

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**KİŞİLERİN EBEVEYNLERİNE BAĞLANMALARI İLE
BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yağmur Aslınur Edemen

Danışman

Doç. Dr. Canan TANIDIR

İstanbul-2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı	Yağmur Aslınur EDEMEN
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Adı	Kişilerin Ebeveynlerine Bağlanmaları İle Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki
Enstitü	İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anabilim Dalı	Psikoloji
Tezin Türü	Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	28.07.2021
Sayfa Sayısı	102
Tez Danışmanları	Doç.Dr.Canan TANIDIR
Dizin Terimleri	Bağlanma,Bilişsel Esneklik,Ebeveyne Bağlanma Stilleri
Türkçe Özet	Bu araştırmanın amacı; kişilerin ebeveynlerine bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir.Katılımcıların anne ve babalarına bağlanma düzeyi arttıkça bilişsel esnekliklerinin arttığı bulunmuştur.
Dağıtım Listesi	1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Y.Aslınur Edemen

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

KİŞİLERİN EBEVEYNLERİNE BAĞLANMALARI İLE
BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yağmur Aşınur EDEMEN

Danışman

Doç. Dr. Canan Tanıdır

İSTANBUL – 2021

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.

Yağmur Aslınur EDEMEN

.../.../2021



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Yağmur Aslınur EDEMEN'nin "Kişilerin Ebeveynlerine Bağlanmaları İle Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan Doç. Dr. Canan TANIDIR

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU.

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet Gümüş

Enstitü Müdürü

ÖZET

Gelecekle ilgili oluşturulan düşüncelerin temelinde, yaşamın ilk dönemlerinde oluşturulan bağlanma stilleri ve ilişki kurma yöntemleri yatmaktadır. Bu araştırmanın amacı; kişilerin ebeveynlerine bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği” ve “Bilişsel Esneklik Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcılardan 129 kişi erkek, 71 kişi kadın olmuştur. Katılımcıların yaşlarına baktığımızda; 69 kişi 18-25, 73 kişi 26-30, 58 kişi ise 30-35 yaş aralığındadır.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların bilişsel esnekliklerinin; kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu ve yaş arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı görülmüştür. Daha önce psikolojik destek almayanların alanlara göre; travmatik bir olay yaşamayanların yaşayanlara göre; ebeveynleri boşanmış olanların ebeveynleri evli olanlara göre bilişsel esnekliği daha yüksektir.

Çalışma neticesinde, katılımcıların annelerine ve babalarına bağlanma düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında bir ilişki vardır hipotezi kabul edilmiştir. Katılımcıların anne ve babalarına bağlanma düzeyi arttıkça bilişsel esnekliklerinin arttığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Bilişsel Esneklik, Ebeveyn Bağlanma Stilleri

ABSTRACT

Attachment styles and relationship building methods formed in the first periods of life underlie the thoughts about the future. The aim of this study is to examine the relationship between individuals' attachment styles to their parents and their cognitive flexibility levels. Among the participants of the study, 129 were men and 71 were women. When we look at the distribution of the participants by marital status; 121 people are single, 77 people are married, 1 person is divorced, 1 person is widow. When we look at the distribution of the participants according to their education level; 5 people are primary school, 8 people are secondary school, 130 people are high school, 22 people are university and 24 people are graduate.

When we look at the ages of the participants; 69 people are between the ages of 18-25, 73 people are between 26-30, 58 people are between the ages of 30-35. When we look at the maternal education status of the participants, 89 people graduated from primary school, 27 people from secondary school, 53 from high school, 30 from university, and 1 person from graduate school. When we look at the fathers' education status of the participants, 73 people graduated from primary school, 19 people from secondary school, and 69 from high school, 33 from university, and 6 from graduate school. In the study, "Personal Information Form", Parental Attachment Scale "and" Cognitive Flexibility Scale "were used as data collection tools. When the findings of the study were evaluated, it was seen that the cognitive flexibility of the male participants were higher than the female participants and the level of cognitive flexibility increased as the age increased. Participants who did not receive any psychological support before have higher cognitive flexibility than those who received psychological support, participants who did not experience a traumatic event have higher cognitive flexibility than those who experienced a traumatic event; participants whose parents are divorced have higher cognitive flexibility than those whose parents are married.

In addition, as a result of the study, the hypothesis that there is a relationship between the attachment levels of the participants to their mothers and fathers and their cognitive flexibility was accepted. It was found that the cognitive flexibility is higher in participants whose attachment to their parent's levels is high.

Key Words: Attachment, Cognitive Flexibility, Parental Attachment Styles.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
ABSTRACT	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ	VI
EKLER LİSTESİ.....	VII
ÖNSÖZ	VIII
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

EBEVEYNLİK

1.1. Ebeveyn Tutumları.....	3
1.1.1. Demokratik Ebeveyn Tutumu	6
1.1.2. Otoriter Ebeveyn Tutumu.....	7
1.1.3. Aşırı Korumacı Ebeveyn Tutumu	8
1.1.4. İzin Verici Ebeveyn Tutumu	10
1.2. Ebeveyn Tutumlarına Etki Eden Faktörler	11

İKİNCİ BÖLÜM

BAĞLANMA

2.1. Bağlanma Kavramı	13
2.2. Bağlanma Türleri	15
2.2.1. Güvenli Bağlanma.....	16
2.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma.....	17
2.2.3. Kaygılı-Kaçınmacı Bağlanma	18
2.3. Bağlanma Teorisi	19
2.3.1. Bowlby'nin Bağlanma Teorisi	19

2.3.2. Main Solomon'un Çalışması.....	24
2.3.3. Hary Harlow'un Çalışması.....	24
2.4. İçsel Çalışan Modeller	25
2.5. Bağlanmaya İlişkin Yapılan Çalışmalar	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BİLİŞSEL ESNEKLİK

3.1. Bilişsel Esneklik.....	33
3.1.1. Bilişsel Esneklikte Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım	34
3.1.2. Bilişsel Esneklikte Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	36
3.1.3. Bilişsel Esneklikte Sosyal Bilişsel Yaklaşım	38
3.2. Bilişsel Esnekliğe İlişkin Yapılan Çalışmalar.....	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Amacı.....	42
4.2. Araştırmanın Önemi.....	42
4.3. Evren ve Örneklem	42
4.4. Araştırmanın Varsayımları.....	42
4.5. Veri Toplama Aracı	43
4.5.1. Kişisel Bilgi Formu	43
4.5.2. Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği- ABBÖ.....	43
4.5.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ).....	44
4.6. Verilerin Analizi	45

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. Araştırmanın Hipotezleri	46
5.2. Araştırmada Kullanılan İstatistik Teknikler.....	46

TARTIŞMA VE SONUÇ	54
KAYNAKÇA.....	59
EKLER LİSTESİ.....	82



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	47
Tablo 2. Ebeveynlerine Bağlanma ve Bilişsel Esneklik ölçeklerinin güvenilirlik analizleri.....	47
Tablo 3. Ana- Babaya Bağlanma ve Bilişsel Esneklik ölçekleri puanlarının normal dağılım testi sonuçları	48
Tablo 4. Katılımcıların Ana-Babaya bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından alınan Puanların Dağılımı	48
Tablo 5. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçeğinden aldıkları Puanların Dağılımı .	49
Tablo 6. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının cinsiyete göre dağılımına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları	49
Tablo 7. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının eğitim durumuna göre dağılımına yönelik Kruskal Wallis testi sonuçları	50
Tablo 8. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının yaşa göre dağılımına yönelik Kruskal Wallis testi sonuçları	50
Tablo 9. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının anne ve baba eğitim durumuna göre dağılımına yönelik Kruskal Wallis testi sonuçları.....	51
Tablo 10. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının “Daha önce herhangi bir nedenle psikolojik destek aldınız mı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre dağılımına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları	51
Tablo 11. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının “Hayatınızın herhangi bir döneminde sizin için travmatik olan bir olay yaşadınız mı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre dağılımına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları.....	52
Tablo 12. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ölçek puanlarının ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre dağılımına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları	52
Tablo 13. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Ana-Babaya Bağlanma düzeyleri arasındaki ölçmeye yönelik Sperman tesyi sonuçları	60

EKLER LİSTESİ

EK-A: Ana Babaya Bağlanma Ölçeği

EK-B: Bilişsel Esneklik Ölçeği

EK-C: Kişisel Bilgi Formu



ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının yürütülmesi ve tamamlanması sırasındaki destek ve katkılarından ötürü danışmanım Doç. Dr. Canan Tanıdır 'a teşekkürlerimi sunarım.

Beni yıllardır hayalini kurduğum psikoloji yolculuğunun başlangıcı olan yüksek lisans konusunda yüreklendiren anneme; maddi desteklerini esirgemeyen babama; katkı ve anlayışları için eşime çok teşekkür ederim. Ayrıca çalışmam sırasında küçük büyük demeden yardımcı olan tüm çevreme de teşekkürü borç bilirim.

Varlığıyla hayatımı anlamlandıran en güzel hediyem oğluma ithafen...



GİRİŞ

İnsan doğuştan sosyal bir varlıktır ve çevresindeki diğer insanlarla ilişki kurma gereksinimi içindedir (Wardetzki, 2010: 11). Bireyin duygusal olarak bağ kurduğu ve ilk sosyal ilişkisi olan aile ortamı ise gelişimini ve tüm yaşamını etkilemektedir. Ebeveynlerin çocukları üstündeki etkileri psikolojinin bağımsız bir bilim olarak ortaya çıkmasından bu yana incelenen en temel konuların başında gelmektedir (Aracı, 2012: 51). Gelecekle ilgili oluşturulan düşüncelerin temelinde yaşamın ilk dönemlerinde oluşturulan bağlanma stilleri ve ilişki kurma yöntemleri yatmaktadır. Kurulan bu ilk ilişkilerin, yaşamın ileriki dönemlerinde kurulacak olan duygusal ilişkiler üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Ainsworth, 1979: 62). Bowlby (1973: 43)'e göre bağlanma, bebek ile ona bakım veren kişi (bağlanma figürü) arasında tehlike ve tehdit durumlarında yakınlığın sağlanması ve sürdürülmesi amacıyla başlar ve gelişir. Özellikle erken çocukluk döneminde şekillenen bağlanma örüntülerinin etkisi yaşam boyu sürmektedir (Bilgin, 2001: 88). Bu kurama göre, tüm insanlar, bebeklik döneminden itibaren korunma, yakınlık, destek gibi ihtiyaçlarını karşılamak için bir ya da birden fazla bakım verene (çoğunlukla anne) yönelik güçlü duygusal bağlar geliştirir (Davis, Shaver ve Vernon, 2003: 102). “Bağlanma figürleri” olarak adlandırılan bu kişilerle kurulan/kurulamayan bağlanma ilişkisi, bireyin yaşamı boyunca kuracağı ilişkilerin temelini ve kalitesini oluşturur. Bağlanma teorisi üzerine yapılan araştırmalar, bebeğin ailesinde çok büyük ve önemli değişiklikler olmadıkça bağlanma stillerinin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de devam ettiğini ortaya koymaktadır (Çamurlu Keser, 2006: 98). Esneklik ise, koşullara bağlı olarak insanın değişimle başa çıkabilme yeteneğidir. Farklı durumlara uyum gösterme, düşüncelerini değiştirebilme, farklı sorunlarla geniş bir perspektiften çok yönlü stratejilerle başa çıkma olarak tanımlanan bilişsel esneklik, alternatiflerin bilincinde olma, farklı durumlara uyum sağlama ve bu durumlarla ilgili bireyin kendini yetkin hissetmesidir (Martin ve Rubin, 1995: 22; Stevens, 2009: 30; Akt: Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik, çocuğun zihinsel ve sosyal gelişiminde önemli bir etkidir. Bilişsel esnekliğe sahip birey farklı ve zorlayıcı olaylarla farklı düşünce ve fikirler geliştirerek güçlü şekilde başa çıkabilir (Altunkol, 2011; Stahl ve Pry, 2005: 120). Bu farklılıklar ergen için zor bir süreci gündeme getirmekte ve bu süreç ruh sağlığını olumsuz etkileyerek mutsuzluğa yol açmaktadır (Gündüz, 2013). Akademik yaşantı sırasında sosyal, bireysel, eğitsel ve mesleki yönelim ile alakalı sorunlar mutluluğu etkileme

kapasitesine sahip olup, yaşam doyumunu negatif etkilemektedir (Özby, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012: 50). Farklılıklara rahatça ve hızlı şekilde uyum sağlamayı başaran ergenlerin daha sağlıklı, huzurlu ve mutlu olacakları varsayılabilir (Gündüz, 2013: 17). Tam da bu bağlamda uyumu tanımında barındıran bilişsel esneklik kavramının ele alınması faydalı olacaktır.

Tüm bu bilgiler ışığında, ebeveyne bağlanma ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi, gelecekte yapılacak olan çalışmalara rehber işlevi görebilir. Bu amaçlar doğrultusunda, söz konusu araştırma kişilerin ebeveyne bağlanma düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeylerini incelemektedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

EBEVEYNLİK

1.1. Ebeveyn Tutumları

Tutum kavramıyla ilgili literatürde çeşitli açıklamalar mevcuttur. Bir tanıma göre tutum “bireyin içinde yaşadığı toplumda, önemli olduğu düşünülen örtülü ve güdüleyici bir tepki” olarak açıklanmıştır. G. W. Allport ise tutumu “yaşantı ve deneyimler sonucu oluşan, ilgili olduğu bütün nesne ve durumlara karşı bireyin davranışları üzerinde yönlendirici bir etkiye sahip ruhsal ve sinirsel bir hazırlık durumu” olarak tanımlamıştır (Freedman vd. 2003: 52).

Çocukların gelişim sürecinde anne-babalar tek etken olmasa bile en önemli etken olarak görülürler. Çünkü çocuk, sosyal becerilerini, kişilik özelliklerini kazandığı bu dönemde ilk iletişimini ailesiyle başlatır. Çocuk ve ebeveynin karşılıklı birbirlerinden etkilendiği bu sürecin sonunda çocuk, anne ve babasıyla bir etkileşime girmiş olur. Bu karşılıklı etkileşimin olduğu süre içerisinde yani erken gelişim döneminde çocukların bakım ve tüm ihtiyaçlarından sorumlu olan anne-babalar çocukları üzerinde çok fazla etkiye sahiptirler.

Çocuğun kişilik yapısının gelişmesinde etkili olan faktörlerden en önemlisi ailedir. Çocuğun doğumuyla beraber ilk karşılaştığı çevre olan ailenin sosyo-kültürel düzeyi, aile bireyleri arasındaki ilişki, anne-babaların çocuklarına karşı sergiledikleri tutum, çocukların zihinsel ve sosyal gelişim alanlarında etkili olur (Altay ve Güre, 2012: 2701). Aile içerisinde anne-baba ile çocuk arasındaki ilişki ve anne-babanın çocuğa karşı benimsedikleri tutum ve davranışlar, çocuğun kişiliğini olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Anne babanın sahip olduğu tutum çerçevesinde çocuk, davranışlarını biçimlendirir ve gelecekteki davranışlarını da bu davranışlarına paralel olarak geliştirir. Bu davranışlara karşı anne-babanın sürekli eleştirel bir tutum içinde olması çocuğun davranışlarını oluştururken kararsız kalmasına ve olumlu-olumsuz davranışları ayırt etmede zorluk çekmesine neden olur.

Tam tersi davranışları desteklenen bir çocuk ise olumlu-olumsuz davranışların ayırımını yapmakta zorlanmaz ve ortamın gerektirdiği davranışları sergileyerek bağımsız hareket etmeyi öğrenmiş olur. Çocukların sağlıklı bir kişilik gelişimi yaşamaları için gerekli olan tutumların neler olduğunu ebeveynler bilmeli ve buna göre tutum sergilemelidirler(Günel, 2007: 17). Literatürdeki çalışmalara bakıldığında

anne ve babaların çocuklarını yetiştirirken sergiledikleri tutumların çocukların davranışları ve akademik başarıları üzerinde çok etkili olduğu görülmüştür (Braza vd.2015: 849; Huang ve Mary, 2015: 392).

Çocuğun bakım sorumluluğunu üstlenen anne ve babaların çocuklarına karşı tutumları, onların istedik özellikler geliştirmeleri için de oldukça önemlidir. Bu tutumlar önce ailelerin demografik özellikleri olmak üzere çeşitli etmenlerin sonucunda oluşurlar (Özyürek ve Tezel Şahin, 2005: 24). Sıcak ve sevgi dolu bir aile ortamında yetişen çocukların ebeveynleri, çocuklarının davranışlarını denetlemesine yardımcı olurlar. Fakat sözel ve fiziksel şiddetin yer aldığı aile ortamında yetişen çocuklar hem hayal kırıklığına uğrar hem de saldırgan modeli örnek alarak kendi davranışlarında da bunu gösterirler (Günel, 2007: 20).

Ebeveyn tutumlarının çocukların davranışları üzerinde önemli derecede etkide bulunduğu literatürdeki çeşitli çalışmalar ve araştırmalar ile ortaya konmuştur. Tutumlar bebeklikten itibaren çevreden etkilenerek ortaya çıkmaktadır. Bu tutumların nasıl oluştuğuyla ilgili birçok kuram bulunmaktadır. Bunların en ön planda olanları ise Freud ve Erikson'un gelişim kuramlarıdır.

Freud, kişiliğin yaşamın ilk yıllarında deneyimlenen 5 gelişim aşamasından oluştuğunu söyler. Bunlar güvenin oluştuğu ilk evre olan oral dönem, özerkliğin kazanıldığı anal dönem, cinsel kimliğin kazanıldığı fallik dönem, girişimciliğin kazanıldığı latent dönem ve üretkenliğin kazanıldığı genital dönemdir. Freud'a göre bu dönemlerde yaşanan ve atlatılmayan olumsuzluklar, kişinin normal olmayan davranış biçimleri sergilemesine neden olur. Tüm bu dönemlerin sorunsuz bir şekilde atlatılması ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarına ve çocukların anne-babalarıyla olan etkileşimlerine bağlıdır.

Erikson ise gelişim sürecini 8 aşamaya bölmüştür. Bunlar temel güven-temel güvensizlik, özerklik-utanç ve kuşku, girişkenlik-suçluluk, çalışma ve yapıcılık-yetersizlik ve aşağılık, kimlik-rol karmaşası, yakınlaşma-yalnızlık, üretkenlik-durağanlık ve ego bütünlüğü-umutsuzluktur. Erikson'a göre bu aşamaların hepsi birbirine bağlıdır ve bir dönemde atlatılmayan sorunlar diğer döneme taşınır ve o dönemi etkiler (Mitchell ve Black, 2012: 34).

Bu iki kuramın vurguladığı en temel benzerlik bireylerin kişilik yapılarının yaşamlarının ilk yıllarında ve ebeveynlerle olan etkileşimlerinin sonucunda oluştuğu

görüşüdür. Çocukların ileriki yaşamlarında çevresiyle kuracağı iletişimin ve sergileyeceği tutumların sağlıklı olması, ebeveynlerin çocuklarının ilk yıllarında sergiledikleri tutum ve davranışları ile doğru orantılıdır (Ekşi, 1999: 41). Çünkü çocukların anne, baba ve öğretmenleri ile kuracakları etkileşimlerin niteliği, onların ihtiyaçlarını karşılamalarına ve bu sayede gelişim dönemlerini sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olur. Sağlıklı bir kişilik gelişimi için ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarına hem fiziksel hem duygusal anlamda cevap vermesi gerekir. (Senemoğlu, 2010: 526).

Çocuğun taklit etme yeteneğinin en yüksek olduğu okul öncesi dönemde çocuklar, ilk model olarak anne ve babalarını alırlar. Anne babaların davranışları kadar tutumları da bu dönemde oldukça önemlidir. Çünkü çocuk davranışlarını bu tutumların sonucunda belirler ve temel kişilik özellikleri oluşmuş olur. Bu dönemde çocukları tarafından gözlemlenen anne ve babaların tutum ve davranışları her ailede çeşitli etkenlere göre farklılık gösterebilir (İkiz ve Öztürk Samur, 2016: 167).

Toplumun kültürel değerleri, çocuklarını yetiştiren anne-babaları etkiler. Ebeveynler, nasıl bir çocuk istedikleri konusunda daha çocuğun doğumundan önce belli bir hayali çocuk kavramı oluştururlar. Dünyaya gelen çocuk bu hayali karaktere uygun olmadığı takdirde ise oluşan hayal kırıklığı sonucunda anne babanın reddetme tavrı gelişir. Bunların sonucunda da anne-baba tutumları değişkenlik gösterir (Yavuzer, 1982: 51). Aunola ve Nurmi (2005: 1150), okul öncesi dönem çocuklarında görülen davranış problemlerinin anne-babaların baskıcı tutumları ile ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir.

Ebeveyn tutumları ile okul öncesi dönem çocuklarının sosyal davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, ılımlı bir tutuma sahip olan ebeveynlerin çocuklarının olumlu sosyal davranışlarının; katı bir tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının olumlu sosyal davranışlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katı tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında daha fazla saldırgan davranışların gözlemlendiği belirtilmiştir. Öte yandan demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında sorumluluk alma davranışı ve olumlu sosyal davranışların diğer tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarından daha fazla görüldüğü belirtilmiştir (Laible vd. 2004: 559).

Sonuç olarak, anne-babanın çocuk yetiştirme tutumları, çocukların psikososyal,

zihinsel, dil, bedensel gelişimlerini büyük ölçüde etkiler. Birbirleriyle sevgi ve saygı temeline dayalı bir ilişki içinde olan ailede, çocuğun tüm gelişim alanları sağlıklı ilerlerken; kavgacı bir ailede çocuğun gelişimi olumsuz etkilenebilir (Senemoğlu, 2010: 527).

Ebeveyn tutumlarını belirlemek için araştırmacılar şimdiye kadar çeşitli ebeveyn tutum modelleri geliştirmişlerdir. Literatüre bakıldığında çeşitli ebeveyn tutumlarını görmek mümkündür. Örneğin, Maccoby ve Martin demokratik, otoriter, izin verici, etnik azınlık, ilgisiz ve tutarsız şekilde ele alırken; bir diğer araştırmacı Baumrind ise arkadaşları ile otoriter, yönlendirici, izin verici, demokratik, yeterince iyi, ilgisiz ve güvenilir olarak vurgulamıştır (Şahin Sak vd. 2015: 974). Bakhla vd. (2013) anne-baba tutumlarını demokratik, otoriter ve izin verici olarak ele almıştır (Bakhla vd, 2013: 131). Yörükoğlu tutumları, sıkı tutum, gevşek tutum ve tutarsız tutum olmak üzere üç başlık altında incelemiştir (Yörükoğlu, 1978: 58).

Yapılan çalışmalara bakıldığında genel birkaç tutum üzerinde durulduğu görülmüştür. Bunlar otoriter, hoşgörülü, ihmalkâr ve hem kontrollü hem de sorumlu tutumlardır (Bornstein ve Bornstein, 2007: 2).

Bu çalışmada “demokratik”, “otoriter”, “aşırı koruyucu”, ve “izin verici” tutumlar üzerinde durulmuştur. Aşağıda bu tutumların açıklamalarından bahsedilmiştir.

1.1.1. Demokratik Ebeveyn Tutumu

Çocukların kişilik gelişimi açısından en uygun yöntem olarak vurgulanır. Bu tutuma sahip anne-babalar çocuklarına karşı duyarlıdırlar ve onlara duygusal destek verirler. Çocuklarını sözel tepkileri ile cesaretlendirirler. Anne/baba ve çocuk arasında bir uyuşmazlık söz konusu olduğunda bu uyuşmazlığın çözümü için belli bir yöntem kullanırlar ve yasak kullanmazlar. Çocuklarının bireysel ilgi ve alakalarını görmezden gelmezler (Baumrind, 1966: 901). Kuralları önceden belirlenen disiplin vardır ve çocuk bu kuralların farkındadır. Anne-baba ve çocuk arasında sağlıklı iletişim vardır. Bu tutuma sahip ailede yetişen çocuk genellikle sosyal becerileri gelişmiş, duyarlı, özgüven ve sorumluluk sahibi bireyler olurlar. Yapılan çeşitli araştırmalar akademik başarıdan arkadaşlarla uyumlu ilişkilere kadar çok sayıda alanda demokratik tutumun olumlu sonuçla ilişkili olduğunu göstermiştir (Sümer vd. 2010: 45). Koşulsuz seven ve benimseyen demokratik anne-baba tutumunun egemen olduğu ailede, her çocuğun

kendine özgü bir kişilik geliştirmesi gerektiği bilinci hâkimdir.

Çocuk başkalarıyla karşılaştırılmaz, ona kendi başarılarıyla mutlu olması öğretilir. Çocuğun kişiliğine ve fikirlerine saygı duyulur. Düşünerek doğruyu bulması için sorular sorarak yardımcı olunur (Bakırcıoğlu, 2002: 73). Ebeveynler çocuklarını denetlerken belli sınırlar içinde çocukların bazı davranışları yapmalarına izin verirler. Bu davranış, çocuklarının sorumluluk duygusunun gelişmesine katkı sağlar. Anne-babanın davranışları birbiriyle tutarlıdır ve çocuğa güven verir. Çocuğun kendine özgü bir gelişimi olduğunu bilip yeteneklerini ortaya çıkarması için ona uygun ortamı sağlarlar (Baumrind, 1966: 901).

Aile içinde saygı ve sevgi oldukça önemlidir. Ortaya çıkan sorunlar iletişim ile çözülür. Huzurlu bir ortam için anne ve baba iyi bir model olmak için ellerinden geleni yaparlar. Genellikle çocuklarının yaşına uygun olarak sorumluluk verirler ve sorumlulukla beraber özgüven duygusunun gelişmesine katkıda bulunurlar. Bu çocuklar yaşları ilerledikçe daha fazla sorumluluk almak isterler.

1.1.2. Otoriter Ebeveyn Tutumu

Bu tutum ebeveyn tutumları içinde en istenilmeyen ve çocuk üzerinde en yıkıcı olan tutumdur. Otoriter ebeveynler, çocuklarının özerkliklerini sınırlandırarak onların kendi oluşturdukları alanlar içerisinde tutulması gerektiğine inanırlar. Düzeni korumaya ve geleneksel yapının değer verdiği amaçlara önem verirler.

Çocuklar ebeveynlerinin bakış açısına göre doğru olan ne ise onu kabul etmelidir (Baumrind, 1971: 100). Anne-babalar çocuk üzerinde sürekli kontrol sağlamak isterler. Çocuktan kurallara uymayı, saygı göstermeyi beklerler. Çocuğa karşı daha duyarsız olmalarına karşın beklentileri oldukça yüksektir. Belirtilen kurallara uyulmadığı zaman ceza uygulaması gerçekleşir (Ögelman vd. 2013: 146).

Bu tutuma sahip ailelerde ceza ön planda tutulmuştur. Cezanın amacı çocuğu yola getirmek olarak düşünülür. Bazı evlerde fiziksel şiddet, bazı evlerde ayıplama, suçlama, bazılarında ise sadece sert bir bakış ile çocuğun yola getirileceğine inanılır. Çocuğun sürekli dersleriyle ilgilenmesi, başarılı bir öğrenci olup hep iyi notlar alması beklenir. Çünkü aileye göre o çocuk mükemmel olmalıdır. İlgili şefkat ve hoşgörü seviyesinin düşük olduğu bu tutumda çocuk ile ebeveyn arasında iletişim eksikliği vardır. Çocuk isteklerini dile getiremez ve duygularını açığa vurmaktan çekinir. Ebeveyn katı ve baskıcı bir tutuma sahiptir (Baumrind, 1966: 897).

Baskıcı ebeveyn, çocuklarının davranışlarını hiç esnemeyen mutlak ölçütlere göre biçimlendirme ve yargılama eğilimindedir. Bu tutum yetersiz sosyal gelişimin sonucudur. Bu tutumun olduğu aile ortamında tartışmaya yer yoktur. Anne ve babanın söylediği şey yapılmak zorundadır. Çocuğun istek ve ihtiyaçları dikkate alınmaz. Otoriter tutumda anne ve baba disiplin aracı olarak cezayı kullanır.

Bu da çocukta kendine güvensizlik, düşük benlik saygısı ve çekingenliğe sebep olur. Böyle bir ortamda büyüyen çocukların, akranlarına göre sosyal ve iletişim becerileri ile girişimcilik yeteneklerinin zayıf olduğu görülür (Yavuzer, 2016: 67). Ayrıca bu çocuklarda öfke gelişimi ve dışa yönelim sorunları gözlenmektedir (Snyder vd. 2003: 341).

Baskı altında büyüyen, sık sık cezalandırılan veya dayak yiyen çocukların bir kısmında otoriteye boyun eğme görülür. Bu çocuklar pasif olur, hiçbir şeye itiraz etmez, kendilerini kanıtlayamazlar. Bazıları ise sık sık isyan edip bağımsızlığa kavuşmanın yollarını ararlar. Katı disiplin ilkeleriyle büyüyen çocuklarda uyum ve davranış problemleri görülmesi olağandır. Bu tutum biçimi, çocuk eğitiminde hatalı ve zararlı eğitim örneklerindedir (Razon, 1983: 77). Çocukları olumsuz yönde eleştiren, duygu ve düşüncelerini doğal bir biçimde ifade etmesini engelleyen bu tutumu benimsemiş anne ve babalar, pasif, çekingen ve içine kapanık bireyler yetiştirirler (Cüceloğlu, 1997: 372). Fiziksel cezaya da başvuru bu ebeveyn tutumuna maruz kalan çocuklarda ruhsal problemlerin görülmesi de muhtemeldir. Çocuklarına fiziksel ceza uygulayan ebeveynlerin çocuklarının ruhsal sağlığını olumsuz etkilediği bilinen bir gerçektir (Callender vd. 2012: 473). Baumrind'in bir çalışmasında okul öncesi dönem çocuklarında otoriter tutumla yetişenlerin diğer çocuklara göre daha depresif ve sorunlu ilişkiler yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Hale, 2008: 102). İçer kapanıklık, hiperaktiflik, inatçılık, saldırganlık ve tırnak yeme gibi davranış problemleri gösteren çocukların ailelerinin otoriter tutumu benimsedikleri ortaya konmuştur (Taner Derman ve Başal, 2013: 121).

1.1.3. Aşırı Korumacı Ebeveyn Tutumu

Anne-babanın çocuğa gerektiğinden fazla özen ve kontrol gösterdiği tutum şeklidir. Çocuğun kendine yetemeyeceği düşünülür. Çocuğa sorumluluk verilmez. Bu tutuma sahip anne-babaların çocukları başkalarına bağımlı, güvensiz bir birey olabilir. Ve bu bağımlılık çocuğun yaşamı boyunca sürebilir (Yavuzer, 1999: 83). Aşırı

koruyucu ve abartılı sevgisi olan anne-babalar çocukları için gereksiz bir kaygı içinde olurlar. Bu nedenle çocuklarını aşırı korumaya alırlar. Bu tutumla yetişmiş çocuklar, toplum tarafından zor kabul edilir, kendi başına karar alamaz ve aşırı bağımlı hareketler sergiler.

Bebekleştirme, aşırı koruyucu tutumun temel özelliğidir. Çocuğun büyümesine izin verilmeyen bu tutumda çocuğun sosyal ve toplumsal gelişimi engellenmiş olur. Bu da onun arkadaş ilişkilerini olumsuz etkiler. Bu tutum çocukta okul fobisinin ortaya çıkmasına da neden olur (Başal, 2012: 88).

Çocuğa okul çağına kadar küçük bir çocuk gibi davranılır. Ona hiç bir sorumluluk yüklenmez. Kötü dış tehlikelerden korunacağı inancıyla çocuk, aile dışındaki kişilerden özellikle başka çocuklardan uzak tutulur. Bu da çocuğun toplumsal olgunlaşmasını engeller. Bunun sonucunda anne-babaya bağımlı, sorumluluk duygusu gelişmemiş, sosyal uyumda zorluk çeken bir çocuk ortaya çıkmış olur (Bakırcıoğlu, 2002: 76). Böyle çocuklar sosyal yaşama gereğince hazırlanamazlar. Edinmeleri gereken deneyimleri yaşayamazlar. Aile arasında iyi huylu ve mutlu bir izlenim bırakan çocuk; ailesinden ayrılıp sosyal hayatın içine girince çoğunluğa uyamaz. Çekingen, korkak tavırlar sergiler. Ailesinde gördüğü, onun istek ve davranışlarının sürekli karşılanması durumu sosyal hayatta gerçekleşmeyince bu sefer çocuk kendini geri çekmeye başlar (Altınköprü, 1979: 35). Bu tutumla yetişen çocuklar ebeveynlerine olan bağımlılıkları nedeniyle ilkokula başlamakta zorlanır, okulda öz bakımını gerçekleştirmede sorunlar yaşar ve kendini korumada güçlük çeker (Harris ve Turner, 1984: 106). Anne babalar, çocuk isteklerini dile getirmeden yerine getirmeye, onun yerine düşünmeye eğilimlidir. Çocuğun ihtiyaçlarının çocuk tarafından dile getirilmeden ebeveynler tarafından karşılanması, çocuğun isteklerine olan farkındalığını geliştirmesine ve istekleri doğrultusunda hedef belirlemesine engel olur (Demiriz ve Öğretir, 2007: 110).

Aileler çocuk üzülmesin, yorulmasın düşüncesiyle birçok şeyi kendileri yapar. Böyle olunca çocuk bağımsız davranamaz ve kendine güven duyamaz. Çocuk diğer kişilere bağımlı, dıştan denetimli, güvensiz ve utangaç bir kimliğe bürünür. Ve ileriki yaşamlarında karşılaştıkları olaylardan kendilerini değil başkalarını sorumlu tutarlar.

Genelde bu tutumu daha önce bir çocuğunu kaybetmiş veya geç yaşta ve uzun çabalar sonucunda çocuk sahibi olmuş ebeveynler benimser.

1.1.4. İzin Verici Ebeveyn Tutumu

Çocuğun her yaptığı hoş karşılanır ve fazla özgürlük tanınır. Demokratik tutuma benzer şekilde ailede çocuğa karşı duygusal destek vardır. Ancak çocuğa gerektiği zaman sınırlama getirme ya da çocuğu kontrol etme gibi davranışlar söz konusu değildir. (Sümer vd., 2010: 49). Çocukların istek ve davranışlarına her zaman olumlu yaklaşırlar. Ebeveynler çocuğun kendi aktivitelerini düzenlemesine, düşüncelerini ve kararlarını uygulamasına izin verirler ve bunlar üzerinde denetim uygulamazlar. Günlük rutin olan yemek yeme, televizyon seyretme ve uyku zamanı gibi programları belirlerken kural koymazlar.

Ebeveyn çocuk için ideal bir örnek olmadığı gibi çocuğun davranışlarını değiştirmede de aktif bir etken değildir (Baumrind, 1971: 99).

Anne-babalar çocuklarının karşısında teslim olurlar, onların ısrarlı isteklerini yerine getirirler, fazlasıyla özgürlük tanıyıp kolaylıkla boyun eğler. Görünüşte çocuklarıyla çok ilgili olan anne-babalar çocukları üzerinde başarısız bir kontrol sergilerler. Böyle bir ortamda yetişen çocuk, hiçbir zaman davranışlarını kontrol etmeyi öğrenemez, her zaman kendi isteklerinin gerçekleştirilmesini bekler.

Anne-babalar çocuğun benmerkezciliğini körüklemiş olurlar. Çocuğun sosyal gelişmesinde gecikmeler görülür. Arkadaşları tarafından kabul görmeyen, dışlanan bir birey olur (Yavuzer, 2016: 253). Ev içerisinde her istediği gerçekleşen çocuk, evden dışarı çıktığı anda sosyal çevresinden de aynı düzeni bekler. Bu düzen gerçekleşmediği zaman içsel olarak çelişkiye düşer. Sosyal yaşamda kendilerine daha az güvenmeye başlarlar. Bu yetiştirme tutumu anne-babalar tarafından çağdaş bir yaklaşım olarak görülmektedir ve çocuklarına karşı salt hoşgörü sergilerler. Ancak anne-babalar hoşgörü ile boş vermeyi birbirine karıştırırlar. Ara sıra tutumlarında otoriteyi gösterebilirler bile çocuk bundan etkilenmez. Ve sonrasında çocuk bencil ve sorumsuz bir birey haline gelir (Yörükoğlu, 1978: 306).

Anne-babaların çocuklarına karşı gösterdiği bu ebeveyn tutumlarının tümü, onların davranışları üzerinde etkin bir rol oynar. Olumlu tutumlar olumlu davranışların doğmasına neden olurken; olumsuz tutumlar olumsuz-problemlili davranışların meydana gelmesine sebep olabilir.

Olumsuz tutuma sahip ailede yetişen çocukların kendini düzenleme, duygularını kontrol etme gibi konularda sorunlar yaşayabilecekleri söylenebilir.

1.2. Ebeveyn Tutumlarına Etki Eden Faktörler

Ebeveyn tutumlarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları çocuğun yaşı, cinsiyeti vb. gibi değişkenler olurken; bazıları doğrudan ebeveynin yaşı, cinsiyeti, sosyoekonomik durumu, ruhsal durumu ve eğitim düzeyi gibi faktörlerdir.

Ebeveynlerin sosyo-demografik bilgileri üzerinden bakılınca, ekonomik durumun ihtiyaçları karşılayabilecek durumda olması tutumların sağlıklı olması için önemli etkenlerden biridir. Yapılan birçok çalışmada bu durum göz önüne serilmiştir. Örneğin bir çalışmada ekonomik durumu düşük olan ailelerin tutumları ile yüksek olan ailelerin tutumlarının farklılaştığı görülmüştür. Farklı bir araştırmada ise aynı ekonomik düzeye sahip ebeveynlerin aynı tutuma sahip oldukları; düşük ekonomik düzeye sahip ebeveynlerin ise otoriter tutuma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bornstein ve Zlotnik, 2008: 498).

Eğitim düzeyi de tutumlar üzerinde etkili bir faktördür. Eğitim durumu ilerledikçe edinilen bilgilerde de artış olacaktır. Bu artan bilgiler de bireyin görüşlerinde değişiklikler meydana getirecektir. Yapılan birçok araştırmada ilkökul mezunu olan ebeveynler ile yüksekökul mezunu ebeveynlerin çocuklarına uyguladıkları tutumların farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anne ve babaların eğitim düzeyi arttıkça çocuklarına karşı daha demokratik davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Bir çalışmada ilkökul düzeyinde olan anne-babaların; lise ve ön lisans/lisans öğrenim düzeyinde olan anne-babalara göre daha otoriter bir tutuma sahip oldukları bulunmuştur (Şahin Sak ve ark., 2015: 979). Aynı şekilde literatürdeki birçok çalışmada da ebeveynlerin eğitim düzeyi yükseldikçe demokratik tutumların arttığı sonucuna varılmıştır (Özyürek ve Tezel Şahin, 2005: 28; Şanlı ve Öztürk, 2012: 36) Ebeveynlerin cinsiyetleri de tutum farklılıklarının nedenleri arasında yer alır. Bir araştırmada babaların çoğunlukla otoriter tutum sergiledikleri, annelerin ise daha anlayışlı bir tutum içinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Russell vd. 1998: 91).

Anne çalışma durumunun tutum farklılığına etkide bulunduğu, literatürdeki bir çalışmada karşımıza çıkmıştır. O çalışmaya göre çalışan annelerin çalışmayan annelere göre daha demokratik bir tutuma sahip olduğu ve daha az stresli davranışlar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Bornstein ve Zlotnik, 2008: 502).

Ebeveynlerin kendi özelliklerinin haricinde içinde yaşadıkları toplumun kültürel

değerleri de tutumlar üzerinde oldukça etkiye sahiptir. Çünkü her kültürün anne-babaya biçtiği roller vardır. Toplumun kültürel değerleri de ebeveyn tutumlarını etkileyen faktörlerdendir. Çocukların davranış ve mizaçları da ebeveyn tutumlarını etkilemektedir. Bu yüzden anne-babaların çocuklarının davranışlarına göre tutumlarını değiştirmek zorunda kaldıkları gözlemlenmiştir (Hale, 2008: 107).

Ayrıca anne-babanın kendi çocukluk yıllarındaki deneyimleri, gösterdikleri tutum ve davranışlarda etkili olabilir. Çocukluk yıllarında kendi anne ve babasıyla yeterli etkileşim kuramayan, aşırı baskı altında büyüyen anne-babaların tutumları, bu deneyimler nedeniyle olumsuz olabileceği gibi; tam tersine çocuklarına daha iyi bir ortam sağlamayı istedikleri için daha olumlu da olabilir. Eşler arasındaki ilişki de çocuklara karşı sergilenen tutumları etkileyen bir başka faktördür (Yavuzer, 2002: 162).

Hepsinin sonucuna bakarak anne-babanın çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen birçok faktör olduğunu söyleyebiliriz. Bu faktörler anne-babanın kendisinden kaynaklanan faktörler olabileceği gibi onların haricinde çocuktan kaynaklanan faktörler de olabilir. Bu faktörlerin başında çocuklarda görülen davranış problemlerinin geldiği söylenebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

BAĞLANMA

2.1. Bağlanma Kavramı

Bowlby (1982: 123) tarafından bağlanma: bireyin diğerinden yakınlık araması ve yakınlığı sürdürme isteğinde bulunması olarak tanımlanmıştır. Ainsworth (1969) tarafından bağlanma: bireyin bir başka bireyle arasında oluşturduğu sevgi dolu bağ olarak tanımlanmıştır. Başka bir ifadeyle Bowlby (1980: 97; 1982: 123) tarafından bağlanma kavramı, birey hasta olduğunda, korktuğunda ve yorgun düştüğünde diğerleriyle yakın olma ve ilişki kurma amacıyla duyduğu yoğun istek olarak tanımlanmaktadır (Ayberk, 2011: 38). Bağlanma kuramının ana varsayımı; insan yavrularının doğduklarında ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri olgunluk düzeyine sahip olmadıkları için bir yetişkin tarafından korunup bakıldığında hayatta kalabilecekleri gerçeğidir. Bowlby'e göre doğumdan sonra bebeğin hayata tutunabilmesi için yetişkin tarafından ihtiyaçlarının yerine getirilmesi neticesinde; bebek ile yetişkin arasında oluşan duygusal bağa bağlanma denmektedir (Hazan ve Shaver, 2000: 33).

Thompson (2002) tarafından bağlanma kavramı: bebek ile bakım veren yetişkin arasında kurulan ilişkide bebeğin bakım verenle yakın olma isteğiyle kendini gösteren; gergin durumlarda ortaya çıkan, tutarlılığı ve devamlılığı olan duygu yüklü bağ olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 2002: 167).

Bağlanma, çocuk ile bakım veren arasında kurulan duygusal bağın neden ve nasıl oluştuğunu; bununla birlikte kişilik gelişimin ve sosyal ilişkilerin çocukluk dönemindeki bağlanma stilinden nasıl etkilendiğini açıklamaya çalışan yaklaşımdır (Arslan, 2008: 53). Bağlanma süreci, bebeğin doğumuyla birlikte annenin ya da bakımını üstlenen kişinin bebeği kucağına almasıyla başlamaktadır (Gürsoy, 2018: 41). Ve bağlanma davranışı hayatın sonuna kadar devam etmektedir (Bowlby, 1969: 110).

Bağlanma süreci, bebeğin kendi bakımını üstlenen yetişkine yakın olmasını ve bundan dolayı çevreden gelebilecek tehlikelerden korunmasına imkân sağlamaktadır. Bağlanma sisteminin temel amacı, bebeğin bakımını üstlenen kişiye yakınlığını korumasıdır. Bu sebeple bebek için gelişip büyüyebileceği güvenli bir alan oluşturulmuş olur (Morsünbül, 2005: 33; Kapucı, 2014: 29). Yakınlık kavramı: bebeğin annesi olarak sınırlandırmayarak; bebeğin bakımını üstlenen kişiyle

oluşturmuş olduğu etkileşim süreci olarak tanımlanmaktadır. Bununla beraber yakınlık süreci; bebeğin bakım veren yetişkini güven verici bir yer, riskli durumlarda koruyan ve yol gösteren biri olarak görmesidir.

Burada esas husus; bebek ile bakım veren arasındaki yakınlık gücüdür ve bu yakınlık sürecinin neticesinde güven hissinin oluşmasıdır. Güven hissinin oluşması yaşamı etkileyebilecek düzeyde öneme sahiptir (Gürsoy, 2018: 42).

Bowlby tarafından önceden bağlanma kavramı annenin bebeğe yakınlık sürecinde dokunması, görüntüsü ve sesi gibi birçok davranışsal sistemin bir sonucu olarak tanımlanmıştır. Fakat sonrasında bağlanma kavramının tanımlanmasında bebeğin bakım veren yetişkine sadece yaklaşmasının yeterli olmadığı; bebeğin duygusal açıdan uygun ve duyarlı bir yetişkine ulaşmasının da gerekli olduğu belirtilmiştir (Kurt, 2017: 54). Winnicott (2014: 92) Bebeğin anne sütü ve sıcaklığı kadar annesinden göreceği sevgi ve anlayışa ihtiyacı olduğunu ifade etmektedir.

Bağlanma içsel bir süreç olduğundan dolayı gözlem yapılamamakta, bunun yerine bağlanma davranışlarıyla gözlemlenebilir fırsatı bulunmaktadır (Bee ve Boyd, 2009: 61). Bağlanma davranışları, bebeğin bakım almaya yönelik ağlama, anneyi çağırma ve anneyi takip etme, anneye yakınlığı korumaya çalışma, tek başına kaldığında ya da yabancı biriyle kaldığında protesto davranışları sergilemeyi içermektedir (Bowlby, 1979: 46). Başka bir ifadeyle bebeğin bakımını üstlenen yetişkinle kurmuş olduğu bağlanma sürecinin 4 esas davranışı bulunmaktadır. Bu davranışlar; yaklaşma ve yakınlığı sürdürme gereksinimi duyma, bakım veren yetişkinden ayrıldığında protesto etme, dünyayı keşfetmek için yetişkini güvenli bir üs olarak görme ve tehlike durumlarında bakımı üstlenen yetişkini sağlam bir sığınak olarak kullanmayı içermektedir (Çeçen, 2017: 48; Hazan ve Shaver, 1987: 516). Sonuç olarak bakımı üstlenen kişi bebek için ulaşılabilir, hassas ve tutarlı davranışlar gösteriyorsa güvenli bağlanma gerçekleşecektir. Böylelikle birey yaşamın farklı dönemlerinde karşılaşılabilecek gerginlik ve endişe verici durumlar karşısında güvenliğine yönelik bir tehdit hissetmez ve çevreyi keşfetme hevesi körelmez (Çeçen, 2017: 48).

Bowlby' ye göre bağlanma davranışı üst düzeydeki canlılarda ve insanlarda bulunan, tehlike ve risk içeren uyarılar karşısında güvenli bir yer olarak gördüğü kişiye yaklaşmasını sağlayan içsel bir eğilimdir (Erdoğan, 2010: 60). Bağlanma davranışı özellikle sıkıntılı, endişeli, yorgun, huzursuz ve acil durumlarda bebeğin

kucağa alınarak sakinleştirildiği ve bakımını sağlandığı zaman ortaya çıkmaktadır. Diğer zamanlarda ise daha az ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple bağlanmanın temel işlevinin tehlike gösteren durumlardan korunma olduğu belirtilmiştir (Bowlby, 1988b: 93).

Bağlanma, duygusal açıdan karşılıklı olumlu bir etkileşime dayanmaktadır (Başer- Şeker, 2009: 69). Bağlanma sadece çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayıp; yaşam boyunca sürmektedir. İlk temel ilişki olan bebek ile bakım veren arasındaki ilişki, yaşamın farklı dönemlerindeki bağlanma tarzları için örnek oluşturmaktadır (Pehlivantürk, 2004: 58). Bağlanma, yaşam boyu gerekli ve yardımcı olan; duygusal açıdan pozitif etkileri bulunan bir sistemdir. Erken yaşlarda oluşan bağlanma tarzı yaşamın sonraki dönemlerindeki ilişki kurma tarzını etkileyecektir. Bağlanma tarzı çoğunlukla değişime direnç göstererek; yetişkinlik dönemine taşınmaktadır ve birey bu tarza göre ilişkilerini başlatacak ve sürdürecektir (Çeçen, 2017: 50). Hamilton (2000) tarafından yapılan çalışmada; bebeklerin anneleriyle oluşturdukları ilişkinin kalitesi ile ergenlik dönemindeki bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Sonuç olarak bebek ile bakımını üstlenen kişi arasında oluşan, yaşamın ilk sosyal ilişkisi olarak tanımlanan bağlanma; yaşamın diğer evrelerinde de gözlemlenen insan tabiatının vazgeçilmez bir parçasıdır (Başer -Şeker, 2009: 70).

2.2. Bağlanma Türleri

Bowlby'e göre (2012: 225) kişilik; hayatta kendi benzersiz yolunda hareket eder. Aile şartları olumlu olduğu sürece bu yol sağlıklı ve dirençli gelişimin sınırları içerisinde başlayacak ve devam edecektir. Fakat eğer zamanla şartlar belli ölçüde olumsuz bir durum alırsa; bu gelişimsel yol, dengesiz ve kırılgan bir şekil alarak sapmalar olabilir. Eğer bebek olumsuz koşullar içinde doğarsa, bebeğin geliştiği yol çok erken sapma gösterebilir. Yine eğer iyiye doğru bir değişim olursa daha az miktarda bir sapma olur ve gelişimsel yolun büyüme şansı artar. Bu noktadan bağlanma şekillerine gidilebilir. Bunun sebebi; her bir gelişen birey tarafından izlenen yolun; o bireyin stresli hayat olaylarına dirençli hale gelmesinin derecesinin çok büyük ölçüde bireyin ilk yıllarda geliştirdiği bağlanma şekli tarafından belirlenmesidir.

Bakıcının, çocuğun duygulanımına verdiği tepkinin kalitesi çocukların benimsediği baskın bağlanma tarzının güvenli ya da güvensiz doğasını belirlemekte hayati öneme sahiptir. Güvenli bağlanma durumunda, bakıcının tepkileri hem çocuğun

sıkıntısını hafifletmesine; hem de olumlu duygularını güçlendirmesine yardımcı olur. Bunun sonucu olarak, güvenli bir bağlanma ilişkisi yaşayan çocuk duygularını etkili olarak düzenler. Çocukta içsel olarak kaydedilen her şey, diğerleriyle olan bağlantıyla bir rahatlama; huzur ve zevk kaynağı olabileceği içgüdüsel bir his olacaktır. Ayrıca kaydedilen şey; bedensel ve duygusal deneyimlerin; iyi, sevilen, kabul edilen ve yeterli olan ihtiyaçların tam alanını kendiliğinden ifade eden bir histir (Wallin, 2007: 100).

Bireylerin sosyal ilişkilerinde davranışlarını belirleyen bağlanma stilleri, kişinin ruh sağlığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir (Terzi ve Cihangir Çetinkaya, 2009: 8). Bowlby'nin gözlem yaparak oluşturduğu tüm teorik bilgiler pek çok araştırmacının inceleme konusu olmuştur. Ainsworth de bu gözlemleri inceleyen araştırmacılardan birisidir ve Ugandalı anne ve bebekler arasındaki ilişkiler üzerinde gözlem yaparak bu ilişkiler arasında belirgin farklar ortaya koymuştur (Wenar ve Kerig, 2005: 362). Ainsworth, Boston'da ebeveyn ve çocuk gözlemleri yapmak üzere bir laboratuvar kurarak bağlanma ile ilgili yapılmış en önemli çalışma olan "Yabancı Durum Testi"ni ortaya koymuştur (Ainsworth, 1978: 131).

Yabancı durum testi: bir yaşında olan çocukların belirlenen bir ebeveyninden ayrılıp; onun geri döndüğünde tekrar birleşmesi sonucu verdikleri tepkilerin gözlenerek bağlanma sürecinin organizasyonunu sınıflandırılmasına dayanır (Masterson, 2008: 21). Yabancı durum testinde, anne ve çocuk bir odadadır. Bir yabancı odaya girdiğinde anne ve çocuk odada kalırlar. Sonra anne odadan ayrılır ve çocuğun tepkileri gözlenir. (Seider, 2008: 187). Tüm bu olaylar bebek için oldukça stres verici olduğu için, bebekte bağlanma sürecinin harekete geçmesini sağlar. Araştırmaya katılan bebekler; temas arama, yakınlık, güven ve kaçınma gibi belli ölçeklerden almış oldukları puanlar sonucunda üç gruptan birinde yer almışlardır. Bunlar; "güvenli", "kaygılı- kararsız" ve "kaçınmacı" bağlanma stilleridir (Ainsworth, 1979: 24).

2.2.1. Güvenli Bağlanma

Yabancı durum çalışmasında, annelerine güvenli bağlanma gösteren bebekler anneleri odada olduğunda onunla ara sıra göz temasına girerek ve oyuncakları paylaşarak oynamışlardır. Anneleri odadan ayrıldığında ise göreceli şekilde az ağlama davranışı ile tedirginlik göstererek yabancı ile ilişki kurdukları; anne odaya döndüğünde de sevinçlerini belli ederek oyunlarını sürdürmeye döndükleri

gözlemlenmiştir (Hortaçsu, 2003: 79).

Sağlıklı bir gelişimle uyumlu olan bağlanma şekli güvenli bağlanmadır. Birey, bu bağlanma stilinde olumsuz ve ya korku veren bir durumla karşılaştığında ebeveyn ve ya ebeveyn figürüne ulaşabileceğini ve ayrıca onların cevap vermek ve yardım etmek için hazır olduğu konusunda kendine güvenir. Bu güvenceyle birey dünyayı keşfetmede cesur ve aynı zamanda keşiflerin üstesinden gelmede kendisini becerikli hisseder. Bu bağlanma türü, bir ebeveynin (ilk yıllarda özellikle anne), kolaylıkla ulaşılabilir; çocuğunun verdiği sinyallere karşı duyarlı ve çocuğun korunma ve/veya rahatlık ihtiyacında sevgi dolu olmakla desteklenir (Bowlby, 2012: 144).

Anne-baba ve bebek arasındaki ilişki, bebeğin güven ya da güvensizlik duyması üzerinde önemli ölçüde belirleyici olmaktadır. Güven duygusunun oluşması; anne ve bebeklerin davranışlarının birbirlerinin mizaç ve ihtiyaçlarına eş güdümlenmelerine; bunların tutarlı ve akla uygun olmasına bağlıdır. Anne, bebeği beslenirken, bebek sakinleştiği için tutarlı bir örüntü olur ve güveni öğrenirler. Bunun sonucunda ikisi de diğerine ve kendine güven duymaktadır (Gander ve Gardiner, 2004: 239).

Güvenli bağlanan çocuklar, sıkıntı ve üzüntülerinin fark edileceği ve koşulsuz olarak rahatlık ve anlayışla cevaplanacağını bildiği için, ona bakan kişilere doğrudan ve olumlu olarak yaklaşır. Güvenli bağlanan çocuklarda, diğerlerine güven duygusu ve işbirlikçi davranışın değeri kısa süre içinde gelişir (Howe vd., 1999: 27). Kendilerini, onlarla yeterli bir şekilde duyarlı, sevecen, uyumlu, tutarlı, uygun ve kabul edici olarak ilgilenen ebeveynleriyle ilişki içinde bulan çocuklar, güvenli bağlanmalar geliştirirler. Güvenli bağlanan çocukların ana-babaları, çocuklarının fiziksel ihtiyaçları ve ruhsal durumlarıyla ilgilidirler. Çocuklarını anlamaya ve çocukları tarafından anlaşılmaya isteklidirler. Bu da eşgüdümlü ve işbirlikçi bir ilişkinin gelişmesi olasılığını sunar (Howe, 2005: 31).

2.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Bu biçime sahip bebekler, anne henüz ayrılmadan kaygılı davranışlar sergileyip; ayrılmaya yoğun tepki gösterirler. Anne geldikten sonra da annelerine karşı kaygılı davranışlar göstererek sakinleşemezler ve diğer çocuklardan daha fazla ağlarlar (Ainsworth vd. 1978: 142).

Bu bağlanma şeklinde birey; ihtiyacı olduğunda ebeveyne ve ya ebeveyn figürüne ulaşılabilceği; cevap vermek veya yardım etmek için hazır halde olup

olmayacağı konusunda kuşku duyar. Birey yaşadığı bu belirsizliğin sonucunda ayrılık kaygısı ve ebeveyne sıkıca sarılarak bırakılmaya sürekli yatkınlık gösterir ve dünyayı keşfetme konusunda da kaygılı davranır. Belirgin bir şekilde çatışmanın görüldüğü bu bağlanma stilini; bazı durumlarda ulaşılabilen ve yardım eden ama bazı durumlarda da bu şekilde olmayan ebeveynler desteklemektedir. Ayrıca bu bağlanma şekli, ebeveynlerden ayrılma ve kontrol etmek amacıyla kullanılan terk etme tehditlerinin bir sonucu olmaktadır (Bowlby, 2012: 149).

Kararsız bağlanma tarzı gösteren çocuklar; duyarsız, güvenilmez ve tutarsız olarak tepki verici olan bakıcılarından gelen yakınlığı ve ilgiyi kazanmak için bağlanma davranışlarını en yüksek düzeye çıkarmak zorunda kalırlar ve böylece ebeveynlerinin duygusal görmezden gelme, uygunsuzluk ve yanıt verme eksikliklerini kırmaya çalışırlar.

Bağlanma davranışları; bu yüzden bir öfke yaklaşımı, zorlanma hali, mızızlanma, bağırma ve tehdit etme şeklindedir. Bu ilgi arama stratejileri; koruma ve ilgi talebi için bir mücadele olarak görülebilir. Böyle davranışlar en çok üzüntü; özellikle ayrılık belirtileri, ebeveyn duyarsızlığı, terk etme tehdidi ve duygusal ulaşılmazlık durumlarında belirgin olarak görülür. Çocuklar, otomatik olarak ilgiye değer olduklarını hissetmezler. Diğerleri tutarsız olarak görünür ve daima destek sağlamak ve rahatlatılmak için uygun değillerdir. Çocuğun gelişen sosyal yeterlik algısı, güveni ve keşfetme becerileri; varlık, destek ve bakıcının onayı koşuluna bağlıdır. Çocuk için, diğer insanlar hem duygusal olarak istenir hem de güvenilmezdir. Bu çok sinir bozucu bir durumdur. Bu nedenle, çocuklar diğer insanlar ve ilişkileri hakkında kararsızlık duygularına sahip olurlar. Herhangi bir zamanda, çocukların bakıcılarıyla ilişkileri; tamamen ya sevgi ya da öfke gibi güçlü duygularla yönlendirilir (Howe vd. 1999: 28).

2.2.3. Kaygılı-Kaçınmacı Bağlanma

Bu biçime sahip bebekler; annenin ayrılmasına tepki gösterip nadiren ağlar ve anne döndükten sonra da onunla genelde mesafeli olurlar. Bu çocuklar anneyi yok sayıp; ayrılığa çok fazla tepki göstermezler (Ainsworth vd., 1978: 138).

Kaçınan bağlanan bebekler, annenin varlığında sıklıkla oyuncaklarla oynamışlardır. İlk ayrılıktan önce anne ile aralarında duygusal paylaşımlar gözlenmemiştir. Annenin odadan ayrılmasından rahatsız olmamış gibi

görünmüşlerdir. (Weinfield vd. 2008: 83). Çocuk, yalancı bir olgunluk sergileyerek ayrılmada ağlamamış ve süreç boyunca oyuncakları ile oynamaya devam etmiştir. Çocuk, ebeveynin gidiş ve gelişlerinden etkilenmiyormuş gibi görünmüştür; umursamaz davranmış ve birleşmede anneden uzak durmuştur. Kucağa alındığında ise başka yöne dönerek ve ya kurtulmaya çalışarak ebeveynden kaçmış ve hiç bir kızgınlık ve ya üzüntü belirtisi göstermemiştir (Seider, 2008: 187). Kaçınmalı bağlanma davranışı gösteren çocuklar; anne-babalarını reddedici, müdahaleci ve kontrolcü olarak görürler. Bu çocuklar, huzursuz davrandıklarında bu durum onlara bakan kişiyi tahrik eder ve kızdırır. Bunun sonucunda bakıcı, çocuğun bağlanma davranışını reddeder ya da çocuğu kontrol etmek için saldırgan bir biçimde davranır. Kaçınmalı bağlanan çocuklarda, bağlanma davranışının gösterilmesi, (sıkıntı, ağlama, yapışma, takip etme ya da talep etme) bağlanma figürüyle olan güvenliği ve yakınlığa ulaşmayı tasarlamının tam tersi yönündedir. Sonuç olarak çocuk için en iyi savunma stratejisi, bağlanma davranışını ve duygulanımı en aza indirmek gibi görünür.

Bu durumda çocuklar sıkıntılarını bildirmez ya da reddederler. Güçlü duygular savunmacı bir şekilde dışlanırlar. Duygusal olarak kendini koruma oluşur. Bu da çok fazla rahatsızlığa neden olmadan bağlanma figürüyle uygun bir yakınlıkta kalmayı sağlar; böylece reddedilme olasılığını azaltır. Bu çocuklarda, duyguların önemsiz gösterilmesi ve zorlanma ifadeleri; bağlanma ihtiyaçlarının gösteriminden gelen bir kaçış olarak tanımlanabilir (Howe vd.,1999: 27-28).

Main ve Solomon (1990), Ainsworth ve arkadaşlarının yapmış olduğu bu üçlü sınıflandırmaya “düzenlenmemiş/ örgütlenmemiş bağlanma”yı dâhil etmişlerdir. “Düzenlenmemiş/örgütlenmemiş bağlanma” görülen bebeklerle yapılan Yabancı Durum Testi’nde bu bebeklerin bu üç gruptan hiçbirine girmedikleri ve “kaçınan ve kararsız” bağlanma davranışlarının bir arada olduğu görülmüştür (Bodur, vd. 2005: 90).

2.3. Bağlanma Teorisi

2.3.1. Bowlby’nin Bağlanma Teorisi

Bağlanma teorisi, John Bowlby’nin çalışmasından geliştirilmiştir. Bowlby, psikanaliz, etoloji ve öğrenme teorisinin fikirlerini bir araya getirerek; anne-çocuk ilişkisine uygulamıştır. Bowlby, anne-bebek ilişkisinin oluşumunda, açlık güdüsünden daha ayrı ve daha güçlü bir dürtü olduğunu tespit etmiş ve bağlanma kavramını öne

sürmüştür (Ward vd. 2000: 372).

John Bowlby, 1928 senesinde bilimsel eğitim aldığı Cambridge Üniversitesi'nden mezun olmuştur. Mezuniyetinden sonra uyumsuz çocukların bulunduğu bir okulda gönüllü bir şekilde çalışmaya başlamıştır. Çalıştığı okulda uyumsuz öğrencilerden iki öğrenciyle ilgili deneyimler sayesinde mesleki anlamda amaçlarını kesinleştirmiştir. Bowlby'nin çalıştığı öğrencilerden birincisi, önceki okulundan hırsızlık gerekçesiyle atılmış, izole edilmiş, uzak ve ilgisiz ergenlik çağında bir çocuktur. Öğrenci, istikrarlı bir bakım veren figürüne sahip değildir. İkinci öğrenci ise; 7 ya da 8 yaşlarında olan, Bowlby'nin gölgesi olarak tanınan sürekli Bowlby'nin etrafında dolanıp onu takip eden heyecanlı bir çocuktur. Bowlby erken dönem yaşantılarının, kişilik gelişimi üzerindeki etkisini anladığı bu deneyimlerle çocuk psikiyatristliği alanına geçiş yapmaya karar vermiştir (Demirdağ, 2017: 78).

Bowlby 1944 yılında yayınladığı “Kırkdört Çocuk Hırsız: Kişilikleri ve Yaşamları” isimli makalesinde, erkek çocukların erken dönemde annelerinden ayrılma yaşantılarıyla; yaşamın sonraki evrelerinde suça karışma durumu arasında pozitif düzeyde kuvvetli bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Makale yayınından sonra Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 1950 senesinde Londra'daki evsiz çocukların ruh sağlığı hakkında bildiri sunması amacıyla John Bowlby'yi çağırmıştır. Yayımlanan Dünya Sağlık Örgütü Raporu'nda; çocukların yaşamlarının ilk üç yılında annelerinden ayrılmalarıyla, ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara yakalanma riskinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Raporun etki düzeyinin yüksek olmasına karşın; yetersiz olduğu kısımlar da bulunmaktaydı. Yetersiz olduğu alan; anneden erken dönemde ayrılmanın niçin ve nasıl böylesi zorlu yaşantıları beraberinde getireceğini açıklamakta zayıf kalmasıydı (Hazan ve Shaver, 1994: 32).

Psikoanalitik gelenekte eğitim alan Bowlby, çocuklarla çalışmaya başladığında, psikoanalitik kuram ile kendi gözlemleri arasında çelişkiler ortaya çıkmış ve psikanaltik geleneğin zayıf yönleriyle karşılaşmıştır. Bowlby'nin zamanla artan psikoanalitik kurama yönelik doyumsuzluk hissiyle Dünya Sağlık Örgütü' nün raporunda belirttiği sorulara cevap arama arayışına girmiştir (Hazan ve Shaver, 1994: 33). Sonuç olarak bağlanma teorisi ilk defa 1958 senesinde Bowlby tarafından bağlanma kavramının kullanılmasıyla geliştirilmiştir (Cikili-Uytun vd. 2013: 183).

Bağlanma kuramına en büyük katkıları sunan John Bowlby ve Mary Ainsworth olmuştur. John Bowlby, Freud'un kişilik kuramını genişleten ve nesne ilişkileri kuramcıları olarak isimlendirilen Donald Winnicot, Margaret Mahler, Melanie Klein ve Heinz Kohut isimli psikologların fikirlerinden etkilenmiştir. Nesne kuramcıları, Freud'un kişilik kuramından farklı yorumlar öne sürmüş olsalar da iki kuramın benzer özellikleri de bulunmaktadır. Benzer özelliklerden bir tanesi; Nesne kuramcıları, Freudcular gibi erken çocukluk çağı yaşantılarına çok önem vermektedir. Fakat Freud erken çocukluk yaşantılarında dürtüler ve iç çatışmalara odaklanmaktadır. Bu duruma karşın Nesne kuramcıları erken çocukluk yaşantılarında çocuk ile bakım veren arasındaki ilişkinin niteliğine odaklanmaktadır. Benzer olan ikinci husus da; Nesne Kuramcıları, çevredeki nesnelerin çocuğun bilinçaltında yansımalar oluşturduğunu ifade ederler. Çocuğun anne babasının bilinçaltı yansımaları; anne baba olmadığında da onları temsil edecek nesne görevi görmektedir. Başka bir ifadeyle, çocukların ebeveynleriyle ilişkisinin yaşamın ilerleyen evrelerindeki ilişkilerin niteliğini etkileme gücü bulunmaktadır (Burger, 2006: 43). Bununla beraber, bağlanma kuramcıların çocukların problemlerinin nedenlerini tamamıyla iç çatışmalarda aramamak gerektiğini; bunun yerine anne-çocuk ilişkisinin incelenmesi gerektiğini belirten görüşleri, nesne ilişkileri kuramcılarının görüşlerini destekleyici niteliktedir (Başer-Şeker, 2009: 69).

Çocuğun bağlanma örüntüsünün kaynağı ve doğası hakkında psikanalitik ve diğer psikoloji literatürde dört temel teori bulunmaktadır. Söz konusu teorilerin açıklamalarına aşağıda yer verilmiştir.(Bowlby, 2012: 147)

Çocuğun beslenme ve sıcaklık gibi karşılanması gereken temel fizyolojik ihtiyaçları bulunmaktadır. Bebeğin bir bağlanma figürüne; özellikle anneye bağlılık göstermesi sonucunda; anne, bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Böylece bebek, kendisine bakım verenin doyum kaynağı olduğunu anlar ve ona karşı bağlılık geliştirir. Bu açıklamaya öğrenme teorisinden alınan bir kavram olan; "İkincil İtki Teorisi" denmektedir. Ayrıca "Nesne İlişkilerinin Sahte Sevgi Teorisi" olarak da adlandırılmaktadır.

Bebeklerde, içgüdüsel olarak bir insan memesine bağlılık geliştirmesi ve ona oral yoldan sahip olma eğilimi bulunmaktadır. Memeye bağlılık geliştiren bebek, zaman ilerledikçe bir bakım verenin var olduğunu ve ona ilgisi olduğunu keşfetmektedir. Bu açıklamaya "Birincil Emilen Nesne Teorisi" denmektedir.

Bebeklerin, içsel olarak insanlara dokunma ve temasta bulunma eğilimleri bulunmaktadır. Bu sebeple sıcaklık ve besin gibi temel ihtiyaçlardan farklı olarak bir nesneye gereksinim duyar ve ona bağlılık geliştirirler. Bu açıklamaya “Birincil Nesne Yapışması Teorisi” denmektedir.

Bebekler, rahimden çıkarılmalarına kızarlar ve oraya tekrardan dönmeyi isterler; bu anlamda çaba gösterirler. Bu açıklamaya “Birincil Rahme Dönüş Teorisi” denmektedir. Bu dört teoriden en güçlü şekilde savunulmuş olan “İkincil İtki Teorisi” olmuştur. Freud’ dan başlayarak birçok psikanalitik yazının temelinde yer almaktadır (Bowly, 2012: 151). Bowlby (1958) 12 aylık bir bebeği gözlemlediğinde, bağlanma örüntüsünün içgüdüsel bir şekilde oluşun; birbirinden bağımsız tepkilerden oluştuğunu belirtmiştir (Bowly, 1958: 359).

Bağlanma kuramında John Bowlby, anne ile bebek arasındaki duygusal iletişimi bağlanma olarak tanımlamaktadır. Yokluğu durumunda bebeğin tepki gösterdiği kişiyi de bağlanma figürü olarak tanımlamaktadır (Çeçen, 2017: 61). Bağlanma kuramı, bağlanma davranışını açıklamaya çalışmaktadır. Bununla beraber çocukların ve diğer bireylerin diğer özel insanlara yönelik geliştirdikleri duygusal bağı açıklamaya çalışmaktadır (Bowlby, 1988a: 103). Bağlanma kuramı, insanoğlunun doğuştan bağlanma sistemine sahip olduğunu ve bağlanma duyguları ve bağlanma davranışlarının bağlanma sistemini oluşturduğunu belirtmektedir. Bağlanma sistemi bebeğin anneye yakın olmasını sağlayarak; bebeğin tehlikelerden korunması için gelişmiştir. Bebek, korunma ihtiyacı içinde olduğundan dolayı bakım verenine yaklaşması; bağlanma sisteminde birinci strateji olarak ele alınmaktadır (Karadeniz, 2016: 58).

Bağlanma sistemin 3 temel işlevi bulunmaktadır. Söz konusu temel işlevler bebeğin bağlanma sistemi içindeki davranışlarında gözlemlenmektedir. Bebek sıkıntıda olduğunda veya tehlikeli uyaranlar karşısında bağlanma figürüne yakın olma arayışına girmektedir. Böyle sıkıntılı zamanlarda bebeği sakinleştirme ve kendisini güvende hissetmesi için bağlanma figürü, güvenli sığınak işlevi görmektedir. Bununla beraber bağlanma figürü, bebeğin çevresini keşfetmesi için güvenli üs işlevi görmektedir. Bowlby’e göre, bağlanma sisteminin bebeğin yakınlık kurma isteğini ve yakınlığı kuramadığında protesto tepkileri göstermesini içerecek şekilde yakınlığı koruma işlevi, güvenli sığınak işlevi ve güvenli üs işlevi bulunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994: 37).

Çocuklar, bakım veren yetişkenden ayrılmaları sonucunda ve yakınlık sağlanamadığında bazı duygusal tepkiler göstermektedirler. Ortaya çıkan duygusal tepkilerden birincisi; “karşı koyma (ayrılık protestosu) tepkisidir”. Karşı koymada; çocuk bağlandığı yetişkini arar ve ona ulaşmaya çalışır. Bebekler bakım vereninden ayrıldığında ağlar ve başkasının onu sakinleştirmesine direnç göstererek ayrılığı protesto ederler. İkinci tepki; “aresizliktir”. aresizlikte; karşı koyma tepkisinin başarısızlıkla sonuçlanması neticesinde; çocuğun depresyon ve hsranı deneyimlemesidir. Çocuk, bu evrede pasif durumdadır. Üçüncü tepki; ”kopmadır”. Kopma davranışında; çocuğun bakım verene ulaşamadığından dolayı, aramaktan vazgeçmesidir. Bu son evrede, bakım verenden kopma süreci başlamaktadır. Çocuk anneye ilgilenmez; ilgisini başka şeylere yöneltir ve anneden uzaklaşır (Bowlby, 1980: 89; Hazan ve Shaver, 1987: 519).

Yaşamın ilk yılında aileden ayrılan ve bakım evine bırakılan çocukların duygusal açıdan gelişimleri sekteye uğramaktadır. Genel olarak, uyarıcılara geç ve g bir şekilde tepki gösterirler. Çevreye ilgileri düşük düzeydedir. Çocuk, kendini uyarması için oturduğu yerden sallanma ve çiğneme gibi kalıplaşmış davranışlara başvurmaktadır. Bununla beraber, parmak emme ve sallanma gibi bedensel haz veren davranışlara sıkça başvururlar. İlerleyen aşamalarda, yalancı zihinsel gerilik durumuyla karşılaşılabilmektedir. Bu gruptaki çocuklara ne kadar üst düzeyde bakım sunulursa sunulsun; annesiyle büyüyen çocuklara kıyasla hastalanma ve ölme oranları fazla olmaktadır (Sayar ve Tüzün, 2006: 27; Öztürk, 2002: 568).

Bowlby’e göre; bağlanmanın gelişebilmesi için; sıcak, yakın ve devamlılık gösteren bir ilişkinin varlığı gerekmektedir. Kurulan bağlanma ilişkisinden, hem anne hem de bebek doyum almalıdır (Keler, 2008: 40). Bakım veren yetişkin, bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olduğunda; bebeğin ihtiyaçlarını karşıladığında ve arada güvenli bir iletişim kurulduğunda; güvenli bağlanma gerçekleşmektedir. Bunun aksine; bakım veren yetişkin, çocuğun ihtiyaçlarını göz ardı ettiğinde, arada güvene dayalı bir iletişim kurulamadığında; güvensiz bağlanma gerçekleşmektedir (Bowlby, 1969: 115).

Sonuç olarak; Bowlby psikopatoloji ile ruhsal açıdan sağlıklı olma arasındaki ilişkiyi “atallanarak ayrılan yaylar” metaforuyla açıklamıştır. Gelişimsel psikiyatri bakış açısından faydalanarak Bowlby, yaşamın erken dönemlerinde geliştirilen ve içselleştirilen bağlanma örüntüsünün; yaşam boyu gelişim üzerinde ve her şeyden önce, ruh sağlığı üzerinde doğrudan etkileyici gücü olduğunu öne sürmüştür (Sümer

vd. 2009: 39).

2.3.2. Main Solomon'un Çalışması

Ainsworth ve arkadaşlarının, yabancı durum testi sonucunda öne sürdükleri 3 bağlanma stiline ek olarak; Main ve Solomon (1986, 1990) tarafından 4. bağlanma stili eklenmiştir. Main ve Solomon (1986, 1990) tarafından tanımlanan bağlanma stili; "Dağınık/Yönü Belirsiz Bağlanma" stilidir (Kesebir vd., 2011: 331; Main ve Morgan, 1996: 109). Dağınık/Yönü Belirsiz Bağlanma örüntüsüne sahip olan çocuklar, Ainsworth tarafından belirtilen üç bağlanma stiline de uymayan çocuklardır. Bununla beraber bu çocukların, tutarlı davranışlar göstermeme, sebepsiz yere ağlama ve aniden susabilme davranış özellikleri gösterdikleri tespit edilmiştir (Yıldırım-Kurtuluş, 2016: 35). Yapılan çalışmalarda; dağınık/yönü belirsiz bağlanma stiline sahip olan çocukların, bakım verenlerinin ruhsal problemlerinin yüksek olduğu, çocuklarını istismar ve ihmal ettiği ve kendi bağlanma figürüyle (anne) problemlerini çözemedikleri belirtilmiştir (Kesebir vd. 2011: 334).

2.3.3. Hary Harlow'un Çalışması

Harry Harlow (1958), araştırmacıların insanlarda bağlanma sürecine odaklanılmasından öteye geçerek bağlanma kuramına önemli katkılar sunmuştur (Donley, 1993: 9). Harlow, insan olmayan primatlar (maymunlar) üzerinde deney yaparak; anne yoksunluğu üzerinde araştırma yapmıştır. Harlow'un deneyinde; maymunlar doğduktan sonra annelerinden alınarak ayrı kafeslere koyulmuş ve kendi kendine beslenip büyütülmüşlerdir. Bağlanma figürünü temsil eden iki yapay anne oluşturulmuştur. Yapay anne figürlerinden biri, telle kaplanmış ve üzerine biberon koyulmuştur. Yapay anne figürlerinden ikincisi, tahtadan yapılmış ve kumaş ile örtülmüştür. Gerçekleştirilen gözlemler sonucunda; yavru maymunların acıktıkları zaman telle kaplanmış üzerinde biberon olan yapay annenin yanına gittikleri; diğer zamanlarda kumaşla örtülü tahtadan yapılmış yapay annenin yanına gittikleri tespit edilmiştir.

Ayrıca maymunların; üzüldükleri zaman kumaşla örtülü yapay anne figürünün yanına gittikleri görülmüştür (Harlow, 1958: 673). Yapılan deney sonucunda bağlanma süreci için sadece fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasının yeterli olmadığı; bununla beraber bebeğin sıcak ve şefkatli bir ilişkiye de ihtiyaç duyduğu çıkarımı yapılabilir.

2.4. İçsel Çalışan Modeller

Birey, erken dönemde bakım vereniyle yaşamış olduğu deneyimleri içselleştirerek, içsel çalışan modelleri oluşturmaktadır. İçsel çalışan modeliyle birlikte; bireyin, dünyadan beklentileri, diğer insanlarla nasıl iletişime geçeceği zihninde kodlanmıştır (Bowlby, 1969: 117). İçsel çalışan modeller, bireyin kendisi ve dünyaya yönelik algısını biçimlendirmektedir. Böylelikle içsel çalışan modeller, bireyin davranışlarını düzenlemektedir. Erken çocukluk yaşantılarının özümsemesiyle oluşan içsel çalışan modeller, bireyin kuracağı ilişkilerde; tutumlarında, beklentilerinde önemli bir rol oynamaktadır (Yazıcıoğlu, 2011: 53).

Bowlby'ye göre, insanoğlunun hayatında kurduğu ilk sosyal ilişki anne ya da bakım veren yetişkinle gerçekleştirdiği ilişkidir. İlişkide, bebeğin güvenlik hissinin karşılanması, ihtiyaçların karşılanması, duygusal yakınlık gösterilmesi durumunda, bebek kendini değerli hissedecek; sevmeye ve kabul edilmeye layık olduğunu düşünecek; hem kendisine hem de dünyaya pozitif bir açıdan bakacaktır. Bu güvenli ilişki sonucunda birey, yaşantılarını içselleştirerek; hem kendisi hem de diğerleri hakkında zihninde temsiller ya da modeller oluşturacaktır. Bu modellere; "içsel çalışan modeller" ya da "zihinsel temsiller" denmektedir. İçsel çalışan modeller, diğerleri ve kendilik olarak iki yapıda incelenmektedir. Diğerleri hakkındaki içsel çalışan modeller; bağlanma figürünün kim olduğu, nerde bulunacağı, nasıl tepki vereceği hakkındaki beklentiler olarak tanımlanır. Kendiliğe yönelik içsel çalışan modeller ise; kişinin bağlanma figürü açısından kabul edilip edilmeyeceğine yönelik beklentiler olarak tanımlanır (Zerenoğlu, 2011: 68).

2.5. Bağlanmaya İlişkin Yapılan Çalışmalar

Sümer ve Güngör (1999), Ankara'da iki üniversitede okuyan 313 katılımcı öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, güvenli bağlanan bireylerin; güvensiz bağlanan bireylere göre; benlik saygılarının yüksek, akranları ile kurdukları ilişkiden memnun, sürekli kaygı düzeylerinin düşük olduğunu ve onaylanmamaya karşı kaygı ve başkalarını memnun etme arzusuna sahip olduklarını gözlemişlerdir.

Olumsuz benlik modeline sahip korkulu ve saplantılı stillerin; bu boyutta güvenli bağlanan grubun aksine bir örüntü gösterdiğini ve onaylanmama kaygısını ve başkalarını memnun etme arzusunda daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu bulmuşlardır.

Anders ve Tucker (2000), üniversite öğrencilerinde; bağlanma stilleri, kişilerarası iletişim yeterliliği ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma bulguları, güvenli bağlanma stilindeki öğrencilerin; sosyal destek ağlarının daha geniş ve sosyal destek ağlarından memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu; kaygılı ve kaçınan bağlanma stilindeki öğrencilerin ise sosyal destek ağlarının daha az ve bu destek ağlarından memnuniyetlerinin daha az olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte kaygılı bağlanan öğrencilerin; düşük destek doyumu, kişilerarası iletişim yeterliğinin alt boyutlarından sosyal etkileşimlerde çekingenlikle ilişkilendirilirken; kaçınan bağlanan öğrencilerin daha zayıf destek ağlarına sahip olması, kendini daha az açma ile ilişkili bulunmuştur.

Laible, Carlo ve Raffaelli (2000), ebeveyn ve akran bağlılığının ergen uyum süreci ile ilişkilerini incelemek amacıyla, 89 ergen üzerinde yaptıkları araştırmada ebeveyn ve akran bağlılığının, ölçülen uyum sağlama göstergeleri için benzer işlevler üstlendiklerini göstermiştir. Hem akran hem de ebeveyn bağlılığında yüksek sonuç alan ergenler, en iyi uyum sağlayanlar olarak belirlenmiş; ikisinde de düşük sonuç alanların daha kötü uyum sağladıkları görülmüştür. Akran bağlılığında yüksek; ancak ebeveyn bağlılığında düşük olanlar; ebeveyn bağlılığında yüksek; akran bağlılığında düşük olanlara göre daha iyi uyum sağlamışlardır. Ergen uyum sürecinde ebeveyn bağlılığına göre akran bağlılığının daha etkili olduğu ifade edilmiştir.

Onur (2006), farklı lise türlerinden 479 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada; lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Güvenli bağlanma stili ile atılganlık arasında pozitif yönde; kaygılı bağlanma stili ile atılganlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, öğrencilerin bağlanma stilleri; yaş, cinsiyet, okul türü, annenin eğitim düzeyi ve mesleği, doğuş sırası, 0-2 yaş arasında bakım veren kişi, 2-6 yaş arasında bakım veren kişi ve sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaşırken; babanın eğitim düzeyi ve mesleği, sınıf düzeyi ve kardeş sayısı değişkenlerine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Brumariu ve Kerns (2008), boylamsal çalışma ile çocukların bağlanmaya ilişkin algıları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre; çocukların sosyal kaygısı ile en tutarlı bağlanma stiline kaygılı-kararsız bağlanma olduğu bulunmuştur.

Kaygılı-kararsız bağlanma stili geliştiren bireylerde, yeni durumlara ilişkin sosyal kaçınma ve sıkıntı ile genellenmiş sosyal kaçınma ve sıkıntı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ben –Ari ve Hirshberg (2009), ergenlerde bağlanma stilleri, çatışma algıları ve arkadaşları ile yaşadıkları çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada; güvenli bağlanan bireylerin çatışma durumunda olumlu tutum gösterdikleri; çatışma ile başa çıkmada daha işbirlikçi davrandıkları ve çatışmalara daha az girdikleri bulunmuştur. Çatışma durumunda ise daha kibar ve ısrar etmeyen baş etme stratejileri geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bulgular; kaçınmacı bağlanma stilindeki bireylerin çatışma algısının daha çok olumsuz ve çatışma stratejilerinin baskın olduğunu göstermiştir.

Ayberk (2011) çeşitli değişkenler açısından bağlanma stilleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre; kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin sosyoekonomik düzeyi düştükçe, sosyal kaygı düzeyinin yükseldiği görülmüştür. Kasaba ve köyde yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek ve saplantılı bağlanma stiline sahip oldukları saptanmıştır. Ebeveyn tutumlarına göre bağlanma stilleri arasında yapılan karşılaştırmada; ebeveyni koruyucu olarak algılayan bireylerin; otoriter, demokratik, ilgisiz ve tutarsız olarak algılanan bireylere göre daha saplantılı bağlanma geliştirdikleri görülmüştür.

Bayraktar ve Yahşi (2016), 18 yaş ve üzerinde olan ve 3 kardeşli 128 yetişkin katılımcı ile doğum sırasının-bağlanma stilleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada; eğitim durumlarına göre ve kaygı alt ölçeğinden elde edilen puanlar arasında yapılan karşılaştırma sonucunda; ilkokul mezunları ile yüksekokul mezunları arasında kaygı alt ölçeğine göre istatistiksel olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Eğitim durumuna göre elde edilen sonuçlar dikkate alındığında ilkokul mezunu olan bireylerin, daha kaygılı oldukları görülmüştür. Doğum sırasına göre yapılan karşılaştırmada ise; katılımcılardan en küçük çocuk olanlar en düşük kaçınma ortalamasına sahip iken; en yüksek kaçınma ortalamalarının ilk çocuk olarak dünyaya gelen bireyler olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Sumbaş ve Sezer (2017), ortaokul öğrencilerinde anne babaya bağlanmanın incelenmesini amaçladıkları araştırmada; ortaokul 6. ve 7. sınıfa devam eden 685

öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada; cinsiyet, okulöncesi dönemde bakım alma, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, okul başarısı ve anne babaların eğitim düzeylerine göre fark olup olmadığı incelenmiş; daha sonra, çocukların, anne ve babalarına bağlanma düzeyleri ile umut düzeyleri ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda; çocukların annelerine güvenli bağlanmalarının, annelerin ve babaların eğitim düzeyleri ve çocukların okul başarıları değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı; babalarına güvenli bağlanmalarının ise sadece okul başarısı açısından anlamlı olarak farklılaştığı sonucunda ulaşılmıştır. Çocukların anne babalarına güvenli bağlanmaları ile umut düzeyleri ve sosyal karşılaştırmaları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erözkan (2004), lise öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada; yalnızlık durumları ve bağlanma tarzlarının çeşitli demografik değişkenler tarafından araştırılmasını hedeflemiştir. Sonuç olarak; güvenli bağlanma ile yalnızlık arasında negatif kuvvette; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ile yalnızlık arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır.

Erözkan (2005), üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada; iletişim becerileri üzerinde etkisi olan etmenleri belirlemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma ile iletişim becerileri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzının insan severlik, dengelilik, bağımsızlık, duyarlılık, dışadönüklük alt bileşenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Korkulu bağlanma ile iletişim becerileri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzının; insan severlik, dengelilik, bağımsızlık, duyarlılık, dışadönüklük alt bileşenleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler olduğu saptanmıştır. Kayıtsız bağlanma ile iletişim becerileri, benlik saygısı, kişilerarası ilişki tarzının; insan severlik, dengelilik, duyarlılık, dışadönüklük alt bileşenleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuşken; kişilerarası ilişki tarzının bağımsızlık alt bileşeni ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif kuvvette manidar ilişki bulunmuştur. Saplantılı bağlanma ile iletişim becerileri, kişilerarası ilişki tarzının insan severlik, dengelilik, duyarlılık, dışadönüklük alt bileşenleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler bulunmuşken; kişilerarası ilişki tarzının bağımsızlık alt bileşeni ve benlik saygısının saplantılı bağlanma ile arasında manidar ilişkiler bulunmamıştır.

Sonuç olarak; güvenli bağlanma ile bağımsız ve mantıklı karar verme stratejileri arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler; güvenli bağlanma ile kararsızlık ve içtepisel karar verme stratejisi arasında negatif yönlü manidar ilişkiler; Saplantılı bağlanma ile mantıklı karar verme ve bağımsız karar verme stratejileri arasında negatif yönlü manidar ilişkiler; saplantılı bağlanma ile kararsızlık ve içtepisel karar verme stratejisi arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler; kayıtsız bağlanma ile mantıklı karar verme stratejisi arasında negatif yönlü manidar ilişki; kayıtsız bağlanma ile kararsızlık, içtepisel karar verme, bağımsız karar verme stratejisi arasında pozitif yönlü manidar ilişkiler; korkulu bağlanma ile mantıklı, bağımsız ve içtepisel karar verme stratejileri arasında negatif yönlü manidar ilişkiler; korkulu bağlanma ile kararsızlık arasında ise pozitif yönlü manidar ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir.

Karabacak ve Demir (2016), üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada; bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve bağlanma tarzı değişkenlerinin özerklik değişkenini açıklayıcı güçlerini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde; güvenli, kaçınan ve kaygılı kararsız bağlanma tarzları ile özerkliğin; özgürlük, yalnızlıktan hoşlanma, kişisel başarı alt bileşenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile güvenli bağlanma arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler; bilinçli farkındalık ile kaçınan ve kaygılı kararsız bağlanma tarzları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma ile duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt bileşeni arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler; kaçınan ve kaygılı kararsız bağlanma tarzları ile duygu düzenlemenin bastırma alt bileşeni arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; duygu düzenleme, bağlanma tarzı, bilinçli farkındalık puanlarının, özerklik puanlarını açıklayıcı gücüne sahip oldukları tespit edilmiştir.

Babacan-Gümüş ve Keskin (2016), üniversite öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada; şiddet eğilimi düzeyi ile bağlanma tarzlarını incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde; korkulu bağlanma boyutunda şiddet eğilimi yüksek olan katılımcılar lehine; şiddet eğilimi düzeyine göre manidar bir farklılaşma saptanmıştır. Kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma alt boyutlarında ise şiddet eğilimi düzeyine göre manidar bir farklılaşma bulunmamıştır. Şiddet eğilimi puanları ile korkulu ve saplantılı bağlanma alt boyut puanları arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Kayıtsız ve güvenli bağlanma puanları ile şiddet eğilimi

puanları arasında manidar ilişkiler bulunmamıştır.

Durak-Batıgün ve Büyükşahin (2008), 18-40 yaş aralığındaki bireylerin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada; psikolojik semptomlar ve bağlanma tarzları ile aleksitimi değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde; aleksitimi puanları yüksek olan bireylerin; daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip oldukları tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle; duygularını tanıma ve ifade etmede zorluk yaşayan bireylerin; daha fazla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma davranışları sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Ergin ve Dağ (2013), üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada; bağlanma tarzları, psikolojik semptomlar ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerini incelemeyi ve kişilerarası problem çözme yaklaşımının bağlanma tarzı ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide aracı etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları ile kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının probleme olumsuz yaklaşma, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik alt bileşenleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları ile kişilerarası problem çözme yaklaşımının yapıcı problem çözme alt bileşeni arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler; kaçınmacı bağlanma tarzı ile kişilerarası problem çözme yaklaşımının ısrarcı-sebaatkar yaklaşım alt bileşeni arasında negatif kuvvette manidar ilişki; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzı ile psikolojik semptomlar (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon) arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak; probleme olumsuz yaklaşmanın kaygılı bağlanma ile psikolojik semptomlar arasında kısmi aracı etkisi olduğu; kendine güvensizliğin ise kaçınmacı ve kaygılı bağlanma tarzları ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkilerde kısmi aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Eraslan-Çapan (2009), öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada; kişilerarası ilişkiler üzerinde bağlanma tarzlarının açıklayıcı gücünü incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde; güvenli bağlanma tarzı ile besleyici kişilerarası ilişki arasında pozitif kuvvette manidar ilişki; kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzları ile ketleyici kişilerarası ilişkiler arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca güvenli bağlanma tarzının besleyici kişilerarası ilişkiler üzerinde manidar derecede açıklayıcı gücü olduğu; kayıtsız bağlanma tarzının ketleyici kişilerarası ilişkiler üzerinde manidar derecede açıklayıcı gücü olduğu tespit

edilmiştir.

Smerek (2001), üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada; anne babaya güvenli bağlanma tarzına sahip olmanın; yetişkin bağlanma tarzlarının ve travma geçmişi değişkenlerinin üniversiteye uyum düzeyleri üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Çalışmanın neticesinde; üniversiteye uyum düzeyi ile anne babaya güvenli bağlanma arasındaki ilişkide; yetişkin bağlanma tarzlarının kuvvetli bir aracı etkisi bulunmamıştır. Bununla birlikte, algılanan akademik ve sosyal uyum düzeyleri üzerinde güvenli bağlanma tarzının; tahmin edici gücü olduğu saptanmıştır. Çalışma; yılın başlangıcında, ortasında ve sonunda öğrencilere anketler uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Yılın başlangıcında; güvenli bağlanma tarzına sahip olmanın; yılın sonraki zamanlarında da güvenli bağlanma tarzına sahip olma durumu üzerinde etkili bir yordama gücü olduğu tespit edilmiştir. Travma değişkenleri ile saplantılı ve kayıtsız-kaçınan bağlanma tarzları değişkenleri arasında ilişki tespit edilmemiştir.

Sherry, Lyddon ve Henson (2007), üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada; kişilik stilleri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın neticesinde; saplantılı bağlanma tarzı ile antisosyal, bağımlı, şizotipal, borderline, paranoid ve kaçınan kişilik stilleri arasında pozitif kuvvette; saplantılı bağlanma tarzı ile zorlanımlı kişilik stili arasında negatif kuvvette manidar ilişki tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma tarzı ile histriyonik kişilik stili arasında negatif kuvvette; kaçınan bağlanma tarzı ile şizotipal, paranoid, şizoid kişilik stilleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma tarzı ile narsistik, histriyonik kişilik stilleri arasında negatif kuvvette; korkulu bağlanma tarzı ile bağımlı, şizotipal, borderline, kaçınan, paranoid, şizoid kişilik stilleri arasında pozitif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma tarzı ile narsistik, histriyonik kişilik stilleri arasında pozitif kuvvette; güvenli bağlanma tarzı ile bağımlı, şizotipal, paranoid, boderline, kaçınan, şizoid kişilik stilleri arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak; bağlanma boyutlarının kişilik stillerinden 7 tanesi üzerinde açıklayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karreman ve Vingerhoets (2012), 16-67 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada; bağlanma tarzları ile psikolojik iyi olma hali arasındaki etkileşimde, duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı etkisinin incelenmesi amaç olarak belirtilmiştir. Çalışmanın neticesinde; güvenli bağlanma tarzı

ile iyi olma hali arasında pozitif kuvvette; korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile iyi olma hali arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir. Yeniden değerlendirerek duyguları kontrol etme yöntemiyle, güvenli ve kaçınan bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette; yeniden değerlendirerek duyguları kontrol etme yöntemiyle saplantılı bağlanma arasında negatif kuvvette; duyguları bastırma yöntemiyle güvenli bağlanma arasında negatif kuvvette; duyguları bastırma yöntemiyle korkulu, kaçınan, saplantılı bağlanma tarzları arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ile güvenli ve kaçınan bağlanma tarzları arasında pozitif kuvvette; korkulu ve saplantılı bağlanma tarzları ile arasında negatif kuvvette manidar ilişkiler saptanmıştır. Sonuç olarak; katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerindeki farklılıklarda bağlanma tarzlarının manidar derecede işlevi olduğu tespit edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BİLİŞSEL ESNEKLİK

3.1. Bilişsel Esneklik

Yaratıcılık ve zekâ üzerine yapılan ilk çalışmalarda esneklik; (Guilford, 1962); bilişlerin ve bilinçli davranışın başat faktörlerinden birisi olarak değerlendirilmektedir (Boroditsky, Neville, Karns, Markman ve Spivey, 2010; Deak, 2003; Jordan ve Morton, 2008; Karmiloff-Smith, 1992). Beck (1976), kişinin hisleri ve hareketleri üzerinde inanışlarının önemli bir payı olduğunu ifade etmiştir. Herhangi bir olayda; bireyin başkalarından farklı düşüncelere sahip olması normaldir. Çünkü birey, durumuna uygun olarak farklı davranışları seçerek uygulayabilir. Davranış hayata geçmeden önce, birey alternatiflerini (seçeneklerini) fark etmelidir. Durumuyla alakalı alternatifleri fark eden birey, yalnızca doğru davranışı gören bireye göre kapsamlı düşünüyor demektir. Bu sayede, birey aynı sürede daha fazla çözüm üretebilir. En doğru seçeneği seçmekten ziyade; alternatifleri görmek daha önemlidir; bu durumda bilişsel esneklik kavramı karşımıza çıkmaktadır (Martin ve Anderson, 1998).

Bilişsel esneklik, bireyin;

- Farklı seçenekleri olduğunu kanıksaması,
- Farklı durumlara adapte olurken esnek olabilmesi,
- Esneklik gösterdiği durumlar için kendisini yetkin (self-efficacy) hissetmesi, olarak düşünülmelidir (Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995).

Bilgin (2009), bilişsel esnekliğin; kişilerarası ilişkiler için kullanılan bir kavram olduğunu ifade etmiştir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, bu ilişkilerde kendini yetkin/yeterli bulur; girişkenlik, sorumluluk, ilgili olma ve yaşantılarını anlamlandırabilme özelliklerine sahiplerdir ve farklı iletişim durumlarında kendilerini güvende hissederler (Martin ve Anderson, 1994, 1996, 1998).

Farklı disiplinlere göre alternatif düşüncelere ve seçeneklere sahip olma; uygun şekilde bu düşünce ve seçenekler arasında geçiş yapma yeteneği olarak tanımlanan bilişsel esneklik; bireydeki düzeyine göre problemlerin çözümü, kendine, dünyaya ve başkalarına ilişkin algısı, kişilerarası iletişimi ve başa çıkma becerileri ile yakın ilişkilere sahip olduğu söylenebilir (Altunkol, 2017).

3.1.1. Bilişsel Esneklikte Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşım; Ellis (1974) tarafından bilimsel metoda, akıl ve mantığa, duygu ve davranışları değiştirmek/düzenlemek için danışanın inanç sistemine önem veren; güçlü felsefi temellere sahip bir yaklaşımdır. Duygu, düşünce ve davranışlar tıpkı bir makinenin dişlileri gibi birbirlerini etkileyerek ve birbirlerinden etkilenererek bireylerin yaşamlarını işlevsel şekilde sürdürmelerine katkı sağlamaktadır.

Ellis (1975)'e göre katılık ve dogmacılık gibi uyum sorunları ve fonksiyonel olmayan biliş yapılarına neden olan tutumlar işlevsel değildir. Eğer bireyler, bir durumla ilgili düşünme yöntemlerini kontrol edebilir ise; yine o durumla ilgili duygu ve davranışlarının da değişeceğini söyleyebiliriz. Aynı şekilde bir durumla ilgili davranışsal tepkilerdeki değişimler de benzer biçimde düşünme yöntemlerinde değişime neden olabilir.

Bu anlamda kendi modelini kurgulayan Ellis (1975):

- A (problem yaşantı, olay),
- B (probleme yönelik akılcı/akılcı olmayan inançlar),
- C (inançlardan kaynaklı duygusal ve davranışsal sonuç)

Şeklinde karakterize edilen bölümlerden anlaşılmaktadır ki; problem yaşantı ya da olay ile ilgili akılcı inanca sahip olmayan bireylerin; amaçlarına ulaşacak şekilde, yaşadığı duygu ve ortaya koyduğu tepki de bu duruma uygun olacaktır. Akılcı inançlar ise dış dünyadan gelen isteklere uygun olacak şekilde esnektir; bu sayede birey amaçlarını gerçekleştiremese dahi; hissedeceği duygular o kadar rahatsız edici olmayacak ve bu duygular nispeten kontrol altına alınabilecektir.

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımda öne çıkan noktalara değinecek olursak:

- ABC modeli, problem durum ya da olay ile ilgili otomatik düşüncelerden ziyade rasyonel olmayan inançlara odaklanır.
- Ruhsal rahatsızlıklar katı tutumlardan ileri gelmektedir.
- Ruh sağlığı esneklik temelinde ele alınır.

- Aşırı uçlardaki inançlar, katı tutumlardan meydana gelir.
- Aşırı uçlarda olmayan inançlar, esnek tutumlardan meydana gelir.
- Uyumu olumsuz etkileyen sağlıksız olumsuz duygular ve uyuma sahip sağlıklı olumsuz duygular nicelik değil nitelik bakımından ayrılır.
- Özgüven, tehlikeler barındıran ve tanımlaması kolay olmayan bir kavramdır.
- Duygusal yaşantılar, insanın üzüntü duymasına neden olabilir.
- Bazen C' de yer alan durum, A' da yer alan durumla yer değiştirebilir. Yaşanan duygular hareketin temelindeki uyarıcıları oluşturabilir.
- Biyolojik bir varlık olarak insan, rasyonel ve rasyonel olmayan inançları bir arada barındırabilir.(Digiuseppe ve David, 2015).

Bu durumda Ellis, bilişsel esnekliğe, diğer bilişsel davranışçı kuramlardan daha fazla vurgu yapmış ve yaklaşımını bunun üzerine temellendirmiş diyebiliriz. Düşünce ve inançlarda esneklik, Ellis'e göre, psikolojik sağlığın en önemli bileşenidir. Durumlara ve olaylara dair esnek tutumlar ve alternatif açıklamalar oluşturabilme becerisi kuramda çok önemli bir yere sahiptir.

Katı tutumlara kıyasla; her iki yönde de gerçekle daha tutarlı olan esnek bilişe sahip birey, arzularını kendisi ve hatta uygun olduğu durumlarda başkaları için oldukça netleştirir. Pek tabi bu durum arzuların sihirli bir şekilde gerçekleşmesini sağlamayacaktır. Esnek bilişe sahip birey, istenmeyen bazı durumların ortaya çıkabileceği olasılığını dışarıda bırakmaz ve neredeyse hep göz önünde tutar. Bireyin, psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen ve uyumunu zorlaştıran aşırı uçtaki inançlar, katı tutumlardan kaynaklanmaktadır. Seçenek sunmayan, dayatan ve zorlayıcı olan katı tutumlar akılcı olmayan inançların başat şekilde öne çıkan bir özelliğidir. Suçluluk hissi, çaresizlik hissi, utanç duyma, kaygılı olma, çökkün hissetme gibi uyumu olumsuz etkileyen negatif duygulanımlara sebebiyet verir. Felaketleştirme, düşük tolerans eşiği ve değerini düşürme; rasyonel olmayan ve aşırı uçta bulunan üç ayrı bilişsel hatadır.

Dryden (2008) ve Köroğlu (2009)'nun yaptıkları çalışmalardan elde ettikleri bulgulara göre ortak yorum yapacak olursak; bireyin kendi, başkaları veya hayata yönelik katı istekleri gerçekleşmez ise; olacak olumsuz sonuçlara ilişkin inancı felaketleştirme şeklinde tanımlanmış;

Esnek bir bilişle oluşabilecek felaketleştirme karşıtı bilişlerin ise tam aksine sonuçların daha olumlu olabileceğini; karşı karşıya olunan durumun bütünüyle kötü olmadığını ve olumsuz olayların da iyi sonuçları olabileceğini bireye kabul ettirmeye yöneldiğini belirtilmiştir. Bireyin, zorlanımlı talepleri yerine gelmediğinde; bu duruma katlanma düzeyi ile alakalı uç inançlar düşük tolerans eşiği olarak ele alınmış; esnek bilişler sayesinde bu eşiğin yükselmesinin negatif durumlar karşısında bireyin daha az düzeyde çaresizlik hissi oluşturmasına ve çözüm üretmesine katkı sağlayacağı belirtilmiştir. Bireyin, katı talepleri hayata geçmediğinde; kendini, yaşamını ve başkalarını olması gerekenden daha az değerli bulma eğilimi ise değerini azaltma şeklinde belirtilmektedir. Kişinin bu noktada, esnek bilişlere sahip olması gerçeklerden uzak bir neden-sonuç ilişkisi ortaya koyulmasını engellemesine, taleplerinin yerine gelmemesinin olumsuz bir durum olduğunu; ancak bireyin, hayatın ya da başkalarının bütünüyle kötü, berbat olmadığı yönünde bir anlayışa yönelmesine katkı sağlayacaktır.

Ellis ve Dryden (2007)'e göre, Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımda bilişsel esneklik; bireyin yaşam doyumunun arttığı, yapıcı ve sağlıklı ilişkiler kurduğu, kendine yönelik gerçekçi değerlendirmelere sahip olduğu bir yaşama sahip olmasında anahtar bir durumdur. Dogmatik, gerçeklerden uzak ve katı düşüncelere karşı rasyonel düşünme şeklini yaşamına adapte eden birey; duygu, düşünce ve davranışlarını farkeder, dayatmadan uzaklaşır, negatif durumlara geniş bir perspektiften bakar, alternatif seçenekler oluşturur ve bu durumlara farklı açıklamalar bulur. Özetle; bu yaklaşımda, bilimsel metodlara uygun şekilde akılcı düşünme şeklinin esnekliği ve dogma karşıtlığı; bireyin sahip olduğu tüm olumsuzlukların başat faktörü olan katı tutumların ve dogmaların karşısında durmaktadır.

3.1.2. Bilişsel Esneklikte Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelde; düşüncelerimizin, hissettiğimiz duygu ve ortaya koyduğumuz davranışların belirleyicisi olduğu ve davranışların ise ortaya koyduğumuz duygu ve düşüncelere yönelik güçlü etkileri olduğu şeklinde iki varsayıma sahiptir (Beck, 2005; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Köroğlu, 2009).

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım'a benzer olsa da, vurgular konusunda farklara sahiptir. Depresyonun özgün bilişsel yapısını ortaya koymak amacıyla depresyon hastaları ile gerçekleştirdiği ilk çalışmada Beck (1963), klinik anlamda

depresif olan ve olmayan grupları karşılaştırmış ve depresyonun bilişsel kavramsallaştırmasını yapmıştır.

Yankı uyandıran bu çalışmada; depresif bireylerin, bu yöndeki bilişlerinin bazı dış uyarıcılarla harekete geçtiği; ortaya konulan tepkilerin ise büyük çoğunlukla bu uyarıcı ile tamamen ilgisiz olduğu; depresif grupta ruminasyonlarda ve serbest çağrışımlarda kendisi, geleceği ve dünyaya dair bazı tipik depresif düşüncelerin olduğu görülmüştür.

Devam eden çalışmalarında Beck (1967), bu işlevsellikten uzak bilgi işlem süreçlerine odaklanmış; terapide amacın, bu biliş ve bilişlerle ilişkili davranışsal tutumun değişime uğratılması olduğunu savunmuştur. Bu yaklaşım, bireyin bilişsel yapısına otomatik düşünce ve şema olarak iki ana boyutta odaklanmaktadır. Şema dendiğinde; organizmaya etkiye bulunan uyarıları kodlamaya, değerlendirmeye ve elemeye yarayan bilişsel yapılar akla gelmektedir. Şemalar, uyarıcıların parçalara ayrılmasında ve sonrasında psikolojik yakınlıklarına uygun olarak yeniden düzenlenmesinde rol oynar ve tüm bilişsel süreci yönetirler. Esnek-katı, açık-kapalı, geçirgen ve geçirgen olmayan şeklinde özellikleri bulunmaktadır. Katı, kapalı ve geçirgen olmayan şemalar psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir.

Bochner ve Kelly (1974), bu yaklaşımda, esnekliğin; şemaların da özellikleri konusunda önemli bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir. Bilişsel esneklik ise bir duruma birçok farklı açıdan bakabilme; sonrasında ise duruma uygun olarak bireyin uyum sağlayabilme becerisi şeklinde tanımlanmıştır. Bilişsel esneklik; dogmatik, katı ve uzlaşmaz tutumların tam zıttı olmaktadır. Bilişsel yapıda ele alınan bir diğer kavram ise; bilişsel çarpıtmalar ya da başka bir ifadeyle; olumsuz otomatik düşüncelerdir. Bir şimşek çakması kadar kısa bir sürede ve büyük bir hızla akıldan geçen; katı, tutturmacı hatta dogmacı bir tarzda olan ve bireyin bilişsel yapısı içinde bulunan bu çarpıtma mekanizması uyarandan gelen mesajlarla bağlantısız duygusal ve davranışsal tepkilere yol açar.

Young, Weinberger ve Beck (2001), gerçekliğe dair taraflı ve ayrıntısız değerlendirmelerden oluşan bu mekanizmanın, gerçeklikten uzaklığa sürüklediği bireyde, psikolojik ve sosyal uyum problemlerine neden olabileceğini ifade etmişlerdir.

Beck ve arkadaşları (1979), danışanın uyumunu olumsuz etkileyen düşünme

biçimlerini yıkararak; yerlerine daha uyumlu yaklaşımlar koymak amacıyla geliştirilen bu yaklaşımın, özellikle Beck' in ilk kitaplarında belirttiği şekliyle, danışanın alternatif bilişsel süreçler ve davranışsal tepkiler oluşturmaya yardımcı olmak şeklinde anlaşılması önemlidir.

Miyake ve arkadaşlarının (2000) belirttiği üzere; bilişsel esneklik; dış değişimler karşısında aynı anda birden çok kavram ve görevi göz önünde bulundurarak, bunların arasında seçim yapabilme işlevidir. Bahsedilen kavramsallaştırmanın bu yaklaşımda sıkça ele alınan bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri ile yakın bir ilişkisi olduğu; meydana getirilecek olumlu anlamda değişimin bilişsel esneklik düzeyinde artışa ve olumlu bir değişim mekanizması oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Dennis ve VanderWal, 2009; Johnco, Wuthrich ve Rapee 2014).

3.1.3. Bilişsel Esneklikte Sosyal Bilişsel Yaklaşım

Bandura (1986), sosyal bilişsel teoriyi kavramsallaştırırken; bireyin kişiliğine dair yapıların ve davranışsal tutumunun sosyo-kültürel anlamda çevresiyle etkileşim sürecinde gelişen bilişsel ve duygusal sistemlerin birbirleriyle olan etkileşimleri sonucu oluşmakta olduğunu ifade etmiştir. Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Cervone (2004), kişiliği; kendilik sistemi olarak ifade ederlerken; bu sistemin bireyin düşünce, inanç, tutum ve değerlerini de içerdiğine işaret etmişlerdir.

Birçok araştırmacının elde ettiği sonuçlar ışığında sosyal öğrenme teorisine göre, aile ile kurulan ilişkiler çocukların sosyal yaşantıları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir ve çocuğun arkadaşlık ilişkilerine yönelik tutumuna etki etmektedir. Anne-baba-çocuk ilişkisi olumlu ve yapıcı olduğunda bireyin arkadaşlarıyla ilişkisi olumlu etkilenmektedir (Hetherington, Cox ve Cox, 1979; Homel, Burns, Goodnow, Markiewicz ve Hardy, 1987; Doyle ve ark. 1994; Sharabany, 1994; Akt. Bilgin, 2009). Anne ve babanın, bireysel sosyal yaşantılarının bulunması; ailenin takındığı demokratik tutum ve ergenin ailesine güvenli bağlılığı ile ergenin arkadaş ilişkilerinde bağlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (Putallaz, 1987; Mize, Pettit ve Brown, 1995; Engels, Dekovic ve Meeus, 2002; Markiewicz, Doyle ve Brendgen, 2001; Akt. Bilgin, 2009).

Ergenin arkadaşları tarafından kabul düzeyi, sosyal becerisine bağlıdır (Malecki ve Demary 2002; Wenz-Gross ve Siperstein, 1997; Akt. Bilgin, 2009). Bahsedilen

kabul düzeyindeki azalma, iletişim problemlerine; saldırgan davranışlara ve toplumdan uzaklaşma gibi problemlere neden olmaktadır (Malecki ve Demary 2002; Kashani, Canfield, Bordvin, Soltys ve Reid, 1994; Akt. Bilgin, 2009). Yalnızlık hisseden ve arkadaşları tarafından kabul edilmekte zorlanan ergenlerin, okuldan kaçma ve şiddet kullanma eğilimi gibi problemler gösterdikleri bulgulanmıştır (Barton, Watkins ve Jarjoura, 1997; Sinclair, Christenson, Evelo ve Hurley, 1998; Parkiz, Reinherz ve Frost, 1992; Hunt, Meyers, Davies, Meyers, Grogg ve Neel, 2002; Akt. Bilgin, 2009).

Malecki ve Demaray (2002), çalışmalarında; arkadaşlardan yönelen sosyal desteğin, uyum yeteneğini arttırdığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, risk grubu ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda; sosyal desteğin bireylerin olumsuz davranışlarında azalmayı sağladığı belirtilmiştir.

(Cowen, Pedro-Carroll ve Alpert-Gillis, 1990; Dahlberg ve Potter, 2001; Hunt ve ark. 2002; Akt. Bilgin, 2009). Galanaki ve Anastasia (1999) ise çalışmalarında, sosyal yaşamdaki yeterlilik/yetenlik ile sosyal yaşamdaki hoşnutsuzluk hissi ve yalnızlık duygusu arasında negatif bir korelasyon olduğunu saptamışlardır. Sosyal yaşamlarında arkadaşlık ilişkilerinde kaygı hisseden ergenler, daha düşük sosyal aktivite göstermekte ve kendilerini akranlarına daha az bağılılık hissetmektedirler. Aksi durumda ise arkadaşlarından daha fazla sosyal destek algılayan ergenlerin arkadaş bağılılıkları artmakta ve daha fazla sosyal aktivite göstermektedirler (Engels ve ark. 2002; Riggio, 1986; Blain, Thompson ve Whiffen 1993; Akt. Bilgin, 2009). İlgili literatür ışığı altında; bilişsel esneklik kavramının, kişilerarası ilişkilerle ilgili araştırmalarda ele alındığı ve ergenin diğerleriyle kurduğu ilişkilerde etkili olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik, bireyin nasıl düşündüğünü anlamlandırmada kullanılabilir.

Bilgin (2009), yaptığı çalışmada; düşüncelerin çocukluk döneminden itibaren kazanıldığını; bilişsel esnekliği incelemek için ebeveynler ile çocuk arasındaki ilişkilerin de incelenmesinin uygun olacağını ifade etmiştir. İnsan davranışının pasif biçimde, bütünüyle dış etkenler vasıtasıyla şekil aldığını savunan davranışçı yaklaşımların, davranışların hem dış uyaranlar; hem de iç bilişsel süreçler vasıtasıyla şekillendiğini ifade eden sosyal bilişsel yaklaşımlara yerini bıraktığı ve sosyal bilişsel yaklaşımların araştırmacılar tarafından sıklıkla mercek altına alındığı görülmektedir. Bu durum düşünce, inanç ve duygulara verilen önemi artırmış; bilişsel esneklik,

bilişsel duygu düzenleme gibi kavramların eğitim, psikoloji ve klinik alanlarda ele alınan değişkenler olmasının önünü açmıştır.

3.2. Bilişsel Esnekliğe İlişkin Yapılan Çalışmalar

Tutuş (2019), 11-14 yaşlarındaki bireylerin stresle baş etme yöntemleri ve bilişsel esneklik seviyeleri arasındaki ilişki ve bu iki değişkeni; cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik seviyelerine göre incelemiştir. Sonuç olarak; bilişsel esneklik düzeyi ile stresle baş etme tarzları alt basamağı olan özgüvenli yaklaşım arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bozkurt (2019), ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda; öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Öte yandan, bilişsel esneklik ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Yavuz (2019), bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerini araştırmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların cinsiyetlerinin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılığa yol açtığını gösterirken; psikolojik sağlamlık düzeylerinde bu farkın tespit edilemediği görülmüştür.

Kömür (2018), üniversitede öğrenim gören bireylerde bilişsel esneklik ile stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkiyi analiz etmiştir. Analiz neticesinde; üniversite eğitimi gören bireylerin, özgüvenli ve iyimser yaklaşımları ve aynı zamanda sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol alt basamakları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile alternatif ve kontrol alt boyutları negatif ve anlamlı bir şekilde bağlantılıdır. Kardeş sayısı değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanlarda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Son olarak; demografik bilgilere, cinsiyete, annenin ve babanın eğitim düzeylerine, algılanan gelir düzeyine ve not ortalamalarına, daha önce psikolojik destek alınma durumuna göre öğrencilerin stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkinin farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Doğan Lâçin ve Yalçın (2019), üniversitede öğrenim gören bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinin; öz-yeterlilik ve stres ile baş etme stratejileri tarafından anlamlı seviyede yordanıp yordanmadığını araştırmıştır ve inceleme neticesinde; üniversitede öğrenim gören bireylerin bilişsel esneklik seviyelerinin, cinsiyet açısından anlamlı bir

fark oluşturmadağı bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada; bilişsel esneklik yönelimli eğitim programının, ortaöğretim ikinci kademe ğrencilerinde; bilişsel esneklik ile algılanan stres seviyelerine ve stresle baş etme biçimlerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın neticesinde; öğrencilerin bilişsel esneklik seviyelerinin ve olumlu baş etme stratejilerini kullanım oranlarının yükselmesinde; algılanan stres seviyelerinin ve bazı olumsuz baş etme tekniklerini kullanım oranlarının düşmesinde bir ölçüde faydalı olduğunu belirtmiştir (Altunkol, 2017).

Muyan Yılık (2017), sürekli umut, bilişsel esneklik, durumluk umut ve başa çıkma stratejilerinden oluşan bir modelin; niversite ğrencilerinin öznel iyi oluşlarını ne ölçüde açıkladığını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, sürekli umut, bilişsel esneklik ve kaçınma ile öznel iyilik hali arasında anlamlı doğrudan bir ilişki bulunmazken; durumluk umut, sorunların üstesinden gelme ve sosyal destek temin etme ile öznel iyilik hali arasında anlamlı doğrudan ilişkiler bulunmuştur. Daha yüksek seviyede durumluk umuda sahip olan, stresle başa çıkarken; daha az sorun odaklı baş etme ve daha çok sosyal destek arama stratejilerini kullanan niversite ğrencilerinin, daha yüksek öznel iyi oluş seviyelerine sahip oldukları bulunmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, kişilerin ebeveyne bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda katılımcıların bilişsel esneklik puanları; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne baba birliktelik durumu, geçmişte travmatik bir deneyim yaşayıp/yaşamama, geçmişte psikolojik destek alıp/almama değişkenlerine göre de karşılaştırılmıştır.

4.2. Araştırmanın Önemi

Kişinin içinde yaşadığı aile ortamı, gelişimini ve yaşantısını etkileyen en belirleyici unsulardan biridir. Bağlanma, yaşamın ilk aylarında gelişmesine rağmen; yaşamın sonraki dönemlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilen ve bireyin sosyal ilişkilerinin gelişmesinde yer alan önemli bir unsurdur. Ergenlik döneminde ve sonrasında bağlanma; ebeveynler ile geliştirilen sıcak, doyurucu bir ilişki, akranlar ile daha kaliteli bir ilişki kurulmasına ve duygusal açıdan doyum sağlanmasına yol açar.

Erken dönemlerde gelişen bağlanma stilleri, bireylerin daha sonraki yıllarda yaşamları üzerinde önemli etkilere sahip olabilmektedir. Bağlanma, bireylerin kurdukları arkadaşlık ilişkilerini, aile ilişkileri, duygusal ilişkiler ve kişilerin ruhsal sağlığını etkileyebilmektedir. Literatür incelendiğinde, ebeveynlere bağlanma konusunda pek çok çalışma olduğu; ancak ebeveynlere bağlanma ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide aracılık rolünün var olup olmadığına dair çalışma olmadığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında, bu araştırmada kişilerin ebeveyne bağlanma düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Ayrıca yapılan çalışma gelecekte yapılacak olan çalışmalara referans olması ve literatüre katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir.

4.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 18-35 yaş bireylerdir. Araştırmanın örneklemini ise 18-35 yaş arasındaki 129'u erkek, 71'i kadın olmak üzere toplam 200 kişi oluşturmaktadır.

4.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin

objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

2. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının, kişilerin ilgili özelliklerini ölçebilecek nitelikte ve yeterlikte ölçme araçları olduğu varsayılmıştır.

3. Anket ifadelerinin, okuyucular tarafından doğru olarak algılandığı varsayılmıştır.

4. Ankete verilen cevaplar doğru olarak kabul edilmiştir

4.5. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak: “Kişisel Bilgi Formu”, “Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği” ve “Bilişsel Esneklik Ölçeği” kullanılmıştır

4.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu; katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, anne baba birliktelik durumu, daha önce psikolojik destek alınıp alınmadığı, daha önce bir travmatik deneyim yaşanıp yaşanmadığı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu vb kişisel bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından benzer çalışmalar örnek alınarak hazırlanmıştır.

4.5.2. Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği- ABBÖ

1979 yılında Parker ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Ana- Babaya Bağlanma Ölçeği”, bireyin algısı açısından, ana babasıyla kurulan ilişki örüntüsünü -geriye dönük olarak- değerlendirmektedir. Ölçek, temel olarak ilgi ve kontrol/aşırı koruma faktörlerini içermektedir (Kapçı ve Küçükler, 2006: 289). PBI, Bowlby’ nin (1969,1973) bağlanma kuramını temel alarak geliştirilen ilk ölçeklerden biridir. Bowlby, yetersiz/patolojik ana-babalığı, özellikle ilgi ve kontrol/koruma boyutlarıyla ilişkilendirmiştir. İlgi boyutu; yetersiz bakım verme, bebeğin gereksinimlerini karşılamama, çocuğu küçümseme, eleştirme ya da reddetmeyi içermekte; kontrol boyutu ise; aşırı koruma, bağımsızlığı desteklememe ya da aşırı kontrol etme olarak tanımlanmıştır. Algılanan ana-baba davranışları bu iki boyuta göre ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ayrıca bu iki boyut birlikte ele alınarak, ana-baba davranış örüntüsü dörtlü bir model/sınıflandırma içerisinde değerlendirilebilmektedir. Yeterli ilgi-aşırı korumama “optimal bağlanma”, yetersiz ilgi-aşırı korumama “bağlanmama ya da zayıf bağlanma”, yeterli ilgi-aşırı koruma “duyarlı kontrol” ve yetersiz ilgi- aşırı koruma “duyarsız kontrol” olarak sınıflandırılmıştır. Ölçek temelde, bireyin algısı

açısından ana-babasıyla kurulan ilişki örüntüsünü geriye dönük olarak değerlendirilmektedir. Birey, anne ve babası için iki ayrı değerlendirme yapabilmektedir. Ölçeğin ilgi boyutunda puanların yüksek olması anne-babaların anlayışlı, sıcak, kabul edici olduğu anlamına gelirken; puanların düşük olması anne babaların soğuk, reddedici olduğu anlamına gelmektedir.

Kontrol/aşırı koruma boyutunda puanların yüksek olması anne, babaları aşırı kontrolcü, özerkliğe izin vermeyen olduğu anlamına gelmektedir (Çakır, 2008: 65).

Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipi bir ölçek olan ABBÖ'de katılımcılardan her soruya "Tamamen Böyleydi" "Kısmen Böyleydi" " Pek Böyle Değildi" "Hiç Böyle Değildi" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Katılımcılar anne ve babası için iki ayrı değerlendirme formu doldurmaktadır.

Ölçeğin uyarılma çalışmaları; Kapçı ve Küçüker tarafından 2008 yılında gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda, PBI'dakine benzer şekilde iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmış; ancak PBI'da aşırı koruma/kontrol olarak adlandırılan ikinci faktördeki kontrol maddeleri ABBÖ'de ilgi faktörüne yüklenmiş ve bu boyut ilgi/kontrol olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ise, iç tutarlılık, iki-yarı ve test-tekrar test yöntemleriyle bakılmıştır. Anne formu için Cronbach a değeri 87; baba formu için 89 bulunmuştur. Hem anne hem baba formlarında iç tutarlılık katsayısı 70 (koruma boyutu), 90 ve 91 (ilgi/kontrol boyutu)'dir. Bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır.

4.5.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bilgin (2009)'in geliştirdiği Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), semantik farklılıklar ölçeklerinin üç faktörlü yapısına uygun şekilde hazırlanmıştır (Osgood vd. 1957). Beşli likert tipinde, 19 maddeden oluşan ve bireyin bilişsel esnekliği hakkında fikir sahibi olunmasına yardımcı olan BEÖ' deki semantik farklılıklar ölçeğine uygun olan üç faktör, toplam varyansın %51.33'ünü açıklamaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçeğin, bir başka çalışmada ölçüt geçerliği Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılarak yapılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon - .44 olarak saptanmıştır. Ölçek üzerinde yapılan güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin bütünü için bulunan Cronbach katsayısının 92; bu çalışmada da benzer şekilde 92 ve ölçeğin maddelerinin madde-toplam korelasyonlarının ise 49 ile 63 arasında olduğu bulunmuştur. Test-tekrar test yöntemi sonucu ortaya çıkan korelasyon katsayısının 77;

testi yarılama metoduyla hesaplanan güvenilirlik katsayısının ise 87 olduğu saptanmıştır. Beşli likert tipinde hazırlanan ölçek, 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki tüm maddeler sıfat çiftlerinden oluşmaktadır (Örneğin, “Yaparım, Yapamam”, “Başarılıyım, Başarısızım”). Yanıtlayıcının, hangi sıfat o anki hislerini en doğru şekilde açıklıyorsa o sığata yakın seçeneklerden birini kodlaması istenmektedir. Ölçekten elde edilen puanlar 19-95 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması, bireyin bilişsel esneklik düzeyindeki artışa dair fikir vermektedir.

Gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmalarında, ölçek 300 ortaöğretim öğrencisi tarafından kodlanmış, gerçekleştirilen analizler sonucu Cronbach Alpha katsayısının 88 olduğu görülmüştür.

4.6. Verilerin Analizi

Ölçekler aracılığı ile toplanan veriler SPSS 23.0 programı ile analiz edilerek ulaşılan veriler yorumlanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada incelenen değişkenlere yönelik geliştirilen araştırma hipotezleri aşağıda yer almaktadır:

Katılımcıların annelerine ve babalarına bağlanma düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında bir ilişki vardır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ebeveynlerin birliktelik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri daha önce herhangi bir nedenle psikolojik destek alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri hayatlarının herhangi bir döneminde travmatik olay yaşayıp yaşamadıklarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

5.2. Araştırmada Kullanılan İstatistik Teknikler

Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ölçmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Çalışmada kullanılan veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmada, ikili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi; üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi

ölçmek için Spearman testi uygulanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

N=200		N	%
Cinsiyet	Erkek	129	64.5
	Kadın	71	35.5
Medeni durum	Bekar	121	60.5
	Evli	77	38.5
	Boşanmış	1	0.5
	Dul	1	0.5
Yaş	18-25	69	43,3
	26-30	73	47
	30-35	58	9,7
Eğitim Durumu	İlkokul	5	2.5
	Ortaokul	8	4.0
	Lise	35	17.5
	Üniversite	129	65
	Lisansüstü	22	11.0
Anne eğitim durumu	İlkokul	89	44.5
	Ortaokul	27	13.5
	Lise	53	26.5
	Üniversite	30	15.0
	Lisansüstü	1	0.5
Baba eğitim durumu	İlkokul	73	36.5
	Ortaokul	19	9.5
	Lise	69	34.5
	Üniversite	33	16.5
	Lisans üstü	6	3.0

Araştırmaya katılan katılımcılardan 129 kişi erkek, 71 kişi kadın olmuştur. Katılımcıların medeni duruma göre dağılımına baktığımızda; 121 kişi bekâr, 77 kişi evli, 1 kişi boşanmış, 1 kişi dul şeklindedir. Katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımına baktığımızda; 5 kişi ilkokul, 8 kişi ortaokul, 130 kişi lise, 22 kişi üniversite, 24 kişi ise lisansüstü mezunudur. Katılımcıların yaşlarına baktığımızda; 69 kişi 18-25, 73 kişi 26-30, 58 kişi ise 30-35 yaş aralığındadır. Katılımcıların anne eğitim durumlarına baktığımızda 89 kişi ilkokul, 27 kişi ortaokul, 53 kişi lise, 30 kişi üniversite, 1 kişi ise lisansüstü mezunudur.

Katılımcıların baba eğitim durumlarına baktığımızda; 73 kişi ilkokul, 19 kişi ortaokul, 69 kişi lise, 33 kişi üniversite, 6 kişi ise lisansüstü mezunudur.

Tablo 2. Ebeveynlerine Bağlanma ve Bilişsel Esneklik ölçeklerinin güvenirlik analizleri

Ölçekler	Cronbach Alfa Değeri
----------	----------------------

Ana-Babaya bağlanma ölçeği (anne)	0.843
Ana-Babaya bağlanma ölçeği (baba)	0.853
Bilişsel esneklik ölçeği	0.889

Tablo 2’den görüldüğü üzere ölçeğin toplam maddelerinin güvenilirlik düzeyi iyi seviyededir.

Tablo 3. Ana- Babaya Bağlanma ve Bilişsel Esneklik ölçekleri puanlarının normal dağılım testi sonuçları

Normal dağılım test sonucu	Shapiro-Wilk
Bilişsel esneklik ölçeği	0.000
Ana-Babaya bağlanma ölçeği	
Ana-Babaya bağlanma ölçeği (anne) İlgi alt boyutu	0.000
Ana-Babaya bağlanma ölçeği (anne) aşırı koruma alt boyutu	0.030
Ana-Babaya bağlanma ölçeği (baba) ilgi alt boyutu	0.000
Ana-Babaya bağlanma ölçeği (baba) aşırı koruma alt boyutu	0.004

Tablo 3’de gördüğümüz üzere, Bilişsel esneklik ölçeğinden alınan puanlar normal dağılım göstermemiştir. Aynı zamanda Ana-Babaya bağlanma ölçeğinin alt boyutları olan ilgi ve aşırı koruma puanlarında hem anne düzeyinde hem baba düzeyinde normal dağılım göstermemiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Ana-Babaya bağlanma ölçeğinin alt boyutlarından alınan Puanların Dağılımı

Ana-Babaya bağlanma ölçeğinin alt boyutları	Ort.	S.S	Median	IQR	Min	Max
İlgi (anne)	13.97	9.57	13	14	0	46

İlgi (baba)	18.38	9.39	17	16	3	45
Aşırı koruma (anne)	10.20	4.57	11	6	0	21
Aşırı koruma (baba)	9.10	4.98	9	8	0	20
Anne bağlanma	26.27	11.92	25	16	2	61
Baba bağlanma	29.37	12.21	30	19	3	63

IQR: Interquartile Range (Çeyreklik Açıklığı)

Katılımcıların anne baba bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlara baktığımızda; anne ilgi puanlarının anne aşırı koruma puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, annelerin anlayışlı, sıcak ve kabul edici olduğu anlamına gelmektedir. Aynı zamanda, baba ilgi puanları da aşırı koruma puanlarından daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bu durum, katılımcıların, babalarını anlayışlı ve kabul edici olarak algıladığı anlamına gelmektedir. Genel olarak baktığımızda; katılımcıların babalarına bağlanma puanları; annelerine bağlanma puanlarından daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı

Ölçek	Ort.	S.S	Median	IQR	Min	Max
Bilişsel Esneklik Ölçeği	38.86	7,97	40	13	10	50

IQR: Interquartile Range (Çeyreklik Açıklığı)

Katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlara baktığımızda; bilişsel esneklik düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının cinsiyete göre dağılımına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Test ist.	P
--------------------------	----------	---	----------	-----	--------	-----	-----------	---

	Kadın	129	37.49	8.12	39	13	-	0.001
	Erkek	71	41.33	7.10	44	11	3.443	

IQR: Interquartile Range (Çeyreklik Açıklığı)

Tablo 6’da gördüğümüz üzere, katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar ($p=0.05>0.001$) cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. **Erkeklerin bilişsel esneklik puanları kadınlardan daha yüksek olarak saptanmıştır.**

Tablo 7. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının eğitim durumuna göre dağılımına yönelik Kruskal Wallis testi sonuçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği	Eğitim durumu	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Test ist.	P
	İlkokul	5	38.80	13.95	46	23	2.690	0.611
	Ortaokul	8	41.75	8.46	44	7		
	Lise	35	37.62	8.68	38	13		
	Üniversite	129	39	7.57	40	13		
	Lisansüstü	22	38.95	7.76	40	11.25		

Tablo 7’de gördüğümüz üzere, katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=0.05<0.611$).

Tablo 8. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının yaşa göre dağılımına yönelik Kruskal Wallis testi sonuçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği	Yaş	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Test ist.	P
	18-25	69	35.96	7.83	35.50	10.25	8.075	0.018
	26-30	73	38.59	7.80	39	8.75		
	30-35	58	40.20	7.61	44	13		

IQR: Interquartile Range (Çeyreklik Açıklığı)

Tablo 8’de gördüğümüz üzere, katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar ($p=0.05>0.018$) yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. 30-35 yaş aralığındaki katılımcıların bilişsel esneklik puanları en yüksek; 18-25 yaş aralığındaki kişilerin en düşük şeklindedir. **Yaş arttıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı görülmektedir.**

Tablo 9. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının anne ve baba eğitim durumuna göre dağılımına yönelik Kruskal Wallis testi sonuçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği	Eğitim durumu	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Test ist.	P
Anne eğitim durumu	İlkokul	89	39.48	8.41	41	13	2.690	0.611
	Ortaokul	27	40	6.14	41	12		
	Lise	52	38.46	8.59	40	12		
	Üniversite	30	36.46	8.59	40	12		
	Lisansüstü	1	-	-	-	-		
Baba eğitim durumu	İlkokul	73	38.67	8.38	40	13	7.347	0.119
	Ortaokul	19	42.84	6.42	44	10		
	Lise	68	38.48	8.14	39	12		
	Üniversite	33	37.63	7.20	38	13.50		
	Lisansüstü	6	39.66	7.86	42	16		

IQR: Interquartile Range (Çeyreklik Açıklığı)

Tablo 9’da gördüğümüz üzere; katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar, ($p=0.05<0.611$) anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar; ($p=0.05<0.119$) baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Özetle; katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile ebeveynlerin eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 10. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının “Daha önce herhangi bir nedenle psikolojik destek aldınız mı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre dağılımına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği	Daha önce herhangi bir nedenle psikolojik destek aldınız mı?	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Test ist.	P
	Evet	56	36.37	7.29	36	10.50	-	0.002
	Hayır	143	39.83	8.03	41	11		

IQR: Interquartile Range (Çeyreklik Açıklığı)

Tablo 10’da gördüğümüz üzere; katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar ($p=0.05>0.002$) “Daha önce herhangi bir nedenle psikolojik destek aldınız mı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. **Daha önce psikolojik destek almayan kişilerin, bilişsel esneklik puanları; daha önce psikolojik destek alan kişilerden daha yüksek bulunmuştur.**

Tablo 11. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Ölçek puanlarının “Hayatınızın herhangi bir döneminde sizin için travmatik olan bir olay yaşadınız mı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre dağılımına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği	Hayatınızın herhangi bir döneminde sizin için travmatik olan bir olay yaşadınız mı?	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Test ist.	P
	Evet	106	37.61	8.11	39	11.25	-	0.014
	Hayır	93	40.29	7.60	42	10.50	2.464	

IQR: Interquartile Range (Çeyreklik Açıklığı)

Tablo 11’de gördüğümüz üzere; katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar, ($p=0.05>0.014$) “Hayatınızın herhangi bir döneminde sizin için travmatik olan bir olay yaşadınız mı?” sorusuna verdikleri cevaplara göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. **Hayatında daha önce travmatik bir olay yaşamayan katılımcıların bilişsel esneklik puanları travmatik olay yaşayanlardan daha yüksek olarak belirlenmiştir.**

Tablo 12. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ölçek puanlarının ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre dağılımına yönelik Mann Whitney U testi sonuçları

Bilişsel Esneklik Ölçeği	Ebeveynlerinin birliktelik durumuna	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Test ist.	P
	Evli	181	38.48	8.03	39	12	-	0.024
	Boşanmış	18	42.66	6.36	44	7.25	2.258	

IQR: Interquartile Range (Çeyreklik Açıklığı)

Tablo 12’de gördüğümüz üzere, katılımcıların bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlar, ($p=0.05>0.024$) ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. **Ebeveynleri boşanmış olanların bilişsel esneklik puanları; ebeveynleri evli olanlara göre daha yüksektir.**

Tablo 13. Katılımcıların Bilişsel Esneklik ve Ana-Babaya Bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik Spearman testi sonuçları.

Ana-Babaya Bağlanma ölçeği	Bilişsel Esneklik ölçeği	
Anne bağlanma toplam	R= 0.476	P=0.000
Baba bağlanma toplam	R= 0.476	P=0.000

Tablo 13’de gördüğümüz üzere, katılımcıların anne bağlanma puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Aynı zamanda katılımcıların baba bağlanma puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında da pozitif yönlü bir ilişki vardır. **Sonuç olarak; katılımcıların anne-baba bağlanma puanları arttıkça bilişsel esneklik puanları da artmaktadır.**

Araştırma sonucuna göre hipotezlerin kabulü ve reddi aşağıdaki şekildedir:

Katılımcıların annelerine ve babalarına bağlanma düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında bir ilişki vardır hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir hipotezi doğrulanmamıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir hipotezi doğrulanmamıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir hipotezi doğrulanmamıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ebeveynlerin birliktelik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri daha önce herhangi bir nedenle psikolojik destek alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri hayatlarının herhangi bir döneminde travmatik olay yaşayıp yaşamadıklarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir hipotezi doğrulanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılanların çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde; çoğunluğun bekâr olduğu; bunu evli, boşanmış ve dul katılımcıların takip ettiği görülmüştür. Katılımcılar arasından 26-30 yaş grubunda bulunanlar çoğunluktadır ve bunu sırasıyla 18-25 ve 30-35 yaş grubunda bulunan katılımcılar takip etmektedir. Eğitim durumları incelendiğinde; çoğunluğun eğitim seviyesinin üniversite olduğu gözlemlenmiştir. Eğitim durumları açısından ikinci sırada lise, üçüncü sırada lisansüstü, dördüncü sırada ortaokul ve son sırada ilkökul mezunları yer almaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun annesi ilkökul mezunudur ve bunu sırasıyla lise, üniversite, ortaokul ve lisansüstü takip etmektedir. Katılımcıların babalarının eğitim durumu değerlendirildiğinde, ilk sırada ilkökul olduğu ve bunu sırasıyla lise, üniversite, ortaokul ve lisansüstü eğitim seviyesinin talip ettiği görülmüştür.

Bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Buna göre erkeklerin bilişsel esneklik düzeyi kadın katılımcılardan daha yüksektir. Literatür incelendiğinde; araştırmamızla hem benzer hem de farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu gözlemlenmiştir. Altunkol (2011), Yelpaze ve Yakar (2019), Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılan çalışmalarda da erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Öz (2012), Lâçin ve Yalçın(2019), Martin ve Rubin (1995), Maltby vd. (2004), Diril (2011), Çelikkaleli (2014), Bilgiç ve Bilgin (2016), Alparslan Kardeş (2016), Dağ geçen Başsu (2016) ve Anayurt (2017) tarafından yapılan araştırmalarda ise cinsiyet ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Kişinin bilişsel esneklik düzeyi, çocukluktan itibaren geliştirilen inanç, düşünce ve bilişsel şemalar; yaşanan çevre, ebeveyn tutumları, bireysel ilişkiler gibi pek çok etken altında şekillenmektedir. Bu sebeple bilişsel esnekliğin cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçlar vermesi olağan kabul edilebilir. Araştırma sonucumuz ile literatürdeki benzer araştırmaların ulaştığı farklı sonuçların; yapılan çalışmanın zaman ve popülasyonundan etkilendiği yönünde yorumlanabilir.

“Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir” hipotezi sınıandığında; bilişsel esneklik düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Buna göre bilişsel esneklik düzeyinde en

yüksek puana 30-35 yaş grubunda bulunan katılımcıların; en düşük puana ise 18-25 yaş grubunda bulunan katılımcıların sahip olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle; yaş arttıkça bilişsel esneklik de artış göstermektedir.

2011 yılında Altınkol, yapmış olduğu bir çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenleri açısından değerlendirmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda; kız öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha düşük olduğu; katılımcıların yaşları ile bilişsel esneklik puanları arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yaş arttıkça -kişinin artan yaşam deneyimleri sonucu- kişide bilişsel esneklik artıyor olabilir. Ancak literatürde araştırmamız sonuçlarından farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Asıcı ve İkiz (2015), Bozkurt (2019), Hung ve Loh (2020), Liu ve Wei (2020), Turan vd. (2019), Çiftçi (2019), Balcı ve Ekici (2019), Kardeş (2016), Zahal (2014), Kurt (2019) ve Tutuş (2019) tarafından yapılan araştırmalarda yaş ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmalardaki katılımcıların yaş dağılımlarının farklı olması çalışmamız bulgularıyla örtüşmemeyi açıklayabilir.

“Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri daha önce herhangi bir nedenle psikolojik destek alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir” hipotezi sınanmıştır. Katılımcıların daha önce herhangi bir nedenle psikolojik destek alıp almama durumları ile bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre, daha önce psikolojik destek almayan katılımcıların bilişsel esnekliklerinin; daha önce psikolojik destek alanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Cheng vd. (2014) ve Canas vd. (2003) tarafından yapılan çalışmalarda da araştırmamızla benzer sonuca ulaşılmış ve psikolojik tedavi gören ya da daha önce görmüş olan katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri almayanlara göre daha düşük saptanmıştır. Psikolojik destek alan katılımcıların çeşitli psikopatolojilere sahip olduğunu düşünürsek, bu bulgu beklenen bir bulgudur çünkü literatürde birçok psikiyatrik hastalıkta, bilişsel esnekliğin azaldığına dair çalışmalar mevcuttur. Örneğin; obsesif-kompulsif bozukluk ve trikotillomani ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada; Chamberlain ve arkadaşları, (2007: 1284) OKB hastaları, trikotillomani hastaları ve sağlıklı kontrolleri karşılaştırmışlar ve çalışmanın sonucunda yalnızca OKB grubunun bilişsel esneklikte eksiklik yaşadığını bulmuşlardır. Başka bir çalışmada Rosa-Alcazar ve arkadaşları, (2020: 25) obsesif-

kompulsif bozukluk ve genel kaygı bozukluğu ile bilişsel esneklik ve cevap inhibisyonu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 36 OKB'ye sahip birey, 31 genel kaygı bozukluğuna sahip birey ve 30 kişiden oluşan sağlıklı karşılaştırma grubunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Nörolojik değerlendirmelerden olan Wisconsin Kart Sıralama uygulaması ve Stroop Renk ve Kelime uygulaması ile bilişsel esnekliğin ölçümlendiği çalışmanın bulgularına göre; klinik grubun bilişsel esneklik performansının, sağlıklı karşılaştırma grubundan daha kötü olduğu bulunmuştur.

Psikolojik belirtilerle, psikolojik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi analiz ettiği çalışmada Al Jabari (2012: 57), psikolojik ve bilişsel esnekliğin psikolojik belirtilerle istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

“Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri hayatlarının herhangi bir döneminde travmatik olay yaşayıp yaşamadıklarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir” hipotezi sınındığında; hayatının herhangi bir döneminde travmatik bir olay yaşamayanların bilişsel esnekliklerinin; travmatik bir olay yaşayanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Hirsch vd. (2006) tarafından yapılan çalışma da araştırmamızı destekler niteliktedir. Hirsch ve arkadaşları yaptığı araştırmada; travmatik olayların artmasının, bilişsel esneklik düzeyinde azalışa neden olacağını ifade etmiştir. Yine Kjoller ve Helveg-Larsen (2000) tarafından yapılan çalışmada, travmatik bir geçmişe sahip olan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Bireylerin yaşamlarında travmaya maruz kalmaları, psikolojik belirtiler göstermelerinde etkili görünmektedir. Bu açıdan, kişilerarası mağduriyet yaşayan kadınlarla yürütülen bir çalışmada; psikolojik semptomların gelişiminde, bilişsel esnekliğin rolü incelenmiştir (Palm ve Folette, 2011: 82). Elde edilen sonuçlara göre; bilişsel esneklik ile depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle araştırmacılar, kişilerarası travmaya maruz kalan bireylerin tedavisinde, deneysel kabulün yanı sıra; bilişsel esnekliğin desteklenebileceği uygulamaların da kullanılmasının faydalı olacağını öne sürmüşlerdir.

“Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ebeveynlerin birlikte olma durumu”na göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre; ebeveynleri boşanmış olanların

bilişsel esnekliklerinin; ebeveynleri evli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu literatürdeki diğer çalışmaların bulgularıyla örtüşmemektedir. Thayer ve Zimmerman'ın 2003 yılında yapmış oldukları çalışmada; bilhassa şiddetli geçimsizlik sebebi ile boşanan ailelerin çocuklarının suçluluk psikolojisi içinde olduğunu; öz güvenlerini yitirdiğini, terk edilmiş hissettiğini ve bilişsel esneklik düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı şekilde Carroll'un 2013 yılında yapmış olduğu çalışmada, kişilerin ebeveynlerinin boşanma durumu ile ilgili olarak duygularını ifade etmekte güçlük çektiğini; kızgın, öfkeli bir ruh halinde oldukları ve bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızdaki bu bulgunun beklenmedik olması ve literatürdeki diğer çalışmaların bulgularıyla örtüşmemesi, örneklem sayımızın küçüklüğünden; örneklem sayımızda ebeveynleri boşanmış olan katılımcıların sayısının azlığından kaynaklanmış olabilir. Ya da çalışmamızdaki katılımcıların artık yetişkin çağda olması ve ebeveynlerin boşanma durumundan fazla etkilenmiyor olmasından kaynaklanmış olabilir.

“Katılımcıların annelerine ve babalarına bağlanma düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında bir ilişki vardır” hipotezi sınındığında; bilişsel esneklik ile anneye bağlanma toplam puanı ve babaya bağlanma toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki var olduğu görülmüştür. Katılımcıların anne ve babaya bağlanma toplam puanları arttıkça bilişsel esneklik puanları artmaktadır. Çalışmamızdaki bu bulgu, literatürdeki birçok çalışmanın bulgularıyla paraleldir. Literatür incelendiğinde, genel olarak bağlanma stilleri ve düzeyleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin konu alındığı görülmüştür.

Kutlu Samet (2018), tarafından yapılan çalışmada; ergenlerde bağlanma, şiddete maruz kalma yaşantıları ile saldırganlık arasındaki ilişkide; bilişsel esnekliğin doğrudan ve dolaylı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, bağlanma bilişsel esnekliği etkilemektedir. Başka bir ifadeyle; anne, baba ya da akranlarına bağlanma düzeyleri yüksek olan katılımcıların, bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Cooper vd. (1998), Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılan çalışmalarda da ebeveynlerine güvenli bağlanan bireylerin, bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Dağ ve Gülüm (2013) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esnekliğin güvensiz bağlanma belirtileriyle olan ilişkiyi dengeleyici bir rolü olduğu; bilişsel esnekliğin bağlanma biçimleri ilişkisinde rolünün önemli olduğunu vurgulamıştır. Martin ve Anderson (1998) yaptığı çalışmada, güvenli

bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin, bilişsel esnekliklerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde, genel olarak bilişsel esneklik ve bağlanma arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu görülmüştür. (Zhang, 2011; Dennis ve Wander Val, 2010). Dedeler (2016) tarafından yapılan araştırmada ise, anne ya da babasından red algılayan katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin, diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak; ebeveynlere bağlanma güçlendikçe, kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri artıyor gibi görünmektedir.

ÖNERİLER

Gelecek araştırmalara; bu çalışmanın sınırlıklarını gidermek üzere, farklı farklı yaş grubundan kişiler ile daha geniş örneklemelerde ve farklı ölçekler kullanılarak bulgularının karşılaştırılması önerilmektedir.

Araştırmada incelenen değişkenler dışında; yatılı eğitim alma durumu, anne ve/veya babanın sağ olma durumu gibi değişkenlerin bağlanma düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyini etkilemesi beklenebilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda bu durumların incelenmesi; bu durumları yaşayan kişilerin durumlarını tespit etme konusunda daha faydalı olabilir.

Çocuklar için güvenli bağlanma stilinin gelişimine katkı sağlayacak düzenlemeler yapılmalıdır. Aileler ve ebeveynler için düzenlenen gebe okulu eğitimlerine; teknik bilgilerin yanı sıra güvenli bağlanmanın önemi; anne- baba çocuk bağlanmasındaki psikolojik faktörler ve yaklaşımlar konusu da eklenerek bu konuda uzman psikologlar tarafından bilgi verilmelidir.

İlgili makamlar aracılığı ile ebeveyn- çocuk bağlanmasına dair bilgilendirici ve eğitsel kamu spotları yapılarak kamu bilgilendirilmesi yapılabilir.

KAYNAKÇA

Agerup, T. Lydersen, S. Wallander, J. Sund, A.M. (2015). Associations between parental attachment and course of depression between adolescence and young adulthood. *Child Psychiatry Hum Dev*, 46:632–642.

Ainsworth, M. D. S. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. *Advances in the Study of Behavior*, 9, 1–51.

Ainsworth, M. Blehar, M. Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of Attachment. Psychology Press. New York.

Ainsworth, M.D.S. & Bell, S.M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.

Ainsworth, M.D.S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.

Al-Jabari, R. M. (2012). Relationships among Self-Esteem, Psychological and Cognitive Flexibility and Psychological Symptomatology (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University Of North Texas.

Alparslan Kardeş, G. (2016). Davranış-Mekân Uyumu: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre, Okul Ortamında Olanaklılıkların (Affordances) İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altay, F. & Güre, A. (2012). Okulöncesi kuruma devam eden çocukların sosyal yeterlik ve olumlu sosyal davranışları ile annelerinin ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2699-2718.

Altinköprü, T. (1979). *Okul öncesinde okulda sosyal yaşamda-Çocuğun başarısı nasıl sağlanır?* İstanbul: Gül matbaası.

Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan

stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi)

Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 485634).

Anayurt, A. (2017). Duygu Düzenleme İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik Ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Anders, S.L. & Tucker, J.S. (2000). Attachment style, interpersonal communication competence, and social support. *Personal Relationships*, (7), 379-389.

Aracı, A. (2012). Ergenlik dönemindeki bireylerde anne-baba ve arkadaşlara bağlanma ile saldırganlık düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Arslan, E. (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi. (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

Aunola, K. & Nurmi, J. E. (2005). The role of parenting styles in children's problem behavior. *Child Development*, 76(6), 1144-1159.

Ayberk, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1),37-53.

Babacan-Gümüş, A. ve Keskin, G. (2016). *Bir üniversite öğrenci örnekleminde*

bağlanma stilleri ve şiddete eğilimin incelenmesi. Sağlık ve Toplum, 1, 33-42.

Bakhla, A. Sinha, P. Sharan, R. Binay, Y. Verma, V. & Chaudhury, S. (2013). Anxiety in school students: Role of parenting and gender. *Industrial Psychiatry Journal, 22(2), 131-137.*

Bakırcıoğlu, R. (2002). *Çocuk Ruh Sağlığı ve Uyum Bozuklukları.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Balcı, S. ve Ekici, Y. F. (2019). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Duygusal Tepkisellik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/ Journal of Higher Education and Science, 9 (1), 65-77.*

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory (pp. 415-416). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61, 226- 244.*

Barton, W. H. Watkins, M. & Jarjoura, R. (1997). Youths and communities: Toward comprehensive strategies for youth development. *Social Work, 42, 483-493.*

Başal, H. (2012). *Gelişim ve Psikoloji, Nasıl Mutlu ve Başarılı Bir Çocuk Yetiştirebilirim?* Bursa: Ekin yayınları.

Başer-Şeker, G. (2009). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development, 37(4), 887-907.*

Baumrind, D. (1971). Harmonious parents and their preschool children. *Developmental Psychology, 4(1), 99-102.*

Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of general psychiatry, 9(4), 324-333.*

Beck, A. T. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.

New York: Harper and Row.

Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A. Türkcan & V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1976 yılında yayımlanmıştır)

Beck, A. T. Rush, A. Shaw, B. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. (Çev. Gündüz O) Kaknüs Yayınları. İstanbul. S: 594-619.

Ben Ari, R. & Hirshberg, I. (2009). Attachment Styles, Conflict Perception, And Adolescents' Strategies Of Coping With İnterpersonal Conflict. *Negotiation Journal January, 25* (1), 59-82.

Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 39-55.

Bilgin N. (2001). *İnsan ilişkileri ve kimlik*. İstanbul: Sistem.

Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(36), 142-157.

Blain, M.D. Thompson, J.M. & Whiffen, V.E. (1993). Attachment and perceived social support in late adolescence: The interaction between working models of self and others. *Journal of Adolescent Research, 8*, 226-241

Bochner, A. P. & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher, 23*, 279-301.

Bodur, Ş. Soysal, Ş. İŞeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış, *Klinik Psikiyatri*, 8: 88-99.

Bornstein, L. & Bornstein, M. (2007). Parenting styles and child social development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-4.

Bornstein, M. & Zlotnik, D. (2008). Parenting styles and their effects. *National Institutes of Health*, 496-509

Boroditsky, L. Neville, H. Karns, C. Markman, A. B. & Spivey, M. J. (2010). Flux: Fundamental or frivolous? In S. Ohlsson, & R. Catrambone (Eds.), *Proceedings of the 32nd annual meeting of the cognitive science society* (pp. 2918–2919). Austin, TX: Cognitive Science Society.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.

Bowlby, J. (1973). *Attachment And Loss: Sepertion: Anxiety And Anger*. New York: Basic.

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Meltem Kamer (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss sadness and depression*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1988a). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Brunner-Routledge.

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

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. Tuğrul Veli Soylu (Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

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

Bowlby, J.(1982). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.

Bozkurt, N. (2019). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı ile İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Braza, P. Carreras, R. Munoz, J. Braza, F. Azurmendi, A. Pascual-Sagastizabal, E. Sanchez-Martin, J. (2015). Negative maternal and paternal parenting styles as predictors of children's behavioral problems: Moderating effects of the child's sex. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 847-856.

Brumariu, L. E. & Kerns, K. A. (2008). Mother-child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 393-402.

Brunstein Klomek, A. Kopelman-Rubin, D. Al-Yagon, M. Berkowitz, R. Apter, A. Mikulincer, M. (2016). Victimization by bullying and attachment to parents and teachers among student who report learning disorders and/or attention deficit hyperactivity disorder. *Learn Disabil Q*, 39:182-190.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Callender, K. Olson, S. Choe, D. & Sameroff, A. (2012). The effects of parental depressive symptoms, appraisals and physical punishment on later child externalizing behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(3), 471-483.

Canas, J.J. Quesada, J.F. Antoli, A. Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility and Adaptability to Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, Vol. 46, No 5, 482 – 501.

Chamberlain, S. R. Fineberg, N. A. Blackwell, A. D. Robbins, T. W. ve Sahakian, B. J. (2007). Motor Inhibition and Cognitive Flexibility in Obsessive Compulsive Disorder and Trichotillomania. *American Journal of Psychiatry*, 163(7): 1282-1284

Cheng, C. Lau, H. B. Chan, M. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *American Psychological Association*, 140(6), 1582–1607.

Cikili-Uytun, M. Oztop, D.B. & Esel, E. (2013). Evaluating the attachment behaviour in during puberty and adulthood. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26, 177-189.

Cooper, M. L. Shaver, P. R. & Collins V. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.

Cowen, E. L. Pedro-Carroll, J.L. & Alpert-Gillis, L.J. (1990). Relationships between support and adjustment among children of divorce. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 31(59), 727-735

Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çamurlu Keser, C. (2006). Annenin bağlanma düzeyi ve çocuk yetiştirme sürecinin çocuğun bağlanma düzeyine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Çeçen, D. (2017). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.

Çiftçi, C. M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çuhadaroğlu, A. (2011). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dağ, İ. ve Gülüm, İ.V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: *Bilişsel Esneklik. Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240- 247.

Dağgeçen Başsu, A. (2016). Öğretmenlerin Bazı Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Dahlberg, L.L. & Potter, L.B. (2001). Youth violence: Developmental pathways and prevention challenges. *American Journal of Preventive Medicine*, 20, 3-14.

Davis, D. Shaver, P. R ve Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 29 (7), 871-884.

Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 271–327.

Dedeler, M. (2016). Yaşamı Sürdürme Nedenleri: Ebeveyn Kabul Reddi, Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Bilişsel Esneklik Açısından Bir Değerlendirme, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Demirdağ, M.F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.

Demiriz, S. & Öğretir, A. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 105-

122.

Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.

Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2009). The cognitive flexibility inventory: instrumentdevelopment and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.

Digiuseppe, R. A. & David, O. A. (2015). Rational emotive behavior therapy. In H. T. Prout & D. T. Brown (Eds.) *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents.*(5th ed. pp. 155-215) New York: John Wiley ve Sons.

Diril, A. (2011). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından 61 İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Doğan Lâçin, B. G. ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.

Donley, M.G. (1993). Attachment and the emotional unit. *Fam Process*, 32(1), 3-20.

Doyle, A.B. Markiewicz, D. & Hardy, C. (1994). Mother's and children's freindship: Intergenerational associations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 363- 377.

Doyle, A.D. Lawford, H. Markiewicz, D. (2009). Attachment style with mother, father, best friend, and romantic partner during adolescence. *J Res Adolesc*, 19: 690–714.

Dryden, W. (2008). Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features. New York: Routledge.

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

Ekşi, A. (1999). *Ben Hasta Değilim*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Ellis, A. (1974). Rational-emotive theory. In A. Burton (Ed.), *Operational theories of personality*. Oxford, England: Brunner/Mazel.

Ellis, A. (1975). *Humanistic psychotherapy: Therational-emotive approach*. New York: McGraw-Hill Book Company

Ellis, A. ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer Publishing Company

Engels, R.C.M. Dekovic, M. & Meeus, W. (2002). Parenting practices, social skills and peer relationships in adolescence. *Social Behavior and Personality*, 30(1), 3-18.

Eraslan-Çapan, B. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 127-142.

Erdoğan, F. E. (2010). Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri ve kişilik bozuklukları. (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Ergin, B.E. ve Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 36-45.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.

Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *M.Ü Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 135-150.

Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3, 60-74.

Fink, L. A. Bernstein, D. Handelsman, L. Foote, J. ve Lovejoy, M. (1995). Initial reliability and validity of the childhood trauma interview: a new multidimensional measure of childhood interpersonal trauma. *The American journal of psychiatry*, 152(9), 1329–1335

Fraley, R.C. Davis, K.E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Pers Relatsh*, 4:131–144.

Freedman, J. Sears, D. & Carlsmith, J. (2003). *Sosyal Psikoloji*. (A. Dönmez, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.

Galanaki, E. P. & Anastasia, K. (1999). Loneliness and social dissatisfaction: Its relation with children's self-efficacy for peer interaction. *Child Study Journal*, 29(1), 35- 55.

Gander, J. & Gardiner, H. (2004). *Çocuk ve Ergen Gelişimi (Beşinci b.)*. (B. Onur, Çev.) Ankara: İmge Yayınevi.

Günalp, A. (2007). Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Gündüz, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Academic Journals*, 8 (13), 1048-1056.

Gürsoy, Ç. (2018). Genç erişkinlerde bağlanma stilleri ve dürtüsellik düzeyleri ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi.(Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hale, R. (2008). Baumrind parenting styles and their relationship to the parent developmental theory. Doctoral Dissertation, Pace University.

Hamilton C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3): 690–694.

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist*, 13(12), 673.

Harris, M. & Turner, P. (1984). Parental attitudes and preschool children's social competence. *The Journal of Genetic Psychology*, 105-113.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Hazan, C. & Shaver, P.R. (1994). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. A. Dönmez (Çev.). *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-49.

Hazan, C. ve Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev: A. Dönmez). *Türk Psikoloji Bülteni*, 6 (16-17), 29-50.

Hetherington, E.M. Cox, M. & Cox, R. (1979). Play and social interaction in children following divorce. *Journal of Social Issues*, 35, 26-49.

Hirsch, C.R. Mathews, A. Clark, D.M. Williams, R. Morrison, J.A. (2006). The causal role of negative imagery in social anxiety: a test in confident public speakers. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 37:159-170

Homel, R. Burns, A. & Goodnow, J. (1987). Parental social networks and child development. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 159-177.

Hortaçsu, N. (2003). Çocuklukta İlişkiler, 1. Baskı, Ankara: İmge Kitabevi.

Howe, D. Brandon, M. Hinings, D. ve Schofield, G. (1999). Attachment theory, child maltreatment and family support. A practice and assessment model. Macmillan Press Ltd: London.

Huang, G. & Mary, G. (2015). Asian parenting styles and academic achievement: Views from eastern and western perspectives. *Education*, 135(3), 389-397.

Hung, C. O. Y. ve Loh, E. K. Y. (2020). Examining the contribution of cognitive flexibility to metalinguistic skills and reading comprehension. *Educational Psychology*, 1-18.

Hunt, M. H. Meyers, J. Davies, G. Meyers, B. Grogg, R. K. & Neel, J. (2002). A comprehensive needs assesment to facilitate prevention of school drop out and violence. *Psychology in The Schools*, 39(4), 399-416.

Imtiaz, S. Naqvi, I. (2012). Parental attachment and identity styles among adolescents: moderating role of gender. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27:241-264

İkiz, S. & Öztürk Samur, A. (2016). Okul öncesi dönem çocuklarında fiziksel ve ilişkisel saldırganlığın ebeveyn tutumları açısından incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(35), 159-175.

Johnco, C. Wuthrich V. M. & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55- 64.

Jordan, P. L. & Morton, J. B. (2008). Flankers facilitate 3-year-olds' performance in a card-sorting task. *Developmental Psychology*, 44, 265–274

Kapucı, O. (2014). Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karabacak, A. ve Demir, M. (2016). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.

Karadeniz, C. (2016). Çocukluk çağı istismarına uğramış bireylerin yakın ilişkideki (romantik) bağlanma stilleri açısından incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kardeş, A.G. (2016). Davranış-Mekân Uyumu: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre, Okul Ortamında Olanaklılıkların (Affordances) İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karmiloff-Smith, A. (1992). Beyond modularity: A developmental perspective on cognitive science. Cambridge, MA: MIT Press/Bradford Books.

Karreman, A. & Vingerhoets, J.J.M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53, 821-826.

Kashani, J. H. Canfield, L.A. Borduin, C.M. Soltys, S.M. & Reid, J.C. (1994). Percived family and social support impact on children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33, 819-823.

Keler, H. (2008). Liseli ergenlerin transaksiyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kenny, M.E. Donaldson, G.A. (1991). Contributions of parental attachment and family structure to the social and psychological functioning of first-year college students. *J Couns Psychol*, 38:479-486.

Kesebir, S. Özdoğan-Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.F. (2011). *Bağlanma ve psikopatoloji. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(2), 321-342.

Keskin, V. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin anne babaya bağlanma biçimlerinin kişilik özelliklerine etkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Kim, Y. H. (2003). Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: Final results from a 2-year study. *International Journal of Nursing Studies*, 40(2), 115-124.

Kjoller, M. Helweg-Larsen, M. (2000). Suicidal ideation and suicide attempts among adult Danes. *Scandinavian Journal of Public Health*, 28: 54-61.

Korn, D. L. (2009). EMDR and the treatment of complex PTSD: A review. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(4), 264-278.

Kömür, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez no. 515397)

Kurt, A. A. (2019). Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan Romantik İlişki İnançları, Bilişsel Esneklik ve Benliğin Ayrışması İlişkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kurt, B. (2017). Ortaokul öğrencilerinin anneye bağlanma stilleri ile kardeş kıskançlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi.(Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kutlu Samet, H. (2018). Ergenlerde Bağlanma, Şiddete Maruz Kalma Yaşantıları İle Saldırganlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Doğrudan Ve Dolaylı Rolü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Laible, D. Carlo, G. Torquati, J. & Ontai, L. (2004). Children's perceptions of family relationships as assessed in a doll story completion task: links to parenting, social competence, and externalizing behavior. *Social Development*, 13(4), 551-569.

Liu, S. ve Wei, M. (2020). Cognitive flexibility, relativistic appreciation, and ethnocultural empathy among Chinese international students. *The Counseling Psychologist*, 48(4), 583-607.

Main, M. & Morgan, H. (1996). Disorganization and disorientation in infant strange situation behavior. L.K. Michelson, W.J.Ray (Ed.), *Theoretical, Empirical, and Clinical Perspectives* (s.107-108). New York: Plenum Press.

Malecki, C. K. & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.

Maltby, J. Day, L. McCutcheon, L. E. Martin, M. M. and Cayanus, J. L. (2004). Celebrity worship, cognitive flexibility and social complexity. *Personality and Individual Differences*, 37, 1475-1482.

Markiewicz, D. Doyle, A. B. & Brendgen, M. (2001). The quality of adolescents' friendships: Associations with mothers' interpersonal relationships, attachments to parents and friends, and prosocial behaviors. *Journal of Adolescence*, 24(4), 429-445.

Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9

Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.

Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.

Martin, M.M. Anderson, C. M. & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(3), 34-45.

Masterson, J. F. (2008). Bağlanma Kuramı ve Nesne İlişkileri Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimini Bütünleştirme. T. Özakkaş ve A. Çorak (Ed.), Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları içinde (15-38). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Mitchell, S. A. Black, M. J. (2012). *Freud ve Sonrası*. Çev. Ayhan Eğrilmez. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Miyake A. Friedman N.P. Emerson M.J. Witzki A.H. Howerter A. & Wager

T.D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “Frontal Lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. DOI 10.1006/cogp.1999.0734

Mize, J. Pettit, G. S. & Brown, E. G. (1995). Mothers’ supervision of their children’s peer play: Relations with beliefs, perceptions, and knowledge. *Developmental Psychology*, 31(2), 311-321.

Morsünbül, Ü. (2005). Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Muyan Yılık, M. (2017). Öznel iyi oluşa yönelik bir model: Sürekli ve durumluk umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinin rolleri (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 481487)

Nikiforou, M. Georgiou, S.N. Stavriniades, P. (2013). Attachment to parents and peers as a parameter of bullying and victimization. *Journal of Criminology*, 2013:484871.

Onur, N. (2006). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ögelman, H. Önder, A. Seçer, Z. & Erten, H. (2013). Anne Tutumlarının 5-6 Yaş Çocuklarının Sosyal Becerilerini ve Okula Uyumlarını Yordayıcı Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 143-152.

Özbağrıaçık-Çağlayan, P. (2014) Çocuklukta Cinsel İstismar ve Buna Bağlı Duygusal Bastırma: Yetişkinlerle Psikoterapi Süreci ve Sürecin Terapist Etkileri. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 13-25.

Öztürk, M.O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Nobel Tıp Kitapevleri, s: 566-570, Ankara.

Özyürek, A. & Tezel Şahin, F. (2005). 5-6 yaş grubunda çocuğu olan

ebeveynlerin tutumlarının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 19-34.

Parkes, C.M. Stevenson-Hinde, J. & Marris, P. (Ed.). (1991). Attachment across the life cycle. New York: Routledge.

Parkiz, B. Reinherz, H.Z. & Frost, A.K. (1992). Antisocial behavior in adolescence: A community study. *Journal of Early Adolescence*, 12, 300-313.

Pehlivanürk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.

Polatoğlu, E. (2018). Özel Gereksinimli Bireylerle Çalışan Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Yaratıcılık Ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Putallaz, M. (1987). Maternal behavior and children's sociometric status. *Child Development*, 58, 324-340.

Razon, N. (1983). *Çalışan Anne ve Çocuk*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649-660.

Rosa-Alcázar, A. Olivares-Olivares, P. J. Martínez-Esparza, I. C. Parada-Navas, J. L. Rosa-Alcázar, A. I. ve Olivares-Rodríguez, J. (2020). Cognitive Flexibility and Response Inhibition In Patients With Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20: 20-28.

Ruppert, F. (2014). Trauma, fear and love: How the constellation of the intention supports healthy autonomy. Green Balloon Publishing.

Russell, A. Aloa, V. Feder, T. Glover, A. Miller, H. & Palmer, G. (1998). Sexbased differences in parenting styles in a sample with preschool children. *Australian Journal of Psychology*, 50, 89-99.

Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.

Sayar, K. ve Tüzün, O. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1): 24-39.

Seider, K. (2008). *Eş terapisi: sahte kendiliğe bağlılıktan gerçek bir ilişkiye geçiş*, Masterson, F. (Ed), Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları: klinik bir bütünleştirme (185-205). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Senemoğlu, N. (2010). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Pegem Akademi.

Sharabany, R. (1994). Intimate friendship scale: Conceptual underpinnings, psychometric properties and construct validity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(3), 449-469.

Sherry, A. Lyddon, W.J. & Henson, R.K. (2007). Adult attachment and developmental personality styles: An empirical study. *Journal of Counseling & Development*, 85, 337- 348.

Silver, R. C. ve Updegraff, J. A. (2013). Searching for and finding meaning following personal and collective traumas. American Psychological Association.

Simmons, B. L. Gooty, J. Nelson, D. L. & Little, L. M. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout, and performance. *Journal of Organizational Behavior*, 30(2), 233-247.

Sinclair, M. F. Christenson, S. L. Evelo, D. L. & Hurley, C. M. (1998). Dropout prevention for youth with disabilities: Efficacy of a sustained school engagement

procedure. *Exceptional children*, 65(1), 7-21.

Smerek, A. (2001). Attachment, trauma, and adjustment to university(Dissertation). Retrieved from Proquest Dissertations & Theses Global (Accession No. 304767031)

Snyder, J. Stoolmiller, M. Wilson, M. & Yamamoto, M. (2003). Child anger regulation, parental responses to children's anger displays, and early child antisocial behavior. *Social Development*, 12, 335–360.

Song, H. Thompson, R.A. Ferrer, E. (2009). Attachment and self-evaluation in Chinese adolescents: age and gender differences. *J Adolesc*, 32:1267–1286.

Sumbas, E. & Sezer, Ö. (2017). Ortaokul öğrencilerinde anne babaya bağlanmanın incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(18) 288-310.

Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.

Sümer, N. Gündoğdu Aktürk, E. & Helvacı, E. (2010, Haziran). *Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış*. *Türk Psikoloji Yazıları*, s. 42-59.

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 Sak, İ. Atlı, S. Şahin, B. & Sak, R. (2015). Preschool Period: Parenting Attitudes. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 972-991.

Şanlı, D. & Öztürk, C. (2012). Annelerin çocuk yetiştirme tutumlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31-48.

Taner Derman, M. & Başal, H. (2013). Okul öncesi çocuklarında gözlenen

davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 115-144.

Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10-20

Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 1-11.

Thompson, R. A. (2002). Attachment theory and research. *Child and Adolescent Psychiatry*, 3.baskı, Lewis M(Ed.) Philadelphia. Lippincott Williams and Wilkins, s. 164-172.

Thurston, B. J. & Runco, M. A. (1999). Flexibility. In S. Pritzker (Ed.) *Encyclopedia of creativity* (pp. 729-732). Oxford: Elsevier.

Turan, N. Durgun, H. Kaya, H. Ertaş, G. ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.

Tutuş, A. (2019). 11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türnüklü, A. & Şahin, İ. (2004). *13-14 yaş grubu öğrencilerin çatışma çözme stratejilerinin incelenmesi*. *Türk Psikoloji Yazıları*. 7(13), 45-61.

Ulusoy, Y. Ö. Akfırat, O. N. & Tura, G. (2018). Ebeveynlere bağlanma ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Dirençlilik Dergisi*, 2(1), 23-37. <https://doi.org/10.32569/resilience.436910>

Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. Guilford press.

Ward, A. Ramsay, R. Turnbull, S. Benedettini, M. & Treasure, J. (2000).

Attachment patterns in eating disorders: Past in the present. *Int J Eat Disord*, 28(4), 370-376.

Weinfield, N. S. Sroufe, L. A. Egeland, B. & Carlson, E. (2008). Individual differences in infant-caregiver attachment: Conceptual and empirical aspects of security. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (p. 78–101). The Guilford Press.

Wenar, C. & Kerig, P. K. (2005). Psychopathologies of the adolescent transition: Eating disorders and substance abuse. In P. K. Kerig & C. Wenar (Eds.), *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence* (5th ed. pp. 359–403). New York: McGraw-Hill.

Wenz-Gross, M. & Siperstein, G. N. (1997). Importance of social support in the adjustment of children with learning problems. *Exceptional Children*, 63(2), 183- 193.

Winnicott, D.W.(2014). *Çocuk aile ve dış dünya*.(Çev. N. Nirven, N. Diner). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Yavuz, B. (2019). Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 544842)

Yavuzer, H. (1982). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Yavuzer, H. (1999). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2016). *Ana-Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve

bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.

Yıldırım-Kurtuluş, H. (2016). Okul öncesi kuruma devam eden 4-5 yaş grubu öğrencilerin benlik kavramı ve bağlanma stillerinin anne davranışları açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Young, J. E., Weinberger, A. D., & Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step by step treatment manual* (pp. 264-308). New York: Guilford Press.

Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

Zahal, O. (2014). Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sınav Başarıları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Zerenoğlu, L. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle çocuklukta yaşadıkları yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Zhang, J. H. (2011). Relationship between cognitive flexibility and coping strategies of high school students (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hebei University, Çin Halk Cumhuriyeti

EKLER LİSTESİ

EK-A: Ana-Babaya Bağlanma Ölçeği

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

	Tamamen böyleydi	Kısmen böyleydi	Pek böyle değildi	Hiç böyle değildi
1. Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.				
2. İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.				
3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izin verirdi.				
4. Duygusal olarak bana karşı soğuk görünürdü.				
5. Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyor görünürdü.				
6. Bana karşı sevgi doluydu.				
7. Kendi kararlarımı vermemden memnuniyet duyardı.				
8. Büyümemi istemezdi.				
9. Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışırdı.				
10. Mahremiyetime müdahale ederdi.				
11. Olan-bitenler hakkında benimle konuşmaktan keyif alırdı.				
12. Genellikle bana karşı güleyleydi.				
13. Bana, bebekmiçim gibi davranma eğilimi vardı.				
14. İhtiyaçlarımı ve isteklerimi anlamıyor gibiydi.				
15. Kendimle ilgili kararlar almama izin verirdi.				

16. İstenmediğimi hissettirirdi.				
17. Üzgün olduğum zamanlarda kendimi daha iyi hissetmemi sağlardı				
18. Benimle pek fazla konuşmazdı.				
19.0'na bağımlı olduğum duygusunu yaşatmaya çalışırdı.				
20. Babam yanımda olmadığı zaman, kendime bakamayacağımı hissedirdim.				
21. İstedğim kadar özgürlük tanırdı.				
22. İstedğim zaman dışarı çıkmama izinverirdi				
23. Bana karşı aşın koruyucuydu.				
24. Beni övmezdi.				
25. İstedğim gibi giyinmeme izin verirdi.				

EK-A: ANNE BABAYA BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

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

	Tamamen böyleydi	Kısmen böyleydi	Pek böyle değildi	Hiç böyle değildi
1. Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.				
2. İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.				
3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izinverirdi.				
4. Duygusal olarak bana karşı soğukgörünürdü.				
5. Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyorgörünürdü.				
6. Bana karşı sevgi doluydu.				
7. Kendi kararlarımı vermemden memnuniyet duyardı.				
8. Büyümemi istemezdi.				
9. Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışırdı.				
10. Mahremiyetime müdahale ederdi.				
11. Olan-bitenler hakkımda benimle konuşmaktan keyif alırdı.				
12. Genellikle bana karşı güler yüzlüydü.				
13. Bana, bebekmişim gibi davranma eğilimiyardı.				
14. İhtiyaçlarımı ve isteklerimi anlamıyor gibiydi.				
15. Kendimle ilgili kararlan almama izinverirdi.				
16. İstenmediğimi hissettirirdi				

17. Üzgün olduğum zamanlarda kendimden daha iyi hissetmemi sağlardı				
18. Benimle pek fazla konuşmazdı.				
19. Ona bağımlı olduğum duygusunu yaşatmaya çalışırdı.				
20. Babam yanımda olmadığı zaman, kendime bakamayacağımı hissedirdim.				
21. İstedğim kadar özgürlük tanırdı.				
22. İstedğim zaman dışarı çıkmama izin verirdi				
23. Bana karşı aşırı koruyucuydu.				
24. Beni övmezdi.				
25. İstedğim gibi giyinmeme izin verirdi.				

EK-B: Bilişsel Esneklik Ölçeği

Sevgili Öğrenciler, Bu ölçek, sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü belirten bir dizi sığata içermektedir. Aşağıdaki cümleleri yanıtlarken SON BİR AY içerisindeki durumunuzu dikkate alınız. Lütfen her bir madde çiftini dikkatle okuyunuz ve hangi sığata kendinizi daha yakın hissediyorsanız onun yönünde bulunan kutuyu işaretleyiniz. Eğer iki düşüncenin aynı ağırlıkta olduğunu düşünüyorsanız en ortadaki kutucuğu işaretleyiniz.

Örnek 1:

Yetersizim

() () () (X) ()

Yeterliyim

Örnek 2:

Başaramam

() () (X) () ()

Başarıım

1. Kaybedeceğim

() () () () ()

Kazanacağım

2. Başaramam

() () () () ()

Başarıım

3. Yapamam

() () () () ()

Yapabilirim

4. İsteksizim

() () () () ()

İstekliyim

5. Korkuyorum (Korkağım)

() () () () ()

Cesurum

6. Kendime güvenmiyorum

() () () () ()

Kendime güveniyorum

7. Kendime inanmıyorum

() () () () ()

Kendime inanıyorum

8. Azimli değilim

() () () () ()

Azimliyim

9. Kimse beni sevmiyor

() () () () ()

Herkes beni seviyor

10. Çirkinim

() () () () ()

Güzelim-yakışıklıyım

EK-C: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Size uygun olan seçeneğe (X) işareti koyarak cevaplayabilirsiniz.

1-) Cinsiyetiniz: ERKEK () KADIN ()

3-) Eğitim Durumunuz: İLKOKUL () ORTAOKUL () LİSE () ÖNLİSANS () LİSANS ()
LİSANSÜSTÜ

4-) Yaşınız:

5-) Medeni Durumunuz: EVLİ () BEKÂR () DUL () BOŞANMIŞ ()

6-) Kim ile yaşıyorsunuz? AİLE () EŞ () TEK () ARKADAŞ () DİĞER:.....

11-) Kardeş sayısı?

12-) Annenizin eğitim durumu: İLKOKUL () ORTAOKUL () LİSE () LİSANS ()
LİSANSÜSTÜ ()

Babanızın eğitim durumu: İLKOKUL () ORTAOKUL () LİSE () LİSANS ()
LİSANSÜSTÜ ()

13-) Bebeklikte birincil bakım veren kişi kimdi?

ANNE () BABA () ANNEANNE/BABAANNE () BAKICI () DİĞER:.....

14-) Anne ve babanızın birliktelik durumu

Evliliği: evet () hayır ()

Boşandılar veya ayrı yaşıyorlar: evet () hayır ()

Annem vefat etti: evet () hayır ()

Babam vefat etti: evet () hayır ()

15-) Daha önce herhangi bir nedenle psikolojik bir destek aldınız mı?

Evet ()

Hayır ()

16-) Anne ya da babanızın herhangi bir psikiyatrik hastalığı var mıydı, herhangi bir nedenle psikolojik bir destek almışlar mıydı?

Evet ()

Hayır ()

17-) Hayatınızın herhangi bir döneminde, unutamadığınız sizin için çok travmatik olan herhangi bir olay yaşadınız mı? Evet () hayır ()

