalara rastlanmış olsa da; ebeveyn ve çocuk örnekleriyle kendilik algısı kavramının çalışıldığı birçok araştırmada ebeveynler yerine çocuk ve ergenlerin kendilik algılarına (Bayrak, 2009; Özen, 2009; Sarıca, 2013; Kaya ve Öz, 2020) odaklanıldığı görülmektedir. Çocuk sahibi birey örneğinde bağlanma stilleri, kendilik algısı ve öz şefkat değişkenlerinin üçü arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu noktada, çocuk sahibi bireylerin bağlanma stillerinin yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyi açısından incelenmesinin psikoloji literatürüne katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

Araştırmanın bu bölümünde tez çalışması ile ilgili olarak araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlar üzerinde durulmaktadır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ebeveynlerin bağlanma stilleri ile yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın, çocuk sahibi katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlandırılması düşünülmektedir.

Bu amaç doğrultusunda, araştırma kapsamında cevap aranmakta olan sorular ve belirlenen araştırma hipotezleri şunlardır:

1. Çocuk sahibi olan yetişkinlerin bağlanma stilleri ile kendilik algıları ve öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

H₁₀: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin bağlanma stilleri ile kendilik algıları ve öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

H₁₁: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin bağlanma stilleri ile kendilik algıları ve öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

2. Çocuk sahibi olan yetişkinlerin bağlanma stilleri ve alt boyutları ile kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

H₂₀: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin bağlanma stilleri ve alt boyutları ile kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

H₂₁: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin bağlanma stilleri ve alt boyutları ile kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

3. Çocuk sahibi olan yetişkinlerin bağlanma stilleri ve alt boyutları ile öz-şefkat düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

H₃₀: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin bağlanma stilleri ve alt boyutları ile öz-şefkat düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

H3₁: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin bağlanma stilleri ve alt boyutları ile öz-şefkat düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

4. Çocuk sahibi olan yetişkinlerin kendilik algıları ile öz şefkat düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

H4₀: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin kendilik algıları ile öz şefkat düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

H4₁: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin kendilik algıları ile öz şefkat düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

5. Çocuk sahibi olan yetişkinlerin Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ekonomik durumu ve psikolojik/ psikiyatrik destek alma durumu) ile bağlanma stilleri ve alt boyutları, kendilik algıları ve öz şefkat düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

H5₀: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ekonomik durumu ve psikolojik/ psikiyatrik destek alma durumu) ile bağlanma stilleri ve alt boyutları, kendilik algıları ve öz şefkat düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H5₁: Çocuk sahibi olan yetişkinlerin Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, ekonomik durumu ve psikolojik/ psikiyatrik destek alma durumu) ile bağlanma stilleri ve alt boyutları, kendilik algıları ve öz şefkat düzeyleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

1.2 Araştırmanın Önemi

Bağlanma, bebeğin fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarına karşı bakım vereninin geri dönüşleri sonucunda, bakım veren ile bebek arasındaki etkileşimi temsil eden önemli bir özelliktir. 1950'li yıllarda bağlanma konusunda ilk araştırmaları yapan psikiyatrist John Bowlby, bağlanma kavramının destek, rahatlık ve güvenden oluşan duygusal bir bağ olduğunu belirtmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006). Hem bakım veren kişi hem de bebek oluşan bu kuvvetli duygusal bağdan etkilenmektedir (Bowlby, 1982).

Bu bağ zamanla bireyin kendisine, çevresine ve yaşadığı olaylara nasıl baktığını, bir başka deyişle bireyin kendilik algısı başta olmak üzere ilişkilerinde ve başına gelen durumlarda ne tür atıflarda bulunduğunu şekillendirmekte önemli yer tutmaktadır.

Erken dönemde gerçekleşen bağlanma süresince bakım vereninden sevgi ve şefkat görebilen bireyler, yetişkin dönemde aynı şefkati kendilerine ve başkalarına gösterebilme yeterliliğini kazanabilmektedir. Böylelikle zorlayıcı ya da acı veren durumlarda bireyin kendisine karşı nazik ve anlayışlı olabilmesi anlamına gelen öz şefkat kavramı öne çıkmaktadır (Neff, 2003b).

İlgili literatür incelendiğinde, bağlanma stilleri ve öz şefkat ile ilgili çalışmaların daha çok ergen- genç yetişkin (Irons, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Wei vd., 2011; Andiç, 2013; Moreira vd., 2016; Akdeniz, 2020), romantik ilişkide olan (Neff ve Bretvas, 2013; Terzi, 2015; Aras, 2021) bireylerle yapıldığı ve psikolojik iyi oluş (Bluth ve Blanton, 2014; Kır Demirhan, 2020; Küçük, 2020), benlik saygısı (Hamarta, 2004; Çeçen, 2017; Temiz, 2020; İmanoğlu, 2021) gibi değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı görülmektedir.

Bu bilgiler ışığında çocuk sahibi bireylerin bağlanma stiline ne kadar güvenli olduğu, yetişkin dönemde kendisini nasıl algıladığı ve kendisine gösterdiği anlayış ile ilişkili görünmektedir. Çocuk sahibi bireylerin bağlanma stilleri, kendilik algıları ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin; temel bakım verenlerini büyük ölçüde gözlemleyerek dünyaya ve kendilerine yönelik algılarını bu gözlemler neticesinde oluşturan bireylerin hem psikolojik sağlıkları hem de çocuk sahibi olduklarında bu algıları kendi çocuklarına nasıl aktaracaklarını anlayabilmek açısından önem kazandığı düşünülmektedir. Bu araştırmada bağlanma stilleri ve araştırmanın diğer değişkenleri olan kendilik algısı ve öz şefkat düzeyi arasındaki ilişkiyi Türkiye’de yaşayan çocuk sahibi bireylerin oluşturduğu örneklem üzerinde değerlendirmenin, konu ile ilgili ileride yapılacak olan araştırmalara ışık tutarak ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmanın ilgili örnekleme temsil ettiği varsayılmaktadır.

2. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- İlişki Yapısı, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeğinde yer alan soruları gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru cevapladıkları varsayılmaktadır.

3. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu'nun katılımcıların demografik özelliklerini, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- İlişki Yapısı Formu'nun bağlanma stillerini, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin kendilik algısını ve Öz Duyarlık Ölçeği'nin öz şefkat düzeyini değerlendirdiği varsayılmaktadır.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın verileri İzmir ilinde yaşayan katılımcılardan yüz yüze, diğer illerde yaşayan katılımcılardan internet aracılığıyla toplanmıştır.

2. Araştırmada elde edilen bulgular Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- İlişki Yapısı, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeğinde yer alan sorularla sınırlıdır.

3. Araştırmada elde edilen veriler, katılımcıların ölçeklerde yer alan soruları yönlendirmelere uygun olarak cevaplandırdığı düşünülerek toplanmıştır.

4. Araştırma, kesitsel bir araştırma olduğundan çocuk sahibi bireylerin ölçeklere yanıt verdikleri zaman dilimi içindeki durum ve düşüncelerini yansıtmaktadır ve zaman içerisinde ortaya çıkabilecek değişimleri belirleme olanağına sahip değildir.

5. Araştırma değişkenlerinden bağlanma stilleri; ölçümde kullanılan 'Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- İlişki Yapıları (YİYE-İY)- Global Form' aracılığıyla ilgili alt boyutların ortalamaları kıyaslanarak ölçülmüş, güvensiz bağlanma kategorisi baz alınarak sınıflandırma yapılmıştır.

1.5 Tanımlar

Bağlanma: Bağlanma, erken dönemde bakım gören bireyin bakım verenine, yetişkin dönemde ilişki içindeki bireyin ilişki içinde olduğu bir diğerine karşı ilerlettiği kalıcı, derin ve duygusal bağ olarak ifade edilen ilişki dinamiğidir (Fraley, 2019).

Bağlanma Stilleri: Bağlanma stilleri, bireyin sahip olduğu ilişkilerde yaşamı boyunca benimsediği ve tutarlı olarak uyguladığı davranış kalıplarıdır (Bartholomew ve Horowitz 1991).

Kendilik Algısı: Kendilik algısı, bireyin benliği ile ilgili tüm fikir, tutum ve yargılarını içermekte olan; bireyin kendisini kim olarak gördüğü sorusunun cevabını veren kavramdır (Taylor, Peplau ve Sears, 2000; akt. Oktay, 2010).

z-şefkat: z şefkat, bireyin yaşadığı acı dolu deneyimi eleştirmeden ya da özelleştirmeden, evrensel bir tutumla kabul etmesi ve kendine anlayış gösterebilme becerisidir (Neff, 2003a).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde çocuk sahibi bireylerde bağlanma stilleri, kendilik algısı ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla kavramsal ve kuramsal bilgilere yer verilmektedir.

2.1 Bağlanma Kavramı ve Bağlanma Kuramı

Sözcük anlamı olarak bağlanma; sevmek, içten bağlı olmak, bağ kurma eylemine konu olmak, angaje olmak şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2011). Literatürde ise bu kavramın ilk kez 1969 yılında John Bowlby tarafından yazılan “Attachment and Loss” adlı kitapta ele alındığı görülmektedir.

Bağlanma ile ilgili ilk çalışmaları yapan John Bowlby, bağlanma kavramını bireyler arasındaki etkileşim sonucu oluşan ve yaşam boyu varlığını sürdüren bağlantı durumu olarak tanımlamaktadır (Bowlby, 1969; akt. Doğantekin, 2020). Bu noktada bağlanmanın sadece fizyolojik ihtiyaçların giderilmesini kapsamadığı, bireyin kendini güvende hissetme, sevgi, ilgi ve şefkat görme gibi psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının bir yolu olduğuna da vurgu yapılmaktadır. Bebeğin yaşamın erken döneminde, uygun koşullar sağlandığı takdirde temel bakım verenine karşı bağlanma geliştirebilmesi; çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki deneyimlerine de etki etmektedir (Balcı, 2019; akt. Aral, 2021).

Ainsworth (1989) ise, bağlanmayı bebeklik döneminde bebeğin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının temel bakım vereni tarafından giderilmesi ile başlayan etkileşimin, zamanla bebeğin temel bakım verenini arama ve yakınlık kurma ihtiyacı ile kendini gösterdiği yoğun duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu duygusal bağ, istikrarlı ve sürekli özellikler taşımakla birlikte, bebekte endişe yaratan durumlarda daha belirgin olarak gözlemlenmektedir.

Bağlanmanın sadece yaşamın erken dönemlerinde bebeğin temel bakım verenine karşı geliştirdiği bir bağ olduğu düşüncesi yeterli değildir. Nitekim bebeğin yaşamının ilerleyen dönemlerinde, bir birey olduğunda, temel bakım vereni yerine çevresinde bulunan farklı biriyle yakınlık kurma ihtiyacı hissettiği görülmektedir. Erken dönemde güven temelli sağlıklı bağlanmanın gerçekleşmesi, ilerleyen

dönemlerde daha uyumlu ve verimli kişilerarası ilişkiler kurulabilmekle ilişkilidir (Sable, 2008).

Bağlanma kavramının yetişkin dönemdeki tanımında ise, bebeklik dönemindeki gibi bebeğin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların temel bakım vereni tarafından karşılanmasından ibaret olmadığına vurgu yapıldığı görülmektedir. Tarafların her birinin ihtiyaçları önem kazanmakta, ihtiyaç duyulan ilgi, sevgi ve şefkatin karşılıklı olarak sağlanması beklenmektedir (Fraley ve Shaver, 2000).

2.1.1 Bowlby ve Bağlanma Kuramı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ruh sağlığı departmanı tarafından 1950'li yıllarda kimsesiz çocuklarla ilgili bir çalışma yürütülmüştür. John Bowlby'nin yönettiği bu çalışma, kimsesiz çocuklarla ebeveynlerinin bakımı altında yetişen çocukların psikolojilerine odaklanmıştır. Çalışma sonucunda her iki grubun da fiziksel ihtiyaçları karşılanmış olmasına rağmen, kimsesiz çocukların ebeveynlerinin bakımı altında yetişen çocuklarla kıyaslandığında bazı psikolojik ve gelişimsel sorunlar yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların sadece fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasının psikolojik anlamda yeterli olmadığı bulgusu, Bowlby'nin bağlanma kuramı ile ilgili ilk çalışmaları yapmasına öncelik etmiştir (Bowlby, 1982; akt. Bal, 2019).

Melanie Klein süpervizörlüğünde çalışan Bowlby, bağlanma kuramını geliştirirken Klein'in da yoğunlaştığı psikanaliz temelli nesne ilişkileri kuramından faydalanmıştır. Bunun dışında etoloji, evrim kuramı, bilişsel psikoloji içerikleri de bağlanma kuramında yer almaktadır (Bretherton, 1992; akt. Hayali Emir, 2014). Bağlanma ile ilgili çalışmalarının temelinde ise Harlow'un maymunlar üzerinde gerçekleştirdiği ve anne yoksunluğunu incelediği deneysel çalışma bulunmaktadır. Harlow, yenidoğan maymunlara beslenebilmeleri için kumaş kaplı daha yumuşak bir alan ile demirden yapılmış daha sert bir alan olmak üzere iki seçenek sunmuştur. İlk olarak demirden yapılmış alanı seçen maymunların beslenip hızlıca kumaş kaplı yumuşak alana geri döndükleri gözlemlenmiştir. Böylece annenin bebek tarafından sadece fizyolojik ihtiyaçları karşılamakla görevli bir bakım veren olarak algılanmadığı, bunun yanında rahatlık ve konforun da önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Evrimsel olarak ihtiyaçlarını giderebilecek yetkinlikte olmayan yenidoğanın, hayatta kalmak ve ihtiyaçlarını giderebilmek için, bakım vereni olabilecek, kendisinden daha güçlü ve yetkin birine ihtiyaç duyması ve içgüdüsel olarak çeşitli davranışlarda bulunarak bakım vereniyle etkileşimini sürdürmeye çalışması bağlanma kuramını şekillendiren temel unsuru oluşturmaktadır (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; akt. Damarlı, 2006). Bowlby'e göre bağlanma, zayıf olan bebeğin bakım alabilmek için kendisinden daha kuvvetli ve yetkin olarak tanımladığı ve seçtiği diğer bireylere karşı geliştirdiği, etkisi yaşam boyunca süren bağdır. Bağlanma davranışı ise, bebeğin bu bireylere karşı yakınlığı sağlama ve devam ettirmeye yönelik tüm eylemlerini içermektedir (Paterson ve Moran, 1988).

Temel bakım veren kişi anne olarak kabul edildiğinde, bebek anne ile yakınlığı sağlamak ve devam ettirebilmek amacıyla anneyi izleyerek, ona gülümseyerek, yokluğunda ağlayarak, beslenirken meme ile temasta anneye tutunarak içgüdüsel bazı davranışlar sergilemektedir (Bowlby, 1975; akt. Uzbaş Uğur, 2021). Bağlanma davranışının gelişimi, birbiri arasında geçişler görülebilen ve yaş aralıklarının kişisel olarak değişebildiği 4 kademe gözlemlenmektedir. İlk kademe genelde doğum ile 8-12 haftaya kadar sürmekte ve bebeğin etrafındaki kişileri ayırt etme becerisi henüz yeterince gelişmemiş olsa da kısmen tanıdığı kişilerle gülümseme, dokunma, tutma gibi yakın davranışlarla; birini gördüğünde ağlamayı durdurma eylemiyle kendini göstermektedir. Yaklaşık 8-12. haftadan 6 aya kadar süren ikinci kademe ise bebeğin etrafındaki kişileri ayırt etmesi ve temel bakım verenin tanınmaya başlamasıyla ortaya çıkmaktadır. Diğer kişilere yakın davranmaya devam eden bebek, annesini tanıdığını ona diğerlerinden daha farklı ve yakın davranarak göstermektedir. nc kademe, bebeğin 6-12 ayından 2-3 yaşına kadar devam etmekte olan ve anneye karşı davranış repertuarının gözleriyle takip etme, geri döndüğünü fark edip karşılama, kendisi çevresini keşfedip anneye geri dönme şeklinde geliştiği dönemdir ve Ainsworth ve arkadaşlarına (1978) göre anneye bağlanma bu üçüncü kademe kendini göstermektedir. Bebekte tanımadığı kişilere temkinli olma, tehdit algısında ve güvende hissetmediği zamanlarda anneye yaklaşma davranışlarının yanı sıra anneden ayrılma anksiyetesi de görülmektedir. Son olarak 2-3 yaşlarında başlayan dördüncü kademe bebek, anneyi etrafındaki diğer kişilerden ayıştırmakta, annenin özerkliğini ve kendisinden bağımsızlığını kabul etmektedir (Bowlby, 1969; akt. Göktepe, 2015). Bebeğin bu kabulü anneden ayrılmanın başlamasına, tek başına bir birey olduğunu ve

diğer insanlarla bir birey olarak iletişim kurabileceğini fark etmesine yardımcı olmaktadır. Bu farkındalık insanlarla iletişimlerinden yola çıkarak bebeğin kendilik algısı ve diğerleri ile ilgili algılarını şekillendirmektedir. Bebeklik döneminden yetişkinliğe kadar olan süreçte kuracağı ilişkilerle ilgili bilişsel temeller oluşturmaya başlamıştır (Karateke, 2010).

Görüldüğü gibi bebek tarafından temel bakım verene karşı yaşamın ilk yıllarında gözlemlenen izleme, gülümseme, ağlama, tutma gibi bağlanma davranışları bakım verenin uyumlu tepkileriyle karşılık bularak zamanla gelişmekte, ikinci ve üçüncü yıllarda en üst düzeye çıkmaktadır (Bretherton, 1992; akt. Doğantekin, 2020). Bebeklik döneminden sonra yavaşça azalma eğilimi gösterse de bireyin diğerleriyle etkileşiminde, sıkıntı yaşadıkları durumlarda verdikleri tepkilerde önemli bir rol oynamaya yetişkinlik döneminde de devam etmektedir (Bowlby, 1975; akt. Uzbaş Uğur, 2021).

Bağlanma figürü ile bebek arasındaki iletişim ve etkileşimin tekrar tekrar deneyimlenmesiyle, bebeğin zihninde kendisiyle ve diğer insanlarla ilgili bilişsel bazı temsiller gelişmektedir. 'İçsel çalışan modeller' olarak isimlendirilen bu temsiller bebeğin zihninde, ihtiyaç duyduğunda annesine ne sıklıkla ulaşabildiği ve annesinden sağlıklı geri dönüt alabildiği gibi durumlar sonucunda şekillenmektedir. Annenin, bebeğe tutarlı ve düzenli sevgi, şefkat, ilgi ve değer vermesi bebekte olumlu karşılık bulmakta; bebek annesinin pozitif temsili sayesinde diğer insanlara da güven duyabileceğine inanmaktadır ve olumlu diğerleri modeli geliştirmektedir (Bowlby, 1973; akt. Uzbaş Uğur, 2021). Öte yandan kendisinin sevmeye ve önemsenmeye değer bir varlık olduğuna inanmakta, bu deneyimlere paralel olarak olumlu kendilik modeli geliştirmektedir. Erken dönemde oluşan içsel çalışan modeller yeni deneyimlerle şekillense de bebeğin ilerleyen yıllarda gerek ilişkilerinde üstleneceği rolü gerek ilişkide ve iletişimde olduğu kişilerden beklentilerinin ne düzeyde olacağını belirlemede rol oynamaktadır (Birgi, 2010).

Bowlby (1973)'ye göre bağlanma davranışının temelinde bazı etkenler yer almaktadır. Bunlar bebeğin annesiyle sürekli interaktif bir iletişim kurmaya çalışması, annenin bebeğin bağlanma davranışlarına uyumlu tepkiler vermesi ve ihtiyaçlarını gidermede hassas olması, bebeğin bağlanma hissi ile annenin bakım verme hissini eş değer olmasıdır. Anne ile bebek arasındaki bağlanma ilişkisi, hem bebeğin çevreyi keşfetme davranışını destekleyen hem de gerekli durumlarda bebeğin anneye geri

dönmesini sağlayıcı bir sistemdir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu noktada Bowlby (1973), bağlanma ilişkisinin temel fonksiyonları olarak yakınlığı koruma, güvenli alan ve güvence üssü olma özelliklerini tanımlamaktadır. Yakınlığı koruma, bebeğin tehdit hissettiği anlarda annesinin koruması altında olmak istemesi, güvenli sığınak bu anlarda annenin ihtiyacı fark edip bebeği sakinleştirmeye çalışması, güvence üssü ise bebek çevresini araştırıp geri geldiğinde sağlam ve güvenli bir alan olduğunu bilmesi ile ilişkilidir. Böylece bağlanma figürüyle tekrar tekrar sağlanan yakınlık, bebeğin çevresine karşı da güven hissinin gelişmesini desteklemektedir. Bu gereksinimler sağlıklı bir bağlanma davranışı ile karşılanmadığında ise bebeklikten yetişkinlik dönemine kadarki süreçte bireyin olumsuz kendilik algısının bir sonucu olarak psikopatoloji geliştirilebilmektedir.

Bağlanma figürü ile bebek arasındaki iletişim ve etkileşimin tekrar tekrar deneyimlenmesiyle, bebeğin zihninde kendisiyle ve diğer insanlarla ilgili bilişsel bazı temsiller gelişmektedir. 'İçsel çalışan modeller' olarak isimlendirilen bu temsiller bebeğin zihninde, ihtiyaç duyduğunda annesine ne sıklıkla ulaşabildiği ve annesinden sağlıklı geri dönüt alabildiği gibi durumlar sonucunda şekillenmektedir. Annenin, bebeğe tutarlı ve düzenli sevgi, şefkat, ilgi ve değer vermesi bebekte olumlu karşılık bulmakta; bebek annesinin pozitif temsili sayesinde diğer insanlara da güven duyabileceğine inanmaktadır ve olumlu diğerleri modeli geliştirmektedir (Bowlby, 1973; akt. Uzbaş Uğur, 2021). Öte yandan kendisinin sevmeye ve önemsenmeye değer bir varlık olduğuna inanmakta, bu deneyimlere paralel olarak olumlu kendilik modeli geliştirmektedir. Erken dönemde oluşan içsel çalışan modeller yeni deneyimlerle şekillense de bebeğin ilerleyen yıllarda gerek ilişkilerinde üstleneceği rolü gerek ilişkide ve iletişimde olduğu kişilerden beklentilerinin ne düzeyde olacağını belirlemede rol oynamaktadır (Birgi, 2010).

Anne ile bebek arasında bağlanma davranışının gerektirdiği yakınlık sağlanamadığında, bebek tarafından aşamalı olarak protesto, umutsuzluk ve çekilme reaksiyonları verilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Bakım vereninden ayrılan bebek, tamamen terk edildiğini düşünerek stres, korku yaşamakta ve rahatsız olduğunu göstermek için ağlayarak bakım verenini ilk olarak protesto etmektedir. Bu tepki karşısında bakım veren bebeğe geri dönme gereksinimi duyarak ona varlığını hissettirmekte, böylece bebek rahatlamaktadır. Ancak ayrılık devam ederse, protesto aşamasında aktivitesi düşen bebek ikinci olarak umutsuzluk tepkisi göstermekte,

sessizce ağlamakta ve annenin geri döneceğine dair inancı azalmaktadır. Son olarak içe çekilme aşamasında bebek anne yoksunluğunu daha derinde hissetmekte, öfke ve duygusal acı yoğunlaşmaktadır (Ruppert, 2011; akt. Göktepe, 2015).

2.1.2 Ainsworth ve Yabancı Ortam Deneyi

Bowlby, bağlanma kuramını açıklarken iki temel noktayı vurgulamaktadır. Bunlardan ilki bağlanma davranışının temelini biyoloji bilimine dayandığı ve eylemi herhangi bir gücün etkisinde kalmadan etkileyen, kendine özgü bir sistem olduğudur. İkincisi ise bağlanma davranışının her kişide farklı örüntüler göstermesinin sebebinin bilişsel olarak kendilik ve diğerleri modeli oluşturmaya yarayan içsel çalışan modeller geliştirilmesidir. Bowlby'nin savunduğu bu düşünceler zaman içerisinde yanında çalışan Mary Ainsworth tarafından yeniden ele alınmış ve bağlanma kuramına ilk büyük katkıyı yapmıştır (Bretherton, 1985; akt. Yedilioğlu, 2017)

Ainsworth ilk etapta Bowlby'nin araştırmalarını ve ulaştığı sonuçları yeterli bulsa da zaman içinde bebekler ile yaptığı bireysel çalışmalarının ışığında bağlanma davranışı ile ilgili daha kapsamlı sonuçlara ulaşmıştır (Eder & Mangelsdorf, 1997; akt. Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma kavramının bebeğe bakım veren kişi ile bebek arasındaki temas olduğunu savunmuş ve Uganda'lı bebekler ve annelerinin davranışlarını laboratuvar ortamında uzun süre gözlemleyerek deneysel bir çalışma yapmıştır (Erkan, 2012; akt. Çevik, 2021).

'Yabancı Ortam Deneyi' adı verilen bu ampirik çalışmada Ainsworth ve arkadaşları (1978) Bowlby'nin bağlanma kuramından faydalanarak, 12-18 aylık bebeklerin temel bakım verenleriyle iletişimlerini gözlemlemişlerdir. İlk olarak anneye süreç hakkında bilgi verilmiş; anne bebeği ile laboratuvar ortamında yaratılan bir oyun odasına alınmış ve baş başa vakit geçirmeleri sağlanmıştır. Anne ile bebek vakit geçirirlerken, odaya onlarla etkileşim kurması için anne ve bebeğin tanımadığı bir yabancı dahil edilmiştir. İlk aşamada anne odadan ayrılmış, odada bebek ve tanımadığı kişi kalmıştır. Sonrasındaki ikinci aşamada anne geri dönmüş, bebek bağlanma figürü ile birleşmiş ve yabancı kişi odadan ayrılmıştır. Üçüncü aşamada anne de odadan ayrılmış, bebek yalnız bırakılmıştır. Son aşamalarda önce yabancı kişi, biraz zaman geçtikten sonra da anne odaya dahil edilmiştir. Tüm bu aşamalarda tanımadığı biriyle

yalnız olan, temel bakım vereninden ayrılan ve odada tanıdığı hiç kimse olmadan tek başına kalan bebeğin davranışları gözlemlenmiştir.

Yaklaşık bir yıl sonunda, bebeklerin temel bakım verenleri yanlarındayken, temel bakım verenlerinden ayrıldıklarında ve temel bakım verenleri geri geldiğinde verdikleri tepkilerin farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu tepkilerin ve bebeklerin temel bakım verenlerinden ayrılma ile birleşmeye verdiği birbirinden değişik tepkilerin varlığı, Ainsworth ve arkadaşlarını (1978) bağlanma davranışının çeşitli türlerinin olduğu sonucuna ulaştırmış; güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma olmak üzere 3 farklı bağlanma stili tanımlamışlardır (Yazıcıoğlu, 2011).

2.1.3 Bağlanma Stilleri

Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından gerçekleştirilen Yabancı Ortam Deneyi sonucunda, literatüre ilk kez bağlanma stilleri kavramının aktarıldığı görülmektedir. Bahsedildiği gibi her bireyin farklı bağlanma örüntüleri göstermesinin fark edilmesiyle beraber güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma tanımlanmaktadır. Daha sonra Hazan ve Shaver (1987), Collins ve Read (1990) ve Bartholomew ve Horowitz (1991) de bağlanma stilleri konusunda yaptıkları farklı çalışmalar neticesinde alana katkı sağlamışlardır.

2.1.3.1 Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma Stilleri

Temel bakım veren kişi ve bebek arasındaki bağlanma davranışı süresince, bağlanma ilişkisinin niteliğine göre, bebeğin kendine ve diğerlerine yönelik algılarını içeren içsel çalışan modeller gelişmektedir (Stupss, 2018; akt. Doğantekin, 2020). Erken çocukluk döneminde oluşmaya başlayan bu modeller, yetişkin dönemde de bireyin eylemlerini ve ilişkilerini şekillendirici özelliğe sahiptir (Bowlby, 1980). Bebek, temel bakım vereniyle iletişimini ve temel bakım verenin ona karşı tutum ve davranışları merkeze alıp, kendisi ve diğer kişilerle ilgili bilişsel bir model oluşturur (Uluyol, 2014; akt. Karakum, 2020). Böylelikle bireyin hem kendisini hem de diğerlerini nasıl algıladığına göre bağlanma figürüne bağlanma tarzı da farklılaşmaktadır. Ainsworth vd. (1978) Yabancı Ortam Deneyi'nde her bebeğin kendi annesine karşı bağlanma davranışını farklı şekillerde gösterdiklerini açıklamış, bu farklılıkları güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma stilleri

olarak tanımlamışlardır. Dezorganize bağlanma stili adındaki son grupta ise, deney süresince bakım verenlerinden ayrılma ve birleşme durumlarına tutarsız tepkiler gösteren bebekler yer almaktadır.

- **Güvenli bağlanma:** Temelinde bebeğin eş zamanlı olarak temel bakım vereni ile beraberken ona karşı ilgisini sürdürdüğü, içinde bulunduğu ortamı keşfetmeye sağlıklı bir şekilde devam ettiği ve temel bakım vereninden ayrılması gereken durumlarda ağlama, rahatsızlık duyma gibi sağlıklı protesto tepkileri ortaya koyduğu davranış örüntüsüdür (Nalbantoğlu, 2016). Bebek temel bakım verenini güvenli bir üs olarak görmekte olduğundan stresli durumlarda ya da çevreyi keşfedip geldiğinde bakım vereni nerede bulacağını bilmektedir. Önce ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir özellikler gösteren bakım verene, beraberinde de çevresine güven duymayı öğrenmektedir. Bu sebeple güvenli üssünden ayrıldığında stres yaşamakta, ayrılığı protesto etmekte; regüle olabilmek için bakım vereninin ilgisine ihtiyaç duymakta ve bu ilgiyi görüp doyum sağladığında da sıcaklık göstererek çevresinde olup biteni araştırmaya devam edebilmektedir (Paterson ve Moran, 1988). Güvenli bağlanan bebeklerin bakım verenlerin özellikleri arasında, bebeğin fiziksel ve psikolojik gereksinimlerine hassas olmak ve bebekle mümkün olduğunca ilişki kurmak sayılabilmektedir (Ainsworth vd., 1978).
- **Kaçınan bağlanma:** Güvensiz bağlanma stiline bir alt boyutu olan kaçınan bağlanmada bebek, temel bakım vereni yanındayken ona aldırılmayan, içinde bulunduğu ortamı keşfetmeye yanaşmayan ve bakım vereninden ayrılması gereken durumlarda protesto tepkileri vermeyip nötr bir tutum sergilemektedir (Berk, 2013; akt. Saral, 2021). Temel bakım vereni güvenli bir üs olarak görmediğinden ihtiyaçlarının yeterli olarak karşılanmayacağını bilmekte, reddedilmeyi deneyimlediğinden bakım vereni herhangi bir yakınlık göstermemektedir (Campos vd., 1983; akt. Çeçen, 2017). Kaçınan bağlanan bebeklerin bakım verenleri incelendiğinde, bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmama, reddetme ve bebekle ilişki kurmaktan kaçınma gibi özellikler gösterdikleri görülmektedir (Ainsworth vd., 1978).
- **Kaygılı bağlanma:** Güvensiz bağlanma stiline bir diğer alt boyutu olan kaygılı bağlanmada ise bebeğin temel bakım vereni yanındayken tüm ilgisini ona verdiği, bakım vereninden ayrılmayı gerektiren durumları kabullenmediği

ve protesto davranışını çok yoğun bir şekilde yansıttığı görülmektedir. Hem bakım verenin ilgisini almak isteyen hem de gösterilen ilgiyi yeterli bulmayan bebek, temel bakım vereni dönse de tatmin olmayarak reddedici davranışlar sergilemektedir (Paterson ve Moran, 1988). Ambivalan duygular yaşayan bebek, bakım vereninden ayrıldığında yoğun bir anksiyete yaşamakta, bakım vereni yeniden geldiğinde önce özlemin etkisiyle yakınlık gösterirken sonrasında yalnız bırakıldığı düşüncesi ve öfkenin etkisiyle hiddetli davranmaktadır (Karasu, 2013). Kaygılı bağlanan bebeklerin bakım verenleri incelendiğinde, bakım verenin merkezinde kendisinin olduğu ve bebeğin ihtiyaçlarına ikircikli yanıtlar verdiği; bebeğe karşı bazı zamanlar ilgili ve sıcakken diğer zamanlarda ilgisiz, mesafeli ve soğuk davrandığı görülmektedir (Belsky ve Cassidy, 1994; akt. Çeçen, 2017). İhtiyaçlarının net ve tutarlı karşılanmayışını deneyimleyen ve bakım verenini güvenli bir üs olarak görmeyen bebekte bakım verenine karşı geliştiremediği güven duygusu kendisine ve çevresine karşı da güvensizliği beraberinde getirmektedir (Ainsworth vd., 1978).

2.1.3.2 Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Stilleri

Erken çocukluk döneminde bebek ve temel bakım veren kişi arasındaki ilişkinin niteliği, bebeklik ve çocukluk dönemine etkileriyle sınırlı kalmamakla beraber, bireyin gelişimsel dönemlerinin tümüne farklı seviyelerde tesir etmektedir (Damarlı, 2006). Bu dönemde temel bakım verenin bebeğe karşı tutumları sonucu oluşturulan içsel çalışan modeller ve bağlanma stilleri, bebeğin kendilik algısını şekillendirmektedir (Yazıcıoğlu, 2011). İçsel çalışan modellerin kendilik temsili, bireyin diğerleri tarafından değer, sevgi ve ilgi görmeyi ne düzeyde hak ettiğini varsaydığı temel inançlarını oluştururken; içsel çalışan modellerin diğerleri temsili ise erken çocukluk döneminde temel bakım verenin bebeğe karşı tutumu ve bebeğin bu tutumu algılayışı sonucu oluşan temel inançları kapsamaktadır (Damarlı, 2006). Yetişkin döneme gelindiğinde bireyin bu inançları; romantik ilişkilerde partner ile, ebeveynlikte çocuk ile ve yaşamındaki diğerleriyle ilişkisinin nasıl olacağını şekillendirme noktasında önemli rol oynamaktadır (Açık, 2008; akt. Yazıcıoğlu, 2011).

Bowlby ve Ainsworth tarafından bağlanma konusunda çocuklarla yapılan çalışmalar, diğer birçok araştırmacıyı yetişkin dönemde bağlanmanın etkilerini inceleme noktasında etkilemiştir.

Hazan ve Shaver (1987, 1994) yaptıkları araştırmalarla bireyin erken çocukluk döneminde oluşan bağlanma stiline, yetişkin döneme geldiğinde hangi alanlarda aktive olduğunu incelemeyi amaçlamışlardır (Temiz, 2020). Ainsworth ve arkadaşlarının bebeklerle yaptıkları deneysel çalışmalarla ortaya koyduğu bağlanma stillerini, uyarladıkları Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği'ni yetişkin katılımcılara uyguladıkları çalışmayla geliştirmişlerdir. Çalışma sonunda benzer şekilde yetişkinlerde de güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma örüntüleri keşfetmişlerdir (Çalışır, 2009). Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma stili edinen bireylerin yetişkin dönem romantik ilişkilerinde eşleriyle güvene dayalı sağlıklı bir ilişki ve iletişim sürdürdüklerini tespit etmişlerdir (Açık, 2008; akt. Yazıcıoğlu, 2011).

Sonuç olarak erken çocukluk temelli içsel çalışan modellerin, benzer şekilde bireyin yetişkin döneminde romantik ya da arkadaşlık ilişkilerindeki partner seçiminde de etken rol oynadığını savunmuşlardır (Hazan ve Shaver, 1997). Ancak bu benzerliğin yanı sıra, erken çocukluk döneminde temel bakım verene karşı geliştirilen bağlanma davranışı ile yetişkin dönemde geliştirilen bağlanma davranışı arasında bazı değişiklikler olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bu değişikliklerle erken çocukluk dönemindeki bağlanma davranışının, genelde temel bakım veren ebeveyn tarafından bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesine ve emniyetinin sağlanmasına yönelik olduğu, ancak yetişkin dönemdeki bağlanma davranışında bu durumun birey ile genelde bireyin kendisinin partner olarak seçtiği kişi arasında karşılıklı olduğu vurgulanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Yetişkinlerde bağlanma davranışını inceleyen diğer araştırmacılar Bartholomew ve Horowitz'dir. 'Dörtlü Bağlanma Modeli' olarak isimlendirdikleri, Bowlby'nin içsel çalışan modeller olarak tanımladığı kendilik ve diğerleri temsilleri ile Hazan ve Shaver'in yetişkin üçlü bağlanma kategorilerine entegre ettikleri modeli ortaya koymuşlardır (Doğruyol, 2018). Bu modelde bireyin kendisini ne kadar olumlu ya da olumsuz algıladığı ile diğerlerini ne kadar olumlu ya da olumsuz algılıyor olduğundan yola çıkılmakta; bu algılara paralel olarak oluşan dört kombinasyon da

yetişkin dönemdeki bağlanma stillerinin dört kategoride incelenmesini sağlamaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bireyin kendilik algısının ve kendisiyle ilgili zihinsel temsilinin olumlu olması, kendisini yeterli, değerli ve sevilmeye layık biri olarak gördüğünü; kendilik algısının ve kendilik temsilinin olumsuz olması ise kendisini daha yetersiz ve dolayısıyla düşük öz güvenli biri olarak tanımladığını göstermektedir. Bu noktada birey diğerlerinin sevgisini ve ilgisini kazanabilmek için onay arama ve onaylanma ihtiyacı duyabilmektedir. Bireyin diğerleri ile ilgili algılarının olumlu olması, hayatındaki değerli ve önemli kişilere ihtiyaç anında erişim sağlayabileceğini; diğerleri temsilinin olumsuz olması ise diğer insanların kuşku duyulacak nitelikte algılandığını göstermektedir (Sümer, 2006; akt. Temiz, 2020). Bireyin kendilik temsilinin niteliği kaygı üzerine, diğerleri temsilinin niteliği ise kaçınma üzerine simgeleştirilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Böylece güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma kategorileri oluşmaktadır.

- **Güvenli bağlanma stili:** Bireyin kendilik temsili ve diğerleri temsili olumludur. Bu sebeple birey kendisini yeterli, değerli ve sevilmeye layık biri olarak algılamak; diğerlerini de ulaşılabilir kişiler olarak görmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994; akt. Akdeniz, 2020). Olumlu bir kendilik ve diğerleri modeli geliştirdiklerinden anksiyete ve kaçınma seviyelerinin güvensiz bağlanma stiline sahip yetişkinlere göre daha düşük olduğu görülmektedir (Soygüt, 2004; akt. Temiz, 2020). Bebeklik döneminde temel bakım vereni ile sağlıklı bir bağlanma süreci yaşadıklarından, yetişkin döneme geldiklerinde diğerleriyle doyurucu ve yakın ilişkiler içine girmekten kaçmamakta ve kaygı duymamaktadırlar (Ainsworth vd., 1978; akt. Karakum, 2020).
- **Kayıtsız bağlanma stili:** Bireyin kendilik temsili olumluysen diğerleri temsili olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu sebeple birey kendisini yeterli, değerli, sevilmeye değer biri olarak görmekte ve ilişki içerisinde olduğu diğerlerinin bu algıyı bozmasını engellemeye çalışmaktadır. İlişki içerisinde olduğu diğerleri tarafından terkedilme ihtimalini en aza indirmek için de duygusal bağ kurmaktan kaçınmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; akt. Temiz, 2020). Bağımsızlık duyguları çok güçlü olan bu bireyler, duygularını dışa vurmamayı seçmekte ve yüksek kaçınma davranışı göstermektedir (Sümer ve Güngör, 1999; Uytun vd., 2013, akt. Doğanekin, 2020).

- **Saplantılı bağlanma stili:** Bireyin kendilik temsilinin olumsuz diğerleri temsilinin olumlu olarak geliştirildiği bağlanma stildir. Birey kendisini yetersiz, değersiz, diğerleri tarafından sevmeye değer özelliği olmayan biri olarak algılamakta ve ancak diğerlerinin kabulüne göre kendisine saygı duyabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; akt. Uzbaş Uğur, 2021). Birey diğerlerinin onu uygun bulması için sürekli gayret halindedir, bu gayret bir yandan ilişkilerinde istikrarsız olmalarına bir yandan da ilişkiler içerisinde bağımlı bir örüntü göstermelerine neden olabilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).
- **Korkulu bağlanma stili:** Bireyin kendilik temsili ve diğerleri temsili olumsuzdur. Birey kendisinin yetersiz, değersiz ve sevmeyen biri olduğuna inanırken, diğer insanlar hakkında da kuşkucu ve gergindir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Diğerleriyle ilişki içerisindeyken terkedilme olasılığını çok yüksek gördüğünden, duygusal bir bağ kurma konusuna çekimser yaklaşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; akt. Hayali Emir, 2014). Saplantılı bağlanma stiline olduğu gibi ilişkiler içinde onaylanma ihtiyaçları fazladır. Ancak onaylanmak için gayret göstermek yerine duygusal bağdan uzaklaşmayı seçmektedirler (Bıkmaz, 2015).

2.1.4 Çocuk Sahibi Bireylerde Bağlanma

Çocuk sahibi bireyler, ebeveynlik süreci boyunca çocuklarıyla etkileşimlerinde çocuğun tüm yaşantısını etkileyen bir öğreti içerisindedir. Bu öğreti sürerken ebeveyn ve çocuk arasında, çocuğun hem kendi benliğini hem de hayata bakış açısını oluşturmasında önemli bir yeri olan bağlanma stilleri gelişmektedir (Han ve Lee, 2016; akt. Dağlar vd., 2016).

Erken dönemde bebeğin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını gideren, bebeğin gereksinim duyduğu ve bağlanma figürü olan kişiler genellikle ebeveynleridir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ebeveyn bağlanma kavramı, bebek ve anne-baba arasındaki etkileşimden doğan bağlanma davranışını ifade etmektedir (Tam ve Yeoh, 2008; akt. Karayağız, 2019). Yetişkin döneme gelindiğinde ebeveynlerin kendi bakım verenleriyle geliştirmiş oldukları bağlanma örüntüleri, kendi çocuklarını yetiştirme aşamasında da önemli rol oynamaktadır. (Çağdaş ve Şahin Seçer, 2007).

Ebeveynlerine duygusal anlamda ulaşabilen, onlardan onay ve ilgi görebilen bireylerin güvenli bağlanma geliştirdikleri gözlemlenmiştir (Polek vd., 2008). Tam tersi olarak ebeveynlerinden daha az yakınlık, düzensiz ilgi, şiddet ya da onaylanmama ve kabul görmeme gibi tutumlar görerek büyüyen bireyler güvensiz bağlanma örüntüsü benimsemektedir (Martens, 2006).

Güvenli bağlanma stilinde birey tarafından öğrenilen, gözlemlenen ve tekrarlanan pozitif tecrübelerin yapıcı bir etkisi vardır (Gündüz, 2013; akt. Çıkrıkçıoğlu, 2017). Erken çocukluk döneminde temel bakım verenleriyle güvenli bağlanma örüntüsü geliştiren çocuklar, yetişkin döneme geldiklerinde kendilerini sevmeye değer bulmakta ve diğerleriyle duygusal iletişim kurarken tedirgin hissetmemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dolayısıyla ebeveyn olarak kendi çocuklarıyla iletişimlerinde ve onlara öğretilerinde; diğerleriyle yakınlık kurabilme, yardım arayabilme, güven duyabilme, rahatsız edici durumların üstesinden gelebilme gibi olumlu becerilere yer verdikleri düşünülmektedir (Damarlı, 2006).

2.1.5 Bağlanma ile İlgili Diğer Araştırmalar

Bağlanma konusunda Bowlby ve Ainsworth tarafından çocukluk, Hazan ve Shaver ile Bartholomew ve Horowitz tarafından yetişkin dönemi baz alınarak yapılan çalışmalar, konunun psikoloji alanında ilgi çekmesini sağlamış; yurtiçi ve yurtdışında bağlanmanın farklı değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla birçok çalışma psikoloji literatürüne kazandırılmıştır.

Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkiye örnekleminde aynı anda 2 üniversite okuyan 123 öğrenci katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, dörtlü bağlanma modeli ile ilgili geliştirilen iki farklı anket olan İlişki Anketi ve İlişki Ölçekleri Anketi'nin güvenilirliği ve Türk toplumuna uygunluğu araştırılmıştır. Araştırmada dörtlü bağlanma modelinin temelini oluşturan içsel çalışan modellerden kendilik modeli ve diğerleri modelinin, bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Olumlu kendilik algısı taşıyan güvenli bağlanma stili ile öz saygı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) tarafından 100 evli çiftle yürütülen bir başka çalışmada, bağlanma stilleri ile evlilik uyumu, benlik saygısı ve sorumluluk yüklemeye değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma

sonucunda güvenli ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik uyumlarının da yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Durak Batıgün ve Büyükşahin (2008) tarafından 18-40 yaş aralığındaki katılımcılar eşliğinde aleksitimi, psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada; aleksitimi ölçeklerinden yüksek puan alan katılımcıların kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada aleksitimi yordayan değişkenlere bakıldığında, kaygılı bağlanma stilinin bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

İlaslan (2009) tarafından 2-5 yaş arası çocuklar ve çocukların temel bakım verenleri olan anneleriyle gerçekleştirilen doktora çalışmasında, çocuğun geliştireceği bağlanma stilinin bakım vereninin bağlanma stilinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Orta çocukluk döneminde ebeveynle çocuk arasındaki bağlanma davranışının kişisel benlik algısı ve kaygı üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada, 5 ve 6. sınıfa giden 194 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, çocuğun ebeveynlerine güvenli bağlanma stili geliştirmesinin kişisel benlik alanında olumlu değerlendirmeler yapmasına neden olduğu ve kaygı seviyesini azalttığı görülmüştür (Sümer ve Şendağ, 2009).

Depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluk tanısı almış 104 yetişkin ile hiçbir tanı almamış 77 yetişkin katılımcıyla gerçekleştirilen bir başka çalışmada; psikiyatrik tanı almış katılımcıların tanı almamış gruba göre bağlanma kaygısı seviyelerinin, depresyon tanılı katılımcıların ise bağlanma kaçınması seviyelerinin diğer gruplara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sümer vd., 2009).

Hisli Şahin ve Yaka (2010) tarafından 411 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri aracılığıyla ölçülen bağlanma davranışı ile kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda kendilik algısını yordayan değişkenler arasında güvenli bağlanma stili de bulunmuştur.

18-25 yaş aralığında 406 öğrenci ile yürütülen bir çalışmada yaş, cinsiyet ve bağlanma stillerinin kimlik statülerini yordayıcı etkileri araştırılmıştır. Çalışma

sonucunda güvenli bağlanma stili geliştiren bireylerin başarılı kimlik kazanımı edindiği sonucuna ulaşılmıştır (İlhan ve Özdemir, 2012).

Uzbaş Uğur (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki araştırılmıştır. 465 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmanın sonuçlarından biri, bireyin öz şefkat düzeyinin bağlanma stilleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide anlamlı derecede rol oynadığı bulgusu olmuştur.

Erken dönemde edinilen bağlanma stillerinin yetişkin döneme gelindiğinde ne derece korunduğunu sınamak için 155 kadın katılımcıyla yürütülen bir başka çalışmada, süreç içinde stresli yaşam olayları deneyimleme ve güvensiz bağlanma stiline sahip olmanın edinilen bağlanma stilini değiştirebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Davila, Burge ve Hammen, 1997).

Neff ve McGehee (2010), 235 ergen ve 287 genç yetişkin katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında; güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların yüksek öz-şefkat seviyesine sahip olduklarını, saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların düşük öz-şefkat düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Wei ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin Neff'in öz-şefkat kavramına aracılık edip etmediği incelenmiştir. Araştırma kapsamında iki çalışma yapılmıştır. Çalışma 1; şu anda bir ilişki içinde olan veya daha önce ilişki içinde olmuş, halihazırda psikoloji dersleri alan 195 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Çalışma 2; Midwest'te şu anda bir ilişkide olan veya daha önce ilişkide olmuş ve en az 30 yaşında olan 136 yetişkinle yapılmıştır. Beklendiği gibi bu iki çalışmada bulgular, öz-şefkatin bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği şeklindedir ve bağlanma kaygısı ve öz-şefkat arasındaki ilişki negatiftir.

838 İtalyan çocuk ve ergen ebeveyniyle yürütülen bir diğer araştırma, ebeveynlerin bağlanma stillerini temel alarak Covid-19 süresince kendi olumsuz duygularına, çocuklarının Covid-19 ile ilgili olumsuz duygularını nasıl algıladıklarına ve aralarındaki ilişkiye odaklanmıştır. Araştırma sonucunda, korkulu bağlanma stili geliştirmiş ebeveynlerin daha yüksek olumsuz duygu yaşadığı görülmüş; kayıtsız

bağlanma stiline sahip ebeveynlerin ise çocuklarının olumsuz duygularını daha az fark ettiği saptanmıştır (Liang vd., 2021).

Moreira ve arkadaşları (2003) 182 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmalarında yetişkin bağlanma stili ve algılanan sosyal desteğin psikolojik sıkıntıyı ne düzeyde etkilediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda algılanan sosyal desteğin alt alanlarından yakın desteğin, bağlanma stillerinden etkilendiği ve yetişkin bağlanma stillerinin yakın sosyal destek üzerinde düzenleyici etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Bedensel ve bilişsel sağlık ile bağlanma stilleri ilişkisinin öz şefkat aracılığıyla 208 katılımcıyla incelendiği bir başka çalışmada; kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma stili geliştiren bireylerin bağlanma stilleri ve bilişsel sağlıkları arasındaki ilişkide öz şefkat düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Raque- Bogdan vd., 2011).

Pietromonaco ve Feldman Barrett'in (2006) romantik ilişki içerisindeki çiftlerin kendi bağlanma stilleri ile partnerlerine değer verme düzeyleri arasındaki ilişkiyi iki aşamalı çalışmalarında incelemişleridir. İlk aşamada saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin öz düzenleme ile ilgili destek aldıklarında partnerlerine daha pozitif bir bakış açısıyla baktıkları bilgisine ulaşmışlardır. İkinci aşamada saplantılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerinden onay ve kabul alma ihtiyacının daha yüksek olduğu ve saplantılı bağlanan bireylerin onay aldıklarında partnerlerine güvenli bağlanma stili geliştiren bireylere göre daha fazla değer verdikleri bilgilerine ulaşılmıştır.

2.2 Kendilik Algısı

2.2.1 Kendilik ve Kendilik Algısı Kavramları

Sözcük anlamı olarak kendilik 'Herhangi bir nesnenin kendi varlığının temelini oluşturan yapı' tanımlamasıyla açıklanmaktadır (TDK, 2011). Literatür ele alındığında kendilik kavramının, İngilizcede 'self-concept' anlamına gelen 'benlik' ve 'öz' gibi farklı kavramlarla da ifade edildiği görülmektedir (Türktan ve Savran, 2010; akt. Göktepe, 2015). Bu çalışmada benlik ya da öz yerine kendilik kelimesi kullanılacaktır.

Kendilik, kişinin kendi özellikleri, tecrübeleri, inançları, gibi kendisi ile alakalı olan ve diğerlerini gözlemleri sonucu oluşturduğu perspektifi içeren çok yönlü bir kavramdır (Çelenkoğlu, 2011; akt. Demir, 2017). Bu çok yönlülük süreç içinde farklı tanımların yapılmasına neden olmuştur.

Mead (1934), insanların kendilerini hayatlarına aldıkları diğer kişiler yardımıyla anlamlandırdıklarını savunmaktadır. Kendiliği ise bireyin kişiliği ile ilgili olan ve varyasyona direnç gösteren tüm özellikleri olarak tanımlamaktadır. Rogers (1959) ise kendilik kavramını kişiyi ve kişiye ait özellikleri idrak etme halini barındıran düzenli ve istikrarlı bütüncül bir yapı olarak açıklamaktadır. Wolman (1973), kendilik tanımını yaparken bireyin o birey olmasına neden olan yönelim ve özelliklerin toplamına odaklanmaktadır. Kaner (1991) bu tanımlamayı bireyin diğerleriyle iletişim hallerini deneyimlemesi sonucunda ilerleyen, kendi varlığını yorumlama stili şeklinde yapmaktadır. Cüceloğlu (2005)'e göre ise kendilik, kişilerin birbirleriyle etkileşimi sırasında kendilerini bir başkasıymış gibi inceleyebilme ve diğerlerini de sanki onlarmış gibi gözlemleyebilmeleridir. Tanımlardan da anlaşılacağı gibi kendilik, kişinin kendilik algısını da kapsayan genel bir kavram olarak görülmektedir. Kendilik algısı, bireyin benliği ile ilgili tüm fikir, tutum ve yargılarını içermekte; genel anlamıyla da bireyin kendisini kim olarak gördüğü sorusunun cevabını vermektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2000; akt. Oktay, 2010).

2.2.2 Kendilik Algısının Gelişimi

Bireyin kendilik algısı, hayatındaki diğerleri ile iletişimi aracılığıyla elde ettiği veriler neticesinde yaşam boyu şekillenmektedir (Harter, 1988; akt. Aydın, 2019b). Bu noktada erken dönemde temel bakım vereni ve bebek arasındaki ilişki, bireyin kendilik algısının şekillenmesinde büyük rol oynamaktadır (Demoulin, 2000). Temel bakım vereni tarafından fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçları giderilen bebek; hem dış dünyaya karşı güven geliştirebilmekte hem de kendisinin değerli olduğunu hissedebilmektedir (Özer ve Özer, 2000).

Erken dönemde diğerlerini kendisinden daha yeterli gören bebek, içinde bulunduğu çevreyi gözleme ve anlamlandırma yoluyla kendilik algısını şekillendirmeye başlamaktadır (Çelik, 1993; akt. Argun, 2005). 'Ben' ve 'sen' kavramları arasındaki ayrımı anlama sürecinde, aynadaki yansımaları ve kendi

davranışlarını izleyerek kendisi ile ilgili bilgileri işlemlemeye başlamaktadır (Doğru, 2019). Bu dönemde, iki ayrı kategori olan bebeğin kim olduğuna dair algısı ve diğerlerini gözlemleyerek oluşturduğu çevre algısı, etkileşimsel olarak bütünleşmekte ve gelişmektedir (Karlı, 2008; akt. Yılmaz vd., 2018). Mahler (2003)'e göre, yaşamının ilk evresinde kendisini temel bakım vereninin bir uzantısı olarak algılayan bebeğin kendilik algısı da annesini kapsar niteliktedir. Bebeğin kendisini ve çevresini keşfetmeye başladığı ikinci evrede ise, temel bakım verenden ayrılmanın başlamasıyla, bebek bireysellik kazanmakta ve kişisel kendilik algısını benimsemeye başlamaktadır.

Bilişsel kuramlarda kendilik algısının gelişimi, 'Bir duruma ilişkin kişisel olarak geliştirilen zihinsel temsiller' şeklinde tanımlanan şema kavramı temelinde açıklanmaktadır. şemalar, gelen uyarınları anlamlandırmak amacıyla, erken dönemde bebeğin gerek temel bakım verenlerinden gelen sözel ya da sözel olmayan iletişim unsurları gerekse çevresiyle etkileşimi aracılığıyla şekillenmektedir (Joung, 1990; akt. Soygüt vd., 2009). Çocuk yetiştirme sürecinde bakım verenler tarafından şefkatli, tutarlı, açık bir davranış şekli benimsenmesi ve paralelinde süreç içerisinde bebek tarafından yaşanan uyumlu toplumsal tecrübeler sağlıklı kendilik algısı gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Özyürek ve Tezel şahin, 2005; akt. Aral, 2021).

2.2.3 Kendilik Algısını Açıklayan Kuramlar

2.2.3.1 Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Kendilik algısının, bireyin kişisel tecrübeleri ve hayatındaki diğerlerinin bakış açıları tarafından şekillenen çok yönlü bir kavram olduğu bilinmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Kendiliğin şekillenmesinde kişisel tecrübelerden daha çok diğerleri ve birey arasındaki etkileşimin önemli olduğu ortaya konulmaktadır. Kişilerarası etkileşim sonucu giderilen sosyal değerlendirme ihtiyacı, bireyin kendilik algısının ne yönde gelişeceği noktasında önemli bir rol oynamaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar 2016).

Bireyin kendilik algısını etkileyen ve sosyal etkileşime vurgu yapan kişilerarası ilişkiler boyutunda, birey diğerleriyle ilişki kurarken; onlardan biri olup kabul görme ve onlardan farklı olup üstünlük kazanma gibi iki farklı yönelim benimsemektedir.

Bireyin diğerlerinden farklı olup üstünlük hissetme ihtiyacı, sosyal karşılaştırma yapması yoluyla giderilmektedir (Bilgin, 2007; akt. Göktepe, 2017).

Kendilik algısını sosyal bir boyutta ele alan Sosyal Karşılaştırma Kuramı; bireyin kendiliğini, diğerlerinin tutum, davranış ve bakış açılarını baz alıp kendininkiyle kıyaslama yoluyla edindiğini savunmaktadır (Festinger, 1954). Sosyal karşılaştırma, bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda öz değerlendirme yapma, öz değerini ortaya koyma ve etkileşimde bulunma güdülerini doyurmasını sağlamaktadır (Bilgin, 2007; akt. Göktepe, 2015).

İnsanlar, kendi düşünce- davranış kalıplarını ve kabiliyetlerini diğer insanların düşünce- davranış kalıpları ve kabiliyetleri ile; genel geçer normları baz alarak karşılaştırma dürtüsüne sahiptir (Festinger, 1954). Karşılaştırma dürtüsünün süreci; bireyin çevresindeki diğer insanları gözlemlemesi ile başlamakta, kendi özellikleriyle kıyaslaması ile devam etmekte ve edindiği bilgileri kendilik algısına eklemesiyle sonuçlanmaktadır (Robak, 2001).

Bireyin bu karşılaştırmayı yapabilmesi ve net sonuçlar alabilmesi için diğerlerinin özellikleri, bireyin kendisiyle yakın olmalıdır (Bilgin, 2007; akt. Göktepe, 2015). Ortaya çıkan sonucun bireyin kendi etiketleriyle uyumlu olabilmesi için birey, karşılaştırma amacıyla inceleyeceği diğer kişileri ya da durumları kendi özelliklerine benzer gördüğü grup içerisinde seçme yönelimi göstermektedir (Festinger, 1954).

Ancak Sosyal Karşılaştırma Kuramı'na göre karşılaştırma eylemi; bireyin gözlemleri sonucu kendisinden daha elverişli standartlarda olduğu kanısına vardığı diğerleriyle kendisini karşılaştırdığı yukarı yönde karşılaştırma ve yine bireyin gözlemleri sonucu kendisinden daha düşük standartlarda olduğu kanısına vardığı diğerleriyle kendisini karşılaştırdığı aşağı yönde karşılaştırma şeklinde de gerçekleşebilmektedir (Petersen & Ritz, 2010; akt. Şahin, 2018). Yukarı yönde karşılaştırmalar, bireyin olumsuz kendilik algısı edinmesine ve ortaya çıkan disforik duygu durumu sonucu psikopatoloji geliştirmesine neden olabilmektedir (Erözkan, 2004). Bilinçli ya da bilinçsiz olarak gerçekleştirilen aşağı yönde karşılaştırmalar ise bireyin olumlu kendilik algısı benimsemesi beraberinde psikolojik iyi oluşuna ve ötimik duygu durumunu korumasına destek verebilmektedir (Wills, 1981).

Allan ve Gilbert (1995), sosyal karşılaştırmaların süreç içerisinde farklı bir biçim aldığını belirtmişler ve bireylerin kendilerini değerlendirme durumlarının farklı

ilkelerden etkilendiğini öne sürmüşlerdir. Dürtüsel olarak yapılan karşılaştırma eylemi zamana ve bireyin kıyaslama ihtiyacına bağlı olarak değişen beceri, dış görünüş ve fikir gibi kategorilerde gerçekleşmektedir.

2.2.3.2 Kendilik Algısıyla ilgili Diğer Kuramlar

Literatür incelendiğinde kendilik ve kendilik algısı kavramıyla ilgili birçok kuramsal çalışma yapıldığı görülmektedir. Bu kısımda psikanaliz temelli kuramlar, hümanist kuramlar ile bilişsel ve davranışçı temelli kuramlar açısından kendilik algısı kavramına yer verilmektedir.

Psikanalizin kurucusu olan Freud'a göre bebek doğduğu andan itibaren temel bakım veren olan annesini gözlemleyerek henüz yabancı olduğu dış dünya hakkında bilgi sahibi olmaya başlamaktadır. Eğer bebek, temel bakım vereninden ihtiyaç duyduğu kadar ilgi, sevgi ve şefkat görebilirse kendilik algısı da buna paralel olarak olumlu yönde gelişmektedir (Ülker, 2016). Kendiliği id, ego ve süperego olarak ayırdığı ve 'Yapısal Model' olarak adlandırdığı modelde Freud; alt benlik olarak id, benlik olarak ego ve üst benlik olarak süperego kavramlarını ele almıştır. İd'in en temel dayanağı haz almaktır ve bireysel talepleri karşılamaya yönelik çalışmaktadır. Ego ise temel dayanağını gerçeklikten almakta ve id tarafından gelen talepleri gerçek hayata uyarlamakla görevlidir. Süperegonun temel dayanağı ise vicdandır ve toplumsal değer yargılarını baz alır (Bacanlı, 2004; akt. Ener, 2021). Sağlam bir kendilik algısında, ego dengeleyici görevini sürdürerek id ve süperegodan gelen talepleri gerçeklikle uyumlu bir hale getirmektedir (Deniz, 2007; akt. Kart, 2021).

Erikson'a göre ise kendilik, şahsiyetin diğer bölümlerinden daha özerk, dinamik ve sağlam olan bir yapıdır. Bireyin kim olduğu sorusuna yanıt arama sürecinde kendilik, bireye özgü tüm özellikleri kapsayan bir kimlik biçimlendirmeyi hedeflemektedir (Burger, 2008). 'Psiko-sosyal Gelişim Kuramı'na göre kendilik; birbiriyle bağlantılı olan ve her bölümde kendi içinde krizler ve bu krizlerin çözümlenmesine karşılık gelen durumların olduğu sekiz evrede, yaşam boyu gelişimini sürdürmektedir (Erikson, 1968). Kendilik algısını ise birey tarafından çevresindeki diğer insanların onun hakkındaki gözlemleri, yorumları ve düşüncelerinden etkilenecek şekilde şekillendirilen, toplumdan bağımsız olamayacak özellikte olarak tanımlamaktadır (Karadayı, 2018; akt. Ener, 2021).

Sullivan tarafından geliştirilen ‘Kişilerarası İlişkiler Kuramı’nda ise kendilik kavramı bebek ve temel bakım veren (anne) arasındaki ilk etkileşimlerden yola çıkarak açıklanmıştır. Kendilik veya benlik, kişinin tehdit algısını aktifleştiren ve anksiyete yaratan durumlardan korunmasını sağlayan bir model kapsamında anksiyeteye vurgu yapılarak ele alınmıştır. Modele göre ‘iyi ben’ erken dönemde bebeğin annesi ile olan etkileşimi sonucunda hatırladığı pozitif özellikleri, ‘kötü ben’ bebekte annenin onaylamadığı özellikleri ve ‘ben değil’ ise bebeğin anneden yoğun anksiyete, sözel ya da davranışsal karşılık aldığı ve bilinçdışında yer eden durumları içermektedir (Sullivan, 1953). Kendilik algısının ise erken dönemde temel bakım veren (anne) ve çocuk arasındaki iletişimin niteliğine göre oluştuğunu öne sürmektedir. Genel olarak bireysel, sosyal ve idealler olarak üç grupta incelenen kendilik; bireysel kendilik kategorisi altında bireyin deneyim, tecrübe ve kabullerini, sosyal kendilik kategorisi altında hayatındaki diğerlerinin bireyi nasıl yorumladıklarını ve kabul ettiklerini, ideal kendilik ise bireyin gelecekte olmak istediği ve kendisini konumlandığı durumları içermektedir (Sullivan, 1953; akt. Çelenkoğlu, 2011).

Horney’e göre kendilik, oluşumunu tamamlayabilmek için bireyin kendisine karşı kabulü ve sevgi düzeyi ile sosyal ilişkilerine ihtiyaç duyan bir kavramdır (Altıntaş ve Gültekin, 2007). Kuramını açıklarken, kendiliği gerçek benlik ve idealleştirilmiş kendilik imgesi olarak iki bölümde incelemiştir. Gerçek benlik, hayatta olmanın ve kendini gerçekleştirebilmenin en temel mekanizmasıdır (Horney, 2015). İdealleştirilmiş kendilik imgesi ise bireyin bir zamanlar sahip olduğu ya da gelecekte sahip olmak istediği ideallere yönelik, arzu temelli bir kendilik oluşturmaktadır. Bu sebeple idealleştirilmiş kendilik imgesi gerçeklikten çok hayal edilenle ilişkilidir (Horney, 2017; akt. Kavut, 2018). Erken çocukluk döneminde deneyimlenen olumsuz yaşantılar, bireyin var olan kendilik algısını kaybetmesine, idealleştirilmiş kendilik imgesinin fazla gelişmesine ve gerçek kendiliği ile arasında büyük bir fark oluşmasına sebep olmaktadır (Horney, 1998). Birey gerçek benliği ile idealleştirilmiş kendilik imgesi arasında gelgit yaşayabilmekte ve kim olduğuna ilişkin gerçekliği kabul etmekte zorlanabilmektedir. Bu denge kurulamadığında birey kendi gerçekliğinden uzaklaşmaktadır (Topses ve Serin, 2015).

Nesne İlişkileri kuramına göre, doğum öncesi döneme kadar uzanan süreçte bebek, ilk nesnesi olan temel bakım vereniyle (anne) kurduğu ilişki neticesinde kendilik imgesi geliştirmektedir (Ainsworth, 1969). Kuramın kurucularından Klein,

kendiliğin oluşumunu erken çocukluk dönemindeki deneyimler sonucu önce parçalar halinde, sonrasında bütünüyle algılanan nesnelere yorumlanması üzerine temellendirmektedir (Klein, 1999). Nesnelere bebek tarafından ‘iyi’ ve ‘kötü’ olarak kategorize edilip içselleştirilmektedir. Bebeğin fizyolojik ihtiyacı beslenme ele alındığında, açlık hissettiği zamanlarda annesi tarafından bu ihtiyacı giderildiğinde nesne ‘iyi meme’ olarak tanımlanırken; bu ihtiyacın geciktirildiği ya da giderilmediği durumlarda ise nesne ‘kötü meme’ olarak kodlanmaktadır. Bu kodlamalar bebeğin kendilik algısını da ‘iyi ben’ ya da ‘kötü ben’ olarak şekillendirmesine neden olmaktadır (Klein, 1975; akt. Gündoğan, 2016). Doğumdan ilk 3 aya kadar olan sürede bebek ‘paranoid- şizoid konum’ olarak adlandırılan, saldırgan içgüdüleriyle baş edebilmek için ‘kötü’ olarak algıladığı temsilleri temel bakım verenine yansıttığı ve sonucunda temel bakım verenini ya da temel bakım vereninin nesnesi olan memeyi kötü olarak nitelendirdiği bir dönem yaşamaktadır (Klein, 1946). Yaşamın 3. ve 6. ayları arasında, temel bakım verenle etkileşimin de arttığı ‘depresif dönem’ olarak adlandırılan süreçte ise bebek, parça olarak gördüğü temsilleri bir bütün halinde görebilmeye başlamakta; kendisini temel bakım veren olan ötekiden ayırtırmayı başarmaktadır. Bu sebeple paranoid- şizoid dönemde kötü olarak tanımladığı nesneye zarar verme kaygısı yaşamaktadır (Segal, 1973; akt. Epözdemir, 2014).

Kohut ise ‘Kendilik Psikolojisi’ olarak isimlendirdiği kuramında kendilik ile ilgili ‘Bireyin öz yapısına uygun olan özelliklerin, idrak ve atılımlarının odak noktası’ açıklamasını yapmıştır (Kohut, 1959). Bireyin diğerleriyle olan etkileşimini ve bireyin özünün yadsınamaz bölümünü ‘kendilik nesnelere’ olarak; kendiliğin özünü ise ‘çekirdek benlik’ olarak adlandırmıştır (Burger, 2006). Bebeğin temel gereksinimlerini karşılayan temel bakım vereni, aynı zamanda temel kendilik nesnesi olmaktadır. Temel kendilik nesnesinin, bebeğin bedensel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasının yanı sıra bebeğe değerli olduğunu hissettirmek ve bebeğin çekirdek benliğindeki olumlu duyguları desteklemek gibi görevleri vardır (Burger, 2006; akt. Göktepe, 2015). Bireyin kendisini diğer insanlara tanıtmaya ve sunma stilini anlatan ‘üstün göstermeci kendilik’ ve temel kendilik nesnelere birey tarafından içselleştirilmesi sonucu onların yeterliliklerini kendisine aktardığı ‘ülküleştirilmiş ana-baba simgesi’ kavramlarıyla kendiliğin birbirinden farklı bölümlerini tanımlamıştır (Karacan vd., 1998; akt. Kart, 2021).

Hümanist Kuram ise kendilik algısını, bireyin kendisinin diğerleriyle olan etkileşimini yine kendisinin nasıl algıladığına göre şekillenen; devimsel sürece sahip bir kavram olarak açıklamaktadır (Gençtan, 1981; Öğretir, 2004; akt. Ülker, 2016). Kuramın temsilcilerinden Rogers, her bireyin kişisel olarak kabul ettiği ve doğru varsaydığı unsurlar olduğunu; bireyin kendi yeterliliklerini ya da yetersizliklerini ne düzeyde kabul ettiğinin kendilik algısını şekillendirdiğini savunmaktadır (Rogers, 1951). Erken dönemde bebek, kendi varlığını diğerlerinden ayıracak yeterli kapasiteye sahip olmadığından, kendisini algılama süreci hayatında yer alan diğerleriyle paylaştığı deneyimler sonucunda şekillenmektedir. Bebek bu deneyimleri olumlu veya olumsuz deneyimler olarak sınıflamakta; olumlu deneyimleri kendilik algısına dahil ederken olumsuz deneyimleri kendini gerçekleştirebilmesine katkı sağlamadığı için kendilik algısına dahil etmemektedir (Rogers, 1951; akt. Berber Çelik, 2010).

Bilişsel kuramlar kendilik algısını, bireyin sosyal ortamlarda nasıl biri olduğuna dair verileri toplaması ve bu verileri kendi eski deneyimlerinden yola çıkarak kullanılabilir bilgiye dönüştürmesine destek olan 'kendilik şeması' kavramını ele alarak açıklamaktadır (Marcus, 1977). Beck (1963)'e göre bu şemalar; erken dönemde bebeğin, temel bakım verenlerinin davranışlarını algılama şekline göre oluşmaktadır (Hisli Şahin ve Yaka, 2010). Bireyin kendilik şemaları; kendisiyle ilgili durumları içeren özel zihinsel temsiller ve diğerleri ile ilgili durumları bireysel perspektiften değerlendirmesiyle elde ettiği verileri içeren genel temsillerden oluşan sistematik bir yapıdır (Marcus, 1977). Diğer insanları kapsayan dış dünya ile ilişkili bir veri, bireyin iç dünyasını şekillendiren kendilik algısı için de bir referans olmaktadır (Berber Çelik, 2010). Kuiper ve Rogers (1979) bireyin kendilik algısının şekillenmesinde, kendilik şemasının bir parçası olan diğerleri hakkındaki verilerin işlenmesi kısmının etkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Özen, 2014).

Davranışsal kuramlarda kendilik, çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır.

Bireyin akademik boyut, sosyal boyut, aile boyutu, yeterlilik boyutu, bedensel boyut ve duygularla ilgili boyutların kesişiminden oluşan kendilik algısında; tüm boyutlar birbiriyle ilişki içerisinde (Bracken ve Howell, 1991).

Kendilik algısı kavramını ilk tanıtan kuramcılardan biri olan ve davranış temelli kuramlarda odaklanılan içsel deneyimleri baz alan Bem (1972), kendilik algısının oluşumunda da davranış ve gözlemlerden elde edilen çıkarımların etkili

olduğunu savunmaktadır. Kendilik Algısı Kuramı'na göre, bireyler diğerleri hakkında fikir sahibi olabilmek için kullandıkları diğerlerini gözlemleme, inceleme gibi davranışları; nasıl bir birey oldukları hakkında fikir sahibi olmak ve kendilik algılarını oluşturmak amacıyla kendileri için de kullanmaktadır (Bem ve McConnel, 1970; akt. Kart, 2021). Kişisel farkındalığa ulaşabilmek ve kendi içsel durumuyla ilgili ipuçlarını yakalayabilmek için birey, içinde bulunduğu durumu ve o durumdaki davranışlarını ele almalıdır (Bem, 1972). Bu noktada birey, kendisinin bir gözlemcisi olma niteliğini taşımaktadır (Özcan, 2021).

2.2.4 Çocuk Sahibi Bireyler ve Kendilik Algısı

Kendilik algısı, çoğunlukla bireyin hayatındaki diğerleri ile etkileşimi sonucunda elde ettiği verileri ve yaşantısı ile ilgili öznel değerlendirmelerini barındıran bir kavramdır (Bem, 1972). Bowlby (1969)'ye göre bireyin hem kendisi hem de sosyal çevre ile ilgili algılarının oluşma süreci, erken dönemde bağlanma figürü ile arasındaki iletişimin niteliği ile ilişkilidir.

Ebeveynlerin bireysel anlamda kendilik algılarının durumu, anne ya da baba bireyin yaşamları içinde kendilerini nasıl algıladıklarını göstermekte olduğundan; temel bakım veren olarak bebekle ne derece ilişki kurdukları konusunda da önemli rol oynamaktadır (Yılmaz ve Ülker, 2018; akt. Aral, 2021). Temel bakım veren ve bebek arasındaki etkileşim, bebek bir yetişkin olduğunda kendilik modeli ve diğerleri modelinin nasıl geliştiğine ışık tutmakta; böylelikle temel bakım verenlerine güvenli bağlanma geliştiren bireylerde yüksek düzeyde olumlu kendilik algısı geliştiği görülmektedir (Sümer ve Şendağ, 2009). Erken dönemde bakım verenleriyle verimli ve nitelikli iletişimleri sonucu güvenli bağlanma geliştiren bebeklerin içsel çalışan modelleri olumlu kendilik ve olumlu diğerleri modeli olduğundan dolayı, kendilik algıları da olumlu olmaktadır (Verschueren, Marcoen ve Schoefs, 1996; akt. Aydın, 2019a).

Ebeveyn rolüne dair kendilik algısı ise, çocuk sahibi bireylerin çocuklarına karşı üstlendikleri bakım verme rolünde kendilerini ne derece yeterli, tutarlı, aktif gördükleri ile ilgili düşüncelerini içeren bir kavramdır (Yılmaz ve Ülker, 2018; akt. Aral, 2021). Yeterlik, doyum, yatırım ve rol dengeleme olmak üzere dört ayrı algının toplamından oluşan ebeveyn rolüne dair kendilik algısı; bireyin başa çıkma becerileri,

ebeveyn olmanın getirdiği sorumluluklardan alınan haz, çocuğun psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlı olma ve ebeveynlik de dahil olmak üzere bireysel olarak benimsenen tüm rollerin dengeli şekilde yürütülmesi gibi özellikleri kapsamaktadır (Güler ve Yetim, 2008; akt. Yılmaz, Ülker ve Yılmaz, 2018). Ebeveynlerde bu algının olumlu ya da olumsuz olması ebeveynlik stillerini ve çocuklarına karşı olan tutumlarını etkilemekte; dolayısıyla çocukların kendilik algılarının şekillenmesinde de rol oynamaktadır (Güler ve Yetim, 2008; Yılmaz vd., 2018; akt. Dağlar, Ertekin Pınar ve Özbek, 2022).

Aile ortamında sevgi, ilgi, değer ve şefkat gibi duygusal ihtiyaçları ile beslenme, bakım alma gibi fizyolojik ihtiyaçları giderilen bireylerin; öz değerleri ve güven duyguları olumlu yönde etkilemektedir (Özer ve Özer, 2000; akt. Çelenoğlu, 2011). Erken dönemde temel bakım verenler tarafından bebeğin ihtiyaçlarına olumlu ve tutarlı tepkiler verilmesi, yetişkin döneme gelindiğinde bireyin olumlu kendilik algısı geliştirmesinde büyük rol oynamaktadır (Winnicott, 2013). Bakım verenleriyle olan tutarlı iletişimleri sonucu güvenli bağlanma geliştiren bireylerin, kendilik temsillerinde sevildikleri ve değer gördükleri ile ilgili algılar oluşurken diğerleri temsillerinde de insanların ulaşılabilir ve ilgili olabileceklerine dair algılar oluşmaktadır. Böylelikle olumlu kendilik algısı gelişmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Ancak bakım verenleri tarafından çelişkili davranışlara maruz kalan bireylerin olumsuz kendilik algısı geliştirdiği görülmüştür (Singer ve Weinstein, 2000).

2.2.5 Kendilik Algısı ile İlgili Diğer Araştırmalar

Anne bireylerin ve onların kız çocuklarının kendilik algılarının düzeyini karşılaştıran, 72 katılımcıyla yürütülen bir çalışmada; annelerin olumlu ya da olumsuz kendilik algılarının kızlarının kendilik algılarının şekillenmesinde de etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Curtis, 1991).

Hopkins ve Klein (1993) tarafından, ebeveynin bakım verme şekline göre bireyde şekillenen kendilik algısını 207 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme incelenen çalışmada; algılanan ebeveyn bakım verme şekli ile bireylerdeki kendilik algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kendilik algısı, bağlanma stilleri ve çocuk yetiştirme tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği ve genç örnekleme çalışılan bir araştırmada, ebeveynleri

tarafından kabul ve ilgi gördüğünü algılayan gençlerin daha güvenli bir bağlanma stili ve olumlu kendilik algısı geliştirdikleri ortaya konmuştur. Ayrıca gençlerin, annelerini nasıl algıladığı ile ilgili tutumlarının kendilerine ait bağlanma stilleri üzerinde; babalarını nasıl algıladıkları ile ilgili tutumlarının ise kendi benlikleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

244 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen; anne-baba tutumu, kendilik algısı ve empati beceri düzeyleri arasındaki ilişkiye odaklanılan bir başka çalışmada katılımcıların baba tutumlarının psikolojik ve fiziksel cezalandırma ile koruyucu olma alt boyutları puanları ne kadar yüksekse, katılımcıların kendilik algılarının olumsuz yönde geliştiği bilgisine rastlanılmıştır. Ancak katılımcıların algıladıkları baba tutumları alt boyutlarından sağlıklı sınırlar ve belirsizliğe yer vermeme puanları ne kadar yüksekse, katılımcıların kendilik algılarının o kadar olumlu olduğu görülmüştür (Kehale, 2002).

Öğretir (2004) tarafından 9-15 yaş arası çocuğu olan 30 anne ile, pozitif düşünmeye dayalı bir grup eğitimi programının annelerin kendilik algısı, eş ve çocuklarına karşı tutumları ve diğer değişkenler üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla çalışılmıştır. Araştırma sonucunda pozitif düşünme becerilerinin öğretildiği uygulamaya katılan annelerin kendilik algısının, uygulamaya katılmayan annelerin kendilik algısına göre olumlu yönde bir değişim gösterdiği görülmüştür.

Ukrayna'da eğitim gören 108 üniversite öğrencisi ile yapılan bir başka çalışmada; algılanan ebeveyn tutumu, ebeveyn kontrolü ve kendilik algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan ebeveyn tutumu kabul edici olan bireylerin olumlu kendilik algısı geliştirdikleri bilgisine ulaşılmıştır (Cournoyer vd., 2005).

Fuentes vd. (2015), ebeveyn tutumlarının psikolojik uyum ile bağlantılı değişkenlerle ilişkisini 772 katılımcı ile inceledikleri çalışmalarında, olumlu algılanan ebeveyn tutumlarının psikolojik uyumu desteklediği ve olumlu kendilik algısı gelişimini sağladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinin yaşamda anlam ve kendilik algılarının psikolojik dayanıklılıkla ilişkisinin 406 çocuk sahibi birey örneklemiyle çalışıldığı bir başka çalışmada, bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kendilik algısı alt boyutuyla yaşamda anlam ölçeği ve ebeveyn kendilik algısı ölçeğindeki alt

boyutlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aydın, 2019b).

Ener ve Can (2021) tarafından gerçekleştirilen, 844 yetişkinin katılım sağladığı çalışmada bireylerin erken dönemde algılanan ebeveyn tutumunun yetişkin dönem kendilik algısı, mükemmeliyetçilik ve bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan anne tutumunun reddedici olması ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde, algılanan baba tutumunun reddedici olması ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; algılanan reddedici ebeveyn tutumunun bireylerin yetişkin dönemde olumsuz kendilik algısı oluşturma eğilimini arttırdığı görülmüştür.

Oktavia vd. (2021) kendilik algısı, ebeveyn- çocuk bağlanması, öz- düzenleme becerisi ve online oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi 391 lise öğrencisi örneğine ulaşarak araştırdıkları çalışmalarında; online oyun bağımlılığı ile kendilik algısı, bağlanma, öz- düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuca paralel olarak olumlu kendilik algısına sahip bireylerin online oyun bağımlılığı eğilimlerinin daha düşük olduğu söylenebilmektedir.

2.3 Öz-Şefkat

2.3.1 Şefkat ve Öz- Şefkat Kavramları

Şefkat; insanlığın zorunlu olarak yaşadığı ya da yaşayacağı acı, sıkıntı, beden ya da zihinde meydana gelen rahatsızlık, ölüm gibi kişiyi mental açıdan yoran zihinsel ve duygusal çöküşlere verilen bir tepkidir (Atalay, 2019). İngilizcede ‘compassion’ anlamına gelmekte olan şefkat, Latin köklere sahip com (beraber) ve –pati (acı çekmek) kelimelerinden oluşmakta ve acının ortak paylaşımına vurgu yapmaktadır (Strauss vd., 2016). Sanskritçe ise aksiyon almak anlamına gelen ‘kara’ kökünden türetilen ‘karuna’ olarak telaffuz edilmektedir. Farklı dillerdeki kelime anlamlarına bakıldığında, şefkatin acıyı anlamak, paylaşmak hissedilen kederin yoğunluğunu azaltmak için harekete geçmek ve fark etmek gibi çeşitli şekillerde kullanıldığı görülmektedir (Atalay, 2019).

Şefkat ve bağlantılı kavramlar Budizm temelli felsefelerde yaklaşık 2500 yıllık bir geçmişe sahiptir. O dönemlerden günümüze ulaşan bazı görüşlerde şefkat, acı çeken herhangi birinin karşısında yüreğin ürperebilmesi veya titreyebilmesi şeklinde

ifade edilmektedir (Atalay, 2019). Örneğin Dalai Lama (1995) şefkati, insanın etrafındaki diğerlerinin yaşadığı acıyı fark edip bunu hafifletme arzusu duyması ve bu motivasyonla acıyı paylaşabilen taraf olabilmesi şeklinde tanımlamaktadır (Strauss, vd. 2016). Budizm temelinde insanın kendini keşfetmesi ve anlamasına verilen önem, insanın doğasını ve kendiliği araştıran psikoloji bilimini de etkilemiştir. Böylelikle son dönemlerde Doğu temelli felsefeler ile Batı temelli bilimsel yaklaşımlar sentezlenmiştir (Neff, 2003b).

Gilbert (2005) şefkat ile ilgili Doğu temelli felsefi çalışmaları psikoloji alanına taşıyan terapistlerden biri olarak; şefkati biyolojik temellere dayandırarak, bireyin farkındalık ve kabul becerisini arttırdığı müddetçe geliştirebileceği kapsamlı bir yeti olarak tanımlamıştır. Ona göre şefkat diğerlerinin yaşadığı acıyı anlayabilme, fark edebilme ve paylaşabilme gibi süreçleri kapsamakta olduğundan hem zihinsel hem de davranışsal devamlılıkları barındıran çok yönlü bir kavramdır. Bu sebeple şefkatin; bireyin kendisinden diğerlerine aktarılan şefkat, başkalarından bireye aktarılan şefkat ve bireyin kendi kendine duyduğu şefkat olmak üzere birbirinden farklı üç yönünü tanımlamıştır.

Şefkati diğerlerine aktarabilmek, öncelikle bireyin acı içinde olan diğerine karşı; deneyimlerin sonucunun kişinin kontrolünde olmadığına dayanan ve acının evrenselliğine vurgu yapan bir tutumla yaklaşarak saygı duyabilmesini gerektirmektedir (Özyeşil, 2011). Merhamet duymaktan ziyade şefkatli olmak diğerine acıma hissi içermediği, diğerinin başa çıkabilme yeteneğini görmezden gelmediği ve ast- üst sınıflaması yapmadığı gibi noktalarla merhametten farklılaşmaktadır (Atalay, 2019; akt. Ak, 2021). Başkalarından bireye aktarılan şefkat ise, yaşanan acının içinde kaybolmak yerine; acıyı kabul edip diğerleriyle paylaşabilme, yardıma açık olma ve acıyı seslendirebilme cesaretinde bulunmaktır (Atalay, 2019). Yaşadığı durumun getirdiklerini kabul edip, bunları paylaşma niyetiyle yüreğini diğerlerine açan birey; diğerlerinden gelen sevgiyi ve anlayışı deneyimlemiş olmaktadır (Bodian, 2006). Bireyin kendi kendine duyduğu şefkat ise Neff (2003a) tarafından, bireyin yaşadığı acı dolu deneyimi eleştirmeden ya da özelleştirmeden, evrensel bir tutumla kabul etmesi ve kendine anlayış gösterebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Batı kültüründe şefkat, başkalarına yönlendirilen bir duygu olarak ele alınsa da Doğu felsefesinin psikoloji bilimiyle harmanlanan ve kendiliğin doğasını irdeleyen yaklaşımı sonucunda şefkatin bireysel bir yönü olabileceği görüşü önem kazanmıştır

(Neff, 2003a). Budist temeline dayanan Doğu felsefelerinde kendilik ve diğerleri arasında keskin sınırlar yoktur; kendilik ve diğerleri etkileşim halindedir (Özyeşil, 2011). Bu noktadan bakıldığında şefkatin, kişinin kendisine yönelen bir başka boyutu olan ‘öz şefkat’ kavramı ortaya çıkmaktadır.

Psikoloji alanında ‘self- compassion’ olarak bilinen kavramın Neff (2003a) tarafından yapılan araştırmalar sonucu literatüre kazandırıldığı görülmektedir. Türkçe literatür incelendiğinde ise ‘self compassion’ kavramının ‘öz duyarlık’ (Akın vd., 2007; Arda, 2012; Yıldız ve Şarлак, 2022), ‘öz anlayış’ (Özyeşil, 2011; Sarıoğlu, 2022) ve ‘öz şefkat’ (Andiç, 2013; Ak, 2021) olmak üzere farklı şekillerde ele alınmaktadır. Bu çalışmada ‘öz şefkat’ kavramı kullanılacaktır.

Neff (2003a) öz şefkat kavramını; deneyimlenen acıdan uzaklaşmak için çabalamak, acıya sırt dönmek yerine, şifa bulma niyetiyle kendiliğe ve acıya anlayışlı bir tutumla yaklaşmayı seçmek olarak tanımlamıştır. Germer (2018) öz şefkati, herhangi bir deneyimi kabul etme olarak tanımlamaktadır. Zorlayıcı deneyimlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek için onlarla temas etmeyi de içeren bir motivasyondur (Gilbert, 2014).

Bireyin deneyimlediği acı içinde kaybolmadan ve içinde bulunduğu durumu eleştirmeden inceleyebilmesine fırsat tanıyan öz şefkat, bir noktada kişinin gücünü kıran durumlara karşı daha sağlam bir duruş sergilemesine ve ruhsal bütünlüğünü korumasına destek olmaktadır (Aktaş, 2012).

Öz şefkat, başkalarına gösterebildiğimiz duyarlı hali gerektiğinde kendimize de gösterebilmektir (Germer, 2018). Genel olarak insanlığın yaşamında kaçınılmaz olan sıkıntı ve kedere kabul edici bir tutumla yaklaşabilmeyi, acıya karşı verilen tepkilerin doğallığını fark etmeyi ve acı çeken bir başkasına beslenebilen duyguları bireyin kendisi için hissedebilmesini içermektedir (Hanson, 2009).

Yaşamda diğerler bireylerle olan ilişkiler çoğu zaman anlayışlı ve nazik bir tutum gerektirmektedir. Diğerlerinin acı dolu ya da zorlayıcı yaşam deneyimlerine destek olabilmek ve acılarını hafifletmek amacıyla onlara yardım etme isteği duymak, bu anlayışlı tutumun sonuçlarındandır. Birey başkalarının yaşadığı sorunlara karşı bu esnek ve nazik tutumu gösterebildiğinde, kendi hayatındaki deneyimlere karşı da anlayış içerisinde yaklaşabilmektedir (Yılmaz, 2009; akt. Kır Demirhan, 2020).

Bu noktada temel şefkat duygusunun aslında her bireyde bulunduğu görüşü ortaya çıkmaktadır. Tıpkı şefkat gibi, şefkatin bir başka boyutu olan öz şefkatin de tüm insanlarda bulunan kalıtsal bir davranış olduğu, ancak birey tarafından keşfedilmeyen ya da fark edilmeyen bir beceri olarak kabul edildiği söylenebilmektedir (Germer, 2018).

2.3.2 Öz Şefkatin Bileşenleri

Neff (2003b)' e göre öz şefkat, birbirinden farklı özellikler gösteren ancak bir araya geldiklerinde anlamlı bir bütün oluşturan üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler 'öz nezaket' (self kindness), 'ortak paylaşım' (common humanity) ve 'bilinçli farkındalık' (mindfulness) olarak adlandırılmaktadır (Atalay, 2019). Bireyin zorlayıcı yaşam deneyimleri içindeyken kendine nasıl davranacağı ile ilgili soruların cevapları, hem birbirinin zıt kutupları olan ve karşıt anlamlar içeren hem de birbirini tamamlayan bu bileşenler aracılığıyla bulunmaktadır (Neff, 2003b; akt. Costa vd., 2016).

Zorlayıcı deneyimler içerisinde bireyin kendine daha anlayışlı bir tutumla yaklaşması öz nezaket, ortak paylaşım ve bilinçli farkındalık bileşenlerini; kendine daha yargılayıcı ve öz şefkatten uzak bir tutumla yaklaşması ise öz nezaketin karşıt kutbu olan öz eleştiri, ortak paylaşımın karşıt kutbu olan izolasyon ve bilinçli farkındalığın karşıt kutbu olan aşırı özdeşleşme bileşenlerini kapsamaktadır (Neff, 2003b; akt. Yetgin, 2022).

2.3.2.1 Öz Nezaket

Bireyin kendisine karşı nazik olması, öz nezaket; içinde bulunduğu zorlayıcı deneyimin getirdiklerini kendini yargılamadan ve anlayışlı bir tutumla karşılması anlamına gelmektedir (Germer, 2018). Genelde birey; kendisini yetersiz, başarısız, beceriksiz olarak algılaması sonucu kendiliği ile ilgili olumsuz etiketlere yer vermekte ve kendine karşı süregelen halde yargılayıcı ve katı bir tutum sergileme eğilimi göstermektedir. Ancak öz nezaket, bireyin bu tutumu sergileyerek karşılaşacağı kötü sonuçları engellemeyi amaçlar; deneyimi destekleyici ve sıcak bir tavırla kabullenebilme becerisini aktive eder (Germer & Neff, 2019).

Öz nezaketin aksine öz eleştirisi; bireyin, yaşadığı zorlayıcı deneyimi kendini suçlar bir tutumla ele almasına neden olmaktadır. Bireyin bu muhakemeye odaklanması ise, yetersizlik ve başarısızlık başta olmak üzere kendilik algısına birçok olumsuz etiket yapıştırmasına neden olmaktadır. Öz şefkat, bireyin kendiliğini eleştiren boyutunu dengelemeyi ve daha güvenli bir açıdan bakabilmesini sağlamaktadır (Allen ve Leary, 2010). Bütün bunların sonucunda birey tehlike algısıyla kendini koruma ve savunmaya geçmeye gerek kalmayan güvenli ortamı sağlayabilmekte; kendini yargılamak yerine ihtiyaç duyduğu asıl eylemleri gerçekleştirmesine imkan tanıyan nazik ve anlayışlı dost elini kendisine uzatabilmektedir (Neff, 2003b; akt. Akdeniz, 2020).

Memeli türleri arasında fiziksel olarak bakım verme ile bakım almaya ve duygusal olarak şefkat temelli karşılıklı etkileşime dayalı olan bağlanma sistemi, insan türünün de biyolojik olarak sahip olduğu bir mirastır. Bowlby (1969), yenidoğan ile bakım vereni arasında fiziksel ve duygusal ihtiyaçların yeteri kadar giderilmesiyle paralel gelişen güvenli bağlanma stilinin; bebeğin kendisini değerli görmesine olanak tanıyacağını, bu algının ışığında ilerleyen dönemlerde diğerleriyle kuracağı ilişkilerde belirleyiciliği olan içsel çalışma modellerinin başkalarından zarar görmeden destek alabileceğini fark ettiği şekilde yenileyeceğini savunmaktadır. Bağlanma stilleriyle beraber içsel çalışan modeller; bireyin kendisine yaklaşımının, eleştirel ya da nazik davranma kutuplarından hangisi olacağını da belirlemektedir. Bu yaklaşım ile güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öz nezaket kapasitelerinin gelişmiş olduğu; buna paralel olarak zorlayıcı durumlarda kendilerine anlayışlı ve nazik yaklaşma olasılıklarının daha yüksek olduğu düşünülebilmektedir (Neff, 2022).

2.3.2.2 Ortak Paydaşım

Birey, içinde bulunduğu zorlayıcı deneyimin gölgesindeyken yaşadığı acının sadece kendisine ait olduğunu düşünme eğilimi göstermektedir. Öz şefkatin bir bileşeni olan ortak paydaşım; zorlayıcı deneyimlerin sonunda çekilebilme ihtimali olan acının evrenselliğini, acı çekme eyleminin hiçbir farklılık gözetmeksizin tüm insanlar için ortak olduğunu vurgulamakta ve bir yandan da yaşamın bütününe ışık tutarak, deneyimlerin sadece acı ile sonuçlanmayacağını hatırlatmaktadır (Atalay, 2019). İnsanların, yaşam içerisinde deneyimsel olarak aslında birbirine bağlı

olduklarını ve bu sayede ortak bir paydada buluşabildiklerini fark etmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Neff, 2022).

Ortak paydaşımın aksine izolasyon; bireyin içinde bulunduğu zorlayıcı durumu sadece kendisinin deneyimlediğini düşünmesine, yalnız ve kopuk hissetmesine ve kendisini dış dünyadan soyutlamasına neden olmaktadır (Neff, 2008; akt. Ak, 2021). Acı çekme sebebini, tüm sorumluluğu üstlenerek kendinde gören bireyin kendilik algısı olumsuz etkilenmekte; yaşadığı utanma duygusuyla baş başa kalmaktadır. Böylece farkında olmadan yalnızlık, başarısızlık ve yetersizlik gibi kendiliği olumsuz etkileyen etiketleri pekiştirmektedir (Germer, 2018).

Kohut (1959), kendiliği oluşturan temellerden birinin ait olma ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Ait olma, diğer insanlarla paylaşımda bulunabilmeyi ve bağlanma geliştirebilmeyi sağladığı için elzem bir ihtiyaçtır ve biyolojik olarak bağlanma sistemini aktif hale getirmektedir. Bağlanma sisteminin etkileşimsel olması, bireye diğer insanlarla kurduğu ilişkileri ve dolayısıyla yalnız olmadığını hatırlatarak izolasyon tarafına çekilmesini engelleyici rol üstlenmektedir (Neff, 2022). Böylelikle birey, deneyimleriyle ilgili öz eleştirel ve yıkıcı bir tutum benimsemeyen; hayatın içinde diğer insanlarla ortak birçok yaşantıda buluşabildiğini fark ederek bütüncül bakış açısı kazanabilmektedir (Atalay, 2019). ‘İnsan olmak’ temelinde herhangi bir kalıbın bulunmadığını, görece olumlu ya da olumsuz tüm özellikleri barındırabileceğini ve tüm bunların bireysel değil evrensel boyutta olabileceğini anlamak şefkatli yaklaşımı geliştirmektedir (Neff, 2022).

2.3.2.3 Bilinçli Farkındalık

Bireyin içinde bulunduğu anın getirdiklerini herhangi bir ayırım gözetmeden, bütün olarak kabul etmesi anlamına gelen bilinçli farkındalık; öz şefkatin bir diğer bileşenidir (Neff, 2003b). Zorlayıcı deneyimin içindeyken bireyin tüm dikkatini bu probleme ve getirdiklerine vermesinden ya da yok saymasındansa, nazik bir şekilde problemi fark etmeye çalışmasının bu zorlayıcı deneyimle başa çıkabilmesinde gerekli olduğunu ifade etmektedir (Germer, 2009; akt. Başer Baykal vd., 2019). Çünkü bireyin kendisine şefkat gösterebilmesinin ilk adımı, yaşadığı acı dolu deneyimi farkındalıkla kabul etmesiyle atılabilmektedir (Neff & Tirch, 2013; akt., Bayar, 2016). Germer

(2018), farkındalığı ‘herhangi bir koşula bağlı olmayan, özgür uyanıklık’ olarak tanımlamıştır.

Birbirinden farklı türleri olsa da acı çekme eylemi tüm insanlığı kapsayan, evrensel olan ve uzaklaşmanın mümkün olmadığı bir deneyimdir. Acıya karşı verdiğimiz tepkiler ise farklılık göstermektedir (Atalay, 2019). Genelde acı halini yok saymak, başa çıkabilmeyi kolaylaştırıcı bir seçenek gibi görünmektedir. Bireyin deneyimleyeceğini düşündüğü kederi hafifletebilmek amacıyla içinde bulunduğu durumu reddetmesi ve yarattığı duygulardan kaçması direnç anlamına gelmektedir. Acıya direnç göstermekse ıstırabı yaratmaktadır (Germer, 2018).

Bilinçli farkındalığın aksine aşırı özdeşleşme, bireyin yaşadığı zorlayıcı deneyimin getirdiği acıya, kedere ve olumsuz düşüncelere aşırı yoğunlaşmasını içermektedir (Neff, 2003b). Bu davranışlar bireyin rahatsızlık veren duygu ve düşünceleri içselleştirmeden, onlara belli bir mesafe koyabilmesini mümkün kılmamakta, dolayısıyla şimdiki anda kalabilmesinin önünde engel oluşturmaktadır (Marlatt & Kristeller, 1999; akt. Akın vd., 2007).

Acı da diğer bütün duygular gibi tüm insanlık için evrenseldir ve kaçınılmazdır (Rubin, 2013; akt. İmanoğlu, 2021). Buddha tarafından, Budist temelli felsefelerde yer alan ve geçmişi uzun zaman önceye dayanan öğretilerde, her bireyin acı çekeceği belirtilmiştir (Neff ve Tirsch, 2013). Bilinçli farkındalık, gerek birey için kaçınılmaz olan bu acıya gerekse diğer duygulara, deneyimlendiği esnada kontrolün bireyde olmadığı yok saymak ya da aşırı yoğunlaşmak gibi edilgen bir tutumla yaklaşmak yerine; o deneyimin getirdiklerini kabul eden ve bunlara anlayışlı bir yerden bakabilmeyi destekleyen bir beceridir (Germer vd., 2005; akt. Özyeşil vd., 2011). Bu becerinin gelişmesi bireyin duygularını dengeleyebilmesine ve düzenleyebilmesine katkı sağlamaktadır (Thompson, 1994; akt. Ak, 2021).

Öz şefkatin bilinçli farkındalık bileşeni, öz nezaket ve ortak paydaşım bileşenlerini aktif hale getiren; öz şefkatin temelini oluşturan bir yapıdır. Bireyin zorlayıcı deneyimlere bilinçli farkındalıkla yaklaşabilmesi, kendisini yargılamadan ve deneyimi kişisel algılamaktan uzaklaşmasını desteklemekte; öz nezaket ve ortak paydaşım bileşenlerini de harekete geçirmektedir (Neff, 2003b). Şefkat acı temelli bir duygudur, gün yüzüne çıkabilmesi yaşanan acının fark edilmesine bağlıdır (Atalay, 2019). Yapılan araştırmalar, zorlayıcı deneyimler karşısında bilinçli farkındalık

seviyesi yüksek olan bireylerin kişisel negatif eleştirilere yer vermeyerek kendilerine daha nazik yaklaşıtlarını ve kendilerine şefkatli davranabildiklerini ortaya koymaktadır (Deniz vd., 2008).

2.3.3 Öz Şefkat ile Kıyaslanan Kavramlar

Bahsedildiği gibi öz şefkatin Doğu kültüründen gelen bir kavram olmasının, Batı kültürüne uyarlandığı süreçte anlam ve benzerlik bakımından farklı kavramlarla kıyaslanmaların yapılmasına neden olduğu görülmektedir (Neff, 2003a).

Öz şefkat çoğunlukla kişinin kendine acıması anlamına gelen öz acıma kavramı ile kıyaslanmaktadır (Goldstein ve Kornfield, 1987; akt. Neff, 2003a). Oysa acıma duygusu, bireyin acıdığı kişiye yardım edebilecek güce sahip olması ve ondan daha üstün olması gibi bir hiyerarşi barındırır (Neff, 2003a). Öz acıma, bireyi yaşadığı zorlayıcı deneyimin sadece kendisine özel olduğu algısına iterek, acının paylaşılabılır olduğu gerçeğinden uzaklaştırmakta ve diğerlerinden kopuk bir konuma getirmektedir (Charmaz, 1980; akt. Aras, 2021). Bu durum, bireyin öz şefkatin bileşenlerinden olan bilinçli farkındalığın aksine çektiği acıya yoğunlaşarak acıyla aşırı özdeşleşmesine ve ortak paydaşımın aksine acının bireysel olduğuna inanmasına sebep olmaktadır (Neff, 2003b). Öz şefkatin ortaya çıkabilmesi için ise öncelikle bireyin zorlayıcı deneyim yaşadığını ve deneyim sonucu ortaya çıkan acıyı fark etmesi gerektiği bilinmektedir (Germer, 2018). Bireyin yaşadığı acıyı fark etmesi sonucunda kendisine nezaketle yaklaşması, yaşadığı durumun evrensel ve şu anın içinde olduğunu fark ederek kendisini desteklemesi öz şefkati aktif hale getirmektedir (Neff, 2020). Bireye zorlayıcı deneyimlerin insanlığın doğal bir parçası olduğunu hatırlatarak farkındalık kazandırdığı için öz acımadan ayrılır (Atalay, 2019).

Öz şefkatin kıyaslandığı bir diğer kavram bencilliktir. Bencillik kelime anlamı olarak, kendi bireysel çıkarlarını gözeterek diğer herkesten üstün tutma durumudur (TDK, 2011). Tanımdan da anlaşılacağı gibi bencillik sadece bireyin kendisini ilgilendirirken; öz şefkat önce bireyin kendisine yargılamadan ve açık bir tutumla yaklaşp kendisiyle dost olmasına, sonra da diğer tüm insanlara dostça yaklaşabilmesine yardımcı olmaktadır (Germer, 2018). Aslında diğer insanlara şefkat duyabilmenin temelinde de bireyin önce kendisine şefkat gösterebilmesi olduğundan, öz şefkat bencil bir tutum olarak değerlendirilememektedir (Germer & Neff, 2019).

Bireyin kendisinin de bir parçası olduğu tüm insanlığın şefkate değer olduğunu öz şefkat sayesinde görebilmektedir (Neff, 2003b; akt. Özyeşil, 2011).

Kişinin kendisine şefkat göstermesinin, narsistik bir yönelim içerdiğine dair fikirleri de beraberinde getirdiği görülmektedir. Budak (2003)'e göre narsistik özellikler taşıyan bireyler, kendilerine karşı abartılı bir sevgi gösterme ve kendini diğerlerinden üstün tutarak büyüklenmeci davranışlar sergileme eğiliminde bulunabilmektedirler (Taşköprü, 2022). Öz şefkat ise, bireyin kendini diğerlerinden özel ya da üstün görmesinden çok, büyük insanlık grubunun bir parçası ve bunun sonucunda herkes gibi şefkate layık olarak görmesine destek olmakta; bu sebeplerle koruyucu bir rol üstlenmektedir (Atalay, 2019).

Literatür incelendiğinde empati kavramının da sıklıkla öz şefkat ile kıyaslandığı görülmektedir. Monroe (2002), bağlılık, empati, şefkat gibi kavramların benzer anlamlar içerip ortak bir noktaya dikkat çekmeler de daha farklı özelliklere vurgu yaptığını ifade etmektedir (Kristeller & Johnson, 2005). Empati, diğerinin içinde bulunduğu duygu durumunu yakalayarak ona uyum sağlamak anlamına gelmektedir (Bohert ve Greenberg, 1997; akt. Özyeşil, 2011). Hümanist Terapi ekolünün kurucularından olan Rogers (1957) ise empatiyi, diğerinin iç dünyasında neler olup bittiğini fark ederek onun dünyaya bakışıyla değerlendirebilmek olarak açıklamıştır (Aras, 2021). Şefkat ile empati birbiriyle ilişkilidir ancak şefkatin var olabilmesi için empati tek başına yeterli olmamaktadır. Öz şefkat empatinin kendine ve diğerlerine anlayışla yaklaşma boyutundan beslenmesinin yanında; diğer insanların psikolojik iyi oluşlarını önemseme, yaşadıkları zorlayıcı deneyimlere duyarlı olma ve eleştirel bir tutum yerine nazik bir tutum benimseme gibi faktörlerin tümünü içermektedir (Gilbert, 2005). Bireyin kendine eleştirel, yargılayıcı ve kaba bir tutumla yaklaşmasını engelleyen öz şefkatin varlığı, diğerlerinin zorlayıcı deneyimlerinde de onlara aynı duyarlılıkla ve empatiyle yaklaşabilmesini sağlamaktadır (Germer, 2018; akt. Küçük, 2020).

Öz saygı ile öz şefkatin de sıklıkla birbiri yerine kullanılan kavramlar olduğu görülmektedir. Tanım olarak öz saygı, bireyin kendiliğini her yönden olumlu olarak değerlendirmesidir. Kendiliğin en olumlu şekilde kabul edilebilmesi için de öz saygının diğerleriyle kıyaslama gerektiren bir yönü vardır (Germer & Neff, 2019). Çünkü öz saygı kişisel değerini anlaşılması için diğerleri tarafından olumlu değerlendirilmeye ihtiyaç duyan koşullu bir kavramdır (Neff, 2020). Öz şefkat bu

kıyaslamayı yapmaya gerek duymamaktadır. Çünkü öz şefkatin temelinde bireyin zorlayıcı yaşam deneyimlerine açıklığı; yargılayıcı ya da eleştirel olmayan ve kabul merkezli bir tutumla ele alınmaktadır (Neff, 2003b). Öz saygı düzeyi yüksek olan bireyler diğerlerinden aldıkları olumlu eleştirilere açıkken nötr ya da olumsuz eleştirileri reddetme eğilimi gösterirken; öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler olumlu ya da olumsuz eleştirilere daha yapıcı ve kabul edici yaklaşarak kendilerini üstün görme ihtiyacı hissetmemektedir (Leary vd., 2007; akt. Atalay, 2019).

2.3.4 Çocuk Sahibi Bireyler ve Öz Şefkat

Öz şefkatin temelinde bireyin kendisine nazik ve anlayışlı olması vardır. Kendisine şefkatle yaklaşabilen birey, diğerleriyle ilişkilerinde de ihtiyaç duyduğu yakınlık ve güveni sağlayabilmektedir (Germer & Neff, 2019). Öz şefkatin kendiliğe anlayışlı yaklaşma becerisi, bireylerin diğerleriyle ilişkilerinde de şefkati yansıtabilmelerine olanak tanımaktadır. ‘Bakımın kelebek etkisi’ olarak adlandırılan bu durum bireyi kendisine ve diğerlerine karşı eleştirel ya da suçlayıcı olmaktan alıkoymaktadır (Gustin & Wagner, 2012; akt. Durgut, 2021). Bakım veren ve çocuk ilişkisi ele alındığında; bakım verenlerden bakım alan bireye yönlendirilen şefkatin sürdürülebilmesinin, bakım verenlerin öz şefkatlerinin ne düzeyde geliştiğinden etkilendiği düşünülmektedir. Benzer şekilde bakım vermenin getirdiği sorumluluk ve baskı, bakım verenlerin duygu durum düzensizlikleri yaşamasına neden olmakta; zorlayıcı deneyimlerde dengeli ve mantıklı kararlar almalarını engelleyebilmektedir (Neff, 2020). Çocuk sahibi bireylerin zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme becerisi sağlayan öz şefkat kavramına ne kadar aşina oldukları, bakım verme eylemine ne kadar duyarlı ve dengeli bir tutumla yaklaşabildiklerinin sinyali olmaktadır (Neff & Knox, 2017; akt. Durgut, 2021)., Çocuk sahibi bireylerin, çocuklarıyla hassas ve duyarlı bir iletişim kurabilmek için zorlayıcı ve stres yaratan durumlarda, öz şefkatlerini ve paralelinde kendilerini yatıştırma becerilerini geliştirmeleri önem taşımaktadır (Neff & McGeehee (2010); Neff (2011); akt. Pepping vd., 2015).

Çocuk sahibi bireylerin çocuklarına öz şefkat kavramını öğretmesi ve onlara bu konuda rol model olmaları; çocukların hayatta kaçınılmaz olan zorlayıcı yaşam deneyimleriyle başa çıkabilme becerisi geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Neff, 2020). Nitekim yapılan araştırmalarda da ebeveynlerin bakım verme davranışında

çocuklarına öz şefkat kavramını daha rahat aşılatabilmelerinin destekleyici bir tutum benimsenerek daha mümkün kılındığı; baskıcı ya da otoriter bir tutumun bu öğretilerde yetersiz kalabileceği ortaya konmuştur (Dhillon, 2021).

2.3.5 Öz Şefkat ile İlgili Diğer Araştırmalar

Neff (2003b) tarafından öz şefkatin yapısını tanımlandığı ve Öz Şefkat Ölçeği'nin geliştirildiği çalışmada, karma etnik gruptan seçilen 391 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Çalışmanın sonucunda Öz Şefkat Ölçeği'nden yüksek puan alan katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu, yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma, öz şefkatin psikolojik sağlığı destekleyen yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki sağladığını desteklemektedir.

Öz şefkat ile psikolojik sağlığı etkileyen değişkenler ve beş faktör kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada, 177 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda öz şefkat ile psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyen değişkenler (iyimserlik, mutluluk, kişisel öncelik, uyumluluk, merak vb.) arasında pozitif; psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen negatif duygudurum ve nevrotik yapılanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Neff vd., 2007).

Duran ve Barlas (2014), zihinsel engelli bireye bakım veren 101 ebeveyn ile anne babaların tükenmişlik, öznel iyi oluş ve öz şefkatlerine etki eden durumları gözlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda zihinsel engelli bir bireye sahip olan ebeveynlerin öznel iyi oluşları ve tükenmişlik durumları yüksek seviyeye yakın, öz şefkat seviyeleri ise orta düzeyde bulunmuş; öz şefkat ile öznel iyi oluş durumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Öz şefkat ve öznel iyi oluş halinin düşük seviyede olduğu ebeveynlerin psikoeğitim ile desteklenmesinin etkili olacağı vurgulanmıştır.

Neff ve Faso (2015), otizm tanılı çocuğa sahip olan ve onlara bakım veren 51 ebeveynle öz şefkat ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; öz şefkat ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma ile depresyon ve ebeveyn stresi gibi başa çıkma becerilerini

daha etkisiz hale getiren durumlar ile öz şefkat arasında negatif yönde bir ilişki olduğu da ortaya konmuştur.

Öz şefkatin kişisel farklılıklarının detaylarını iki ayrı çalışmayla yürüttükleri araştırmada Pepping vd. (2015); 329 katılımcıyla gerçekleştirdikleri ilk çalışmalarında, bireylerin aşırı koruyucu ya da reddedici ebeveyn tutumu sonucu düşük ebeveyn sıcaklığı bildirmeleri düşük öz şefkat düzeylerinin yordamış ve bu sonuca bağlanma kaygısının eşlik ettiği görülmüştür. İkinci çalışmada 32 katılımcıya ulaşılmış ve katılımcıların bakım verenlerine bağlanma stillerinden bağımsız olarak güvende olma hissini destekleyen müdahalelere yer verilmiştir. Katılımcıların güvende olma hissini arttıran bu müdahalelerin öz şefkat düzeylerinin de yükselmesine destek olduğu görülmüş; erken çocukluk deneyimleri ve bağlanma stillerinin yetişkin dönem öz şefkat düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

333 ebeveynle yürütülen ve farkındalıklı ebeveynlik, mizaç farkındalığı ve öz şefkat düzeylerinin ebeveynlik tarzları ve ebeveynlik stresi ile arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmada; ebeveynlerin yüksek öz şefkat düzeyine sahip olmaları ile kaliteli bakım veren- çocuk ilişkisini destekleyen becerilerden oluşan farkındalıklı ebeveynlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Gouveia vd., 2016).

Depresyon tanılı anne ve babalarla yürütülen bir başka çalışma, anne ve babaların ebeveynlik davranışlarıyla öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Tekrarlayan depresyon tanılı 38 ebeveynle yürütülen ilk çalışma, çocuklarının pozitif ya da negatif sayılabilecek davranışlarını dışsal faktörlere bağlayan grubun öz şefkat düzeyleri daha yüksek olan anne babalar olduğu sonucuna ulaşmıştır. İkinci çalışma ise 106'sı ilk değerlendirmeden 16 ay sonra tekrar ziyaret edilen 160 ebeveyn katılımcı ile gerçekleştirilmiş; araştırma sonucunda öz şefkat düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarına eleştirel yaklaşımlarının az olduğu ve öz şefkat düzeyi yüksek olan babaların stres anında çocuklarına daha az endişeli davrandığı bilgileri desteklenmiştir (Psychogiou vd., 2016)

Jefferson vd. (2020), ebeveynlik müdahale çalışmalarının sistematik bir incelemesini gerçekleştirmişlerdir. Bu sistematik araştırmada, 2003- 2019 yılları arasında gerçekleştirilen ebeveynlik müdahale çalışmalarının ebeveyn ve çocuklarının öz şefkat düzeylerine ne derece etki sağladığı sorusuna cevap aramışlardır. Araştırma sonucunda incelenen müdahale programlarından öz şefkat bileşenlerini içerenlerin

ebeveynlerin bakım verme davranışını olumlu yönde etkilerken; ebeveynlerin depresyon, anksiyete ve stres gibi duygular ve kaygı bozukluklarında iyileştirici etkide bulunduğu ortaya konmuştur.

Kanser hastası çocukların ebeveynlerinde öz şefkat, psikolojik dayanıklılık ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin 242 kişilik örnekleme incelendiği bir çalışmada, kanser hastası çocukların bakım verenleri olan ebeveynlerin öz şefkat düzeylerinin, sağlıklı çocuklara bakım veren ebeveynlerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda öz şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Durgut, 2021).

Maschke (2021) tarafından 133 genç yetişkinle yürütülen ve anımsanan ebeveynlik tutumu, öz şefkat ve sağlık davranışı arasındaki ilişkiye odaklanan tez çalışmada; genç yetişkinlerin erken dönemde anne ve babalarından aldıkları duygusal sıcaklık ve yakınlık ile yetişkin dönem öz şefkat seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve elde edilen bulguların nasıl analiz edildiğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada çocuk sahibi bireylerde bağlanma stillerinin yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı ve derecesini ortaya koymayı amaçlamaktadır (Karasar, 2000). Bu modelde hedef, iki ya da daha fazla değişken arasında gerçekleşen herhangi bir değişimin varlığının ya da derecesinin belirlenmesidir. İlişkilerin belirlenmesinde korelasyon veya karşılaştırma yöntemleri kullanılabilir (Karasar, 2003).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 18-65 yaş arasında ve çocuk sahibi olan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada katılımcıların çocuk sahibi bireylerden oluşturulması amaçlandığından örneklem, araştırma konusuna uygun olabilmesi için amaçlı örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme, çalışmada önceden belirlenmiş kriterleri karşılayan katılımcıların örnekleme dahil edilmesini sağlayan bir yöntemdir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün vd., 2009).

Bu bilgiler ışığında araştırmanın örneklemini 18-65 yaş aralığında ve bakım verilen en az bir çocuğa sahip olan, 181 kadın 70 erkek olmak üzere 251 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri İzmir ilinde yaşayan katılımcılardan yüz yüze, diğer illerde yaşayan katılımcılardan internet aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırmaya katılan çocuk sahibi bireylerin Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan değişkenlere göre dağılımı Tablo 1.'de özetlenmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri

Değişkenler	Gruplar	Sayı (N)	Yüzde (%)
Yaş	18-25 yaş	3	1.2
	26-35 yaş	56	22.4
	36-45 yaş	106	42.2
	46-65 yaş	86	24.2
Cinsiyet	Kadın	181	72.1
	Erkek	70	28.9
	Belirtmek istemiyorum	0	0
Medeni Durum	Evli	217	86.4
	Bekar	11	4.4
	Boşanmış/ Dul	23	9.2
Eğitim Düzeyi	Ortaöğretim	31	12.4
	Lise	61	24.3
	Üniversite/ Yüksek	159	63.3
	Lisans/ Doktora		
Bakım Verilen/ Bakımı Üstlenilen Çocuk Sayısı	1	123	49.0
	2-3	123	49.0
	3'ten fazla	5	2.0
Aktif Çalışma Durumu	Çalışıyor	156	62.2
	Çalışmıyor	95	37.8
Ekonomik Durum	Asgari ücret ve altı	17	6.8
	5000 TL-10000 TL	109	43.4
	10000 TL üstü	125	49.8
Psikolojik/ Psikiyatrik Destek Alma Deneyimi	Almış	105	41.8
	Almamış	146	58.2
Toplam		251	100

Tablo 1. incelendiğinde; araştırmaya katılan katılımcıların %1.2'sinin (n=3) 18-25 yaş aralığında, %22.4'ünün (n=56) 26-35 yaş aralığında, %42.2'sinin (n=106) 36-45 yaş aralığında, %24.2'sinin (n=86) 46-65 yaş aralığında olduğu ve çalışmanın büyük bir kısmını 36-45 yaş aralığında bulunan 106 katılımcının oluşturduğu

görülmektedir. Katılımcıların cinsiyet dağılımının %72.1 (n=181) kadın, %28.9 (n=70) erkek ve medeni durumlarının %86.4'ü (n=217) evli, %4.4'ü (n=11) bekar, %9.2'si (n=23) boşanmış ya da dul olduğu görülmektedir. Katılımcılardan %12.4'ü (n=31) ortaöğretim, %24.3 (n=61) lise, %63.3'ü (n=159) üniversite/ yüksek lisans/ doktora mezunudur. Çocuk sahibi bireylerin bakım verdiği/ bakımını üstlendiği çocuk sayısı %49.0 (n=123) 1 çocuk, %49.0 (n=123) 2-3 çocuk ve %2 (n=5) şeklinde değişmektedir. Katılımcıların %62.2'si (n=156) aktif bir işte çalışırken; %37.8'si aktif bir işte çalışmamaktadır. Ekonomik durumu asgari ücret ve altı olan %6.8 (n=17), 5000 TL- 10000 TL olan %43.4 (n=109), 10000 TL üstü olan %49.8 (n=125) katılımcı vardır. Katılımcıların %41.8'inin (n=105) psikolojik/ psikiyatrik destek alma deneyimi varken, %58.2'sinin (n=146) psikolojik/ psikiyatrik destek alma deneyimi yoktur.

3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmada toplanmak istenen verilere, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılardan; İzmir ilinde yaşayanlara yüz yüze, diğer illerde yaşayan katılımcılara internet üzerinden ulaştırılan ve aşağıda açıklanan Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- Global Formu, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği yardımıyla ulaşılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen, katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, bakım verilen/ bakımı üstlenilen çocuk sayısı, aktif olarak bir işte çalışma durumu, ekonomik durum, psikolojik/ psikiyatrik destek alma durumu sorularını içeren formdur. Toplam 8 sorudan oluşan bu formda katılımcıların kimlik bilgilerini açığa çıkaracak sorulara yer verilmemesine özen gösterilmiştir.

3.3.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – İlişki Yapıları (YİYE- İY)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-İlişki Yapıları (YİYE-İY), Fraley vd. (2011) tarafından bağlanma stillerini ölçmek amacıyla geliştirilen 'Experiences in Close Relationships- Relationship Structures' (ECR-RS) isimli ölçekten uyarlanmıştır.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları, Deveci Şirin ve Şen Doğan (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir.

YİYE-İY, bireyin yakın ilişkiler kurduğu kişilerle gerçekleştirdiği bağlanma örüntülerini değerlendirmek için literatüre kazandırılmış ve YİYE- II'nin kısaltılmış ve düzenlenmiş halini sunan bir ölçektir. Bireyin kurduğu bu yakın ilişkileri anne, baba, romantik partner, arkadaş ve genel bağlanma örüntüsü olmak üzere 5 farklı bölüm olarak değerlendirmektedir. Bölümler araştırılmak istenilen konuya göre araştırmacı tarafından seçilebilmekte ve birbirlerinden bağımsız olarak değerlendirilmektedir (Deveci Şirin ve Şen Doğan, 2021). Bu sebeple bu araştırmada YİYE-İY Global Bağlanma Örüntüleri Formu kullanılmıştır.

Toplam 9 maddeden oluşan her bir form, güvensiz bağlanma stiline yönelik kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt boyutu ölçmektedir. Bu maddelerin 6 tanesi bağlanmanın kaçınma boyutuna odaklanmakta; 3 tanesi ise bağlanmanın kaygı boyutuna odaklanmaktadır. Puanlama aşamasında ilk 4 madde ters kodlanmakta ve ilk 6 maddenin toplam puanı kaçınma alt boyutunu verirken; son 3 maddenin toplamı kaygı alt boyutu puanını vermektedir. Ölçeğin genelinden yüksek puan alınması, bireyin güvensiz bağlanma stili geliştirdiğini; alt boyutlardan yüksek puan alınması bireyde ilgili boyutun özelliğinin belirgin olduğunu göstermektedir (Deveci Şirin ve Şen Doğan, 2021). Kaçınma ve kaygı alt boyutlarından elde edilen puanlara kümeleme analizi yönteminin uygulanması ile bağlanma stillerine ait kategorilerin elde edilebileceği ortaya konmaktadır (Fralely vd., 2000).

3.3.3 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Gilbert, Allan ve Trent (1991) tarafından iki kutuplu 5 madde olarak; kişinin kendilik algısını diğerleriyle kıyaslama yoluyla edinmeyi seçtiğinde, kendisini nasıl gördüğüne ilişkin algıları ölçmek üzere geliştirilmiştir. Genel anlamda bireyin, kendisine yapılan negatif değerlendirmelerin seviyesini ölçme amacıyla kullanılmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmış, Türk kültürüne uygun olması amacıyla bir madde daha eklenerek 6 madde olacak şekilde yenilenmiştir.

Sonraki süreçte Şahin ve arkadaşları (1993) tarafından yapılan yeni bir çalışma, ölçeğin madde sayısının artırılmasını ve 18 maddelik iki kutuplu bir form haline gelmesini sağlamıştır.

İki kutuptan oluşan ve her bir kutupta 1 ile 6 arasında, olumsuzdan olumluya giden şekilde olmak üzere Likert tipi puanlama seçeneği sunan ölçek, her bir maddeye verilen puanların toplanmasıyla değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu kendilik algısına işaret ederken, düşük puanlar olumsuz kendilik algısını ortaya koymaktadır (Şahin ve Şahin, 1992).

3.3.4 Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Öz Duyarlık Ölçeği Neff (2003b) tarafından öz şefkatin öz nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık alt boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Öz nezaket, öz yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyuttan oluşan ölçekte toplam 26 madde vardır. Alt boyutlara göre ölçek maddeleri öz sevecenlik için 2. 6. 13. 17. 21. maddeler, öz yargılama için 4. 7. 15. 20. 26. maddeler, ortak paydaşım için 1. 8. 12. 22. maddeler, izolasyon için 5. 11. 19. 25. maddeler, bilinçli farkındalık için 9. 14. 18. 23. maddeler ve aşırı özdeşleşme için 3. 10. 16. 24. maddeler şeklindedir. Maddelerin cevapları 1= Hiçbir zaman ve 5= Her zaman arasında 5'li Likert tipi şeklinde derecelendirilen ölçekte, alt boyutlar ve toplam puan birbirinden ayrı olarak hesaplanabilmektedir. Geçerlik güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan 633 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda orijinal formunda olduğu gibi 26 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .72 ile .80 arasında; test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise .56 ile .69 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin puanlanması alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması, bireyin ilgili alt ölçeğin özelliğini taşıdığını göstermektedir. Toplam öz şefkat puanı ise öz şefkatin bileşenlerinin tersini ifade eden öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ters kodlanması ve tüm alt boyutların ortalama puanlarının bu sonuçtan çıkarılması ile elde edilmektedir. Bu işlem sonucunda 1-2.5 arasındaki puanlar düşük öz şefkate; 2.5-3.5 arasındaki puanlar orta düzeyde öz şefkate ve 3.5-5 arası puanlar yüksek öz şefkate işaret etmektedir (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

3.4 Verilerin Toplanması ve İşlem

Bu araştırmada ilk olarak, çalışma kapsamında belirlenen değişkenleri ölçmek için, ilgili ölçekleri geliştiren ya da Türkçeye uyarlayan kişilerden kullanım için ekte de yer alan izinler istenmiştir. Daha sonra İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan araştırma için gerekli çalışma izni ve onayı alınmıştır. Gerekli izinlerin alınmasının ardından araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçekler ve Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu birleştirilmiş; İzmir içindeki katılımcılara yüz yüze ve İzmir dışındaki katılımcılara Google Forms üzerinden internet aracılığıyla ulaştırılmıştır. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu ile araştırma ile ilgili genel bilgilerin yanı sıra araştırmaya katılımın gönüllü olduğu ve ölçeklere verilen cevapların gizli kalacağı bilgisi verilmiş; şikayet, görüş ve sorusu olan katılımcılara iletişime geçmeleri için araştırmacının ulaşım bilgileri sunulmuştur. Çalışmadan elde edilen verilerin bilimsel amaçlarla kullanılacağı, kimlik bilgilerinin yer almayacağı belirtilerek katılımcılardan doğru ve içten yanıtlar verilmesi beklendiği ifade edilmiştir. Uygulamaya devam etmek istememeleri halinde istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları de katılımcılara bildirilmiştir. Ardından verilen bilgiler ışığında katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katılmayı, istenilen noktada katılımı sonlandırabileceği ve verilen bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ettiklerinin teyit edilmesi için bir onay sorusu eklenmiş; bu soruya onay verme ve ölçeklerdeki tüm maddeleri yanıtlama araştırmaya katılmayı kabul etme şeklinde yorumlanmıştır.

Tüm bu işlemlerden sonra 177 katılımcıya internet üzerinden, 74 katılımcıya yüz yüze olmak üzere toplam 251 katılımcıya ulaşılmış ve veriler toplanmıştır.

Katılımcılara katılımlarından dolayı herhangi bir ek finans kaynağı oluşturulmamıştır. Veriler Ağustos- Eylül 2022 'de, iki aylık sürede toplanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında çalışmaya katkı sağlayan 251 katılımcı aracılığıyla ulaşılan veriler; IBM SPSS 29 paket programıyla ve katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplar doğrultusunda analiz edilmiştir. Analiz kısmında ilk olarak, katılımcıların demografik bilgilerine ait maddelerin betimsel analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın değişkenlerine ait ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek ve kullanılacak test türünü belirlemek için; YİYE-İY, SKÖ ve ÖDÖ puanlarının ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları

incelenmiştir. Tablo 2 incelendiğinde ölçek puanlarına ve alt boyutlara ait çarpıklık, basıklık ve çarpıklık- basıklık hatalarının değerleri görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların YİYE-İY, SKÖ ve ÖDÖ basıklık ve çarpıklık değerleri

Değişkenler	N	Çarpıklık	Çarpıklık Hatası	Basıklık	Basıklık Hatası
YİYE-İY (toplam)	251	,708	,154	1,35	,306
Kaçınma	251	-,260	,154	1,32	,306
Kaygı	251	,796	,154	-,425	,306
SKÖ (toplam)	251	-,807	,154	,717	,306
ÖDÖ (toplam)	251	-,202	,154	,291	,306
Öz sevecenlik	251	,021	,154	-,125	,306
Öz yargılama	251	-,237	,154	-,540	,306
Ortak paydaşım	251	-,185	,154	-,523	,306
İzolasyon	251	-,640	,154	-,010	,306
Bilinçli farkındalık	251	-,051	,154	-,586	,306
Aşırı özdeşleşme	251	-,553	,154	-,301	,306

Tablo 2. incelendiğinde, tüm değişkenlerin çarpıklık (sweakness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin normal dağılım gösterdiğini kabul eden -2 ile +2 aralığında olduğu; dolayısıyla tüm değişkenlerin normallik varsayımını sağladığı görülmüş, bu sebeple analizlerde parametrik testler kullanılmıştır (George & Mallery, 2010). Analizler esnasında değişkenler %95 güven aralığında ve .05 anlamlılık oranında incelenmiş ve yorumlanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları araştırmanın gerçekleştirildiği tarihten önce farklı çalışmalar bazında yapıldığı için, bu araştırmada ölçme araçlarının ölçüm nitelikleriyle ilgili ek bir çalışmaya yer verilmemiştir.

Katılımcıların bağlanma stilleri, kendilik algıları ve öz şefkat düzeylerinin yaşları, medeni durumları, eğitim düzeyleri, bakım verilen/ bakımı üstlenilen çocuk sayıları, ekonomik durumları gibi değişken sayısı 2'den fazla olan maddelerle

ilişkisinin incelenmesi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi; cinsiyetleri, aktif çalışma durumları ve psikolojik/ psikiyatrik destek alma deneyimleri gibi değişken sayısı 2 olan maddelerle ilişkisinin incelenmesi için bağımsız örneklem T- Testi uygulanmıştır. Bu verilere ulaşıldıktan sonra çocuk sahibi bireylerin bağlanma stillerinin yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi ile çalışılmıştır.

Katılımcıların YİYE-İY, SKÖ ve ÖDÖ ve alt boyutlardan aldıkları minimum ve maksimum değerler, ortalama puan ve standart sapmaları Tablo 3.'te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların YİYE-İY, SKÖ ve ÖDÖ ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar ve standart sapmaları

Değişkenler	Min.	Max.	Ortalama	S.S
YİYE-İY (toplam)	9	60	23,08	10,82
Kaçınma	6	42	14,73	7,37
Kaygı	3	21	8,35	5,25
SKÖ (toplam)	39	108	87,72	14,27
ÖDÖ (toplam)	6,65	29,75	19,78	3,82
Öz sevecenlik	1	5	3,08	,790
Öz yargılama	1	5	3,61	,827
Ortak paydaşım	1	5	3,17	,821
İzolasyon	1	5	3,55	,889
Bilinçli farkındalık	1	5	3,25	,858
Aşırı özdeşleşme	1	5	3,21	1,00

Tablo 3. incelendiğinde, araştırma kapsamında katılımcıların genel bağlanma stillerini ölçen YİYE-İY ölçeğine verdikleri cevapların ortalaması 23,08; standart sapması 10,82 olarak hesaplanmıştır. YİYE-İY ölçeğinde bağlanma stillerinin kaçınma

alt boyutuna verilen cevapların ortalaması 14,73 ve standart sapması 7,37 iken; kaygı alt boyutuna verilen cevapların ortalaması 8,35 ve standart sapması 5,25'tir. Kendilik algısını ölçen SKÖ'ye verilen cevapların ortalamasının 87,72 ve standart sapmasının 14,27 olduğu görülmektedir. Katılımcıların genel öz şefkat düzeyini ölçen ÖDÖ'ye verilen cevapların ortalaması 19,78 standart sapması 3,82 olarak hesaplanmıştır. ÖDÖ öz sevecenlik alt boyutuna verilen cevapların ortalaması 3,08 ve standart sapması ,790; öz yargılama alt boyutuna verilen cevapların ortalaması 3,61 ve standart sapması ,827; ortak paydaşım alt boyutuna verilen cevapların ortalaması 3,17 ve standart sapması ,821; izolasyon alt boyutuna verilen cevapların ortalaması 3,55 ve standart sapması ,889; bilinçli farkındalık alt boyutuna verilen cevapların ortalaması 3,25 ve standart sapması ,858 ve son alt boyut olan aşırı özdeşleşmeye verilen cevapların ortalaması 3,21 iken standart sapması 1,00 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamında katılımcıların bağlanma stillerini ölçmek için boylamsal ölçüm yapan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- İlişki Yapıları Global Form (YİYE-İY) kullanılmış, bağlanma stillerinin güvensiz bağlanma alt boyutlarından kaçınan ve kaygılı bağlanma kapsamında ölçümü sağlanmıştır. Ölçeğin genelinden yüksek puan alınması, bireyin güvensiz bağlanma stili geliştirdiğini; alt boyutlardan alınan yüksek puanların ise bireyde ilgili boyutun özelliğinin belirgin olduğunu göstermektedir (Deveci Şirin ve Şen Doğan, 2021). Bu sebeple katılımcıların hangilerinin güvenli hangilerinin güvensiz bağlanma stiline sahip olduklarını belirlemek için YİYE-İY toplam puanına bakılmış; yüksek puan ortalamasına sahip kişilerin güvensiz bağlanma, düşük puan ortalamasına sahip kişilerin güvenli bağlanma stili özelliklerini gösterdiği kabul edilmiştir. Güvensiz bağlanma alt boyutlarından güvensiz kaçınan ve güvensiz kaygılı bağlanma analizi ise, iki gruptan daha yüksek puan ortalamasına sahip katılımcının ilgili alt boyutun özelliğini taşıdığı bilgisinden hareketle incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.'te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Bağlanma Stilleri'ne göre ortalama ve yüzde değerleri

YİYE- İY Bağlanma Stilleri	Sayı (N)	Yüzde (%)
Güvenli Bağlanma	150	59,76
Güvensiz Kaçınan Bağlanma	84	33,47
Güvensiz Kaygılı Bağlanma	17	6,77
Toplam	251	100

Tablo 4. incelendiğinde 251 katılımcının bağlanma stillerini ölçen YİYE-İY ölçeğinden aldığı puanlara göre katılımcıların %59,76'u (n=150) güvenli bağlanma stilinin özelliklerini göstermektedir. Güvensiz bağlanma alt boyutları incelendiğinde; katılımcıların %33,47'sinin (n=84) kaçınan bağlanma stili, %6,77'sinin (n=17) kaygılı bağlanma stili özelliklerini taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çocuk sahibi bireylerin bağlanma stillerinin yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiye ait ilgili analiz sonuç ve değerlendirmelerine yer verilmektedir.

4.1 Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

4.1.1 Yaş Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi

Çocuk sahibi bireylerin yaşlarına göre bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat düzeylerinin ve ilgili değişkenlerin alt boyutlarının incelenmesi amacıyla ANOVA Testi, anlamlı farklılığın hangi yaş aralığından kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD testi uygulanmış; analizlerin sonucu Tablo 5. Tablo 6. ve Tablo 7.'da verilmiştir.

Tablo 5. Yaş değişkenine göre YİYE-İY ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Yaş	N	Ort.	S.S	F Değeri	P Değeri	Anlamlı fark
YİYE-İY (toplam)	1. grup	3	26,00	11,53	2,665	,048*	4>3 p=,032
	2. grup	56	23,60	11,18			
	3. grup	106	20,97	10,72			
	4. grup	86	25,25	10,38			
Kaçınma	1. grup	3	18,00	3,60	2,326	,075	
	2. grup	56	15,33	8,21			
	3. grup	106	13,35	7,36			
	4. grup	86	15,91	6,69			
Kaygı	1. grup	3	8,00	8,66	1,733	,161	
	2. grup	56	8,26	5,14			
	3. grup	106	7,61	4,97			
	4. grup	86	9,33	5,46			

$p < .05^*$

Tablo 5. incelendiğinde;

Katılımcıların yaşları 1. grup 18-24 yaş arası, 2. grup 25- 35 yaş arası, 3. grup 36-45 yaş arası ve 4. grup 46-65 yaş arası olmak üzere 4 farklı kategoride toplanmıştır.

Çocuk sahibi bireylerin genel bağlanma stilleri ortalamasının 18-24 yaş grubunda en yüksek ($\bar{x}= 26,00$), 36-45 yaş grubunda en düşük ($\bar{x}= 20,97$) olduğu görülmektedir. Katılımcılar arasında 18-24 yaş grubunun güvensiz bağlanma stilinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu düşünülebilmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin yaşlarına göre genel bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p=,048 <,05$). Tukey HSD testi sonucunda anlamlı fark yaratan gruplar 46-65 yaş ile 36-45 yaş grupları olarak belirlenmiş; 46-65 yaş grubunun bağlanma stilleri ortalaması 36-45 yaş grubuna göre daha yüksek bulunmuştur.

Çocuk sahibi bireylerin yaşlarına göre bağlanma stilleri alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p >.05$).

Tablo 6. Yaş değişkenine göre SKÖ puanlarının ANOVA testi

	Yaş	N	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
SKÖ (toplamlam)	1. grup	3	80,33	12,66	1,201	,310	
	2. grup	56	86,55	12,53			
	3. grup	106	89,56	14,21			
	4. grup	86	86,47	15,35			

$p <.05^*$

Tablo 6. incelendiğinde;

Katılımcıların kendilik algısı ortalamasının 36-45 yaş grubunda en yüksek ($\bar{x}= 89,56$), 18-25 yaş grubunda en düşük ($\bar{x}= 80,33$) olduğu görülmektedir. 36-45 yaş arasındaki katılımcıların diğer yaş gruplarına göre daha olumlu kendilik algısına sahip olduğu düşünülebilmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin yaşlarına göre kendilik algısı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır ($p >.05$).

Tablo 7. Yaş değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Yaş	N	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
ÖDÖ (toplaml)	1. grup	3	20,46	,368	,856	,465	
	2. grup	56	19,08	3,83			
	3. grup	106	19,92	3,83			
	4. grup	86	20,06	3,87			
Öz sevecenlik	1. grup	3	3,26	,503	1,178	,319	
	2. grup	56	2,91	,778			
	3. grup	106	3,14	,764			
	4. grup	86	3,11	,830			
Öz yargılama	1. grup	3	3,86	,115	,225	,879	
	2. grup	56	3,47	,914			
	3. grup	106	3,51	,820			
	4. grup	86	3,51	,798			
Ortak paydaşım	1. grup	3	3,25	,433	1,839	,141	
	2. grup	56	2,95	,831			
	3. grup	106	3,19	,801			
	4. grup	86	3,27	,832			
İzolasyon	1. grup	3	3,66	1,01	,598	,617	
	2. grup	56	3,47	,988			
	3. grup	106	3,64	,890			
	4. grup	86	3,50	,820			
Bilinçli farkındalık	1. grup	3	3,41	,520	,724	,538	
	2. grup	56	3,12	,818			
	3. grup	106	3,25	,804			
	4. grup	86	3,33	,953			
Aşırı özdeşleşme	1. grup	3	3,00	,661	,507	,678	
	2. grup	56	3,14	,964			
	3. grup	106	3,16	1,14			
	4. grup	86	3,31	,854			

$p < .05^*$

Tablo 7. incelendiğinde;

Katılımcıların genel öz şefkat ortalamasının 18-24 yaş grubunda en yüksek (\bar{x} = 20,46), 25-35 yaş grubunda en düşük (\bar{x} = 19,08) olduğu; yaş gruplarına göre katılımcıların öz şefkat seviyelerinin orta düzeyde ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin yaşlarına göre öz şefkat düzeyleri ve alt boyutları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır ($p > .05$).

4.1.2 Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi

Çocuk sahibi bireylerin cinsiyetlerine göre bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat düzeylerinin ve ilgili değişkenlerin alt boyutlarının incelenmesi amacıyla Bağımsız Örneklem T- Testi uygulanmış; analizlerin sonucu Tablo 8., Tablo 9. ve Tablo 10.'da verilmiştir.

Tablo 8. Cinsiyet değişkenine göre YİYE-İY ve alt boyutları arasındaki T-Testi

	Cinsiyet	N.	Ort.	S.S.	t değeri	P değeri
YİYE-İY (toplam)	Kadın	181	22,33	10,33	1,773	,249
	Erkek	70	25,02	11,87		
Kaçınma	Kadın	181	14,29	6,95	1,524	,129
	Erkek	70	15,87	8,30		
Kaygı	Kadın	181	8,04	5,06	1,510	,132
	Erkek	70	9,15	5,66		

$p < .05^*$

Tablo 8. incelendiğinde;

Çocuk sahibi olan erkeklerin genel bağlanma stilleri ortalamaları, çocuk sahibi kadınlardan daha yüksektir ($\bar{x} = 25,02$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=1,773$; $p=0,249$). Katılımcı kadınların katılımcı erkeklere kıyasla güvenli bağlanma stili geliştirdikleri söylenebilmektedir.

Çocuk sahibi olan erkeklerin bağlanma stili kaçınma alt boyutu ortalamaları, çocuk sahibi kadınlardan daha yüksektir ($\bar{x} = 15,87$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=1,524$; $p=0,129$).

Çocuk sahibi olan erkeklerin bağlanma stili kaygı alt boyutu ortalamaları, çocuk sahibi kadınlardan daha yüksektir ($\bar{x} = 9,15$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=1,510$; $p=0,132$).

Tablo 9. Cinsiyet değişkenine göre SKÖ puanlarının T-Testi

	Cinsiyet	N.	Ort.	S.S.	t değeri	P değeri
SKÖ (toplaml)	Kadın	181	86,43	15,10	2,315	,021*
	Erkek	70	91,04	11,29		

$p < .05^*$

Tablo 9. incelendiğinde;

Çocuk sahibi olan erkeklerin kendilik algısı ortalamaları, çocuk sahibi olan kadınların kendilik algısı ortalamalarından daha yüksektir ($\bar{x} = 91,04$) ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2,315$; $p = 0,021$). Katılımcı erkeklerin kadınlara göre daha olumlu kendilik algısı geliştirdiği söylenebilmektedir.

Tablo 10. Cinsiyet değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutları arasındaki T-Testi

	Cinsiyet	N.	Ort.	S.S.	t değeri	P değeri
ÖDÖ (toplaml)	Kadın	181	19,35	3,96	2,898	,004*
	Erkek	70	20,89	3,22		
Öz sevecenlik	Kadın	181	3,00	,792	2,463	,014*
	Erkek	70	3,28	,753		
Öz yargılama	Kadın	181	3,44	,839	2,056	,041*
	Erkek	70	3,68	,777		
Ortak paydaşım	Kadın	181	3,17	,826	-,079	,937
	Erkek	70	3,16	,814		
İzolasyon	Kadın	181	3,50	,917	1,511	,132
	Erkek	70	3,69	,802		
Bilinçli farkındalık	Kadın	181	3,16	,861	2,774	,006*
	Erkek	70	3,49	,808		
Aşırı özdeşleşme	Kadın	181	3,06	1,04	3,790	,000*
	Erkek	70	3,58	,790		

$p < .05^*$

Tablo 10. incelendiğinde;

Çocuk sahibi olan erkeklerin genel öz şefkat ortalamaları, çocuk sahibi olan kadınların öz şefkat ortalamalarından daha yüksektir ($\bar{x} = 20,89$) ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2,898$; $p = 0,004$).

Çocuk sahibi olan erkeklerin öz şefkat alt boyutları olan öz sevecenlik ($\bar{x}=3,28$), öz yargılama ($\bar{x}=3,68$), bilinçli farkındalık ($\bar{x}=3,49$) ve aşırı özdeşleşme ($\bar{x}=3,58$) puan ortalamaları; çocuk sahibi kadınların öz şefkat alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarından daha yüksektir. Cinsiyete göre öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ($t=2,463$; $p=0,014$), öz yargılama ($t=2,056$; $p=0,041$), bilinçli farkındalık ($t=2,774$; $p=0,006$) ve aşırı özdeşleşme ($t=3,790$; $p=0,000$) ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.1.3 Medeni Durum Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi

Çocuk sahibi bireylerin medeni durumlarına göre bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat düzeylerinin ve ilgili değişkenlerin alt boyutlarının incelenmesi amacıyla ANOVA Testi, anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD testi uygulanmış; analizlerin sonucu Tablo 11., Tablo 12. ve Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 11. Medeni durum değişkenine göre YİYE-İY ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Medeni Durum	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı Fark
YİYE-İY (toplam)	Evli	217	22,72	10,79	1,197	,304	
	Bekar	11	27,45	11,36			
	Boşanmış/dul	23	24,43	10,82			
Kaçınma	Evli	217	14,62	7,55	,389	,678	
	Bekar	11	16,63	5,76			
	Boşanmış/dul	23	14,82	6,39			
Kaygı	Evli	217	8,09	5,09	2,148	,119	
	Bekar	11	10,81	7,33			
	Boşanmış/dul	23	9,60	5,31			

$p < .05^*$

Tablo 11. incelendiğinde;

Çocuk sahibi bireylerin genel bağlanma stilleri ortalamasının medeni durumu bekar olanlarda en yüksek ($\bar{x}= 27,45$), medeni durumu evli olanlarda en düşük ($\bar{x}= 22,72$) olduğu görülmekte ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Katılımcılar arasında medeni durumu bekar olan bireylerin güvensiz bağlanma stiline diğer gruplara göre daha yüksek olduğu düşünülebilmektedir.

Çocuk sahibi olan bekar bireylerin bağlanma stili kaçınma alt boyutu ortalamaları ($\bar{x}= 16,63$) ve kaygı alt boyutu ortalamaları ($\bar{x}= 10,81$) diğer gruplardan daha yüksektir ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p> ,05$).

Tablo 12. Medeni durum değişkenine göre SKÖ puanlarının ANOVA testi

	Medeni Durum	N.	Ort.	S.S.	F Değeri	P Değeri	Anlamlı fark
SKÖ (toplam)	Evli	217	87,62	14,42	,155	,856	
	Bekar	11	86,64	11,73			
	Boşanmış/dul	23	89,17	14,44			

$p<.05^*$

Tablo 12. incelendiğinde;

Katılımcıların kendilik algısı ortalamasının medeni durumu boşanmış/dul olanlarda en yüksek ($\bar{x}= 89,17$), bekar olanlarda en düşük ($\bar{x}= 86,64$) olduğu görülmektedir. Boşanmış/dul katılımcıların diğerlerine göre daha olumlu kendilik algısına sahip olduğu düşünülebilmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin medeni durumlarına göre kendilik algısı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p> ,05$).

Tablo 13. Medeni durum değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Medeni Durum	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
ÖDÖ (toplam)	Evli (1)	217	19,68	3,80	2,284	,104	
	Bekar (2)	11	18,68	2,39			
	Boşanmış/dul(3)	23	21,27	4,37			
Öz sevecenlik	Evli (1)	217	3,05	,775	3,288	,039*	3>1 p=,049
	Bekar (2)	11	2,81	,568			
	Boşanmış/dul(3)	23	3,45	,922			
Öz yargılama	Evli (1)	217	3,49	,840	,107	,899	
	Bekar (2)	11	3,52	,458			
	Boşanmış/dul(3)	23	3,58	,863			
Ortak paydaşım	Evli (1)	217	3,14	,815	2,376	,095	
	Bekar (2)	11	2,88	,710			
	Boşanmış/dul(3)	23	3,47	,872			
İzolasyon	Evli (1)	217	3,55	,884	,002	,998	
	Bekar (2)	11	3,54	,827			
	Boşanmış/dul(3)	23	3,56	1,00			
Bilinçli farkındalık	Evli(1)	217	3,23	,841	4,982	,008*	3>1 p=,044 3>2 p=,008
	Bekar(2)	11	2,75	,651			
	Boşanmış/dul(3)	23	3,68	,948			
Aşırı özdeşleşme	Evli (1)	217	3,18	1,02	1,121	,328	
	Bekar (2)	11	3,15	,539			
	Boşanmış/dul(3)	23	3,51	,992			

$p < .05^*$

Tablo 13. incelendiğinde;

Katılımcıların genel öz şefkat ortalamasının medeni durumu boşanmış/dul olanlarda en yüksek (\bar{x} = 21,27), bekar olanlarda en düşük (\bar{x} = 18,68) olduğu; medeni durumlarına göre katılımcıların öz şefkat seviyelerinin orta düzeyde ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin medeni durumlarına göre öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlikleri (p = ,039< ,05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Tukey HSD testi sonucunda anlamlı fark yaratan gruplar evli- boşanmış/dul grupları

olarak belirlenmiş; boşanmış/ dul bireylerin öz sevecenlik düzeyleri evli bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Çocuk sahibi bireylerin medeni durumlarına göre öz şefkatin alt boyutlarından bilinçli farkındalıkları ($p = ,008 < ,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Tukey HSD testi sonucunda anlamlı fark yaratan gruplar evli-boşanmış/dul ve bekar- boşanmış/dul grupları olarak belirlenmiş; boşanmış dul bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri evli ve bekar bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

4.1.4 Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi

Çocuk sahibi bireylerin eğitim düzeylerine göre bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat düzeylerinin ve ilgili değişkenlerin alt boyutlarının incelenmesi amacıyla ANOVA Testi, anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD testi uygulanmış; analizlerin sonucu Tablo 14., Tablo 15. ve Tablo 16.'da verilmiştir.

Tablo 14. Eğitim düzeyi değişkenine göre YİYE-İY ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Eğitim Düzeyi	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
YİYE-İY (toplam)	1. grup	31	26,87	12,68	3,010	,051	
	2. grup	61	24,04	12,00			
	3. grup	159	21,98	9,79			
Kaçınma	1. grup	31	17,77	6,59	3,725	,025*	1>3 p=,022
	2. grup	61	15,21	8,29			
	3. grup	159	13,95	8,57			
Kaygı	1. grup	31	9,09	6,01	,878	,417	
	2. grup	61	8,83	5,94			
	3. grup	159	8,02	4,79			

$p < .05^*$

Tablo 14. incelendiğinde;

Katılımcıların eğitim düzeyleri 1. grup ortaöğretim, 2. grup lise, 3. grup üniversite/ yüksek lisans/ doktora olmak üzere 3 farklı kategoride toplanmıştır.

Çocuk sahibi bireylerin genel bağlanma stilleri ortalamasının eğitim düzeyi lise olan katılımcılarda en yüksek ($\bar{x}= 26,87$), eğitim düzeyi üniversite/yüksek lisans/doktora olan katılımcılarda en düşük ($\bar{x}= 21,98$) olduğu görülmektedir. Katılımcılar arasında eğitim düzeyi lise olanların güvensiz bağlanma stiline diğer gruplara göre daha yüksek olduğu düşünülebilmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin eğitim düzeylerine göre bağlanma stilleri alt boyutlarından kaçınma ($p=,025<,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterirken; genel bağlanma stilleri ve kaygı alt boyutu ($p> ,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Tukey HSD testi sonucunda anlamlı fark yaratan gruplar ortaöğretim ve üniversite/ yüksek lisans/ doktora grupları olarak belirlenmiş; ortaöğretim mezunu bireylerin kaçınma düzeyleri üniversite/ yüksek lisans/ doktora mezunu bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 15. Eğitim düzeyi değişkenine göre SKÖ puanları arasındaki ANOVA testi

	Eğitim Düzeyi	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
SKÖ (toplam)	1. grup	31	90,81	15,06	1,978	,141	
	2. grup	61	89,62	16,21			
	3. grup	159	86,38	13,20			

$p<.05^*$

Tablo 15. incelendiğinde;

Çocuk sahibi bireylerin kendilik algısı ortalamasının eğitim düzeyi ortaöğretim olanlarda en yüksek ($\bar{x}= 90,81$), üniversite/yüksek lisans/ doktora olan katılımcılarda en düşük ($\bar{x}= 86,38$) olduğu görülmektedir. Katılımcılardan ortaöğretim mezunu olanların diğer gruplara göre daha olumlu kendilik algısına sahip olduğu düşünülebilmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin eğitim düzeylerine göre kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. ($p> ,05$).

Tablo 16. Eğitim düzeyi değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Eğitim Düzeyi	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
ÖDÖ (toplam)	1. grup	31	19,55	3,69	,065	,937	
	2. grup	61	19,84	3,63			
	3. grup	159	19,81	3,94			
Öz sevecenlik	1. grup	31	3,05	,837	,125	,882	
	2. grup	61	3,12	,771			
	3. grup	159	3,07	,792			
Öz yargılama	1. grup	31	3,39	,874	,529	,590	
	2. grup	61	3,46	,927			
	3. grup	159	3,54	,779			
Ortak paydaşım	1. grup	31	3,28	,907	1,180	,309	
	2. grup	61	3,26	,734			
	3. grup	159	3,10	,833			
İzolasyon	1. grup	31	3,62	,798	,363	,696	
	2. grup	61	3,61	,915			
	3. grup	159	3,52	,889			
Bilinçli farkındalık	1. grup	31	3,21	,898	,576	,563	
	2. grup	61	3,36	,885			
	3. grup	159	3,22	,841			
Aşırı özdeşleşme	1. grup	31	2,97	1,23	3,594	,029*	1>2 p=,006
	2. grup	61	2,99	,1,11			
	3. grup	159	3,33	,895			

$p < .05^*$

Tablo 16. incelendiğinde;

Katılımcıların genel öz şefkat ortalamasının eğitim düzeyi lise olanlarda ($\bar{x}=19,84$) diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi bireylerin eğitim düzeylerine göre öz şefkat ortalamaları orta düzeydedir.

Öz şefkatin alt boyutlarından aşırı özdeşleşme ise katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=,029$). Tukey HSD testi sonucunda anlamlı fark yaratan gruplar ortaöğretim ve lise olarak belirlenmiş; ortaöğretim mezunu katılımcıların aşırı özdeşleşme ortalaması lise mezunu katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.

4.1.5 Bakım Verilen/ Bakımı Üstlenilen Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi

Çocuk sahibi bireylerin bakım verdikleri/ bakımını üstlendikleri çocuk sayısına göre bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat düzeylerinin ve ilgili değişkenlerin alt boyutlarının incelenmesi amacıyla ANOVA Testi, anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD testi uygulanmış; analizlerin sonucu Tablo 17., Tablo 18. ve Tablo 19.'da verilmiştir.

Tablo 17. Bakım verilen/ bakımı üstlenilen çocuk sayısı değişkenine göre YİYE-İY ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Çocuk Sayısı	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
YİYE-İY (toplamlam)	1	123	22,03	11,11	1,488	,228	
	2-3	123	23,94	10,39			
	3'ten fazla	5	28,00	13,32			
Kaçınma	1	123	14,17	7,63	,705	,495	
	2-3	123	15,23	7,12			
	3'ten fazla	5	16,00	7,34			
Kaygı	1	123	7,85	5,10	2,059	,130	
	2-3	123	8,71	5,24			
	3'ten fazla	5	12,00	7,90			

$p < .05^*$

Tablo 17. incelendiğinde;

Çocuk sahibi bireylerin genel bağlanma stilleri ortalamasının bakım verilen çocuk sayısının 3'ten fazla olduğu katılımcılarda en yüksek ($\bar{x} = 28,00$), bakım verilen çocuk sayısının 1 olduğu katılımcılarda en düşük ($\bar{x} = 22,03$) olduğu görülmektedir. Katılımcılar arasında bakım verilen çocuk sayısı 3'ten fazla olan bireylerin güvensiz bağlanma stiline diğer gruplara göre daha yüksek olduğu düşünülebilmektedir.

Katılımcılardan bakım verdikleri çocuk sayısı 2-3 olan bireylerin bağlanma stili kaçınma alt boyutu ortalamaları diğer gruplardan daha yüksektir ($\bar{x} = 15,23$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > ,05$).

Katılımcılardan bakım verdikleri çocuk sayısı 3'ten fazla olan bireylerin bağlanma stili kaygı alt boyutu ortalamaları diğer gruplardan daha yüksektir ($\bar{x}=12,00$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 18. Bakım verilen/ bakımı üstlenilen çocuk sayısı değişkenine göre SKÖ puanları arasındaki ANOVA testi

	Çocuk Sayısı	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
SKÖ (toplamlam)	1	123	87,61	13,03	,868	,421	
	2-3	123	88,15	15,05			
	3'ten fazla	5	79,60	23,62			

$p<.05^*$

Tablo 18. incelendiğinde;

Çocuk sahibi bireylerin kendilik algısı ortalamasının bakım verilen çocuk sayısı 2-3 olan katılımcılarda en yüksek ($\bar{x}= 88,15$), bakım verilen çocuk sayısı 3'ten fazla olan katılımcılarda en düşük ($\bar{x}= 79,60$) olduğu görülmektedir. Katılımcılardan bakım verdikleri çocuk sayısı 2-3 olanların diğer gruplara göre daha olumlu kendilik algısına sahip olduğu düşünülebilmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin bakım verdikleri çocuk sayılarına göre kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. ($p> ,05$).

Tablo 19. Bakım verilen/ bakımı üstlenilen çocuk sayısı değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Çocuk Sayısı	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
ÖDÖ (toplam)	1	123	19,70	3,59	1,978	,141	
	2-3	123	20,00	4,01			
	3'ten fazla	5	16,60	4,09			
Öz sevecenlik	1	123	3,01	,747	1,192	,305	
	2-3	123	3,16	,816			
	3'ten fazla	5	2,96	1,14			
Öz yargılama	1	123	3,54	,073	2,926	,055	
	2-3	123	3,50	,075			
	3'ten fazla	5	2,64	,279			
Ortak paydaşım	1	123	3,05	,788	2,497	,084	
	2-3	123	3,28	,828			
	3'ten fazla	5	3,10	1,20			
İzolasyon	1	123	3,62	,865	2,029	,134	
	2-3	123	3,52	,907			
	3'ten fazla	5	2,85	,840			
Bilinçli farkındalık	1	123	3,19	,831	1,799	,168	
	2-3	123	3,34	,875			
	3'ten fazla	5	2,75	1,06			
Aşırı özdeşleşme	1	123	3,27	1,01	2,347	,098	
	2-3	123	3,18	,999			
	3'ten fazla	5	2,30	,855			

$p < .05^*$

Tablo 19. incelendiğinde;

Katılımcıların genel öz şefkat ortalamasının bakım verilen çocuk sayısının 2-3 olduğu grupta en yüksek (\bar{x} = 20,00), bakım verilen çocuk sayısının 3'ten fazla olduğu grupta en düşük (\bar{x} = 16,60) olduğu; bakım verilen/ bakımı üstlenilen çocuk sayısına göre katılımcıların öz şefkat seviyelerinin orta düzeyde ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin bakım verdikleri ya da bakımını üstlendikleri çocuk sayısına göre öz şefkat düzeyleri ve alt boyutları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır ($p > .05$).

4.1.6 Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi

Çocuk sahibi bireylerin çalışma durumlarına göre bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat düzeylerinin ve ilgili değişkenlerin alt boyutlarının incelenmesi amacıyla Bağımsız Örneklem T- Testi uygulanmış; analizlerin sonucu Tablo 20., Tablo 21. ve Tablo 22.'de verilmiştir.

Tablo 20. Çalışma durumu değişkenine göre YİYE-İY ve alt boyutları arasındaki T-Testi

	Çalışma Durumu	N.	Ort.	S.S.	t değeri	P değeri
YİYE-İY (toplam)	Çalışıyor	156	23,42	10,52	,640	,523
	Çalışmıyor	95	22,52	11,35		
Kaçınma	Çalışıyor	156	15,01	7,32	,787	,432
	Çalışmıyor	95	14,26	7,46		
Kaygı	Çalışıyor	156	8,41	5,22	,215	,830
	Çalışmıyor	95	8,26	5,32		

$p < .05^*$

Tablo 20. incelendiğinde;

Çocuk sahibi olan bireylerden çalışmayanların genel bağlanma stilleri ortalamaları, çalışanlardan daha yüksektir ($\bar{x} = 23,42$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t = -,640$; $p = 0,523$). Çalışan katılımcıların çalışmayanlara kıyasla güvenli bağlanma stili geliştirdikleri söylenebilmektedir.

Katılımcılardan çalışanların bağlanma stili kaçınma alt boyutu ortalamaları, çalışmayanlardan daha yüksektir ($\bar{x} = 15,01$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t = ,787$; $p = 0,432$). Çocuk sahibi bireylerden çalışanların bağlanma stili kaygı alt boyutu ortalamaları, çalışmayanlardan daha yüksektir ($\bar{x} = 8,41$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t = ,215$; $p = 0,830$).

Tablo 21. Çalışma durumu değişkenine göre SKÖ puanlarının T-Testi

	Çalışma Durumu	N.	Ort.	S.S.	t değeri	P değeri
SKÖ (toplamlam)	Çalışıyor	156	87,19	12,62	-,755	,451
	Çalışmıyor	95	88,59	16,68		

$p < .05^*$

Tablo 21. incelendiğinde;

Katılımcılardan aktif bir işte çalışmayanların kendilik algısı ortalamaları, çalışanların kendilik algısı ortalamalarından daha yüksektir ($\bar{x} = 88,59$) ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -,755$; $p = 0,451$). Çalışmayan katılımcıların çalışanlara göre daha olumlu kendilik algısı geliştirdiği söylenebilmektedir.

Tablo 22. Çalışma durumu değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutları arasındaki T-Testi

	Çalışma Durumu	N.	Ort.	S.S.	t değeri	P değeri
ÖDÖ (toplamlam)	Çalışıyor	156	20,18	3,64	2,126	,034*
	Çalışmıyor	95	19,13	4,04		
Öz sevecenlik	Çalışıyor	156	3,10	,765	,497	,619
	Çalışmıyor	95	3,05	,831		
Öz yargılama	Çalışıyor	156	3,60	,800	2,331	,021*
	Çalışmıyor	95	3,36	,851		
Ortak paydaşım	Çalışıyor	156	3,18	,813	,498	,619
	Çalışmıyor	95	3,13	,836		
İzolasyon	Çalışıyor	156	3,61	,890	1,303	,194
	Çalışmıyor	95	3,46	,884		
Bilinçli farkındalık	Çalışıyor	156	3,29	,791	,911	,363
	Çalışmıyor	95	3,19	,958		
Aşırı özdeşleşme	Çalışıyor	156	3,37	,871	3,434	,001*
	Çalışmıyor	95	2,93	1,15		

$p < .05^*$

Tablo 22. incelendiğinde;

Katılımcılardan çalışanların genel öz şefkat ortalamaları, çalışmayanların öz şefkat ortalamalarından daha yüksektir ($\bar{x}=20,18$) ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=2,126$; $p=0,034$).

Çocuk sahibi katılımcılardan çalışanların öz şefkat alt boyutları olan öz yargılama ($\bar{x}=3,60$) ve aşırı özdeşleşme ($\bar{x}=3,37$) puan ortalamaları; çalışmayanların öz şefkat alt boyutları olan öz yargılama ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarından daha yüksektir. Çalışma durumuna göre öz yargılama ($t=2,231$; $p=0,021$) ve aşırı özdeşleşme ($t=3,434$; $p=0,001$) ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.1.7 Ekonomik Durum Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi

Çocuk sahibi bireylerin ekonomik durumlarına göre bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat düzeylerinin ve ilgili değişkenlerin alt boyutlarının incelenmesi amacıyla ANOVA Testi, anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD testi uygulanmış; analizlerin sonucu Tablo 23., Tablo 24. ve Tablo 25.'te verilmiştir.

Tablo 23. Ekonomik durum değişkenine göre YİYE-İY ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Ekonomik Durum	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
YİYE-İY (toplam)	1. grup	17	26,11	11,26	1,226	,295	
	2. grup	109	23,63	10,90			
	3. grup	125	22,20	10,68			
Kaçınma	1. grup	17	16,41	7,43	,530	,590	
	2. grup	109	14,78	7,48			
	3. grup	125	14,45	6,28			
Kaygı	1. grup	17	9,70	6,76	1,895	,153	
	2. grup	109	8,84	5,36			
	3. grup	125	7,74	4,87			

$p < .05^*$

Tablo 23. incelendiğinde;

Katılımcıların ekonomik durumları 1. grup asgari ücret ya da altı, 2. grup 5000 TL- 10000 TL, 3. grup 10000 TL ve üstü olmak üzere 3 farklı kategoride toplanmıştır.

Çocuk sahibi bireylerin genel bağlanma stilleri ortalamasının ekonomik durumu asgari ücret ya da altı olan katılımcılarda en yüksek ($\bar{x}= 26,11$), ekonomik durumu 10000 TL ve üstü olan katılımcılarda en düşük ($\bar{x}= 22,20$) olduğu görülmektedir. Katılımcılar arasında ekonomik durumu asgari ücret ya da altı olan bireylerin güvensiz bağlanma stiline diğer gruplara göre daha yüksek olduğu düşünülebilmektedir. Katılımcıların genel bağlanma stilleri ortalaması ekonomik durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

Katılımcılardan ekonomik durumu asgari ücret ya da altı olan bireylerin bağlanma stili kaçınma alt boyutu ortalamaları diğer gruplardan daha yüksektir ($\bar{x}=16,41$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Katılımcılardan ekonomik durumu asgari ücret ya da altı olan bireylerin bağlanma stili kaygı alt boyutu ortalamaları diğer gruplardan daha yüksektir ($\bar{x}= 9,70$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>,05$).

Tablo 24. Ekonomik durum değişkenine göre SKÖ puanları arasındaki ANOVA testi

	Ekonomik Durum	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
SKÖ (toplam)	1. grup	17	78,65	13,73	6,784	,001*	2>3 p=,043
	2. grup	109	90,74	13,28			2>1 p=,003
	3. grup	125	86,31	19,15			

$p<.05^*$

Tablo 24. incelendiğinde;

Çocuk sahibi bireylerin kendilik algısı ortalamasının ekonomik durumu 5000 TL- 10000 TL olan katılımcılarda en yüksek ($\bar{x}= 90,74$), ekonomik durumu asgari ücret ya da altı olan katılımcılarda en düşük ($\bar{x}= 78,65$) olduğu görülmektedir. Katılımcılardan ekonomik durumu 5000 TL-10000 TL arasında olanların diğer gruplara göre daha olumlu kendilik algısına sahip olduğu düşünülebilmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin ekonomik durumlarına göre kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p= ,001$; $p<,05$). Tukey HSD testi sonucunda anlamlı fark yaratan gruplar 5000 TL- 1000 TL ve 10000 TL üstü ile, 5000 TL- 10000 TL ve asgari ücret ya da altı olarak belirlenmiş; ekonomik durumu 5000 TL- 1000 TL arasında olan katılımcıların ekonomik durumu asgari ücret ve altı ya da 10000 TL ve üstü olanlara göre daha olumlu kendilik algısı geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 25. Ekonomik durum değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutları arasındaki ANOVA testi

	Ekonomik Durum	N.	Ort.	S.S.	F değeri	P değeri	Anlamlı fark
ÖDÖ (toplam)	1. grup	17	19,18	4,20	1,540	,216	
	2. grup	109	19,39	3,73			
	3. grup	125	20,21	3,84			
Öz sevecenlik	1. grup	17	3,02	,910	,330	,719	
	2. grup	109	3,04	,733			
	3. grup	125	3,12	,824			
Öz yargılama	1. grup	17	3,34	,796	3,147	,075	
	2. grup	109	3,38	,857			
	3. grup	125	3,63	,790			
Ortak paydaşım	1. grup	17	3,26	1,07	,148	,862	
	2. grup	109	3,17	,792			
	3. grup	125	3,15	,813			
İzolasyon	1. grup	17	3,25	,964	1,346	,262	
	2. grup	109	3,53	,901			
	3. grup	125	3,61	,865			
Bilinçli farkındalık	1. grup	17	3,29	1,12	,234	,792	
	2. grup	109	3,21	,839			
	3. grup	125	3,29	,838			
Aşırı özdeşleşme	1. grup	17	3,01	,920	4,011	,019*	3>2 p=,020
	2. grup	109	3,03	1,11			
	3. grup	125	3,39	,894			

$p<.05^*$

Tablo 25. incelendiğinde;

Katılımcıların genel öz şefkat ortalamasının ekonomik durumu 10000 TL ve üstü olduğu grupta en yüksek ($\bar{x}= 20,21$), asgari ücret ve alt olan grupta en düşük

($\bar{x}=19,18$) olduğu; ekonomik duruma göre katılımcıların öz şefkat seviyelerinin orta düzeyde ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin ekonomik durumlarına göre öz şefkat alt boyutlarından aşırı özdeşleme ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=,019$). Tukey HSD testi sonucunda anlamlı fark yaratan gruplar 5000 TL- 10000 TL ve 10000 TL ve üstü olarak belirlenmiş; 10000 TL ve üstü ekonomik duruma sahip katılımcıların aşırı özdeşleme ortalaması, ekonomik durumu 5000 TL- 10000 TL arası olan katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.

4.1.8 Psikolojik/ Psikiyatrik Destek Alma Değişkenine Göre Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı, Öz Şefkat Düzeyleri ve Alt Boyutların İncelenmesi

Çocuk sahibi bireylerin psikolojik/ psikiyatrik destek alma durumlarına göre bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat düzeylerinin ve ilgili değişkenlerin alt boyutlarının incelenmesi amacıyla Bağımsız Örneklem T- Testi uygulanmış; analizlerin sonucu Tablo 26., Tablo 27. ve Tablo 28.'de verilmiştir.

Tablo 26. Psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkenine göre YİYE-İY ve alt boyutları arasındaki T-Testi

	Psikolojik Destek	N.	Ort.	S.S.	t değeri	P değeri
YİYE-İY (toplam)	Alıyor	105	23,78	10,43	,860	,391
	Almıyor	146	22,58	11,11		
Kaçınma	Alıyor	105	14,74	6,99	,018	,986
	Almıyor	146	14,72	7,66		
Kaygı	Alıyor	105	9,03	5,34	1,756	,080
	Almıyor	146	7,86	5,14		

$p<.05^*$

Tablo 26. incelendiğinde;

Çocuk sahibi olan bireylerden psikolojik destek alanların genel bağlanma stilleri ortalamaları, psikolojik destek almayan katılımcılardan daha yüksektir ($\bar{x}=23,78$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=,860$; $p=0,391$). Psikolojik destek almayan katılımcıların

psikolojik destek alanlara kıyasla güvenli bağlanma stili geliştirdikleri söylenebilmektedir.

Katılımcılardan psikolojik destek alanların bağlanma stili kaçınma alt boyutu ortalamaları, psikolojik destek alanlardan daha yüksektir ($\bar{x}=14,74$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=,018$; $p=0,986$). Çocuk sahibi bireylerden psikolojik destek alanların bağlanma stili kaygı alt boyutu ortalamaları, psikolojik destek almayan katılımcılara göre daha yüksektir ($\bar{x}= 9,03$) ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=1,756$; $p=0,080$).

Tablo 27. Psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkenine göre SKÖ puanlarının T-Testi

	Psikolojik Destek	N.	Ort.	S.S.	t değeri	P değeri
SKÖ (toplaml)	Alıyor	105	83,62	14,39	-3,968	,000*
	Almıyor	146	90,66	13,48		

$p<.05^*$

Tablo 27. incelendiğinde;

Katılımcılardan psikolojik destek almayanların kendilik algısı ortalamaları, psikolojik destek alanların kendilik algısı ortalamalarından daha yüksektir ($\bar{x}= 90,66$) ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-3,968$; $p=0,000$).

Psikolojik destek almayan katılımcıların psikolojik destek alanlara göre daha olumlu kendilik algısı geliştirdiği söylenebilmektedir.

Tablo 28. Psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkenine göre ÖDÖ ve alt boyutları arasındaki T-Testi

	Psikolojik Destek	N.	Ort.	S.S.	t değeri	P değeri
ÖDÖ (toplaml)	Alıyor	105	19,17	3,98	-2,178	,030*
	Almıyor	146	20,23	3,66		
Öz sevecenlik	Alıyor	105	2,88	,759	-3,488	,001*
	Almıyor	146	3,22	,782		
Öz yargılama	Alıyor	105	3,43	,799	-1,204	,230
	Almıyor	146	3,56	,846		
Ortak paydaşım	Alıyor	105	3,06	,770	-1,614	,108
	Almıyor	146	3,23	,851		
İzolasyon	Alıyor	105	3,44	,908	-1,728	,085
	Almıyor	146	3,63	,869		
Bilinçli farkındalık	Alıyor	105	3,10	,807	-2,383	,018*
	Almıyor	146	3,36	,879		
Aşırı özdeşleşme	Alıyor	105	3,23	,821	,326	,744
	Almıyor	146	3,19	1,12		

$p < .05^*$

Tablo 28. incelendiğinde;

Katılımcılardan psikolojik destek almayanların genel öz şefkat ortalamaları, psikolojik destek alanların öz şefkat ortalamalarından daha yüksektir ($\bar{x}=20,23$) ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-2,178$; $p=0,030$).

Çocuk sahibi katılımcılardan psikolojik destek almayanların öz şefkat alt boyutları olan öz sevecenlik ($\bar{x}=3,22$) ve bilinçli farkındalık ($\bar{x}=3,36$) puan ortalamaları; psikolojik destek alanların öz şefkat alt boyutları olan öz sevecenlik ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarından daha yüksektir. Psikolojik/ psikiyatrik destek alma durumuna göre öz sevecenlik ($t=-3,488$; $p=0,001$) ve bilinçli farkındalık ($t=-2,383$; $p=0,018$) ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.2 Çocuk Sahibi Bireylerin Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Çocuk sahibi bireylerin bağlanma stilleri, kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçları Tablo 29.'da verilmiştir.

Tablo 29. Çocuk sahibi bireylerin bağlanma stilleri, kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri ile alt boyutları arasındaki korelasyon analizi

Değişkenler/Alt Boyutlar	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.YİYE-İY (toplam)	1										
2. Kaçınma	,909**	1									
3. Kaygı	,801**	,512**	1								
4. SKÖ (toplam)	-,233**	-,203**	-,231**	1							
5. ÖDÖ (toplam)	-0,056	-0,003	-,143*	,412**	1						
6. Öz sevecenlik	-0,01	-0,021	-0,055	,443**	,728**	1					
7. Öz yargılama	,064	0,022	,208**	-,306**	,748**	,407**	1				
8. Ortak paydaşım	-,125*	-,131*	-0,079	,371**	,589**	,583**	,199**	1			
9. İzolasyon	,257**	,190**	,315**	-,488**	,696**	,340**	,630**	,273**	1		
10. Bilinçli farkındalık	-0,047	-0,06	-0,008	,268**	,787**	,712**	,404**	,537**	,352**	1	
11. Aşırı özdeşleşme	,029	0,043	,137*	-,171**	,753**	,327**	,673**	,146*	,540**	,453**	1

N= 251, p<.05*, p<.01**

Tablo 29. incelendiğinde;

Çocuk sahibi bireylerin genel bağlanma stilleri ile kendilik algıları arasında ($r=-,233$; $p=<,01$), istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Çocuk sahibi bireylerin genel bağlanma stilleri ile genel öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Çocuk sahibi bireylerin genel bağlanma stilleri ile öz şefkatin alt boyutlarından ortak paydaşım arasında ($r=0,001$; $p=<,01$) istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde; izolasyon arasında ($r=0,00$; $p=<,05$) istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Çocuk sahibi bireylerin kaçınmacı bağlanma stili ile kendilik algısı arasında ($r=0,00$; $p=<,05$) istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Katılımcıların kaçınmacı bağlanma stili ile öz şefkatin alt boyutlarından ortak paydaşım arasında ($r=-,131$; $p=<,05$) istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde, izolasyon arasında ise ($r=,190$; $p=<,01$) istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Çocuk sahibi bireylerin kaygılı bağlanma stili ile genel kendilik algısı ($r=,231$; $p=<,01$) ve genel öz şefkat düzeyleri ($r=-,143$ $p=<,05$) arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların kaygılı bağlanma stili ile öz şefkatin alt boyutlarından öz yargılama ($r=0,001$; $p=<,05$), izolasyon ($r=,315$ $p=<,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=,137$ $p=<,05$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Çocuk sahibi bireylerin kendilik algıları ile genel öz şefkat düzeyleri ($r=,412$ $p=<,01$) ve öz şefkatin alt boyutlarından öz sevecenlik ($r=,443$ $p=<,01$), ortak paydaşım ($r=,371$ $p=<,01$) ve bilinçli farkındalık ($r=,268$ $p=<,01$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Çocuk sahibi bireylerin kendilik algıları ile öz şefkatin alt boyutlarından öz yargılama ($r=-,306$ $p=<,01$) ve izolasyon ($r=-,488$ $p=<,01$) arasında istatistiksel olarak negatif yönde orta düzeyde; öz şefkatin alt boyutlarından aşırı özdeşleşme ($r=-,171$ $p=<,01$) arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada çocuk sahibi bireylerin bağlanma stilleri, yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar literatürdeki diğer çalışmaların bulgularıyla karşılaştırılarak incelenmekte; bölümler araştırmanın ana değişkenleri olan bağlanma stilleri, kendilik algısı ve öz şefkat başlıklarına göre düzenlenmiştir.

5.1 Çocuk Sahibi Bireylerin Bağlanma Stillerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda çocuk sahibi bireylerin, güvenli bağlanma stili ortalamaları güvensiz bağlanma stili ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Katılımcıların %59,76'sı (n=150) güvenli bağlanma stili, %40,24'ü (n=101) güvensiz bağlanma stili özellikleri gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Güvensiz bağlanma stilleri içerisinde kaçınmacı bağlanma alt boyutunun puan ortalamaları kaygılı bağlanma alt boyutu puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Katılımcılardan %33,47'sinin (n=84) kaçınmacı bağlanma stili; %6,77'sinin (n=17) kaygılı bağlanma stili özelliklerini daha yüksek oranda taşıdığı görülmektedir. Araştırma sonucuyla paralel olarak West (2018) tarafından 336 yetişkin katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların %42'sinin güvenli bağlanma stili özellikleri taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada bağlanma stillerini ölçmek için kullanılan YİYE-İY ölçeğinin boylamsal ölçüm yapması ve ilgili kategoride alınan yüksek puanların ilgili alt boyutun özelliklerini yansıttığı bilgisiyle hareket edilmesinin elde edilen sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda çocuk sahibi bireylerin yaşlarına göre genel bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği; 46-65 yaş grubu katılımcıların genel bağlanma stilleri ortalamasının 36-45 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bağlanma stili ortalamasının yüksek olmasının güvensiz bağlanma stilini yansıttığı bilgisinden hareketle, artan yaş ile katılımcıların güvensiz bağlanma stili ortalamalarının yükseldiği söylenebilmektedir. Araştırma sonucundan farklı olarak Vardar (2019) tarafından yetişkinlerde bağlanma stilleri ile

öz şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yaş arttıkça güvensiz kaygılı bağlanmanın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Chopik vd. (2013) tarafından 18-70 yaş aralığında katılımcılarla yapılan bir başka çalışmada ise güvensiz kaygılı bağlanmanın yaşlı katılımcılarda gençlere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuk sahibi bireylerin yaşlarına göre bağlanma stilleri alt boyutlarından kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer olarak Yazıcıoğlu (2011) tarafından üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelendiği bir başka çalışmada da yaşa göre kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonucunda yaş değişkeninin kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma stiline göre farklılık göstermemesinin nedeninin, örnekleme her yaş grubunun eşit sayıda katılımcı içermemesi olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda çocuk sahibi bireylerin cinsiyetlerine göre genel bağlanma stilleri ile kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunu destekler nitelikte Zalım Başbekleyen (2018) tarafından güvensiz bağlanma, benlik algısı, sosyal anksiyete ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığa ulaşılmamıştır. Doğantekin (2020) tarafından yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma stilleri ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada da cinsiyete göre bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonucunda çocuk sahibi bireylerin cinsiyetleri ve bağlanma stilleriyle ilgili ulaşılan bilgilerin aksini destekleyen çalışmalar da vardır. Örneğin Albayrak (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada güvenli, kaygılı, kaçınan bağlanma stillerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Aras (2021) tarafından 400 yetişkin bireyde bağlanma stilleri ve evlilik doyumunda öz şefkatin aracı rolünün incelendiği bir çalışmada, kaçınan bağlanmanın erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu, çocuk sahibi katılımcıların medeni durumlarına göre genel bağlanma stilleri ile kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmamasıdır. Araştırma sonucunu destekler nitelikte Küçük (2020) tarafından yetişkin bireylerle bağlanma stilleri, öz şefkat, psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelendiği bir çalışmada da katılımcıların medeni durumları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kır Demirhan (2020) tarafından iyi oluş, öz şefkat ve bağlanma stillerinin incelendiği çalışmada da katılımcıların medeni durumları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen sonucun yapılan çalışma bulgularıyla uyumlu olduğu söylenebilmektedir. Araştırmada medeni durumla ilgili elde edilen bulguların aksini destekleyen çalışmalar da vardır. Örneğin Aşkar (2018) tarafından X ve Y kuşağı bireylerde bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve kişiler arası ilişkilerin incelendiği bir çalışmada medeni durum ve bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vardar (2019) tarafından yetişkinlerle yürütülen bir diğer çalışmada da medeni durum ve bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda ortaöğretim mezunu katılımcıların kaçınmacı bağlanma düzeylerinin üniversite/ yüksek lisans/ doktora mezunu katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmekte; eğitim düzeyi arttıkça kaçınmacı bağlanma durumunun azaldığı söylenebilmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre kaçınan bağlanmanın temel özelliğinin bireyin bir başkasıyla güven ilişkisi kurmak ve bağlılık göstermekten uzak durması olduğu bilgisinden hareketle; eğitim düzeyinin artmasının, bireyin diğerleriyle daha açık ve etkili iletişim kurabilme becerisini desteklediği düşünülmektedir. Araştırma sonucundan farklı olarak Güvendiren (2020) tarafından gemi adamlarından oluşan örnekleme bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, eğitim düzeyi ve bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada bakım verilen/ bakımı üstlenilen çocuk sayısına göre bağlanma stilleri ve alt boyutları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde çocuk sayısı ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu destekleyen çalışmalar (Çelenoğlu, 2011; Aras, 2021) olduğu gibi; araştırma sonucundan farklı olarak çocuk sayısı ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık olduğu bulgusunu destekleyen çalışmaların (Dağlar vd., 2016; Güvendiren, 2020) da olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda, çocuk sahibi olan bireylerin çalışma durumlarına göre bağlanma stilleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı elde edilen bir diğer bulgudur. Araştırma sonucunu destekler nitelikte, Çelenoğlu (2011) tarafından evli bireylerle yürütülen çalışma ve Yetgin (2022) tarafından 10-12 yaş çocuklar ve ebeveynleriyle yürütülen çalışmada çalışma durumunun bağlanma stilinde herhangi bir farklılık yaratmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu, katılımcıların bağlanma stilleri ve alt boyutlarının ekonomik durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemekte olduğudur. Bowlby (1982)'ye göre, bağlanma davranışının temelini erken dönem bakım veren bağlanma nesnesinden bireye doğru gelen destekleyici, ilgili ve sıcak tutum oluşturmaktadır. Bu bilgiden hareketle bakım veren tarafından gösterilmesi beklenen bu duygusal eylemin, ekonomik durumdan etkilenmediği düşünülmektedir. Araştırma sonucuyla paralel olarak Abdullayev (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da ekonomik duruma göre bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bağlanma stilleriyle ilgili araştırma kapsamında elde edilen son bulguya göre, psikolojik/ psikiyatrik destek alma durumuna göre bağlanma stili ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Erken yaşam döneminde deneyimlenen ilk bağlanma davranışının, temel bakım verenle bebek arasında gerçekleşmekte olduğu bilinmektedir. Ancak zaman içerisinde bağlanma işlevleri çeşitlilik göstererek bakım verenlerle beraber akranlar ve partnerlere de yönelebilmektedir (akt. Fraley, 2019). Araştırma sonucunda herhangi bir farklılık bulunmamasında bağlanma davranışının temellerinin erken yaşam döneminde atılmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonucumuzla paralel olarak Turan Akdağ (2011)'in ergenlerle, Kaçar (2021)'in yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarda psikiyatrik destek alma durumuna göre bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgudan farklı olarak, Yaka (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bağlanma stillerinin psikiyatrik/psikolojik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği; psikiyatrik tanı alan bireylerin güvensiz bağlanma stillerine daha yatkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2 Çocuk Sahibi Bireylerin Kendilik Algılarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Literatür incelendiğinde; çocuk sahibi bireylerden oluşan örnekleme kendilik algısının genellikle ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısı şeklinde ele alındığı görülmüştür. Bu sebeple çocuk sahibi bireylerde kendilik algısının sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesinde kendilik algısıyla birlikte ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısı ile ilgili çalışmalara da yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda çocuk sahibi bireylerden 36-45 yaş arasındaki katılımcıların ortalamalarının daha yüksek olduğu ve bu grubun diğer yaş gruplarına göre daha olumlu kendilik algısına sahip olduğu; ancak katılımcıların yaşlarına göre kendilik algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma sonucuna benzer bulgulara ulaşan çalışmalar (Argun, 2005; Gülnar, 2022) olduğu gibi; araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalara da (Çelenoğlu, 2011; Özkul, 2020) rastlanmıştır.

Araştırma sonucunda çocuk sahibi olan erkeklerin olumlu kendilik algısı düzeyleri çocuk sahibi olan kadınların kendilik algısı düzeylerinden daha yüksek bulunmuş ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aydın (2019a) gerçekleştirdiği çalışmasında araştırma sonucuyla benzer bulguya ulaşmıştır. Odabaşı (2021) ise araştırma sonucundan farklı olarak cinsiyet ve kendilik algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Diğer insanların bireyi nasıl gördüğü olgusu, bireyin kendilik algısının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Diğerlerinin birey ile ilgili algısını ise, bireyin diğerleri tarafından beklenen davranış kalıplarını ne kadar karşıladığı, yani toplumsal cinsiyet rolleri şekillendirmektedir. Araştırma sonucunda erkeklerin kadınlardan daha olumlu kendilik algısı geliştirmiş olmasında toplumsal cinsiyet rollerindeki eşitsizliğinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda boşanmış/dul katılımcıların olumlu kendilik algısı düzeyinin bekar olanlara göre daha yüksek olduğu, ancak çocuk sahibi bireylerin medeni durumlarına göre kendilik algısı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgudan farklı olarak Güçlü, Değirmen ve Uncu (2016) algılanan sosyal destek, anksiyete ve kendilik algısı ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında evli katılımcıların bekarlara göre daha olumlu

kendilik algısına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Koçak (2019) ise yalnızlık düzeyi, kendilik algısı ve nesne ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında evli, bekar ve boşanmış katılımcıların kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma kapsamında çocuk sahibi bireylerden ortaöğretim mezunu olanların olumlu kendilik algısı düzeyinin, üniversite/yüksek lisans/ doktora mezunu olan katılımcılardan yüksek olduğu ancak katılımcıların eğitim düzeylerine göre kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgudan farklı olarak Gülnar (2022), şiddete maruz kalan kadınlarda kendilik algısı ve problem çözme becerileri ilişkisini incelediği çalışmasında üniversite mezunu olan kadınların olumlu kendilik algısı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireyin kendiliği ile ilgili algısının oluşmasında birçok faktörün etkili olduğu dikkate alındığında, katılımcıların eğitim düzeyine ve kendilik algısını oluşturan diğer faktörlere göre homojen dağılmamasının araştırma sonucunda etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada çocuk sahibi bireylerden 2-3 çocuğa bakım verenlerin olumlu kendilik algısının en yüksek, 3'ten fazla çocuğa bakım verenlerin olumlu kendilik algısının en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bakım verilen çocuk sayısının bireyin kendilik algısını şekillendiren diğer unsurları ve bakım verme davranışı sonucu elde edilen doyumu etkilediği düşünülse de araştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Altınoğlu Karahan (2019) çocuk sahibi bireylerde ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı, erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik stillerini incelediği çalışmasında, çocuk sayısı ile ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısının alt boyutları olan yeterlilik ve yatırım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görüldüğü bulgusuna ulaşmıştır. Aral (2020) ise annelerle yürüttüğü çalışmasında çocuk sayısı ile ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada katılımcıların aktif bir işte çalışma durumlarına göre kendilik algılarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucundan farklı olarak Yılmaz vd. (2018) tarafından kadın katılımcılarla gerçekleştirilen bir çalışmada, aktif bir işte çalışan kadınların ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algılarının aktif bir işte çalışmayan kadınlara göre daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu çocuk sahibi bireylerin ekonomik durumlarına göre kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğudur. Orta düzeyde ekonomik duruma sahip olan katılımcıların, yüksek ya da düşük düzeyde ekonomik duruma sahip katılımcılardan daha olumlu kendilik algısı geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuyla paralel olarak ekonomik durumun kendilik algısını etkilediğini (Ceylan, 2015; Aydın, 2019) ortaya koyan araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir.

Araştırmada kendilik algısıyla ilgili elde edilen son bulgu psikolojik destek almayan katılımcıların olumlu kendilik algısı düzeyinin psikolojik destek alan katılımcılardan daha yüksek ve ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğudur. Ener (2021) de çocuklukta algılanan ebeveyn kabulü- reddi, mükemmeliyetçilik, kendilik algısı ve bağlanma stillerini incelediği çalışmasında psikiyatrik destek almayan katılımcıların daha olumlu benlik algısına sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bireyin kendisini nasıl algıladığını etkileyen en önemli değişkenlerden birinin psikolojik durumu olduğu düşünüldüğünde, araştırmada beklenen bir sonuca ulaşıldığı söylenebilmektedir.

5.3 Çocuk Sahibi Bireylerin Öz Şefkat Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Literatür incelendiğinde çeşitli demografik değişkenlerin hem genel öz şefkat düzeyi hem de öz şefkat alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını çalan araştırmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu araştırmada genel öz şefkat düzeyi hem de öz şefkat alt boyutları çalışmada kullanılan demografik değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırma sonucunda çocuk sahibi bireylerin genel öz şefkat ortalamasının 18-24 yaş grubunda en yüksek, 25-35 yaş grubunda en düşük olduğu ve çocuk sahibi bireylerin yaşlarına göre genel öz şefkat düzeyleri ve alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Neff ve McGehee (2010) ergen ve yetişkin bireylerle yürüttükleri çalışmalarında, katılımcıların yaşlarına göre öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ulaşılan sonuç araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Araştırma sonucundan farklı olarak Yurtören (2021) yetişkinlerle, Çetinkaya (2022) ise evli bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında katılımcıların yaşlarına göre öz şefkat alt

boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yarattığı sonucuna ulaşmıştır. Ebeveynlerde öz şefkat düzeyini araştıran çalışmada Durgut (2021) ise, genel öz şefkat puanları ve ebeveynlerin yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Cinsiyet değişkeni ele alındığında, çocuk sahibi olan erkeklerin genel öz şefkat ortalamaları ve alt boyutlardan öz sevecenlik, öz yargılama, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme puanlarının, çocuk sahibi olan kadınların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendilik algısı ile ilgili sonuçların tartışılmasında da bahsedildiği gibi, toplumsal cinsiyet rolleri perspektifinden bakıldığında; kadın rolünden beklentilerin daha çok bakım veren temelli ve dolayısıyla kendisinden çok diğerlerine şefkat göstermesi gerektiği öğretilmesinden yola çıkılmasının bu sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir. Sonuçla paralel olarak Yarnell vd. (2015) öz şefkat konusundaki 88 araştırmayı kullanarak yürüttükleri meta-analiz çalışmasında, erkeklerin öz şefkat düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatür incelendiğinde cinsiyete göre öz şefkat düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar (Özyeşil, 2011; Kara, 2018; Doğanekin, 2020) olduğu da görülmektedir.

Araştırma sonucunda boşanmış/ dul katılımcıların öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin evli ve bekar katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Küçük (2020) tarafından yapılan çalışmada, evli katılımcıların öz şefkat alt boyutlarından izolasyon düzeylerinin bekar veya boşanmış katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Öz şefkatin alt boyutlarından izolasyonun, bireyin zorlayıcı bir durum deneyimlerken yalnız ve kopuk hissederek kendisini dış dünyadan soyutlamasına neden olduğu bilinmektedir. (Neff, 2008; akt. Ak, 2021). Bu bilgidен hareketle evli bireylerin yaşadıkları problemleri paylaşımına açık bir tutumdan ziyade sosyal çevreden izole olarak kendi içlerinde çözmeye çalıştıkları; boşanmış ya da dul bireylerin ise zorlayıcı deneyim içinde öz sevecenlik ve bilinçli farkındalık becerilerini kullanmaya daha eğimli oldukları ve bu durumun araştırma sonucunu etkilediği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde ulaşılan sonuçtan farklı bulgular belirten çalışmalar (Kara, 2018; Açıkgöz, 2019; Özpeynirci, 2021) olduğu da görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların eğitim düzeyi ele alındığında; genel öz şefkat ortalamasının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülürken; ortaöğretim mezunu katılımcıların öz şefkat alt boyutlarından aşırı özdeşleşme ortalaması, lise mezunu katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgularıyla paralel olarak Andiç (2013) ve Vardar (2019), öz şefkatin alt boyutlarından aşırı özdeşleşmenin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Ak (2021) tarafından ebeveynlerin öz şefkat düzeyleri ve anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, katılımcıların öz şefkat düzeyleri ile eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada çocuk sahibi bireylerin bakım verdikleri/ bakımını üstlendikleri çocuk sayısına göre öz şefkat düzeylerinin ve öz şefkat alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara paralel olarak Aras (2021), bağlanma boyutları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü araştırdığı çalışmasında katılımcıların çocuk sayısına göre genel öz şefkat düzeyleri ve öz şefkat alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çetinkaya (2022), araştırmasında katılımcıların bakım verdikleri/ bakımını üstlendikleri çocuk sayılarına göre öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma sonucunda çalışan katılımcıların genel öz şefkat düzeyleri ile öz şefkat alt boyutları olan öz yargılama ve aşırı özdeşleşme ortalamaları; çalışmayanların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuçta çalışma hayatında rekabet ortamının fazla olmasının bireyin öz yargılama düzeyini; çalışma hayatında yaşanan problemin sistematik şekilde tekrar etme ihtimalinin ise aşırı özdeşleşme düzeyini arttırmış olabileceği düşünülmektedir. Vardar (2019) da katılımcıların çalışma durumlarına göre öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama, ortak paydaşım ve aşırı özdeşleşme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma sonucundan farklı bulgulara ulaşan çalışmalar (Özpeynirci, 2021; Yetgin, 2022) olduğu da görülmektedir.

Çocuk sahibi bireylerin ekonomik durumlarına göre genel öz şefkat düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ancak öz şefkat alt boyutlarından aşırı özdeşlemenin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 10000 TL ve üstü ekonomik duruma sahip katılımcıların aşırı özdeşleşme ortalamasının, ekonomik durumu 5000 TL- 10000 TL arası olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde ekonomik durum ve öz şefkat alt boyutlarının istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini irdeleyen çalışmaya ulaşılamamıştır. Genel öz şefkat düzeyi ile ilgili ulaşılan çalışmalarda, katılımcıların öz şefkat düzeylerinin ekonomik durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (Akyol, 2011; Başer Baykal vd., 2019; Aras, 2021) görülmüştür.

Araştırma kapsamında öz şefkatle ilgili ulaşılan son bulgu, psikolojik/psikiyatrik destek almayan katılımcıların genel öz şefkat ortalamaları ile öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik destek alanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğudur. Bireyin öz şefkat seviyesinin psikiyatrik semptomlar üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Schanche vd., 2011). Depresyon ve kaygı psikopatolojilerinde birey, olumsuz duygulanımın sonucu olarak, geçmişe ya da geleceğe dönük kontrol dışı gelişen ve tekrarlayan özelliklere sahip düşünceleri tanımlayan ruminatif düşünce modeline sahiptir (Neff, 2023). Ruminasyonun, bireyin psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyebilecek duygu ve düşüncelerin etkisinde kalmasına ve deneyimlerini kendisini yargılayan bir tutumla ele almasına; dolayısıyla öz şefkat düzeyinin azalmasına neden olduğu bilinmektedir. Psikolojik/ psikiyatrik destek alan katılımcıların benzer psikopatolojilerle baş ettiği öz şefkat seviyelerinin daha düşük olduğu varsayıldığında, bu durumun araştırma sonucunda etkili olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde araştırmada elde edilen sonuca paralel olarak psikolojik/ psikiyatrik destek almayan katılımcıların öz şefkat ortalamalarının psikolojik/ psikiyatrik destek alan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğuna ulaşan çalışmalar (Meriç Genç, 2021; Daşçı, 2022) olduğu gibi; araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak (Başer Baykal vd., 2019) katılımcıların öz şefkat düzeylerinin psikolojik destek alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar da görülmüştür.

5.4 Çocuk Sahibi Bireylerin Bağlanma Stilleri, Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu bölümde araştırma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkisinin; bağlanma stillerini ölçmek için kullanılan YİYE-İY ölçeğinden alınan yüksek puanların güvensiz bağlanma stilini, SKÖ ve ÖŞÖ'den alınan yüksek puanların olumlu kendilik algısı ve yüksek öz şefkat düzeyini yansıttığı bilgilerinden hareketle tartışılmasına yer verilmiştir.

Araştırmada çocuk sahibi bireylerin genel güvensiz bağlanma stilleri ile olumlu kendilik algıları arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu beklenen bir sonuçtur, çünkü araştırma sonucuna göre bireyin güvensiz bağlanma stiline olumlu kendilik algısını düşürdüğü söylenebilmektedir. Bowlby (1969), bağlanma süreci boyunca bakım verenin davranış ve tutumlarının bakım alan tarafından içselleştirildiğini savunmuş, içselleştirilen bu şemaları içsel çalışan modeller olarak tanımlamıştır. İçsel çalışan modeller, bireyin kendisi ile ilgili algılarını içeren 'kendilik modeli' ve diğer insanlarla ilgili algılarını içeren 'diğeri modeli' olmak üzere iki temel bilişsel şema geliştirilmesinde etken rol oynamaktadır. Dolayısıyla güvenli bağlanma geliştiren bireylerin bakım verenleriyle fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik destekleyici şemaları hem kendilik hem de diğeri algılarının olumlu olmasını sağlamaktadır. Araştırma bulgumuzla tutarlı olarak güvenli bağlanma stilleri ve olumlu kendilik algısı puanların pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar olduğu (Hisli Şahin ve Yaka, 2010; Demir, 2017; Aydın, 2019; Ener, 2021) görülmüştür.

Araştırmada çocuk sahibi bireylerin genel güvensiz bağlanma stilleri ile öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu beklenmedik bir sonuç olmuştur çünkü bireyin geliştirdiği bağlanma davranışının bir noktada kendisini sevmeye, ilgi görmeye ya da desteklenmeye değer görüp görmeyeceğini; kendisine yönelik yaklaşımında öz şefkati ne kadar kullandığını etkilediği bilinmektedir. Bakım verenine güvenli bağlanma geliştiren birey, kendiliğinin sevgi ve değer görmeyi hak ettiğini düşünerek kendisine davranışlarını anlayışlı ve şefkatli yönde şekillendirebilirken; güvensiz bağlanma geliştiren birey kendiliğinin sevgi ve değer görmeyi hak etmediği inancını pekiştirerek kendisine yönelik tutumunda da katı ve eleştirel olabilmektedir (Neff, 2022). Dolayısıyla bireyin hangi bağlanma stiline sahip olduğunun kendine ve dünyaya bakış açısını etkilediği ve

öz şefkat düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ulaşılan sonuçta çalışılan örneklem grubunun İzmir ili ağırlıklı olması, yaş aralıklarının düzensiz olması ve araştırmanın kısıtlı katılımcıyla yürütülmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Nitekim genel bağlanma stilleri öz şefkatin alt boyutları açısından incelendiğinde; genel güvensiz bağlanma stilleri ile öz şefkatin alt boyutlarından ortak paydaşım arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde; izolasyon arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin, Atalay (2019)'a göre zorlayıcı yaşantılar deneyimlerken çekilen acının tüm insanlar için ortak olduğunu vurgulayan ortak paydaşım bileşenine mesafeli oldukları söylenebilmektedir. Benzer şekilde güvensiz bağlanma stiline izolasyonu arttırması, sağlıklı bağlanma davranışının bireyin diğer insanlara güvenip ve onlarla ilişki kurabilmesini destekleyerek izolasyona gerek duyulmamasıyla açıklanabilmektedir (Neff, 2022).

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu; çocuk sahibi bireylerin kaçınmacı bağlanma stili ile olumlu kendilik algısı arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmasıdır. Fraley (2019) kaçınan bağlanma stiline bireyin bağımsız, bireysel ve özgür olarak hareket edebildiği ortamlarda gelişme ihtimalinin daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Kaçınmacı bağlanma stiline, bireyin diğerlerine güven duygusunun az olması sebebiyle ilişkilere yönelik olumsuz bilişlerin ve dolayısıyla ilişkilerinde kaçma-kaçınma davranışlarının yoğun görüldüğü bağlanma şekli olduğu bilinmektedir (Cooper, vd., 1998; akt. Kaçar, 2021). Araştırmada katılımcıların kaçınmacı bağlanma ortalamaları arttıkça kendilik algısı ortalamalarının düşmesinde; çocuk sahibi bireylerden oluşan örnekleme çalışılmasından yola çıkılarak ebeveynlik rollerinin kendilik algısını şekillendirdiği, kaçınmacı bağlanma stiline yoğun görülen ilişkilerden kaçma veya ilişkiyi kısıtlama davranışlarının ebeveynin çocuğuyla ilişkisini üzerinde olumsuz etkiler yaratarak çocuk sahibi bireylerin kendilik algısının olumsuz etkilenebileceği düşünülmektedir. Araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak Demir (2017) ve Zalım Başbekleyen (2018) katılımcıların kaçınmacı bağlanma stili ile kendilik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada çocuk sahibi bireylerin kaçınmacı bağlanma stili ile öz şefkatin alt boyutlarından ortak paydaşım arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde, izolasyon arasında ise istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde

anlamli bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk sahibi bireylerden kaçınmacı bağlanmaya sahip olanların ortak paydaşım bileşeni ortalamaları düşükken, izolasyon bileşeni ortalamaları yüksek bulunmuştur. Bu beklenen bir sonuçtur, çünkü kaçınmacı bağlanma stiline en temel özelliği bireylerin kendilerini güvende hissedebilmeleri için sonunda yoğun duygular yaşanacağı düşünölen tüm ilişki türlerinden kaçınmaya çalışmalarıdır. Zorlayıcı deneyimlerde de durum değişmemekte, birey ortak paydaşım mantığıyla yaşantısını diğerleriyle paylaşmaktansa yakınlarından izole olmayı seçmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Araştırmada elde edilen bu sonuç literatürdeki diğer çalışmalarla (Wei vd., 2011; Aras, 2021; Uzbaş Uğur, 2021) da tutarlılık göstermektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu, çocuk sahibi bireylerin kaygılı bağlanma stili ile olumlu kendilik algısı arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamli bir ilişki bulunmasıdır. Kaygılı bağlanma puan ortalamaları arttıka olumlu kendilik algısı düşmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre erken dönemde bakım verenlerin tutumlarının bakım gören tarafından nasıl algılandığını tanımlayan içsel çalışan modeller, bireyin kendisini ve çevresini olumlu ya da olumsuz şekilde değerlendirmesine neden olmaktadır. Birey güvenli bağlandığında kendilik algısı ve kendisiyle ilgili zihinsel temsili olumlu olduğundan kendisini yeterli, değerli ve sevilmeye layık biri olarak görmekte; güvensiz bağlandığında ise kendilik algısı ve kendilik temsili olumsuz olduğundan kendisini daha yetersiz ve dolayısıyla düşük öz güvenli biri olarak tanımlamaktadır. Bağlanma figürünün davranışlarının birey tarafından nasıl algılandığının, bireyin kendilik modelini şekillendirmekte olduğu bilinmektedir (Bowlby, 1973). Bu sonucun ilgili literatürle uyumlu olduğu görölmektedir (Göktepe,2015; Demir,2017; Ener,2021).

Araştırmada çocuk sahibi bireylerin kaygılı bağlanma stili ile genel öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde; öz şefkatin alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamli bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı bağlanma geliştiren bireylerin öz şefkatlerinin düşük, öz şefkatin negatif alt boyutlarının yüksek seviyede olduğu söylenebilmektedir. Bakım verenine kaygılı bağlanma geliştiren bebeklerin, yetişkin döneme geldiklerinde yaşadıkları ilişkilerde de kaygının hakim olduğu; ilişkilerle ilgili zorlayıcı deneyimlerde kendilerine eleştirel yaklaşma sonucu ruminatif düşünce ve içe dönme davranışı gibi öz şefkatten uzak

tutumların görülebileceği düşünülmektedir. Nitekim araştırma sonucunda elde edilen bulguya paralel sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu görülmektedir (Başer Baykal vd., 2019; Küçük, 2020).

Araştırma sonucunda elde edilen son bulgu, çocuk sahibi bireylerin kendilik algılarının olumlu yönde artmasıyla öz şefkat ve öz şefkatin pozitif alt boyutlarından öz nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalıktan alınan puan ortalamalarının da artmış olmasıdır. Benzer şekilde kendilik algısı puanları arttıkça öz şefkatin negatif alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puanları azalmıştır. Olumlu kendilik algısının öz şefkatin pozitif alt boyutlarının etkisini güçlendirdiği, negatif alt boyutlarının etkisini zayıflattığı söylenebilmektedir. Bu beklenen bir sonuçtur, çünkü bireyin kendi varlığını ve yaşamını olumlu algılamasının, karşılaştığı zorlayıcı deneyimlerde tüm sorumluluğu üstlenip kendisine eleştirel ve yıpratıcı yaklaşmak yerine daha destekleyici, şefkatli ve yapıcı bir tutum benimsemesine destek olduğu düşünülmektedir. Nitekim Neff (2023)'e göre zorlayıcı deneyimlerde sıklıkla kullanılan, iyi- kötü gibi iki uçlu etiketlemelere sebep olan ya hep ya hiç tarzı düşünce bireyin kendilik algısını desteklemek yerine zarar vermekteyken; bilinçli farkındalık içinde ilerlemek bireyin kendisini tüm yönleriyle kabul ederek gelişme açık kalmasını sağlamaktadır. Kendisini tüm yönleriyle kabul edebilen birey, başarılarına veya başarısızlıklarına nazik ve şefkatli bir tutumla yaklaşarak onları kucaklayabilmekte; zorlayıcı deneyimlerin kendilik algısını etkilemesine izin vermektense bu deneyimleri sürecin bir parçası olarak görmektedir. Literatür incelendiğinde Dinçbaş vd. (2023), bireyin kendilik algısının olumlu olmamasının öz şefkat seviyesinden etkilendiğini savunmaktadır. Benzer şekilde kendilik algısının birey tarafından algılanan anne baba tutumu, bağlanma stili ve öz şefkat değişkenleriyle şekillendiğini ortaya koyan Andiç (2013), çalışmasında olumlu kendilik algısının yüksek öz şefkat düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmektedir.

6.1 Sonuç

Bu araştırma çocuk sahibi bireylerin çalışmada yer alan değişkenlere göre bağlanma stilleri, kendilik algısı, öz şefkat düzeyleri ve bağlanma stilleri, yetişkin dönem kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir:

Araştırma sonucunda çocuk sahibi katılımcıların güvenli bağlanma stili ortalamaları güvensiz bağlanma stili ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Güvensiz bağlanma stilleri içerisinde kaçınmacı bağlanma alt boyutunun puan ortalamaları kaygılı bağlanma alt boyutu puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Yaşa göre genel bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği; 46-65 yaş grubu katılımcıların genel bağlanma stilleri ortalamasının 36-45 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu bulunmuş ve artan yaş ile katılımcıların güvensiz bağlanma stili ortalamalarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk sahibi bireylerin yaşlarına göre bağlanma stilleri alt boyutlarından kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Yaşa göre kendilik algısı ve genel öz şefkat düzeyleri ile öz şefkat alt boyutları ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Cinsiyete göre genel bağlanma stilleri ile kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyete göre kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri incelendiğinde ise erkeklerin olumlu kendilik algısı ve genel öz şefkat ortalamaları ile alt boyutlardan öz sevecenlik, öz yargılama, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme puanları kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Medeni duruma göre genel bağlanma stilleri ile alt boyutlarının ve kendilik algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna

ulaşmıştır. Medeni duruma göre öz şefkat düzeyleri incelendiğinde ise boşanmış/ dul katılımcıların öz şefkat alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçli farkındalık düzeyleri evli ve bekar katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Eğitim düzeyine göre genel bağlanma stilleri, kaygılı bağlanma alt boyutu, kendilik algısı ve genel öz şefkat düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Eğitim düzeyine göre kaçınmacı bağlanma ve aşırı özdeşleşme ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ortaöğretim mezunu katılımcıların kaçınmacı bağlanma düzeyleri üniversite/ yüksek lisans/ doktora mezunu bireylere göre daha yüksekken; ortaöğretim mezunu katılımcıların aşırı özdeşleşme düzeyi lise mezunu katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Bakım verilen/ bakımı üstlenilen çocuk sayısına göre genel bağlanma stilleri ve alt boyutlarının, kendilik algısının ve genel öz şefkat düzeyleri ve alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma durumuna göre genel bağlanma stilleri ile alt boyutları ve kendilik algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışma durumuna göre öz şefkat düzeyleri incelendiğinde ise çalışan katılımcıların genel öz şefkat düzeyleri ile öz şefkat alt boyutları olan öz yargılama ve aşırı özdeşleşme ortalamaları; çalışmayanların ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Ekonomik duruma göre genel bağlanma stilleri ile alt boyutları ve genel öz şefkat düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ekonomik duruma göre kendilik algısı incelendiğinde ise orta düzeyde ekonomik duruma sahip olan katılımcıların, yüksek ya da düşük düzeyde ekonomik duruma sahip katılımcılardan daha olumlu kendilik algısı geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ekonomik duruma göre öz şefkat alt boyutlardan aşırı özdeşleşme incelendiğinde de yüksek düzeyde ekonomik duruma sahip katılımcıların aşırı özdeşleşme seviyesi orta düzeyde ekonomik duruma sahip katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.

Psikolojik/ psikiyatrik destek alma durumuna göre genel bağlanma stili ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik/ psikiyatrik destek alma durumuna göre kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleri ile alt boyutları incelendiğinde ise psikolojik destek almayan katılımcıların psikolojik destek alan katılımcılardan daha olumlu kendilik algısına,

daha yüksek öz şefkat ile öz sevecenlik ve bilinçli farkındalığa sahip olduğu görülmüştür.

Genel güvensiz bağlanma stilleri ile olumlu kendilik algıları arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanma stili olumsuz kendilik algısını desteklemektedir.

Genel güvensiz bağlanma stilleri ile genel öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Genel güvensiz bağlanma stilleri ile öz şefkatin alt boyutlarından ortak paydaşım arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde; izolasyon arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanma ortak paydaşımı azaltırken, izolasyonu arttırmaktadır.

Kaçınmacı bağlanma stili ile olumlu kendilik algısı arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma stili bireyin kendilik algısının olumlu olma ihtimalini azaltmaktadır.

Kaçınmacı bağlanma stili ile öz şefkatin alt boyutlarından ortak paydaşım arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde, izolasyon arasında ise istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma stili ortak paydaşımı azaltırken, izolasyonu arttırmaktadır.

Kaygılı bağlanma stili ile olumlu kendilik algısı arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanma puan ortalamaları arttıkça olumlu kendilik algısı düşmektedir.

Kaygılı bağlanma stili ile genel öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde; öz şefkatin alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı bağlanma geliştiren bireylerin öz şefkatlerinin düşük, öz şefkatin negatif alt boyutlarının yüksek seviyede olduğu söylenebilmektedir.

Olumlu kendilik algısı ile genel öz şefkat ve öz şefkatin alt boyutlarından öz nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak pozitif yönde; öz şefkatin alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olumlu kendilik algısının öz şefkatin pozitif alt boyutlarının etkisini güçlendirdiği, negatif alt boyutlarının etkisini zayıflattığı söylenebilmektedir.

6.2 Öneriler

6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Literatür incelendiğinde, çocuk sahibi bireylerle yapılan çalışmalarda genel olarak ebeveynlerin bağlanma stilleri, kendilik algısı ya da öz şefkat düzeylerinin çocuklarının bağlanma stilleri, kendilik algısı ve öz şefkat düzeyleriyle kıyaslandığı; ebeveynlerin yetişkin dönemlerinden çok çocukların bağlanma stilleri, kendilik algıları ve öz şefkat düzeylerine odaklanıldığı görülmektedir. Çocuk sahibi bireylerin gerek bağlanma stilleri gerek kendilik algısı ve öz şefkat düzeylerinin incelendiği çalışmalar sayıca sınırlıdır. Sonraki çalışmalarda çocuk sahibi bireylerden oluşan örneklemere ulaşılmasının bu çalışmada elde edilen bulguların çeşitliliğini arttırabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın örnekleminde çocuk sahibi erkekler çocuk sahibi kadınlara göre sayıca daha kısıtlıdır. Sonraki çalışmalarda kadın ve erkek katılımcı sayısının birbirine yakın tutulmasının değişkenlerin cinsiyet üzerindeki değişimlerini incelemekte faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bağlanma stillerine odaklanan diğer çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmada bağlanma stillerini ölçmek amacıyla kullanılan YİYE-İY ölçeğinin sayıca çok az çalışmada kullanıldığı görülmektedir. Sonraki çalışmalarda YİYE-İY ölçeğinin kullanılmasının literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Öz şefkat düzeyine odaklanan çalışmalarda ise çoğunlukla genel öz şefkat düzeyinin incelendiği, bu çalışmada olduğu gibi öz şefkatin alt boyutlarına yer veren çalışmaların sayıca az olduğu dikkat çekmiştir. Sonraki çalışmalarda öz şefkatin alt boyutlarına da odaklanılmasının literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ve öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulan birçok çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise genel bağlanma stilleri ile genel öz şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmasının alan yazına farklı bir bulgu sağladığı düşünülmektedir. Sonraki çalışmalarda genel bağlanma stilleri ve genel öz şefkat düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesinin farklı sonuçlara ulaşma ihtimalini arttıracığı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6.2.2 Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Çocuk sahibi bireylerin kendi bağlanma stillerinin bakım verme tarzlarını nasıl etkilediğinin, kendilerini nasıl algıladıklarının ve zorlayıcı deneyimlerle nasıl başa çıkabildiklerinin; çocuk yetiştirme tutumlarını ve bakım verdikleri çocuklarının kendilerini nasıl algıladığını önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Gerek çocuklarla gerek ebeveynlerle çalışan klinisyenlerin psikoterapi sürecinde bu konular üzerinde durmaları birey ve toplum ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Klinisyenler tarafından çocuk sahibi bireylere güvensiz bağlanma stilleri ve yetişkin döneme etkileri hakkında psikoeğitim verilmesinin bireylere yeni farkındalıkların kazandırılması ve gereken önlemlerin alınmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Klinisyenler tarafından çocuk sahibi bireylere olumlu ve olumsuz kendilik algısı hakkında verilecek psikoeğitimin, bireylerin kendilerini algılama biçimlerinin yaşamlarına nasıl etki ettiğinin anlaşılması ve olumlu kendilik algısı geliştirme becerilerinin desteklenmesiyle psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumlarının arttırılmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Klinisyenler tarafından çocuk sahibi bireylere öz şefkat ve öz şefkat geliştirme becerileri hakkında psikoeğitim verilmesinin, bireylerin zorlayıcı duygu ve deneyimlerle başa çıkabilmeleri noktasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Öz şefkat geliştirme programlarının bireysel ya da grupla psikolojik danışma uygulamaları şeklinde yaygınlaştırılmasının toplum ruh sağlığı açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıköz, S. (2019). *Sosyal ve ekonomik destek hizmet modelinden yararlanan ailelerin öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çankırı örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ak, E. (2021). *Ebeveynlerin öz şefkat düzeyleri ile anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Aktaş, A. (2012). *Türkiye örneğinde narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Akyol, Ö. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Allan, S. & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293-299.
doi: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Allen, A. B. & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
doi: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>

- Altinoğlu Karahan, N. E. (2019). *Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı ile erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Altıntaş, E. ve Gültekin M. (2007), *Psikolojik Danışma Kuramları*. 2. Basım. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilgili değişkenler: bağlanma tarzları, öz şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aral, S. M. (2021). *0-6 yaşları arasında çocuğu olan annelerin erken dönem uyumsuz şemalarının ve bağlanma stillerinin ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısı üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Aras, E. (2021). *Bağlanma boyutları ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Arda, D. (2012). *Beyaz yakalı çalışanlarda öz-duyarlık ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Argun, Y. (2005). *Anne baba ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülüğu ile okulöncesi çocukların duygusal davranışsal güçlülüğu ve kendilik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Aşkar, S. H. (2018). *X ve Y kuşağı bireylerinde bağlanma stillerinin yaşam doyumuna ve kişiler arası ilişkilere etkilerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat*. İstanbul: İnkılap Kitap Evi Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.
- Aydın, A. (2019). Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin yaşamda anlam ve kendilik algılarının psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9 (3), 487-505.
- Aydın, E. (2019). *Bağlanma stillerinin orta çocukluk dönemindeki çocuklarda benlik algısı ve mükemmeliyetçilik tutumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Bal, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk- utanç düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Başer Baykal, N., Kalay Usta, T., Kılıç Memur, H. N. ve Şirin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının, bağlanma stilleri ve ilişki durumları bakımından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (3), 1023- 1032.
- Bayrak, R. (2009). *Bağlanma tarzları, kendilik algısı ve başa çıkma yöntemleri bağlamında algılanan stres faktörleri ve stres belirtileri: Üniversite öğrencileri üzerinde uygulamalı bir çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). Kara Harp Okulu, Ankara.
- Bektaş, S. (2020). *Zihinsel kirlenmenin öz-şefkat ve öz-tiksinme ile olan ilişkisi: öz-şefkate yönelik bir müdahalenin zihinsel kirlenme ve öz-tiksinme üzerindeki etkisinin deneysel bir yöntemle incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 6, pp. 1-62). Academic Press.
- Berber Çelik, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Bıkmaz, S. (2015). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri, kendilik algısı ve kişilerarası ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Birgi, F. (2010). *Üniversite öğrencilerinde kimlik ve bağlanma* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Bodian, S. (2006). *Meditation for Dummies*. Indiana: Wiley Publishing Inc.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Basic Books New York.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol.3. Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli Bir Dayanak*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bracken, B.A. & Howell, K.K. (1991). Multidimensional self concept validation: A three-instrument investigation. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 9, 319-328.
- Burger, J. (2008). *Kişilik*. 1.Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Ceylan, M. S. (2015). *Kişilerin sosyal açıdan kendilik algısı ve problem çözme becerileri ile internet bağımlılığı ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Collins, N.L. ve Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644.
- Costa, J., Maroco, J., Pinto- Gouveia, J., Ferreira, C. & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
doi: <https://doi.org/10.1002/cpp.1974>
- Curtis, A. (1991). Perceived similarity of mothers and their early adolescent daughters and relationship to behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 381-397.
doi: <https://doi.org/10.1007/BF01537403>

Cournoyer, D. E., Sethi, R. & Cordero, A. (2005). Perceptions of parental acceptance-rejection and self-concepts among Ukrainian University students. *Ethos Journal of the Society for Psychological Anthropology*, 33(3), 335-346.

doi: <https://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.335>

Cüceloğlu, D. (2005). *Yeniden İnsan İnsana* (34. Basım). İstanbul: Remzi.

Çağdaş, A. ve Şahin Seçer, Ş. (2007). *Anne-baba Eğitimi*. Ankara: Kök Yayınları.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.

Çevik, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öfke durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Çelenkoğlu, A. (2011). *Evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Çıkrıkçıoğlu, F. (2017). *Ailesiyle birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik kavramı, yeme tutumu ve davranışları üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Dağlar, G., Ertekin Pınar, Ş. ve Özbek, H. (2022). Yenidoğan yoğun bakım servisinde bebeği yatan babaların bağlanma durumlarının ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısıyla ilişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 17- 23.

doi: <https://doi.org/10.51754/cusbed.1013193>

Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Daşçı, G. (2022). *Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Davila, J., Burge, D. & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of personality and social psychology*, 73(4), 826- 838.

Demir, Ö. (2017). *Yetişkin bireylerde kendilik algısı ve bağlanma stillerinin aleksitimi üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Demoulin, D. F. (2000). I like me: Enhancing self concept in kindergarten-age children through active school/business partnerships. *NASP Communiqué*, 27(8), 90-95.

Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of selfcompassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.

doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>

Deveci Şirin, H. & Şen Doğan, R. (2021). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS). *SAGE Open*, 11(1), 1- 15.

doi: <https://doi.org/10.1177/21582440211006056>

Dhillon, A. S. (2021). *Parent bonding styles and self-compassion in Canada's Punjabi Sikh Community* (Doctoral Dissertation). Adler University.

Dinçbaşı, İ., Gökkaya, F. ve Çıvgın, U. (2023). Lise öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz şefkat düzeylerinin okul tükenmişliği ile ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24 (4), 249-266.

doi: <https://doi.org/10.21550/sosbilder.1163818>

Doğantekin, S. (2020). *Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Durak Batıgün, A. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11 (3), 105- 114.

Duran, S. ve Barlas, G. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 69-79.

- Durgut, T. (2021). *3-6 yaş grubu kanser hastası çocukların ebeveynlerinde öz duyarlık, psikolojik dayanıklılık ve depresif belirtiler* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ener, T. G. (2021). *Yetişkinlerin çocuklukta algıladıkları ebeveyn kabul veya reddinin mükemmeliyetçilik, benlik algısı ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Ener, T. G. ve Can, F. (2021). Yetişkinlerin çocuklukta algıladıkları ebeveyn kabul veya reddinin mükemmeliyetçilik, benlik algısı ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 58-73.
- Epözdemir, H. (2014). *Seri evlilik yapan bireylerin ilk ve ikinci evliliğini yapmış bireyler ile nesne ilişkileri, yansıtmacı özdeşleşim, savunma mekanizmalarının düzeyi, psikolojik belirtiler ve ilişki doyumu açısından karşılaştırılması: nesne ilişkileri çift terapisi modeli çerçevesinde bir inceleme* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erikson, H. E (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton and Company.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13, 1-18.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117- 140.
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401-422.
doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M. & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625.
doi: <https://doi.org/10.1037/a0022898>

- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154.
- Fraley R.C., Waller, N.G., Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Fuentes, M. C., García, F., Gracia, E. ve Alarcón, A. (2015). Parental socialization styles and psychological adjustment: A study in Spanish adolescents. *Journal of Psychodidactics*, 20(1), 117–138.
doi: <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.10876>
- George, D. & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update. (10a ed.) Boston: Pearson.
- Germer, C. K. (2018). *Öz Şefkatli Farkındalık*. (H. Ünlü Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen, 2009.
- Germer, C. & Neff, K. (2019). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi: Duygusal İyileşmeye Giden Yol*. (F. Tarımtay Altun, Çev.). İstanbul, Diyojen, 2018.
- Gilbert, P. (2005), Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In: *Compassion: Conceptualisations, Research And use in Psychotherapy* (pp. 9–74). P. Gilbert (Ed.), London, UK: Routledge.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41.
doi: <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C. & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Göktepe, G. (2015). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri, kendilik algısı ve kişilerarası ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Gündoğan, H. (2016). Nesne ilişkileri kuramı çerçevesinden borderline (sınır) kişilik örgütlenmesine bakış: Vaka örneği ile psikoterapi sürecinin yorumlanması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3 (2), 11-16.
- Gülnar, M. (2022). *şiddete maruz kalan kadınlarda kendilik algısı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Güvendirin, H. (2020). *Gemi adamlarında bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtilerle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Hanson, R. (2009). *Buddha's Brain: The practical neuroscience of happiness, wisdom, love*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Hayali Emir, S. (2014). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Hazan, C. & Shaver P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52, 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hisli şahin, N. ve Yaka, A. İ. (2010). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (YİYE-I), kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikopatolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 64-76.
- Hopkins, H. R. & Klein, H. A. (1993). Multidimensional self-perception: Linkages to parental nurturance. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 154(4), 465–473.
doi: <https://doi.org/10.1080/00221325.1993.9914745>
- Horney, K. (1998). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Öz Gerçekleştirme Kavgası*. 4. Basım. (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki Yayıncılık.
- Horney, K. (2015). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi*. 2.Baskı. (E. Erbatur, Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık.

- İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların bağlanma davranışlarının özlük nitelikleri ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2012). Beliren yetişkinlerde yaş, cinsiyet ve bağlanma stillerinin kimlik statüleri üzerindeki yordayıcı rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2012) 227-241.
- İmanoğlu, M. C. (2021). *Algılanan ebeveynlik tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz-şefkat ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Jefferson, F. A., Shires, A. & McAloon, J. (2020). Parenting self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 11(9), 2067-2088.
doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01401-x>
- Kaçar, S. (2021). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özelliklerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar Z. (2016). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş* (20. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaner, S. (1991). *Gerçeklik terapisinin ve psikodramanın antisosyal davranış gösteren gençlerin benlik algıları ve empati düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Karakum, M. M. (2020). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi.

- Karasu, H. (2013). *Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Karateke, B. (2010). Bağlanmanın Oluşumu ve Psikososyal ve Bilişsel Gelişim Çerçevesinde Bağlanma. Tarık Solmuş (Ed.), *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi* içinde (35-42). İstanbul: Sistem.
- Karayağız, Z. (2019). *Anksiyete bozukluğu olan çocukların annelerinde ebeveyn bağlanma örüntülerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Kart, H. (2021). *Annelerin kendilik algısı ile ebeveynliğe yönelik tutumları arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, İstanbul.
- Kavut, S. (2018). Karen Horney ve nevrotik kişilik üzerine bir araştırma: Blue Jasmine örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (55). 512- 524.
doi: <https://doi.org/10.17719/jisr.20185537224>
- Kaya, Y. ve Öz, F. (2020). Ergenlerin benlik algısı üzerinde algılanan ebeveyn tutumlarının ve bağlanma stillerinin rolü: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(2), 106-114.
- Kehale, D. (2002). *Okul öncesi öğretmenliği programı öğrencilerinin algıladıkları anne baba davranışları, kendilik algısı ve empatik beceri düzeyleri ve bunlar arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (2), 321- 342.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99-110.
- Klein, M. (1999). *Haset ve Şükran*. 3. Baskı. O. Koçak-Y. Erten (Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.

Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Zygon®*, 40(2), 391-408.

doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.2005.00671.x>

Koçak, Ş. (2019). *Yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ve benlik algıları ile nesne ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis an examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7(3), 459-483.

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Liang, Z., Delvecchio, E., Cheng, Y. & Mazzeschi, C. (2021). Parent and child's negative emotions during COVID-19: The moderating role of parental attachment style. *Frontiers in Psychology*, 12, 567483.

doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567483>

Mahler, M. (2003). *İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu*. Babaoğlu, A. N. (Çev). İstanbul: Metis Yayınları.

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78.

Martens, P. M. (2005). Parenting and internal working models in preschool-age children. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(2-B). Northern Illinois University, US.

Maschke, H. (2021). *Zusammenhänge zwischen dem erinnerten elterlichen Erziehungsverhalten, Selbstmitgefühl und Gesundheitsverhalten junger Erwachsener* (Masterarbeit). Leopold-Franzens-Universität Innsbruck.

Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

- Meriç Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Eds.), *Advancer In Experimantal Social Psychology*. New York, NY: Academic Press.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press.
- Moreira, J. M., de Fátima Silva, M., Moleiro, C., Aguiar, P., Andrez, M., Bernardes, S. & Afonso, H. (2003). Perceived social support as an offshoot of attachment style. *Personality and Individual differences*, 34(3), 485-501.
- Nalbantoğlu, G. (2016). *6 ile 11 yaş arasında çocuklarda görülen ruhsal sorunların annelerin bağlanma düzeyi, çocuk yetiştirme tutumu ve aile işlevleri ile olan ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude to ward oneself. *Self and Identity*, 2 (2), 85-102.
doi: <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to mearsure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (2), 223-250.
doi: <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947.
doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>

- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 78–106). New Harbinger Publications, Inc.
- Neff, K. (2022). *Öz Şefkat*. (E. Güldemler, Çev.). İstanbul, Diyojen, 2011.
- Neff, K. (2023). Self compassion: Theory, method, research and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Odabaşı, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinin eş seçim tutumları ile kendilik algısı ve mükemmeliyetçilik ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Oktavia, L., Sugiyo, S., & Awalya, A. (2021). The relationship between self-regulation, parent-adolescent attachment and self-concept with online game addiction. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 1-7.
- Oktay, B. (2010). *Aleksitimi: Bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke değişkenleri açısından bir değerlendirme* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Öğretir, A. D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özcan, Ö. (2021). *Görme engelli ergenlerde benlik algısı ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özen, D. Ş. (2009). Ergenlerde anneden algılanan kabul/ilgi ile benlik-algısı arasındaki ilişki: babadan algılanan kabul/ilginin aracı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 28-38.
- Özen, Y. (2014). Kendilik, kendilik algısı ve kendilik algısına bağlı psikosomatik bozukluklara sosyal psikolojik bir bakış. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 40, 126-137.

- Özkul, M. K. (2020) *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin benlik algısı ve yalnızlık düzeylerine etkisi: Üsküdar Üniversitesi örnek uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Özpeynirci, S. N. (2021). *Postpartum depresyon belirtileri ile öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 224- 235.
- Paterson, R.J. ve Moran, G. (1988). Attachment theory, personality, development, and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 8, 611-636.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- doi: <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Pietromonaco, P. R. & Barrett, L. F. (2006). What can you do for me?: Attachment style and motives underlying esteem for partners. *Journal of Research in Personality*, 40(3), 313-338.
- doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>
- Polek, E., van Oudenhoven, J. P. & ten Berge, J. M. (2008). Attachment styles and demographic factors as predictors of sociocultural and psychological adjustment of Eastern European immigrants in the Netherlands. *International Journal of Psychology*, 43(5), 919-928.
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T., & Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7(4), 896-908.

- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M. & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278.
- Robak, R. W. (2001). Self-definition in psychotherapy: Is it time to revisit selfperception theory. *North American Journal of Psychology*, 3(3), 529-534.
- Rogers, C. R. (1951). *On Becoming A Person*. London: Constable&Company Ltd.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: a study of science* (3rd ed). New York: Mc Graw-Hill.
- Sable, P. (2008). What is adult attachment? *Clinical Social Work Journal*, 36, 21-30.
- Saral, S. (2021). *Annelerin bağlanma stilleri ile bebeğine prenatal bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıca, E. (2013). *Ebeveynlerin sosyal sorun çözme yönelimi ile çocukların benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Sarioğlu, G. (2022). *Remisyon dönemindeki meme kanseri olan kadınlarda beden imajı algısı, temel inançlar ve öz anlayışın psikolojik sağlık ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Schanche E, Stiles TC, McCullough L, Svartberg M & Nielsen G. (2011). The relationship between activating affects, inhibitory affects, and self-compassion in patients with Cluster C personality disorders. *Psychotherapy*, 48(3), 293–303.
- Singer, A.T.B. & Weinstein, R.S. (2000). Differential parental treatment predicts achievement and self-perceptions in two cultural contexts. *Journal of Family Psychology*, 14(3):491-509.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75- 84.

- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. ve Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi* 21(57), 1-22.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- 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. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 86- 101.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63). 38-45.
- Şahin, Z. (2018). *Aile içi şiddet mağduru olan kadınlarda kendilik algısı, psikopatoloji ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Taşköprü, M. E. (2022). *Psikolojik danışmanların kişiler arası ilişki düzeyleri ile narsistik kişilik yapıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Temiz, Ö. (2020). *Algılanan anne baba tutumunun bağlanma stilleri, öz şefkat ve benlik saygısı üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Topses, G. ve Serin, N. (2012). *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları*. 1. Basım, Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- Turan Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9 (9), 61-68.
- Türk Dil Kurumu (2011). *Genel açıklamalı sözlük*. TDK Yayınları.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), 24- 39.
- Ülker, M. (2016). *Kadınlarda çocukluk dönemi mutluluk anları ile ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Vardar, Z. S. (2019). *Yetişkinlerde öz şefkat düzeyi ve kişilerarası bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y. & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal Of Personality*, 79(1), 191-221.
- West, A. E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social comparison. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245-271.
doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Winnicott, D. W. (2013). *Oyun ve gerçeklik*. (T. Birkan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Wolman, B. B. (1973). *Dictionary of Behavioral Sciences*. New York: Van Nostrand Reinhold.

- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5),499-520.
- doi: <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yavuzer, H. (2011). *Çocuk ve ergen eğitiminde anne baba tutumları*. Timaş Yayınları, İstanbul.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yedilioğlu, E. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin depresyon, kaygı, travma ve romantik ilişkilerle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yetgin, G. (2022). *10-12 yaş arası çocuklarda ebeveyn çocuk kapsayıcı işlevinin öz-şefkat ve bağlanma stilleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, Ç. ve Şarlak, D. (2022). Erken dönem uyumsuz şemaları ile depresif belirtiler ve öz-duyarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5), 562-581.
- Yılmaz, H., Ülker, M. ve Yılmaz, A. S. (2018). Kadınlarda ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 415-431.
- Yurtören, D. D. (2021). *Öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Zalım Başbekleyen, F. (2018). *Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

EKLER

EK-1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında Prof. Dr. Ayten Erdoğan danışmanlığında İlayda Atıcı tarafından yürütülen ‘Bağlanma Stillerinin Yetişkin Dönem Kendilik Algısı ve Öz- Şefkat Düzeyleri Açısından İncelenmesi’ çalışmasının gerçekleştirilmesini amaçlamaktadır.

Araştırmanın amacı yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, kendilik algısı ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Bu amaçla araştırmaya yalnızca 18-65 yaş aralığında olup, çocuk sahibi olan yetişkin bireyler katılabilmektedir. Araştırma için sizden kişisel bilgi formu ve üç adet anket doldurmanız beklenmektedir. Çalışmanın amacına ulaşması için bütün soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevabı içtenlikle seçerek cevaplamanız gerekmektedir. Araştırmanın tahmini süresi 15-20 dakikadır. Araştırmada yer alan veriler toplu değerlendirileceğinden, kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel araştırma için kullanılacaktır ve ilgili kişiler dışında kimseyle paylaşılmayacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Formu okuyup kabul etmeniz çalışmaya katılmak istediğiniz anlamına gelmektedir. Araştırmayla ilgili sorularınız için aşağıdaki e-posta adresinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

İlayda Atıcı

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum, istediğim noktada katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

EK- 2: Kişisel Bilgi Formu

1.Yaşınız:

- a) 18-24 b)25-35 c)36-45 d)46-65

2.Cinsiyetiniz:

- a) Kadın b) Erkek c) Belirtmek istemiyorum

3.Medeni durumunuz:

- a) Evli b) Bekar c) Boşanmış/Dul

4.Eğitim düzeyiniz:

- a) Ortaöğretim b) Lise c) Üniversite- Yüksek Lisans- Doktora

5.Bakım verdiğiniz/ bakımını üstlendiğiniz kaç çocuk var?

- a) 1 b) 2-3 c) 3'ten fazla

6.Aktif olarak bir işte çalışıyor musunuz?

- a) Evet b) Hayır

7.Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

- a) Asgari ücret ya da altı b) 5.000 TL –10.000 TL c) 10.000 TL üstü

8. Psikolojik/Psikiyatrik destek alma deneyiminiz var mı/ oldu mu?

- a) Evet b) Hayır

EK- 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – İlişki Yapıları (YİYE- İY)

YİYE-İY GENEL/GLOBAL BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ FORMU		
Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini okuyunuz ve her bir ifadeyi <i>yakın ilişkide olduğunuz kişilerle ilgili duygularınızı</i> genel olarak en iyi şekilde açıkladığınızı düşündüğünüz bir rakamı işaretleyerek derecelendiriniz.		
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7		
Kesinlikle katılmıyorum	Fikrim yok/ Kararsızım	Kesinlikle katılıyorum
1. İhtiyacım olduğu zaman bu kişiye danışmanın bana faydası olur.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
2. Problemlerimi ve kaygılarımı genellikle bu kişiyle konuşurum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
3. Başımdan geçenleri bu kişi ile konuşurum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
4. Bu kişiye kolayca güvenirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
5. Kendimi açmak için bu kişiyi tercih etmem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
6. Bu kişiye gerçek hislerimi göstermeyi tercih etmem.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
7. Bu kişinin beni gerçekten önemsemediğinden sık sık endişe duyarım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
8. Bu kişinin beni terk edebileceğinden korkarım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
9. Bu kişinin beni, benim onu önemsedığım kadar önemsemeyeceğinden endişe duyarım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	

EK- 4: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Sizin de bildiğiniz gibi hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de mutlaka kendinizle ilgili bazı görüşleriniz vardır.

Lütfen aşağıdaki sıfatların her birinde *kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili* sizi en iyi yansıtan rakamın yanındaki daireye işaret koyunuz.

① Sıfatın Sol Sütündeki Boyutuna Daha Yakınsınız

⑥ Sıfatın Sağ Sütündeki Boyutuna Daha Yakınsınız

	SOL SÜTUN	←————→	SAĞ SÜTUN
1	Yetersiz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Yeterli/ Üstün
2	Beceriksiz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Becerikli
3	Başarısız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Başarılı
4	Sevilmeyen birisi	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Sevilen birisi
5	İçedönük	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Dışadönük
6	Yalnız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Yalnız değil
7	Dışta bırakılmış	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Kabul edilmiş
8	Sabırsız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Sabırlı
9	Hoşgörüsüz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Hoşgörülü
10	Söyleneni yapan	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	İnisiyatif sahibi
11	Korkak	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Cesur
12	Kendine güvensiz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Kendine güvenen
13	Çekingen	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Atılgan
14	Dağınık	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Düzenli
15	Pasif	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Aktif
16	Kararsız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Kararlı
17	Antipatik	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Sempatik
18	Boyun eğici	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Hakkımı arayıcı

EK- 5: Öz Duyarlık Ölçeği

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır.

Her sorunun karşısında bulunan (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir.

Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ATICI, İlayda

Uyruğu : T.C.

Eğitim Bilgileri

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi/ Klinik Psikoloji	02.06.2023
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi/ Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	02.06.2020
Lise	Yunus Emre Anadolu Lisesi	12.06.2015

Kurs ve Sertifika Bilgileri

Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi- Vahdet Görmez (Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği)

Deneyimsel Oyun Terapisi 1. Düzey Eğitimi- Nilüfer Devecigil

Deneyimsel Oyun Terapisi 2. Düzey Eğitimi- Byron Norton ve Nilüfer Devecigil

Kaygı Bozukluklarının Tedavisinde Yaratıcı Bilişsel Davranışçı Terapi Müdahalelerinin Kullanılması- Liana Lowenstein

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi- Nevin Dölek

MOXO Dikkat Performans Testi

Aile Danışmanlığı Eğitimi

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2020- halen	Melnis Danışmanlık	Psikolojik Danışman

Yabancı Dil

Almanca

İngilizce

ETİK KURUL İZİNİ



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2022 – 17	30.11.2022	14.00	Online

KARAR NO: 2022-17-50: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 211424098 numaralı İlayda ATICI' nın "Bağlanma Stilllerinin Yetişkin Dönem Kendilik Algısı ve Öz Şefkat Düzeyleri Açısından İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 28.07.2022 tarih ve 2022-12 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

