

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ANKSİYETE
DÜZEYLERİ İLE BAĞLANMA STİLLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Berra KÖSE

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Berra KÖSE
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Anksiyete Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 06.07.2021
- SAYFA SAYISI** : 104
- TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM
- DİZİN TERİMLERİ** : Bağlanma stilleri, anksiyete, bağlanma kuramı, bağlanma
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde anksiyete düzeyleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin irdelenmesi olarak belirlenmiştir. Buna ek olarak, sosyo – demografik özelliklerin, anksiyete düzeyi ve bağlanma stilleri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olup olmadığının gözlemlenmesi de amaçlanmaktadır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmza

Berra KÖSE

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ANKSİYETE
DÜZEYLERİ İLE BAĞLANMA STİLLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Berra KÖSE

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

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.

Berra KÖSE

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Berra Köse'nin "Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri İle Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan _____

Dr. Öğr. Üyesi Müjgen İLNEM

İmza

Üye _____

Prof. Dr. Salih Yaşar ÖZDEN

İmza

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

.../ ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

GİRİŞ: Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanma, doğum ile başlayarak ömür boyu devam eden bir süreçtir. Bireyin ebeveynine güvenli bağlanması, benlik algısı ve diğer bireylere karşı algısını olumlu yönde etkileyerek daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesini sağlamaktadır. Güvensiz bağlanma ise, bireyin benlik algısını ve diğer bireylere karşı olan algısını olumsuz etkileyerek anksiyete yaşama olasılıklarını da arttırdığı gözlemlenmektedir.

AMAÇ: Bu çalışmada Üniversite Öğrencilerinde Anksiyete Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde bulunan 5 özel üniversitede okuyan 18–30 yaş aralığındaki 336 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada katılımcılara veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan, kişisel bilgi formu, ilişkiler ölçeği anketi ve Beck Anksiyete Ölçeği dağıtılmıştır. Ölçeklerden toplanan veriler ile bilgisayara sayısal girişler yapılmış olup istatistiksel analiz için SPSS programı kullanılmıştır.

BULGULAR: İlişkiler ölçeği ve Beck Anksiyete ölçeğinden toplanan veriler kapsamında, bağlanma stilleri ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, güvenli bağlanma ile anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunurken, Güvensiz bağlanma ile anksiyete arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların, bağlanma puanları ile cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi ve babanın çalışıyor olma, değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, katılımcıların, anksiyete düzeyleri ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Anksiyete

SUMMARY

INTRODUCTION: The attachment between parent and child is a lifelong process that begins with birth. Secure attachment of an individual to their parents enables them to develop healthier relationships by positively affecting their self-perception and perception towards other individuals. Insecure attachment, on the other hand, is observed to increase the possibility of experiencing anxiety by negatively affecting the self-perception of the individual and his / her perception towards other individuals.

PURPOSE: In this study, it was aimed to examine the relationship between Anxiety Levels and Attachment Styles in University Students.

MATERIALS & METHOD: The sample of the study consists of 336 students between the ages of 18 and 30 studying at 5 private universities in Istanbul. In the study, a personal information form, a relationship scale questionnaire and a beck anxiety scale prepared by the researchers were distributed to the participants in order to collect data. With the data collected from the scales, digital entries were made to the computer and the SPSS program was used for statistical analysis.

RESULTS: Within the scope of data collected from the Relationships Scale and Beck Anxiety Scale, a significant correlation was found between attachment styles and anxiety levels. Accordingly, a negative relationship was found between secure attachment and anxiety, while a positive relationship was found between insecure attachment and anxiety. It is observed that there is a significant relationship between the attachment scores of the participants and the variables of gender, age, number of siblings, socioeconomic level, education level and the father's working status. In addition, it was found that the participants differed according to their anxiety levels, gender, age, and education level.

Keywords: Attachment, Attachment Styles, Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ.....	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.1.1. Alt Problemler	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.2.1. Araştırmanın Ana Hipotezi.....	5
1.2.2. Alt Hipotezler	5
1.3. Araştırmanın Amacı.....	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.6. Araştırmanın Sayılıtları (Varsayımları).....	7
1.7. Tanımlar.....	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Bağlanma.....	9
2.1.1. Bağlanma Kuramı ve Ortaya Çıkışı	11
2.1.1.1. İçsel Çalışan Model	14
2.1.2. Ainsworth ve Bağlanma Kuramı	16
2.1.2.1. Yabancı Ortam Deneyi	17
2.1.3. Bartholomew ve Horowitz' in Bağlanma Kuramı	19
2.1.4. Harlow' un Bağlanma Teorisi	22
2.2.Gelişimsel Dönemlere Göre Bağlanma.....	23

2.2.1.Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma	23
2.2.2.Ergenlik ve Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	26
2.3.Anksiyete	28
2.3.1.Anksiyetenin Tarihçesi.....	28
2.3.2.Anksiyete Kavramı ve Tanımı	29
2.3.3.Kaygı ve Korku Ayrımı.....	31
2.3.4Anksiyete (Kaygı) Bozuklukları	33
2.3.4.1.Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu.....	33
2.3.4.2.Yaygın Anksiyete Bozukluğu.....	33
2.3.4.3.Sosyal Anksiyete Bozukluğu.....	34
2.3.4.4.Seçici Konuşmazlık (Mutizm).....	34
2.3.4.5.Panik Bozukluk.....	34
2.3.4.6.Agorafobi.....	35
2.3.4.7.Özgül Fobi	35
2.3.4.8.Madde ve İlacın Yol Açtığı Anksiyete Bozukluğu.....	35
2.3.4.9.Başka Bir Tıbbi Durumuna Bağlı Anksiyete Bozukluğu	35
2.3.4.10.Tanımlanmamış Diğer Anksiyete Bozukluğu	36
2.3.4.11.Tanımlanmış Diğer Anksiyete Bozukluğu	36
2.3.5.Kuramsal Yaklaşımlara Göre Anksiyete	36
2.3.5.1.Psikodinamik Kuram ve Anksiyete	36
2.3.5.2.Bağlanma Kuramı ve Anksiyete.....	38
2.3.5.3.Bilişsel Kuram ve Anksiyete	41
2.3.5.4.Davranışçı Kuram ve Anksiyete.....	42
2.3.6.Bağlanma ve Anksiyete İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli	46
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	46
3.3.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	46
3.3.1.Sosyo – Demografik Bilgi Formu	46
3.3.2.İlişki Ölçeği Anketi	46
3.3.3.Beck Anksiyete Ölçeği.....	47

3.4. Veri Analizi.....	48
------------------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcılar	49
4.2. Verilerin Analizi.....	49
4.3. Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular	50

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Katılımcıların Bağlanma ve Alt Boyutlarının Demografik Bilgilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	64
5.1.1. Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	64
5.1.2. Bağlanma Stillerinin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	65
5.1.3. Bağlanma Stillerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	65
5.1.4. Bağlanma Stillerinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	66
5.1.5. Katılımcıların Bağlanma ve Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi.....	66
5.1.6. Katılımcıların Bağlanma ve Alt Boyutları ile Anne ve Baba Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi	67
5.2. Katılımcıların Anksiyete Düzeylerinin Demografik Bilgilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	67
5.2.1. Anksiyete Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	67
5.2.2. Anksiyete Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi.....	68
5.2.3. Anksiyete Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi	68
5.3. Bağlanma ve Alt Boyutları ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	69
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
KAYNAKÇA	73



KISALTMALAR

- APA** : American Psychiatric Association
- ÇEV.** : Çeviren
- DSM-5** : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition
- İÖA-E** : İlişki Ölçekleri Anketi – Ergen
- SPSS** : Statistical Package for The Social Sciences
(Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Dörtlü bağlanma modeli.....	20
Tablo 2. Örneklem grubunun demografik dağılımı	49
Tablo 3. Betimsel İstatistikler (N: 336)	50
Tablo 4. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (levene $p= .850$)	51
Tablo 5. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (levene $p= .470$)	52
Tablo 6. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (levene $p= .477$)	52
Tablo 7. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (levene $p= .429$)	53
Tablo 8. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (levene $p= .317$)	54
Tablo 9. Katılımcıların güvenli bağlanmanın eğitim düzeyine göre Varyans Anallizi Sonuçları (levene $p= .117$).....	55
Tablo 10. Katılımcıların korkulu bağlanmasının eğitim düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .257$).....	55
Tablo 11. Katılımcıların saplantılı bağlanmasının eğitim düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .109$).....	55
Tablo 12. Katılımcıların kayıtsız bağlanmasının eğitim düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .757$).....	56
Tablo 13. Katılımcıların güvenli bağlanmanın sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .132$).....	56
Tablo 14: Katılımcıların korkulu bağlanmasının sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .657$).....	57
Tablo 15. Katılımcıların saplantılı bağlanmasının sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .174$).....	57
Tablo 16. Katılımcıların kayıtsız bağlanmasının sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .087$).....	57
Tablo 17. Katılımcıların saplantılı bağlanmasının kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .564$).....	58
Tablo 18. Katılımcıların güvenli bağlanmasının kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .092$).....	58
Tablo 19. Katılımcıların korkulu bağlanmasının kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .657$).....	58
Tablo 20. Katılımcıların kayıtsız bağlanmasının kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (levene $p= .087$).....	59
Tablo 21: Katılımcıların cinsiyete göre anksiyete düzeyleri T Testi Sonuçları (levene $p= .750$)	59

Tablo 22. Katılımcıların yaş değişkenine göre anksiyete düzeyleri T Testi Sonuçları (levene p= .140)	59
Tablo 23. Katılımcıların anksiyete düzeyleri T Testi Sonuçları (levene p= .297).....	60
Tablo 24: Katılımcıların ebeveyn çalışma durumuna göre anksiyete düzeyleri T Testi Sonuçları (levene p= .211).....	60
Tablo 25. Katılımcıların anksiyete düzeylerinin eğitim düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (levene p= .657).....	61
Tablo 26. Katılımcıların anksiyete düzeylerinin sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizleri Sonuçları (levene p= .238)	62
Tablo 27. Katılımcıların anksiyete düzeylerinin kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (levene p= .158).....	62
Tablo 28. Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Katsayıları (N= 336).....	63



EKLER LİSTESİ

EK – 1: Sosyo Demografik Bilgi Formu

EK – 2: İlişkiler Ölçeği Anketi

EK – 3: Beck Anksiyete Ölçeği



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversitede eğitim gören genç bireylerin, bağlanma stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bağlanma stillerindeki her bir değişkenin, bireylerin anksiyete düzeyleri ile arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkarıp çıkarmadığını tespit etmek üzere çalışılmıştır.

En büyük teşekkürü Sevgili aileme etmek istiyorum. Hayatım boyunca maddi manevi desteğini benden esirgemeyen başta babam Âdem ve annem Nimet olmak üzere, kardeşlerime de her konuda beni destekledikleri için çok teşekkür ederim. Evimizin neşesi canım kardeşlerim Aslı ve Kerem'e özellikle bu süreçte tüm stresimi bana unutturdukları ve her zaman yanımda oldukları için çok teşekkür ederim.

Çalışmamdaki rehberliğinden ötürü değerli tez danışman hocam, Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM'e tüm desteği için teşekkür ederim. Araştırma sürecim boyunca, sorularımı yanıtsız bırakmayan ve manevi desteği ile her zaman bana yanımda olduğunu hissettiren, çok kıymetli hocam Yrd. Doç. Dr. Muzaffer ŞAHİN'e çok teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte her zaman yanımda olamasalar da manevi desteklerini hissettiren arkadaşlarım, Münteha ve Ece'ye desteklerinden ötürü çok teşekkür ederim.

Araştırma sürecim boyunca beni her koşulda dinleyen ve bana zaman ayırıp yardımlarını benden esirgemeyen çok değerli arkadaşım Neslihan'a teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca bu süreçte beni her zaman destekleyen tüm arkadaşlarıma yardımlarından ve desteklerinden ötürü çok teşekkür ederim.

Berra KÖSE

GİRİŞ

Dünyaya gözlerini yeni açmış bir bebeğin, ilk ilişkisi bebek ve ebeveyn arasında gerçekleşmektedir. Bebek ve bakım veren arasındaki ilişki bebeğin kendisini ve çevresini anlamlandırabilmesi için önemli bir süreç olmakla birlikte bu ilişkinin sürekliliği ve kalitesi de bireyin ileride yaşayacağı ilişki süreçlerini etkilediği görülmektedir (Yavuzer,2000).

Birçok gelişim kuramına göre, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin kalitesi bireyin gelişiminin her aşamasında önemli bir yere sahiptir. Bowlby tarafından ortaya atılan Bağlanma kuramı, çocuğun zihinsel, duygusal ve davranışsal gelişiminde, ebeveyn ve çocuk ilişkisinin etkisini ve bu konunun dinamiklerini açıklama bakımından son zamanlarda yaygın şekilde kabul edilen kuramlardan biri olmuştur (Sümer ve Şendal,2009, s.87).

Bağlanma tüm canlılar için kabul edilen ve özelliklede insanlarda bireyin ileriki yaşamındaki sosyalleşme sürecinin temel taşlarını oluşturduğu düşünülen bir olgudur. Bowlby bağlanma teorisinde bağlanmayı bebeklikte başlayan ve yaşam boyu şekillenen bir kavram olarak tanımlamıştır. Bowlby' ye göre bağlanma davranışı bebek ve bakım veren arasındaki yakınlaşmanın devamlılığında biyolojik bir işleve sahiptir. Bebeğin bakım verenden ayrılması, onunla bir arada olmak ve yakınlığını devam ettirmek için belirli davranışsal sistemleri harekete geçirdiği düşünülmektedir (Erözkan,2004, s. 155). Bowlby (1969 – 1973)' e göre bebek ile bakım veren ilişkisi sağlıklı ve güvenli bir ilişki ise aralarında oluşan güven duygusu bebek için bakım vereni güvenli bir sığınak (güvenlik üssü) yapmanın yanında bebeğin kendisi ve diğerleri içinde olumlu şemalar geliştirmesini sağlayan içsel modelleri (internal working models) oluşturur.

Bireyin, kişilik gelişimi sürecinde erken bağlanma yaşantılarının büyük bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Nitekim bebeğin bakım verenle yaşayacağı olumsuz yaşantılar, bebeğin ileriki yaşamında endişe, kaygı gibi olumsuz duyguların oluşmasına sebep olabilir. Özellikle annesine güvensiz bağlanma yaşayan çocukların, ergenlik döneminde anksiyete geliştirme olasılıklarının yüksek olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur (Warren, Huston, Egeland,1997) .

Birey ve bağlandığı figür arasındaki ilişkide en önemli noktalardan biride, bireye eşlik eden duygular ve bu duyguların yoğunluğudur. Bireye eşlik eden duygularsa bu iki bağlanma figürünün arasındaki ilişkinin nasıl bir ilişki olduğuyla alakalıdır. Birey ve bağlanma figürü arasındaki ilişki sağlıklı bir ilişki ise, birey güven ve neşe duygusunu hisseder. Eğer aralarındaki ilişki tehdit altındaysa, birey kaygı, korku ve öfke hisseder. Eğer bu iki figür arasındaki ilişki bozulursa, depresyon ve yas görülür (Bowlby, 2012, s.4-5).

Bowlby tarafından ortaya atılan bağlanma kuramı Ainsworth tarafından deneysel olarak test edilebilir hale gelmiştir (Bretherton,1992). Ainsworth ve arkadaşlarının yabancı ortam adını verdikleri deneysel gözlem çalışmasında, bakıcı ile bebek arasındaki ilişkiyi gözlemek istemişlerdir. Bu gözlem sonucunda bağlanma stilleri kavramını ortaya atılmıştır. Ainsworth göre bağlanma stillerini belirleyen unsurlar, bakım verenin bebek ihtiyaç duyduğunda onun yanında olması ve bebeğin alışık olmadığı bir ortamda etrafını keşfederken kendisini ne derecede güvende hissettiği olarak belirlenmiştir. Bağlanma stilleri, yapılan Yabancı ortam deneyinde Bebeklerin düşük ve yüksek stres ortamlarında bakıcılarından ayrılıp tekrar bir araya geldiklerinde gösterdikleri tepkilere göre belirlemiş olup, bu bağlanma stilleri güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma olarak tanımlanmıştır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Bartholomew ve Horowitz (1991)' in ortaya attığı Dörtlü bağlanma modeli içsel çalışan modelleri olumlu olumsuz olarak 4 tane bağlanma stilini içermektedir. Bunlar güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma olarak belirlenmiştir. Dörtlü bağlanma modelinde, kaçınan bağlanma ikiye ayrılarak kayıtsız ve korkulu bağlanma olarak tanımlanmıştır. Güvenli bağlanmaya sahip olan bireyler kendilerini değerli ve toplum tarafından kabul edilmiş hissederken, saplantılı ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireyler kendilerini değersiz hissederler. Ayrıca kayıtsız bağlanmaya sahip olan bireyler özellikle ileriki hayatlarında insanlarla iletişim kurmaktan kaçınırlar ve böylelikle diğer insanların onları incitmesini engellediklerini düşünürler. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise kendilerini değerli hissetmemekle birlikte diğerlerine de kolaylıkla güvenmezler ve bu yüzden diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmakta zorlanırlar. Bartholomew ve Horowitz in ortaya attığı saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler ise kendilerini diğerleri tarafından

sevilmeye değer görmezler. Aynı zamanda bu stile sahip bireyler diğer insanları da olumlu değerlendirme eğilimine sahiplerdir.

Bowlby' in çalışmalarına göre, bireyin güvenli bağlanmaya sahip olması, ileriki yaşantısında sağlıklı süreçlerle ilişkilendirilirken, güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin, ileriki yaşamında ortaya çıkması muhtemel psikopatolojik durumlarla ilişkilendirilmiştir (Nakash – Eisikovits, Dutra, Westen,2000). Özellikle bebeğin doğumuyla beraber başlayan bebek ve ebeveyn ilişkisinde oluşan güvensiz bağlanmanın bireyde psikopatolojik süreçlerin oluşumunda rol oynadığı görülmüştür (Mangelsdorf ve Frosch, 1999).

John Bowlby özellikle çocukların bakım vereni ile yaşadığı ihmalkârlık, istismar, fiziksel ve duygusal yok sayılma gibi güven zedeleyici olaylar sonucunda ortaya çıkmakta olan anksiyete üzerinde durmuştur. Bowlby e göre bakım vereni ihtiyaç duyduğunda, ulaşılabilen olarak gören çocuklar ulaşılabilir olmasına güvenmeyen çocuklara göre daha az kronik veya daha az yoğun kaygı ve korku yaşadıkları görülmüştür (Bowlby, 1973,1969).

Bağlanma kuramı, anksiyetenin genetik yollarla aktarılmasının veya bireyin mizacından kaynaklanmasının dışında gelişimsel süreçteki anne ve bebek arasındaki ilişkide ebeveyn tutumlarıyla bağlantısı üzerine yoğunlaşmıştır. (Warren vd.,1997) Çocuk ve bakım veren arasında oluşan güvensiz bağlanmanın bireyin ileriki yaşamında anksiyete geliştirmesinde büyük rol oynadığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Warren vd., 1997). Anksiyete bozukluklarının bir alt tipi olarak bilinen Yaygın kaygı bozukluğunu açıklamak üzere bilişsel modeller ortaya atılmıştır. Bunlara göre; bireyin yaygın kaygı bozukluğu geliştirmesindeki temel sebepler erken çocuklukta oluşan bilişsel çarptırmalar ve bireyin bakım veren ile güvensiz veya kaygılı bağlanması şeklinde açıklanmaktadır (Tükel,2009). Ayrıca aşırı koruyucu ya da reddedici anne baba tutumlarının da erken çocuklukta çocuk ile ebeveyni arasındaki bağlanma süreçlerini etkilediği gibi bireyin anksiyete geliştirmesinde de bir etken olarak gösterilmektedir (Rapee ve Heimberg,1997).

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1. Araştırmanın Problemi

Katılımcıların ölçülen anksiyete düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

1. Katılımcıların bağlanma stilleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Katılımcıların bağlanma stilleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Katılımcıların bağlanma stilleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Katılımcıların bağlanma stilleri ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Katılımcıların bağlanma stilleri ile anne ve babanın evli olup olmama değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. Katılımcıların bağlanma stilleri ile anne ve babanın çalışıyor olma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

7. Katılımcıların bağlanma stilleri ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

9. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

10. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

11. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

12. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile anne babanın evli olup olmama durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

13. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile anne babanın çalışıyor olma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

14. Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

1.2.1. Araştırmanın Ana Hipotezi

Güvensiz bağlanma stiline sahip olan üniversite öğrencilerinin, güvenli bağlanma stiline sahip olan öğrencilere göre ölçülen anksiyete düzeyleri daha yüksektir.

1.2.2. Alt Hipotezler

H1: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H2: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri yaşlara göre farklılık göstermektedir.

H3: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H4: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri Anne babanın evli olup olmamasına göre farklılık göstermektedir.

H5: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H6: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri anne babanın çalışma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H7: Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

H8: Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H9: Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

H10: Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H11: Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri anne babanın evli olup olmaması göre farklılık göstermektedir.

H12: Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H13: Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri anne babanın çalışma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H14: Üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın asıl amacı 18 – 30 yaş üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise, her iki değişkenin demografik form ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmadaki bağımlı değişken öğrencilerin anksiyete düzeyi iken, bağımsız değişken, bağlanma stilleri olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın, bundan sonra yapılacak olan anksiyete ve bağlanma stillerini arasındaki ilişkinin incelendiği tüm araştırmalara katkı sağlaması amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda hızla artmakta olan anksiyetenin özellikle ergenlerde ve genç erişkinlerde sıkça rastlanan bir problem haline geldiği görülmektedir. Konu ile ilgili çalışmalara bakıldığında anksiyeteye birçok değişkenin sebep olduğu görülmektedir. Bu değişkenler ele alınıp incelendiğinde özellikle üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve alt boyutları (güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma) bu çalışmada incelenecektir. Bu bağlamda, anksiyetenin sebeplerinden biri olarak görülen bağlanma stillerine değinmek ve bağlanma stilleri çeşitlerinin bireylerin saptanan anksiyete düzeyine etkisinin incelenmesi araştırmanın amacı olarak belirlenmiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, İstanbul'da bulunan 5 özel üniversite öğrencileri (İstanbul Medipol Üniversitesi, İstinye Üniversitesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi) ile sınırlıdır.

Araştırma, Kişisel bilgilendirme formu, Beck Anksiyete Ölçeği ve İlişkiler Ölçeği Anketinden elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.

Araştırma, yapılan veri toplama ve değerlendirmeler kapsamında 2021 yılında elde edilen sonuçlarla ve toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistik yöntemler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Sayıtları (Varsayımları)

1. Araştırmaya katılan kişilerin soruları samimiyetle ve doğru şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

2. Araştırmamızın evreni İstanbul ilinde bulunan 5 özel üniversitede okumakta olan öğrencilerden meydana gelmektedir.

3. Araştırmada veri toplama amaçlı kullanılan, kişisel bilgi formu, İlişkiler ölçeği, Beck Anksiyete ölçeği, değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçmektedir.

1.7. Tanımlar

Bağlanma: Bowlby bağlanmayı bireyin hasta olduğunda, yorulduğunda ya da korktuğunda bir figürle bağlantı kurmak ya da yakınlık aramak amaçlı hissedilen güçlü bir arzu olarak tanımlamaktadır (Bowlby, 1982).

Bowlby (1973,1980)' e göre, bağlanma bireylerin kendileri için önemli gördükleri diğerlerine, karşı benimsedikleri kuvvetli duygusal bağlardır.

Bağlanma Stilleri: Bağlanma stilleri kişinin kendisini ve başkalarını nasıl algıladığını, açıklayan sosyal etkileşim durumu olarak tanımlanır. Dört çeşit bağlanma stili vardır. Bunlar; güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanmadır (Bartholomew, 1990).

Anksiyete: Sıkıntı hissi, heyecan ve aniden kötü bir şey olacaktı korkusu gibi psikolojik belirtilerinin yanında bunlara eşlik eden nefes almada zorlanma, hızlı nefes alma, titreme, terleme ve çarpıntı gibi belirtilere eşlik ettiği duygulanım şekli olarak

tanımlanır. Ayrıca kaygı ve bunaltı olarak da isimlendirilmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal,2011, s. 69).

Ayrılık Anksiyetesi: Bireyin anne ya da temel bakım veren kişiden ayrılma durumunda ya da ayılacağını düşündüğünde endişe duyması hali olarak tanımlanır (Bowlby,2012).

Sosyal Kaygı: Kişinin diğerleri tarafından aşağılanacağı, yargılanacağı ya da küçük düşürölmekten korkması ve topluluk önünde konuşmak, gibi sosyal etkileşim gerektiren olayla ya da durumlardan kaçınmasıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği,2013).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde, bağlanma stilleri ve anksiyete kavramı ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1.Bağlanma

Bebek dünyaya geldikten sonra yaşamının her döneminde bir başkasıyla yakın ilişki kurma ihtiyacı hisseder. Özellikle bebek ve bakım veren arasında kurulacak olan bağ yaşamın ilk yıllarında oldukça önemlidir. Ayrıca bebeğin bir başkasıyla kuracağı her bağ kendisini güvende hissetmesini ve başka kişilere karşı uyum içerisinde yaşamını sürdürmesini sağlar (Bowlby,1969).

Freud a göre erken dönemde oluşan bağlanma bebeğin emme gibi fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması ile gerçekleşmektedir. Bebek fiziksel ihtiyaçların karşılanmasından haz duyar ve anneye bağlanır. Freud bebeğin, kendi ihtiyaçlarını kendisi karşılayamadığı için bağlanma sürecinde rolünün olmadığını da savunmaktadır. Ayrıca ona göre, bebek ile bakım veren arasında kurulacak olan bağ oldukça önemlidir. Çünkü oluşacak olan bu bağ bireyin diğer ilişkilerine de yansıtılmaktadır (Aksekili,2017, s.16).

Bowlby bağlanmayı bireyin yorulduğunda, korktuğunda ya da hasta olduğunda bir başkasıyla ilişki kurmak veya yakınlık aramak için hissettiği güçlü bir arzu olarak tanımlar. Bağlanma figürü ile kurulan bu bağ birey için güvende hissetmek, desteklenmek ve rahatlığı içermektedir. Bowlby e göre bireyin bağlandığı figürden ayrılması ya da kendisini tehdit altında hissetmesi, bağlanma davranışını harekete geçiren unsurlardan biridir (Bowlby,1982; Keler,2008).

Bağlanma, çocuk ile ebeveyni arasında gelişen bir duygu olmakla beraber kendisini, bebeğin ebeveynini araması ve o kişi ile ilişki kurması ile gösterir. Bu duygu, özellikle stresli dönemlerde kendini gösteren, dayanıklı ve devamlı bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Pehlivan Türk,2004).

Bağlanma hamilelik süreci ile başlayan ve sadece bebeklik ile sınırlı olmayıp yaşam boyu süren bir süreçtir (Özsoy,2015, s.4). Hamilelik sürecinde annenin henüz dünyaya gelmemiş olan bebeği ile ilgili düşünceleri ve hayalleri anne ve bebek arasındaki bağın ilk adımı olarak kabul edilir. Bu şekilde her anne bebeğine eşsiz şekilde bağlanmaktadır ve bu bağlanma bireyin yaşayacağı ilk temel bağlanma olarak adlandırılır (Stern, Stern, B, Freeland,2013, s.28). Bu süreç içerisinde bağlanmanın doğası da aynı kalmaz ve değişir. Bireyin ilk temel bağı anne ve çocuk arasında gerçekleşmektedir ve oluşan bu bağ bireyin sonraki yaşam dönemlerindeki bağlanma süreçlerini etkilemektedir (Özsoy,2015, s.4). Doğumla beraber başlayan bağ kurma sürecinde özellikle yetişkinlik döneminde bireyin bir başkasıyla yaşayacağı ilişkinin niteliği ve iletişimini etkileyen en önemli kavram bağlanma kavramı olmuştur (Subaşı ve Kazan,2020, s.148).

Bebeklerin duygusal ya da fiziksel ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanması için anneleri ile etkileşim içine girme çabaları bağlanma sisteminin araştırılmasının nedenlerinden biri olmuştur (Erözkan,2010, s.156). Bağlanma konusundaki ilk araştırmalar Freud'un aşk üzerine ortaya attığı iddialar ile başlamıştır. Fakat günümüzde John Bowlby, bu konuya en büyük katkıyı sağlayan kişi olarak kabul edilmektedir (Karayağız,2019, s.17). Bowlby bağlanma ile ilgili ilk çalışmalarını hayvanlar üzerinde yaptığı deney ve gözlemler ile başlatmıştır (Özsoy,2015, s.5).

Bowlby (1969, 1973) bağlanmanın bebek ile ebeveyn ya da bakım veren arasında kurulan karşılıklı güven temelli, destekleyici ve geliştirici bir bağ olduğunu öne sürmektedir. Bebek, dünyaya geldiğinde ebeveyninin ya da bakım verenin onunla düzenli şekilde etkileşime girmesi ile o kişiye bağlanmakta ve bu bağlanma ömür boyu sürmektedir. Bağlanma süreci boyunca bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesi, güvende ve seviliyor hissinin bebeğe hissettirilmesi bakım veren ile bebek arasındaki ilişkiyi olumlu yönde etkilemektedir. Bebek kendini güvende ve sevilmeğe layık hissedip, diğer insanları da güvenilir ve olumlu algılama eğilimi gösterir. (Bowlby, 1969,1973). Anne-bakım veren ve bebek arasındaki ilişkideki yetersizlikler ya da aksamalar ise bağlanmayı olumsuz yönde etkilenmektedir (Kesebir, Özdoğan, Üstündağ,2011, s.322).

Erözkan (2010), bireyler ebeveynleriyle yaşadıkları bağlanmayı yaşamlarının ilerleyen yıllarında başkalarıyla olan ilişkilerine de taşıyarak aslında bağlanma

süreçlerini diğer bireylerle devam ettirirler. Bağlanma, bireyin kendini güvende hissetmesi, ile birlikte kişi için destekleyici olmaya devam ederse, bireyi kaygı ve korku halinden uzak tutmaktadır.

2.1.1. Bağlanma Kuramı ve Ortaya Çıkışı

Bağlanma kuramı John Bowlby tarafından geliştirilen bir kişilik gelişimi kuramı olup psikanalitik kuramın kavramlarını içermektedir (Bowlby 1969). Bowlby, çocuğun bakım verene bağlanma süreci ve ayrılma, ölüm, bakım verenin yoksunluğu gibi sebeplerden bu bağlanmanın bozulması üzerine birçok araştırma gerçekleştirerek bu konuda adını çokça duyurmuştur. Bağlanma teorisi her ne kadar adını John Bowlby ile duyurmuş olsa da öğrencisi Ainsworth' un bu kuramın ortaya çıkışında büyük katkısı olmuştur. Ainsworth, Bowlby tarafında ortaya atılan bu düşüncelerin bilimsel çerçevede ölçülebilir olduğunu göstermenin yanında, teorisin genişlemesini de sağlamıştır. Aynı zamanda günümüzde halen kabul edilmekte olan birçok düşüncüyü de temsil etmektedir. Başka bir ifade ile Bowlby her ne kadar bağlanma kuramının gelişimsel yönüne dikkat çekmiş ve bu konu ile anılmakta olsa da, öğrencisi Ainsworth de bu kuram için gerekli metodolojik araçları geliştirerek, kuramın ortaya çıkışına büyük katkı sağlamıştır. Özellikle bebek – anne etkileşiminde oluşan bağlanma örüntüleri, bebeğin verdiği sinyaller ve anne duyarlılığı kavramlarından sıkça bahsetmiştir (Bretherton,1992). Tarih boyunca bağlanma teorisine katkı sağlayan birçok fikir ortaya atılmıştır. Bu konuda en önde gelen isimler ise Bowlby ve Ainsworth olmuştur. Bowlby ve Ainsworth çalışmaları sırasında başta Freud olmak üzere diğer psikanalitik kuramcılardan da etkilendikleri görülmüştür.

1928 yılında Bowlby, Cambridge Üniversitesinde gelişim psikolojisi eğitimini tamamladıktan sonra bir okulda gönüllü olarak çalışmaya başlamıştır. Bu okulda, uyum sorunu yaşayan çocukları gözleme fırsatı yakalamıştır. Özellikle erken aile yaşantılarının, çocuğun kişilik gelişimi açısından etkilerini incelemek için olumsuz aile deneyimi yaşayan iki çocukla çalışmıştır. Çocuklardan biri önceki okulundan hırsızlık yaptığı için kovulan annesinden uzak kalmış, ilgi görmemiş bir çocuktur (Demirdağ,2017,s.2). Bowlby bu çalışma sonucunda, erken ebeveyn ve çocuk ilişkisinin, bireyin kişilik gelişimi üzerine etkilerini kanıtlamış ve böylelikle bağlanma teorisinin temellerini de atmıştır. 1940'lı yıllardan önce, çalıştığı kurumda gözlemlediği çocuklardan yola çıkarak çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkinin önemli

olduğu düşünmüş ve bunun üzerine araştırmalar yapmıştır. Bowlby' in 44 suçlu genç ile gözlem grubunu karşılaştırmayı amaçlayan araştırması yayınlanan ilk araştırmalarından biri olmuştur. Yaptığı bu araştırma sonucunda, suçlularda ve yaşamının ilk yıllarında yeterince sevilmemiş bireylerde, kontrol grubuna göre anne bakımına olan ihtiyacın daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Turan,2009, s.21-22). Londra çocuk danışma kliniğinde yaptığı bir deneysel çalışmada ise anne ile çocuğun ayrı kalma durumunu ortamı terk etme ile ilişkilendirip incelemek istemiştir. Bu deneysel çalışma sonucunda yaşamının ilk yıllarında bakım veren figür ile güvenli bağlanamayan bireylerin bir başkasını sevme konusunda yeterince iyi olmadıklarını gözlemlemiştir (Bennett ve Nelson,2010, s.18; aktaran: Alagöz,2019). Anne bebek ilişkisi üzerine pek çok araştırma yapan Bowlby çocukların annelerinden ayrıldıklarında farklı tepkiler verdiklerini gözlemlemiştir. Gözlemleri sonucunda bazı bebekler ağlayarak, kaygılı tavırlar ya da kaçınan tavırlar sergilerken bazıları ise iyi şekilde ayrılıkla baş edebildiğini görmüştür (Burger,2006, s.223; Aktaran: Alagöz,2019).

1950' de Dünya Sağlık Örgütü, Bowlby' in evsiz çocuklar üzerine çalışmasını talep etmiştir. Böylece Bowlby, çocuk ve ebeveyn ilişkisi ve çocuk bakımı konularında çalışmalarını sürdürmeye devam etmiştir. Ayrıca 1951 yılında bireyin ruh sağlığı için, bebek ve küçük çocukların anneleriyle samimi, sıcak ve sürekli bir ilişki deneyimlerinin önemine vurgu yapan bir yazıda yazmıştır. Bowlby 1969' da "Bağlanma ve Kaybetme" (Attachment and Loss: Volume 1) adlı bir kitap yazmıştır. Bu kitap onun bağlanma ile ilgili görüşlerinin yazdığı geçmişten günümüze halen kullanılmakta olan önemli bir eser olarak kabul edilmektedir.(Bowlby,1969).

Bebeğin bakım veren ile etkileşimi daha dünyaya gelmeden duygusal olarak başlamaktadır. Doğduktan sonra ise bebek, bakım verene fiziksel ve duygusal olarak muhtaç olarak doğar. Bowlby, bir anne ile bebeğin ayrılması durumunda bebeğin yaşayacağı süreçler ve bu ayrılığa vereceği muhtemel tepkiler doğrultusunda bağlanma kuramını geliştirmiştir. Bu amaç ile Bowlby (1969, 1973), bağlanma kuramında bebeğin birincil bakım veren ile arasında oluşan bağların nasıl oluştuğunu ve geliştiğini ayrıca bakım verenin yokluğunda bebeğin duygusal olarak yaşadığı kaygı ve korkuyu açıklamıştır.

Ayrıca, bağlanmayı bireylerin kendilerine yakın gördükleri kişilere (ebeveyn ya da bakım veren figür) karşı hissettikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlamıştır (Bowlby,1973). Bowlby' e göre (1969), dört farklı bağlanma özelliği vardır. Bunlar; güvenli alan, güvenli liman, yakınlık, ayrılma kaygısıdır. Güvenli alan, bebeğin bağlandığı kişiyi güvenli bir alan olarak görmesidir. Güvenli liman, bebeğin bir tehdit ile karşılaşması halinde güvende hissetmek amacıyla kolayca bağlandığı kişiye geri dönebilmesidir. Yakınlık, bireyin bağlı olduğu kişiyi ya da kişileri yakınında görme isteğidir. Ayrılık kaygısı ise, bağlanma figürünün yokluğunda kişide ortaya çıkan endişe halidir (Bowlby,1969).

Yeni doğan için bağlanma figürü ile kuracağı duygusal bağ bebeğin yaşamını sürdürmesi için oldukça önemli kabul edilmektedir. Annelerinin ilgisine muhtaç olan bebekler ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda anneleriyle iletişim içerisinde kalabilmek için çabalarlar. Bunun için gülümseme, ağlama gibi tepkiler verirler. Annenin bu tepkilere verdiği karşılık da bebeğin anne ile etkileşiminde aktif rol oynamaktadır. Bebek ile anne arasında gelişecek olan bu ilişkinin, bireylerin daha sonraki yıllarda diğer bireylerle olan ilişkilerini etkilediği savunulmaktadır. Bunun bir sonucu olarak bireylere ilişkin bağlanma oluşmaktadır (Hazan ve Shaver,1987).

Freud, yetişkin bireylerin cinselliğinin birçok bileşen içgüdüden oluştuğunu öne sürmektedir. Bowlby bu görüşe benzer şekilde, 12 aylık bebeklerin bakım veren ile yaşadığı sağlıklı bağlanma davranışının, anne ve çocuk arasında çift taraflı doğrusal şekilde gelişen çok sayıda bileşen içgüdüsel tepkiden oluştuğunu savunmuştur. Bu bileşen tepkiler ilk 6 ayda emme, takip etme, ağlama, fiziksel yakınlık arayışı gibi kendini gösterirken ikinci 6 ay boyunca annenin bebek üzerindeki rolü artmakta ve bu süreç bütünleşmelerine katkı sağlamaktadır. Bowlby bağlanma davranışı için bebek ve bakım veren ilişkisinde takip etme ve fiziksel yakınlık arama davranışının (sarılma, öpme) emme ve ağlama davranışına göre daha önemli olduğunu öne sürmektedir (Demirdağ,2017, s. 8). Bowlby' in (1969, 1979, 1986) bağlanma kuramına göre yeni doğan bebekler, sadece onların ihtiyaçlarını karşılamaya ve korumaya istekli bir bireyin varlığıyla hayatlarına devam edebilirler. Bağlanma bebek ile bakım verenin etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bebekler bu etkileşime yardımcı bazı davranışlarla dünyaya gelirler. Bunlar emme, takip etme, gülümseme, ağlama davranışlarıdır. Bebek doğuştan getirdiği bu özelliklerle, bakım veren figür ile sürekli ve

tutarlı bir etkileşim sonucunda gelişmektedir. John Bowlby ye göre (1973-1980), yaşamın ilk yılların da oluşan bu etkileşim bireyin daha sonraki yıllarda yaşayacağı ilişkiler için bir rehber niteliği taşımaktadır. Bebek emme, sarılma, yakınlık arama davranışlarıyla bakım veren kişiyle yakınlık kurmaya çalışmaktadır. Bebek ve bakım veren arasında oluşan bu yakınlık bebeğin çevreden gelebilecek tehlikelerden korunmasına yardım eden bir bağlanma sistemidir. Bakım veren ile yakınlığını koruyan bebek, güven içinde gelişebileceği bir alana sahip olmaktadır. Bowlby, çocuk ve bakım veren arasındaki yakınlığın, çocuğun çevresini keşfederken kendisini güvende hissetmesini sağlayan ve onu tehlikelerden koruyan güvenli bir liman işlevine sahip olduğunu da eklemiştir. Yeni doğan için bakım veren figürün ulaşılabilirliği tehdit edildiğinde bağlanma sistemi otomatik olarak aktive olmaktadır. Böylesi bir durumda bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına vereceği tepkilerin kalitesine göre aktifleşen bağlanma sistemi, iki şekilde gelişir. İlk olarak, bakım veren ile bebek arasında yakınlık tekrar kurulur ve bebek kendisini güvende hisseder. Aynı zamanda dış dünyaya karşı psikolojik uyum içerisinden yaşamasını sağlar. Diğer durumda ise, bebek ile bakım veren arasında yakınlık kurulamaz ve bebek ayrılık protestosu yaşayabilir, bunun bir sonucu olarak, kendisini kaygılı, korkulu, endişeli hissedebilir. Bebek ve bakım veren arasında uzun süreli bir ayrılık söz konusu olduğunda ise, bireyde sosyal çevreden uzaklaşma, geri çekilme ve diğer bireylere uyum sağlamakta zorlanma gibi durumlar görülebilir (Sümer ve Güngör,1999).

2.1.1.1. İçsel Çalışan Model

Bowlby' in ortaya attığı bağlanma kuramına göre, yaşamın ilk yıllarında anne ve babanın çocuklarıyla olan ilişkileri çocuğun zihninde kendisine ve diğer insanlara karşı zihinsel temsiller oluşturmaktadır. Erken çocuklukta oluşan bu zihinsel temsiller, bireyin ileriki yıllarda yakınlık kuracağı diğer bireyler ile olan ilişkisi için yol gösterici bir nitelik taşımaktadır. Bowlby'e göre, içsel çalışan modeller anne-baba ya da bakım veren figürün bebeğe verdiği tepkiler ile oluşmaktadır. Oluşan bu temsiller bireyin gelecekte karşılaşılabileceği durum ya da olaylara vereceği tepkiler için kişiyi hazırlamaktadır. Ayrıca bireyin zihninde oluşan bu temsiller kişinin bilinçli farkındalığı olmadan oluşur ve oluşuktan sonra da çevresinden aldığı tepkiler doğrultusunda sürekli işlemeye devam eder (Bowlby, 1973, 1980; Bretherton, 1985). Bowlby ebeveynlerin, çocuklarıyla var olan diyaloglarının çocuğun zihinsel

temsillerinin oluşmasında ve şekillendirilmesinde nasıl etken olduğu üzerinde birçok inceleme yapmıştır. Buna göre, ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları yanlış iletişimin çocuğun zihninde oluşacak olan modellerin organizasyonunu bozduğunu ya da karıştırdığını söylemiştir. Bakım veren figürün verdiği tepkiler, çocuğun kendisinin tepki verilmeye değer olup olmadığını ifade etmektedir. Buna göre, çocukluklarında ihtiyaç ve istekleri samimi ve kabullenici bir şekilde karşılanan bireylerin, kendi çocuklarının ihtiyaçlarına daha benimseyici şekilde yanıt vereceği belirtilmiştir (Bretherton ve Munholland,1999). Bowlby (1973)'e göre birey ve bakım veren arasında gelişen bağlanmanın bir sonucu olarak zihinsel modeller oluşmaktadır. Bu zihinsel modeller ise iki temel bileşene sahiptir. Bunlardan ilki benlik modelidir. Benlik modeli bireyin diğerleri tarafından sevmeye ve değer göremeye layık olup olmadığına dair kendisiyle ilgili inançları ve düşünceleridir. Bir diğeri ise, bireyin bağlanma figürünün ulaşılabilirliği, güvenilirliği ve benimseyiciliği ile ilgili inançlarını ifade etmektedir (Hazan ve Shaver,1987). Bakım veren ile oluşan olumsuz bağlanma bireyin içsel çalışan modellerinin de olumsuz olmasına sebep olmaktadır ve oluşan olumsuz modeller değişime karşı esnek değildir, değiştirilmesi oldukça zordur (Bretherton ve Munholland,1999).

Bowlby 1973'e göre bağlanma sistemine her birey doğuştan sahip olmaktadır. Fakat birey bağlanmayı 9. aydan sonra oluşan nesne devamlılığı ile kazanmaya başlar. Ayrıca erken çocuklukta oluşan zihinsel temsillerin bağlanma örüntülerinin devamlılığında rol oynadığını ileri sürmüştür (Bowlby,1973).

Son yıllarda, erken çocuklukta oluşan içsel çalışan modellerin doğası ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda, ebeveynlerine kaçınan bağlanmış çocukların zihinsel temsillerinin tutarsızlık gösterdiği, kararsız bağlanma stiline sahip çocukların ise, kendileri hakkındaki zihinsel temsillerinin olumsuz olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan bir araştırma 12 ve 18. Aylık bebeklerin sahip oldukları bağlanma stillerinin bireylerin erken çocuklukta sosyal ve duygusal uyumu ile ilişkili olduğunu savunmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.1.2. Ainsworth ve Bağlanma Kuramı

Bowlby' in düşünce tarzına aşına olan Mary Ainsworth lisans eğitimini Toronto üniversitesinde tamamladıktan sonra bebek ve anne bağlılığı hakkında birçok araştırma yapmıştır. İlk olarak yeni yürümeye başlayan ve süttten kesilen çocukların verdikleri tepkileri inceleme amaçlı Uganda' da bulunan Ganda kabilesindeki henüz süttten kesilmemiş 1-24 aylık bebeği olan 26 aileyi 9 ay boyunca haftada 2 kez gözlemeleme fırsatı yakalamıştır. Ainsworth bu gözlemlerinde özellikle çocukların anneleriyle kurmak istedikleri yakınlığı arttıran sinyal ve davranışların neler olduğu ve bu sinyallerin ne zaman arttığını takip etmeyi amaçlamıştır. Bu araştırma sonucunda, anne ve çocuk arasında 3 farklı bağlanma örüntüsü olduğunu söylemiştir. Anneleriyle güvenli bağlanmaya sahip çocukların, araştırma süresince çok az ağladığını ve ebeveynini keşfetme konusunda genel anlamda mutlu göründüklerini, anneleriyle güvensiz bir bağlanma örüntüsüne sahip olan çocukların, ise annelerinin kucağında çoğu kez ağladıklarını ve onları daha az keşfettiklerini gözlemlemiştir. Ainsworth son olarak anneleriyle bir bağlanma yaşamamış çocuklarında ayırt edici davranışlarını incelemiştir (Demirdağ, 2017 s.76-90). Bebeklerine karşı duyarlı davranışlar gösteren annelerin bebekleri, güvenli bağlanmaya örüntüsüne sahip iken, duyarsız annelerin bebeklerinin güvensiz bağlanma yaşadığı görülmüştür. Buda 3 bağlanma örüntüsünün de anne duyarlılığı ile bağlantılı olduğunu göstermektedir (Ainsworth,1967, s.74-86; Aktaran: Ertekin, 2019, s.13-21). Bunun sonucunda, Ainsworth “anneler duyarlılık” (maternal sensitivity) adı verilen bir kavram ortaya atmıştır. Bebek ile anne arasında oluşan etkileşim doğrultusunda ortaya çıkan bağlanmanın, annenin duyarlılığı ile ilişkili olduğunu savunmuş ve anneler duyarlılık rollerini tanımlamıştır (Bretherton, 1992; Morsümbül ve Tümen, 2008; Seven, 2006; Aktaran: Akhunlar,2010). Ayrıca 6-9 ay arasındaki bebeklerin ağlama, çığlık atma, ya da kollarını açma gibi tepkilerle anneleriyle aktif etkileşim halinde kalarak bağlanmayı sürdürdüklerini gözlemlemiştir. Ona göre bu tepkiler bebeklerin anneleriyle etkileşim halinde kalmak için kullandıkları bir inisiyatifdir (Ainswoth,1967; aktaran: Ertekin, 2019, s.13-21).

Mary Ainsworth, Ganda gözleminden sonra 2. Doğal gözlem projesi olarak Baltimore aileleri ile çalışmayı planlamıştır. Baltimore' de bulunan 26 aileyi ele alarak doğum öncesi ve sonrası 54 hafta boyunca incelemeyi amaçlamıştır. Özellikle

doğumdan sonra annesi ile beslenme ihtiyacı için bir araya gelen çocukların verdiği tepkilere dikkat çekmiştir. Bu gözlemlerle beraber, bebeklerin beslenme ihtiyaçlarında anneleriyle yüz yüze etkileşimi, ağlama, izleme, itaat, bağlılık dengesi, tensel temas gibi birçok konuyu yakından gözlemlene fırsatı yakalamıştır. Ainsworth bu araştırma sonucunda da Ganda verilerine paralel sonuçlar elde etmiştir. Bu sonuçlara göre, beslenme ihtiyaçlarına karşı hassas ve hızlı cevap veren anneye sahip bebekler için beslenmenin yumuşak bir iş birliği ile ilerlediğini gözlemlemiştir. Beslenme ihtiyacına karşı tepkisiz kalan annelerin bebekleri ise, tükürme, emme sırasında mücadele etme, boğulma, ağlama gibi tepkilerinin olduğunu söylemiştir. Bu deneysel araştırma kapsamında 6. ve 15. haftalar arası bebek ve bakım veren arasındaki yüz yüze etkileşimi de incelemiştir. Bebekleriyle oynamaya hevesli, gülümseyen anneye sahip bebekler zıplama, gülümseme ve anneleriyle uyum içerisinde kalmaya meyil gösterirken, tepkisiz ve gülmeyen annelerin bebekleri ise, daha sessiz ve tepkisiz kaldıklarını gözlemlemiştir. Ainsworth yapılan araştırmalar sonucunda, annelerin bebeklerin ihtiyaçlarına karşı hassas olup olmama durumunun geliştirilen bağlanma örüntüleriyle ilişkili olduğunu savunmuştur (Demirdağ, 2017, s.76-90).

Ainsworth (1989) 'ün John Bowlby nin ortaya attığı bağlanma kuramına yaptığı en büyük katkı kuramı deneysel olarak test edebilen metodolojik yöntemi geliştirmesi olmuştur. Ayrıca bebeğin çevresini keşfederken bakım veren kişiyi güven üssü olarak algıladığı şeklindeki açıklamasıyla da adından çokça söz ettirmiştir (Aktaran: Bretherton,1992).

2.1.2.1. Yabancı Ortam Deneyi

Bağlanma kuramını ilk kez deneysel gözlemler yaparak inceleyen Mary Ainsworth, 1 ve 2 yaşındaki bebeklerin annelerinden ayrı kalmaları sonucunda nasıl stres yaşadıkları ve bununla nasıl başa çıktıklarını incelemek amaçlı, yabancı ortam deneyleri adı verilen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu deneysel araştırma bebeklerin sevebileceği oyuncakların ve iki sandalyenin bulunduğu bir odada yapılmaktadır. İlk olarak odaya, anne ve bebek birlikte girerler, anne bebeğin etrafı keşfetmesine izin verir ve bu sırada kendisi de bir sandalyeye oturup bebeği gözlemler. Odaya 3 dakika sonra yabancı bir kadın girer. Kadın, 1 dakika boyunca kimseyle konuşmadan sandalyede oturduktan sonra 1 dakika anneye konuşur, daha sonra bebekle oyun oynama girişimlerinde bulunur. Bu sırada anne odadan çıkar ve bebek ile yabancı

yalnız kalırlar. Annenin gidişiyile bebek huzursuzlaşır, yabancı onu sakinleştirmeye çalışır. 3 dakika sonra ise anne odaya geri döner, bebek ağlıyorsa onu yatıştırmaya çalışır ve bu sırada yabancı odayı terk eder. En son aşamada anne bebeği odada yalnız bırakarak, odayı terk eder daha sonra yabancı kadın odaya tekrar girer. Eğer bebek yatıştırılmaya ihtiyaç duyuyorsa kadın bebeği yatıştırma girişimlerinde bulunur. En son aşamada ise, anne odaya girer ve bu sırada yabancı odadan çıkar. Tüm gözlem boyunca bebeğin anneye yanaşması, ağlaması, oyuncaklarla oynaması, oyunlara duyduğu ilgi, alaka, yabancı kadına yanaşması ya da ondan uzaklaşması gibi tüm tepkiler odanın içinde bulunan kişilerin görmeyeceği şekilde izlenmekte ve kayda alınmaktadır (Ainsworth, vd. 1978). Ainsworth, gözlemleri sonucunda, anne ve bebek arasında 3 temel bağlanma örüntüsü olduğunu savunmuştur. Bunlar güvenli, kaygılı – kararsız ve kayıtsız bağlanmadır. Annelerine güvenli bağlanmış çocukların anneleri odayı terk ettiğinde asgari düzeyde kaygı yaşadıkları, ortamı ve oyuncakları keşfetmeye devam ettikleri odaya giren yabancı kişiye karşıda belirgin bir huzursuzluk yaşamadıklarını gözlemlenmiştir. Ayrıca güvenli bağlanan çocuklar, anneleri odaya geri döndüğünde onunla yakınlık kurmaya istekli davranmış ve daha sonra oyununa geri dönmüşlerdir (Ainsworth 1978,1979). Ainsworth, ortaya attığı güvenli bağlanmanın bebeğin ruhsal gelişimi için oldukça önemli olduğunu savunmuştur. Güvenli bağlanma çocuk için, ebeveyninin bağlanabilir, ulaşılabilir, sıcak ve samimi olma özellikleriyle ilişkilidir. Bu çocuklar ihtiyaç anında ebeveyninin ‘yanında olma’ özelliğine sahip olduğun bilerek ebeveynine güvenir buda bireyin ileride yaşayacağı ilişkilerin sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler olmasına olanak sağlar (Karen,1998). Bebeklerinin beslenme sinyallerine ve ağlamalarına duyarlılıkla cevap veren annelerin çocuklarının, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olduğu da görülmüştür (Karen,1990).

Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bebeklerin, bakım veren odayı terk ettiğın de şiddetli kaygı ve huzursuzluk hissettikleri, yabancı kişiyle iletişime geçmedikleri ve anneye tekrar bir araya geldiklerinde hızlıca sakinleşemedikleri, anneden ayrılma konusunda da dirençli oldukları görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın, annelerin bebeklerine kaşı ilgisiz tavırlarıyla ilişkili olduğu düşünülmüştür. Kaçınan- kayıtsız bağlanan çocuklar ise anneleri odayı terk ettiğinde neredeyse hiç tepki göstermeden oyunlarına devam ettikleri ve anneleri geri döndüğünde ise onlarla yakın temastan kaçındığı görülmüştür (Ainsworth,1979; Ainsworth vd.1978). Ainsworth anneleriyle

temas kurmak istemeyen bu bebeklerin kaçınmacı davranışlarının sebeplerini yakından gözlemlene fırsatı yakalamıştır. Gözlemleri sonucunda, kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip bebeklerin annelerinin, yakın temasta kaçınmacı tavırlar sergileyen anneler olduğunu gözlemlemiştir. Buna ek olarak bu annelerin bebekleri ağladığında genellikle tepkisiz olduklarını ayrıca bebeklerin istekleri ve ihtiyaçlarına karşı da tutarsız bir tavır içerisinde olduklarını öne sürmüştür.(Karen,1990).

2.1.3. Bartholomew ve Horowitz' in Bağlanma Kuramı

Bowlby e (1973) göre, erken çocukluk döneminde, anne bebek arasındaki etkileşim sonucunda bireyin zihninde temsiller ortaya çıkmaktadır. Bu temsiller iki boyuttan oluşmaktadır. İlk boyut, bebeğin bakım veren kişiyi ihtiyaç ve isteklerine karşılık veren olarak görüp görmediği şeklinde tanımlanmaktadır. İkinci boyut ise, bireyin kendisini bağlanma figürü ve diğer insanlar tarafından yardım almaya layık olarak görüp görmediğine olan inancıdır. Bu kavramlar birbirinden bağımsız olarak görünse de aslında iç içe geçmiş değişkenler olarak tanımlanmaktadır. Yani kişinin kendisine karşı inançlarından oluşan benlik modeli ile bağlanma figürü modeli birbiriyle paralel gelişmektedir (Bowlby,1973, s. 204). Bundan hareketle, Bartholomew ve Harowitz, Bowlby' in bağlanma kuramında bahsettiği benlik ve diğerlerine ilişkin içsel çalışan modeller kavramına benzer şekilde özellikle ergen ve yetişkinlerin kişiler arası ilişkilerde bağlanmanın rolünü irdelemiş ve Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)' ni ortaya atmıştır. Buna göre, Dörtlü Bağlanma Modeli: güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma kavramlarını tanımlanmaktadır. Dörtlü bağlanma kuramı, bireyin kendisi ve diğerleri ile ilgili zihinsel modelleri, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutta ve dört kategoride değerlendirilmektedir (Bartholomew ve Harowitz,1991) .

Olumlu benlik modeli, kişinin diğer insanların onayından bağımsız olarak geliştirdiği öz saygı ve şüphe duyulmadan benimsediği sevebilirlik duygusu olarak açıklanmaktadır. Olumsuz benlik modeli ise, bireyin düşük özsaygıya sahip olup başkalarının onayına ihtiyaç duyması olarak tanımlanmaktadır. Olumlu başkaları modeli, bireyin başkalarıyla yakınlık araması ile ilişkili olup aynı zamanda bağlanma figürünün ve diğerlerinin güvenilirliği ve ulaşılabilirliği ile ilgili pozitif beklenti ve inançlarını da içermektedir. Ayrıca diğerlerine karşı olumlu algıya sahip bir birey, yardıma ihtiyaç duyduğunda buna karşılık verileceğini bilir.

Olumsuz başkaları modeli, bireyin özellikle bağlanma figürünü kapsamakla beraber, diğer bireylerle de yakınlık kurmaktan kaçınma ve diğerlerinden destek almak ya da vermeye karşı kayıtsız kalma ile ilişkilidir (Bartholomew ve Horowitz,1991; Griffin ve Bartholomew,1994; Sümer ve Güngör,1999).

Tablo 1. Dörtlü bağlanma modeli

BAŞKALARI MODELİ (Kaçınma)	BENLİK MODELİ (Bağımlılık)	
	Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt – bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Kaynak: 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(2), 227.

Bowlby ve Ainsworth un ortaya attığı bağlanma kuramından farklı olarak Bartholomew, bağlanma stillerini dörde ayırmıştır. Ayrıca dörtlü bağlanma modelinde kaçınan bağlanma modelini de ikiye ayırarak kayıtsız ve korkulu bağlanma olarak tanımlamıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s.227).

Bartholomew (1990), dörtlü bağlanma modelini ortaya atarken, çocuklar ve yetişkinleri kapsayarak yapılan araştırmaları incelemiş ve kaçınan bağlanma kategorisine giren bireylerin birbirlerinden farklı davranış örüntülerine sahip olduklarını gözlemlemiştir. Özellikle Başkalarıyla yakınlık kurmaktan çekinen ve kişiler arası ilişkilerinde kaygı ve korku hissedilen bireylerin bağlanma örüntüsü ile kişiler arası ilişkiye değer vermeyen, ilişkilerinde korku ve kaygı yaşadığını reddeden grubun bağlanma örüntüsünün farklı olduğunu öne sürmüştür. Bu farklılıklar Bartholomew' in dörtlü bağlanma modelini geliştirmesinde yol gösterici olmuştur.

Bartholomew ve Horowitz (1991)' in ortaya attığı dörtlü bağlanma modelinin başlıkları aşağıdaki gibi açıklanmaktadır.

Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanan bireylerin benlik modeli ve diğerlerine ilişkin model olumlu olmaktadır. Benlik modelinde ve diğerlerine ilişkin oluşturduğu şemalarda pozitifdir. Bu stile sahip bireyler, hem başkalarıyla yakın ilişki kurabilir hem de kendi otonomlarını koruyabilirler. Bu bireyler kendilerini sevebilir olarak görmekle beraber diğer insanlar tarafından da sevmeye ve değer görmeye layık olduklarını düşünürler. Güvenli bağlanan bireyler yüksek olumlu özsaygıya sahiptirler ve diğer bireylerle yakınlık kurmaktan çekinmezler. Başkalarıyla kurdukları iletişimde samimi tavırlar sergilemeye meyillidirler. Ayrıca diğerlerinden onay alma gereksinimleri de oldukça azdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s.227) .

Saplantılı bağlanma

Saplantılı bağlanan bireylerin benlik modelleri olumsuz iken diğerlerine karşı oluşturdukları model olumludur. Ayrıca bu bireylerde düşük öz saygı görülmektedir. Özgüvenlerinin az olduğu, verilen desteği almakta zorlandıkları ve kişiler arası ilişkilerde çekingen davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz 1991). Bu bağlanma örüntüsüne sahip kişiler için diğerleri tarafından kabul görmek oldukça önemlidir. Bundan hareketle, kişiler arası ilişkilerle aşırı meşgul olma hali ve ilişkide kendini ispatlama çabası sıkça görülmektedir. Bu bireyler ilişkileriyle aşırı meşgul olup partnerlerine bağımlı hale gelebilirler. (Hazan ve Shaver,1990) Bunun yanı sıra, saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin erken çocukluk yaşantılarında bakım veren kişinin, çocuğun tepkilerine karşı duyarsız davranış örüntülerine sahip olduğu görülmektedir (Soygüt,2004).

Korkulu bağlanma

Korkulu bağlanma örüntüsüne sahip olan bireylerin benlik modeli ve başkaları modeli olumsuzdur. Genel anlamda kaygılı bireyler olarak tasvir edilirler. Bu bireyler kendilerini sevmeye layık görmemekle beraber diğer insanların güvenilmez ve reddedici olduklarına dair inançları vardır. Böylelikle diğerleriyle ilişki kurmaktan kaçınarak kendilerini reddedilmekten korurlar. Bu örüntüye sahip bireylerin, ilişkilerden kaçınması Hazan Shaver (1987) tarafından korkulu kaçınmacı bağlanma olarak tanımlanmıştır (Bartholomew ve Horowitz,1991). Ayrıca korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin erken çocukluk yaşantılarında ebeveynlerinin reddedici ve eleştirel oldukları görülmektedir (Soygüt,2004).

Kayıtsız bağlanma

Kayıtsız bağlanan bireyler kendilerini sevilebilir ve değer görmeye layık olarak algılamak için diğer bireylerine karşı oluşturdukları model olumsuzdur. Kendileri için bağımsızlık oldukça önemlidir. Bununla beraber bu bireyler, kendilerini hayal kırıklığı yaşamaktan korumak için diğerleriyle yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Bundan dolayı, genellikle yalnızdırlar. Main ve diğerleri (1985), bu bağlanma örüntüsünü tasvir ederken, bağlanma davranışının kopukluk ya da reddedilme kavramlarına karşılık geldiğini savunmuştur (Bartholomew ve Horowitz,1991).

2.1.4. Harlow' un Bağlanma Teorisi

Bağlanma kuramında, bebeğin ihtiyaç anında annesinin ulaşılabilirliği ve kendisini güvende hissetmesiyle bağlantılı olarak anneyi 'güvenli bir sığınak' olarak benimseme kavramı Bowlby için kuramın temel noktası olmuştur. Harlow da Bowlby' nin bağlanma kuramından etkilenerek bebeğin açlık, susuzluk gibi ihtiyaçlarına cevap verilmesi ile bebek ve ebeveyni arasında bir bağlanmanın oluştuğu görüşünü savunmaktadır. Bundan hareketle, 1958 yılında Harlow ve öğrencileri primatlar üzerinde deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmadaki amaç, bebeğin açlık gibi temel biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının yanı sıra dokunma ve rahatlık gibi unsurların anne bebek arasında gelişecek olan bağlanmayı nasıl etkilediğinin araştırılmasıdır. Deney düzleminde, bebek maymunların temel güdülenmelerini incelemek amaçlı onlara iki seçenek sunulmuştur. Bu seçeneklerden biri, çıplak demir bir çubuğun üzerine çıkıp karınlarını doyurmak, bir diğeri ise yumuşak kumaşla kaplanmış bir yere tırmanmak. Yapılan gözlemler sonucunda, maymunların önce demir çubuğa çıkıp karınlarını doyurdukları, sonrasında ise yumuşak kumaşla kaplı olan yere tırmandıkları görülmüştür (Karen,1998; Öztürk,2002,s.566-570).

Psikanalitik görüşe göre bebek maymunlar, temel ihtiyaçları nerede karşılanıyorsa orada kalmaya meyil göstereceklerdi. Fakat bu görüşe karşıt olarak çalışma süresince bebek maymunların daha çok bez kumaşla kaplı demir ile vakit geçirmeyi tercih ettikleri görüldü. Harlow, emzirmenin anne ve bebek arasındaki bağlanma sürecindeki etkisini sadece açlığın giderilmesinden ziyade bebeğin annesinin yumuşak ve rahat kucağına ihtiyaç duyduğunu keşfetti (Vicedo,2010).

Harlow, yeni doğan maymunlarda sosyal izolasyon ve maternal yoksunluk kavramlarını temel alarak, temas rahatlığının primatların gelişimine etkisini incelemek amaçlı bir deneysel çalışma daha yürütmüştür. Bu çalışma kapsamında bebek maymunlar annelerinde alınarak laboratuvar ortamında büyütülmüştür. Diğer yandan, kontrol grubundaki bebek maymunların ise anneleriyle büyümelerine olanak verilmiştir. Deney grubundaki maymunlar, diğer maymunlarla aynı odaya alındıklarında tek başlarına oturup diğerleriyle etkileşimden uzak kalmaya çalıştıkları, hatta kafeste boş boş bakınmak, kendilerini sakatlamak gibi rahatsız edici davranışlar sergiledikleri de gözlemlenmiştir. Harlow (1961)'a göre, maternal yoksunluk ve sosyal izolasyon ile büyümüş olan bebeklerin kontrol grubuna göre, üreme faaliyetlerinde de belirgin bir farklılık görülmüştür. Annelerinden ayrı büyümüş olan maymunların ergenliklerinde karşı cinsteki maymunlara cinsel olarak ilgi göstermedikleri, çiftleşmek için yeterli atılıma sahip olamadıkları saptanmıştır (Vicedo,2010). Maymunlar üzerinde yapılan bu deneysel çalışmaların insanlardaki bağlanma süreçleriyle benzerlik gösterdiği görülmektedir. Buna göre Bowlby, erken çocukluk döneminde maternal yoksunluk ve sosyal izolasyona maruz bırakılan çocukların ileriki yaşamlarında bazı patolojik durumlar (kişilik bozukluğu, zihinsel problemler) yaşayabileceğini söylemiştir (Öztürk,2002).

2.2.Gelişimsel Dönemlere Göre Bağlanma

2.2.1.Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bağlanma çok geniş perspektife sahip bir kavram olup, doğumla beraber başlayan bebeğin belirli bir kişiye karşı kendisini yakın hissetmesi, vaktinin çoğunu o kişiyle geçirmesi ve kaygı yaratacak bir olay, durum ya da obje ile karşılaştığında ise o kişinin varlığıyla kendisini güvende hissetmesiyle ilgili ilintili oluşan bir süreçtir (İlhan,2018) .

Ebeveynlerin bağlanma üzerindeki rolü, doğum ile başlayıp yetişkinliğe kadar sürmektedir. Bebek ile ebeveyn arasındaki bağlanmada yakınlık, güvenli liman, güvenli üs bağlanmanın temel işlevleri olarak adlandırılmaktadır. Bebeklik döneminde bebek bu işlevleri annesine yöneltirken, çocukluk döneminde bu kavramlar akranlarına yöneltilir (Hazan ve Shaver,1994).

Yaşamın ilk yıllarında oluşan kişilik özellikle bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde hızla gelişmektedir. Bununla beraber kişilik gelişiminde erken çocuklukta ilk 6 yıl oldukça önemli kabul edilmektedir. Bebeklik ve çocuklukta bebek anne arasındaki etkileşim, ebeveyn tutumları kişiliğin gelişimi ve bireyin ileriki yaşantısında kuracağı ilişkiler için bir temel oluşturmaktadır (Yıldız,2008, s.1). Bowlby (1969) göre, birey erken çocukluk dönemindeki yaşantıları ile ilgili zihninde içsel çalışan modeller oluşturur ve oluşan bu şemaları diğer ilişkilerine taşımaktadır. Kişinin kendisine ve diğerlerine karşı oluşturduğu bu şemalar ebeveyninin davranışlarıyla ilişkili olduğunu savunulmuştur. Erken çocukluk döneminde anne ve çocuk arasındaki etkileşim bebeğin anneye bağlanmasını sağlamakla beraber bireyin bağlanma örüntülerini de oluşmasında etken rol oynamaktadır. Buna ek olarak Bowlby, insanların belirli kişilere karşı bağlanma eğilimi olduğunu ve bu eğilimin hayatta kalma içgüdüsünden kaynaklı yaşandığını savunmaktadır (Bowlby,1969).

Bundan hareketle Bowlby (1973, 1982), bebeğin yakınlık arama ihtiyacı ile dünyaya geldiğini ve ebeveyn ile oluşan yakınlığın bağlanmayı ortaya çıkardığını savunmuştur. Ayrıca bebeğin ebeveynine yaklaşarak tehlikelerden korunup güvenli bir alan yaratarak hayatta kalma şansını da arttırdığını dile getirmiştir (Bowlby,1982; Aktaran: Hamarta,2004).

Bowlby 1969'a göre, bebeğin emme, gülümseme, ağlama, sesler çıkartma gibi davranışları bebeğin anneye bağlanmasına yardımcı davranışlardır. Bu davranışlarla bebek bakım verene yaklaşmaktadır. Bununla bağlantılı olarak Bowlby (1971), çocuğun bağlanma sürecinin dört temel kurama dayandığını söyler. Bunlar aşağıda sıralanmıştır.

1.Bebekler doğdukları andan itibaren fizyolojik (açlık, susuzluk) ve psikolojik (sıcaklık hissetme) bazı ihtiyaçlarla dünyaya gelirler. Bebeğin ebeveynine bağlanma sürecinde ihtiyaçlarını karşılayan kişinin varlığını bilmesi ve bundan hoşnut olmasının ebeveyninden kaynaklı olduğunu hissetmesi haline Bowlby "Öğrenme Kuramından türetilen "İkincil Dürtü Kuramı" ismini vermektedir.

2. Bebeğin anneye bağlanmasında emme refleksinin etkisi büyüktür. Bebek açlık anında emme eğilimi gösterir ve memeye bağlanır. Bu durum aynı zamanda annesine de bağlanmasını sağlamaktadır. Bu kurama ise Bowlby "Birincil Emme Nesnesi" ismini vermiştir.

3.Bebeğin açlık, susuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçlarının yanında dokunma gibi ihtiyaçları da vardır. Bu yüzden bebek yiyecekten bağımsız bir nesneye ihtiyaç duyar. Bebeğin bu ihtiyaç halini ‘‘Birincil Nesne Tutunması’’ olarak tanımlanmaktadır.

4.Doğumla beraber anne karnından ayrılan bebek bu ayrılıktan memnun değildir ve anne karnına geri dönmek ister. Bu kurama; ‘‘Birincil Anne Karnına Dönüş Özlemi’’ ismi verilir.

Bebekler, korunmak, sevilme, güvende olduğunu hissetmek, yakınlaşmak gibi ihtiyaçlarının karşılanması için ebeveynine yönelik belli davranışlar sergilerler. Bu davranışlar diğerleri için anlamsız ve karmaşık gelse de bebeğin annenin yanında iken keyifli, annesinden ayrılınca keyifsiz hissetmesi, yabancı birinin yanında annesine kaçması, annesiyle etrafı keşfetmesi ve onu takip etmesi gibi davranışları anne ve bebek arasındaki bağlanma için anlamlı davranışlar olarak ifade edilmektedir. İnsanların bu bağlanma davranışları diğer bazı tür canlılarında davranışlarına benzemektedir (Breterhon, 1987).

Bowlby bebeklikte oluşan bağlanmanın 4 aşamada gerçekleştiğini savunmaktadır. Bu aşamaları Shaffer (1996) şu şekilde dile getirmiştir.

1.Aşama: Doğumdan sonra ilk 2 ay bebek bağlanma davranışlarını kendisine yakın hissettiği belli kişilere yansıtmaktadır. Özellikle bu 2 aylık süreçte bebek bakım veren kişi ile diğerlerini ayırma becerisine sahip olmadığı için etrafında bulunan herkesi aynı algılayıp aynı tepkileri verebilir.

2.Aşama: 2-7. aylar arası bebek bakım veren kişiyi diğerlerinden ayırabilme yetisine sahip olur. Böylelikle bebek, bakım veren kişi ile diğerlerinin farklı olduğunu algılar.

3.Aşama: 7- 24. ayları arasında bebeğin aktifliğinin arttığı görülmektedir. Bu farklılıklar doğrultusunda, bebek ile bakım veren arasında karşılıklı etkileşimsel bir bağlanma oluşmaktadır.

4.Aşama: 2 yaş ve sonrasında çocukların farkındalığı büyük oranda gelişmektedir. Çocuk hem çevresini hem de diğer insanların duygu, düşünce ve amaçlarını anlamaya çalışır. Diğerlerine karşı yaşanan bu farkındalık çocuğun sözlü ya da sözsüz tüm hareketlerine yansıdığı görülmektedir (Shaffer, 1996, aktaran; Karayağız, 2019, s.19-20).

Bağlanma aşamalarına bakıldığında, bakım veren kişinin çocuğun ihtiyaçlarına vereceği yanıtlar bağlanma örüntüsünü şekillendirmektedir. Çocuk endişeli ya da mutsuz hissettiğinde, bakım vereni tarafından destekleyici, samimi ve sevgi dolu karşılanıyor ise, bu çocuklar güvenli bağlanma örüntüsüne sahiptirler. Bu çocukların belirsiz bir durumla karşı karşıya kaldıklarında bununla daha kolay baş ettikleri görülmektedir. Bakım vereni tarafından yetersiz ve tutarsız, şekilde yanıt verilen çocuklar, güvensiz bağlanma örüntüsüne sahiptirler. Ebeveynine güvensiz bağlanan bu çocuklar, tehlike ve tehdit anında güvende hissetmek için bir başkasına ihtiyaç duyarlar (Levenson, 2013. Aktaran; Özeren ve Akın, 2016, s.225).

2.2.2.Ergenlik ve Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Ergenlik – puberte bireyin çocukluk döneminden sonra gelen cinsel gelişimi ile ilgili farklılıklar yaşayarak cinsel olgunluğunu kazandığı bir evre olarak bilinmekle beraber, bireyin ergenlik sonrasında üretebilen bir bedene sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Loose vd., 2018, s.180). Psikososyal gelişim kuramını ortaya atan Freud, ergenlik dönemiyle başlayan ve genç yetişkinlik dönemine kadar süren bu zaman dilimine “Genital Dönem” adını vermektedir. Bu dönemde bireyin kişiliği bir yetişkin kişiliğine doğru değişmektedir. Freud’a göre, bebeklik ya da çocukluk döneminde özellikle ailesiyle sağlıklı etkileşim yaşamış ve yaşanan olası çatışmalar çözüme ulaştırılmış ise bireyin ergenlik döneminde başarılı bir kimlik edinebilmesini kolaylaştırır. Bireyin bebeklik veya çocukluk döneminde ailesiyle çözümleyemediği olay ya da durumların varlığında ise, bireyin bir yetişkin gibi bağımsız tavırlar sergileyebilmesi zorlanmaktadır (Yeşilyaprak,2018, s.132). Erken çocukluk döneminde, çocuğun kendisi için önemli olan kişilerle kurduğu yakın ilişkiler bireyin yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkiler için referans olmakla beraber kişiliğinin şekillenmesinde de oldukça etkili olduğu savunulmaktadır (Hamata,2002, Aktaran: Subaşı ve Kazan,2020).

Erikson kişilik gelişimini 8 döneme ayırarak anlatmıştır. Bu dönemlerden biri olan “çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu” ergenlik öncesi son dönemdir. Birey bu dönemde, belirlenen her görevi yerine getirerek, yeterlilik duygusu kazanmayı amaçlar. Yeterliliğin aksi ise, işe yaramazlık hissidir. Ergenlik döneminde de birey bulunduğu toplumun sadık bir üyesi olarak üzerine düşen görevleri yerine getirmeyi

amaçlar. Ergen görevlerini yerine getirdikçe, kendisini yeterli hisseder ve bir kimlik sahibi olmaya başlar (Arı,2005 Aktaran; Arslan,2008) .

Birey ergenlikle beraber Erikson' un da bahsettiği kimlik kazanmaya karşın kimlik karmaşası adlı evreye girmektedir. Bu evreden önce yaşanan temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, girişimciliğe karşı suçluluk ve çalışkanlığa karşı yetersizlik, duygusu dönemlerinde, bireyin bu süreçleri nasıl geçirdiği ve neler kazandığı kimlik kazanmaya karşın kimlik karmaşası evresinde değerlendirilir. Birey ergenlik döneminde bu değerlendirmeyi yeterli şekilde gerçekleştirirse, kimlik kazanımı sağlıklı olmaktadır. Fakat birey bu evrede yeterli ve uygun değerlendirmeyi yapamazsa, kimlik karmaşası gerçekleşmektedir (Arslan,2008).

Ergenlik döneminde ergen ebeveyninden uzaklaşmıştır ve ebeveynini sığınacak güvenli bir liman olarak algılamaktadır. Özellikle bu dönemde ergen kendisini bağımsız hissetmektedir. Ebeveyni ile olan bağı zayıflayan ergen ihtiyacı olduğunda ebeveyninin yanında olduğunu ve ulaşılabilir olduğunu bilmek ister (Kara, 2020, s.17).

Ergenlik döneminde yakın ilişkiler için dostluklar kurmayı amaçlayan ergen arkadaşlıklar aramaya başlar. Eğer kişi, bebeklik döneminde ebeveyni ile sıcak ve sevecen bir ilişki kuramadıysa ya da bu ilişki erken biterse, yalnız bir kişi olarak yaşamaya başlar. Böyle bir kişi çevresine karşı güvensiz, verilen sevgiyi almayan, içine kapanık, diğer insanlarla yakın ilişkiler kuramayan yalnız bir yetişkin olarak ortaya çıkar (Odacı,1994, Aktaran: Erözkan). Aynı zamanda girdikleri ortamlara kolayca uyum sağlayamaz. Ebeveyni ile güvenli bağlanmış olan birey ise, bunu yakın ilişkide bulunduğu akranlarına aktarmaktadır. Güvenli bağlanan ergenlerin, kendilerine ve diğer insanlara güvenmekte zorlanmazlar. Girdikleri sosyal ortamlarda daha uyumludurlar (Kara,2020).

Bowlby, bağlanmayı bakım veren ve bebek arasındaki etkileşim ile başlayan ve daha sonra diğer bireylerle olan ilişkilere de genellenerek “beşikten mezara kadar” devam eden bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu durum, bağlanma stillerinin sürekliliğini göstermektedir. Bebeklik döneminde oluşan bağlanma örüntülerinin bireyin ergenlik ya da yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkileri için model olmasına sebep olan mekanizma, bireyin oluşturduğu içsel çalışan modellerle açıklanmaktadır (Hazan ve Shaver,1987).

Özellikle bebeklik döneminde, bebek ve bakım veren arasında güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olan bireylerin, içsel çalışan modellerinin daha olumlu ve sağlıklı şekilde oluşturdukları düşünülmekte, ayrıca bu çocukların çocukluk döneminde akranlarıyla daha aktif ilişki içerisinde olduğu ve yetişkinlik döneminde de daha tatmin edici yakın ilişkiler kurduklarına dair bilgiler bulunmaktadır. (Steinberg, 2007).

Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988), bebeklik dönemi bağlanma ile yetişkinlik dönemi bağlanmanın önemli derecede birbirinden farklılaşan taraflarının olduğunu savunmuşlardır. Çocukluk döneminde bağlanma figürü, genelde ebeveyn iken yetişkinlik döneminde, ise bu figürün yakın arkadaş ya da cinsel eş olduğunu savunmuşlardır. Bu kapsamda, en temel yetişkin bağlanma ilişkileri 3 davranışsal sistem ile değerlendirilmektedir. Bunlar, bağlanma, bakım, cinsel ilişkidir. Bu kavramsal çerçevede, yakınlık arayışını neyin tetiklediğine dair farklılıklar mevcuttur. Anksiyete ve stresin tüm yaşlar için asıl güdüleyici etken olduğu bilinmektedir. Yetişkin yakınlık arayışındaki diğer güdüleyiciler ise, koruma, rahatlama, ya da cinsel etkinlikte bulunma isteği olabilmektedir. Bağlanma örüntülerinin genel olarak fiziksel yakınlık anlamında şekillendikleri ve bu yakınlığın temelini oluşturan güçlerin bireyin yaş almasıyla değişebileceği ve gelişebileceği ön görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994, s.1-22).

Anksiyeteli yetişkin bireylerin, özellikle yakın ilişkide buldukları kişilere karşı aşırı bağımlılıkları vardır. Romantik ilişkide olduğu bireyden de fazla yakınlık ve onay beklemektedirler. Bu bireylerin yakın ilişkilerinde, daha fazla duygusallık, kaygı ve dürtüler yaşanmaktadır. Aynı zamanda, kendilerine ve başkalarına karşı daha az olumlu düşünceler oluşturmaya meyil gösterirler. Kaçınan bağlanmış olan yetişkinler, diğerleriyle yakınlık kurmaktan uzak dururlar ve ilişkiler onlar için karmaşık duygulara sebep olur. Romantik ilişkide buldukları kişiye kolayca güvenememekle beraber, daha az yakınlaşmak isterler ve duygularını bastırırlar (Bartholomew ve Leonardo, 1991, s.199).

2.3.Anksiyete

2.3.1.Anksiyetenin Tarihçesi

Antik çağlardan beri insanlar anksiyete kavramını tanımlamaya çalışmışlardır. Bununla ilgili birçok görüş ortaya atılmıştır. Eski zamanlarda anksiyete birçok kişi

tarafından büyü, sihir, kötü ruh ile ilişkilendirilmiştir. Hipokrat ise kişide meydana gelen bütün psikiyatrik rahatsızlıkların beyin ile ilişkili olarak ortaya çıktığını savunmuştur (Gündüz, 2009,).

Anksiyete kelimesi Hint Germen kökenli ‘angh’ kelimesinden türetilmiş olup 19. Yüzyıldan sonra tıbbi bir anlama sahip olmaya başlamıştır. Bunalma, endişelenme, dertlenme ve sıkılma gibi anlamlara karşılık gelmektedir. 1800lü yıllara kadar anksiyetenin bir sonucu olarak ortaya çıkan bedensel semptomlar; gastroentoloji, sinir sistemi, kalp gibi bazı organların ayrı hastalıkları olarak algılanmıştır. İçerisinde anksiyetenin de yer aldığı en eski yazılı eser Milattan önce 3000lerde yazılmış ve Sümerlilere ait olduğu bilinen Gilgamiş destanıdır. Bu destanda, Gilgamişin bir gün ölecek olmasına dair endişeleri anlatılmıştır (Özer, 2006).

Anksiyete kavramını detaylı şekilde ilk inceleyen kişi, Sigmund Freud’ dur. Freud yaptığı ilk çalışmalarda “anksiyete nevrozu” nu ayrı bir patolojik durum olarak tanımlamıştır. Yapılan bu incelemeler anksiyete bozukluğunun derinlemesine araştırılıp geliştirilmesine ve bugünkü haline gelmesine katkı sağlamıştır. Özellikle Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) ait olan DSM tanı kriterleri ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından oluşturulan ICD’ de bulunan anksiyete ile ilgili tanı kriterlerinin günümüzdeki anksiyete kavramına büyük katkıları olduğu görülmektedir (Meney, 2010, s.22).

2.3.2. Anksiyete Kavramı ve Tanımı

Yaşam akışı içerisinde oluşan anksiyete kişiyi olan ya da olması muhtemel tehlikeye karşı, hazırlayıcı güç ya da sistem olarak tanımlanmaktadır. Bahsedilen tehlike kimi zaman birini ya da bir şeyi yitirmekle olabileceği gibi, bazen kişinin içsel süreçlerinde meydana gelen çatışmalarında buna neden olabildiği bilinmektedir (Özer, 2006, s.3-4).

Varoluşçu yaklaşıma göre anksiyete/bunaltı, kişinin var olmaya karşı yok olma (hiçlik) tehlikesi olarak tanımlanır. (Öztürk,2002, s.58)

Goldstein, anksiyetenin bir uyumsuzluk sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır. Ona göre, kişinin kabiliyetleri ile insanların ondan bekledikleri arasındaki uyumsuzluk anksiyeteyi doğurur (Goldstein,1940; Aktaran: Gençtan,2004 s.164).

Başka bir tanıma göre, anksiyete bir uyarılma halidir. Bireyin fiziksel ve duygusal sınırlarının zorlayacak herhangi bir olay ya da durum ile karşılaşması halinde kişide zihinsel, fiziksel, ruhsal bazı semptomların ortaya çıkması durumu olarak açıklanmaktadır (Bildik, 2007; Aktaran: Aydın, 2018).

Barlow (2002)' e göre anksiyete, kişinin, tehlike ya da tehdit ile karşı karşıya kaldığında ruhsal ve bedensel verdiği yanıttır. Tehlikeye karşı verilen tepki sürekli ve şiddetli şekilde devam eder ise bu durum kişinin işlevselliği olumsuz anlamda etkilemektedir. Tüm bunların sonucunda, bireyin yaşadığı anksiyetenin bir bozukluk olarak adlandırılması muhtemeldir (Aktaran: Karayağız, 2019).

Carl G. Jung, anksiyetenin, bilinçaltının, bireyin bilincine karşı galip gelmesi neticesinde ortaya çıktığını savunmaktadır. Ayrıca Jung' a göre, bilinçaltındaki korku, imge, zorlamaların bireyin bilincine egemen olmaya çalışması sonucunda anksiyete oluşmaktadır (Kozacıoğlu, s.88).

Anksiyete, bireyin korunması ve çevreye uyum sağlamasına hizmet ettiği düşünülmeyle beraber, diğer ruhsal patolojilere kıyasla bireyin gelişim seyrinde yaşanan normal bir duygu durum halidir. Bazı çocuklar için tek başına uyumak, ya da büyük bir topluluk önünde şiir okumak, sıkıntılı ya da endişeli hissetmesine sebep olabilir. Bireyin bu endişe-sıkıntı hali uzun vadede devam edip abartılı boyutta yaşanıyorsa veya yaşam kalitesini düşürüyorsa, bunun sonucunda kişinin anksiyete bozukluğu geliştirme ihtimali fazladır (American Psychiatric Association (APA),2013).

Normal anksiyete ve patolojik anksiyete birbirlerinden farklıdırlar. Normal anksiyete kişinin, tehlike anında ortaya çıkarttığı korunma sistemi olarak tanımlanmaktadır. Böylece kişi tehlike ile karşı karşıya kaldığında ona kolaylıkla adaptasyon sağlayarak bireyin işlevselliğini bozmaz. Anormal anksiyete, patolojik bir durum olup organizmanın, ortada gerçek bir tehlike ya da tehdit yok iken aşırı endişe ile ilişkili bir duygu durumudur. Bireyin işlevselliğini olumsuz anlamda etkileyip yaşam kalitesini düşürmektedir (Hohen-Saric,1979,1982; Rech,1991; Yüksel 2001).

Kişi için her olay ya da durum kaygıya sebep olabilir. Kişinin anksiyete düzeyi içinde bulunduğu gelişim dönemi ve çevresel faktörlerle şekillenmektedir. Hissedilen anksiyete düzeyi, kişiden kişiye değişiklik göstermekle beraber bunu etkileyen en

önemli faktör ise kişinin olayları algılama biçimi ve yüklediği anlamdır. Anksiyete düzeyi, hafif, orta ve yüksek düzeyde kaygı olarak tanımlanmaktadır (Uzun,2015, s. 6-8).

Bir kişilik kuramcısı olan Sullivan, anksiyeteyi kişinin güvenliğinin tehlikeye sokacak, gerçek ya da hayal bir durum ile karşı kaşıya kaldığında ortaya çıkan duygu olarak tanımlamaktadır. Karşılaşılan tehdit ya da tehlikenin önemine göre kaygının şiddeti de değişmektedir. Hissedilen kaygının şiddeti arttıkça, kişinin günlük aktivitelerindeki tatmin hissi azalır, insan ilişkileri olumsuz etkilenir. Anksiyete yoğunluğu arttıkça kişi, yaşanan duyguyu anlamlandıramaz. Bunun sonucunda, şaşkın hissedebilir. Hissedilen kaygı seviye azaldıkça, kişinin yaşama adapte olması kolaylaşır, kendisini ve dünyayı daha kolay değerlendirip anlamlandırabilir. Tüm bunların sonucunda Sullivan, anksiyetenin bireyin hayatında öğretici bir yönü olduğunu savunmaktadır (Geçtan,1998, s.244-245).

2.3.3.Kaygı ve Korku Ayrımı

Kaygı, sıkıntı hali, endişe, korku, sinirlilik, gevşeyememe gibi olumsuz duygularla ilişkili oluşan bir duygudur. Birden çok duygu hali iç içe geçtiği için kaygıyı tanımlamak zordur (Aydın, 2018, s.10). Korku duygusu, ise latince phobos sözcüğünden dilimize giren bir kelime olup kişinin var olan ya da olması muhtemel olan bir tehlikeye karşı hissettiği endişe olarak tanımlanır (Burkovik ve Tan, 2006, s.20). Kaygı ile korku duygusu birbirine benzerlikleri sebebiyle çok karıştırılmaktadır. Her iki duygu durum halinde de kişide benzer bedensel semptomlar görülmektedir. Bunlar, kalp atışının hızlanması, hızlı nefes alma, titreme, gerginlik hali ve beden ısısının artması, olarak gözlemlenmektedir (Aydın, 2018, s.10.).

Karen Horney'e göre, kaygı ve korku birbirine benzeyen iki kavramdır. Birey kendisini tehlikede hissettiğinde, kaygı ya da korku gibi duygusal tepkiler ortaya çıkarmaktadır. Kaygı, çoğu zaman bireyin hayal ettiği bir tehlike ile ortaya çıkan duygusal bir tepkidir. Ayrıca kişinin karşılaştığı tehlike ile orantısız abartılı bir tepkisi mevcuttur. Korku duygusu ise, kişinin karşılaştığı tehlike ile orantılı (dengeli) olarak değişiklik göstermektedir. Ayrıca korkuya sebep olan tehdit edici olay açık ve genel iken, kaygıya sebep olan tehdit edici olay ise öznel ve gizlidir (Gençtan, 2000 s.244-245).

Kaygı ve korkunun birbirinden ayıran temel özelliklerden biride, kişinin yaşadığı olaylara nasıl bir anlam yüklediğidir. Yaşanan olayı kişi kendisine ‘fiziksel bir tehdit şeklinde yorumluyorsa, korku duygusu yaşamaktadır. Fakat Birey, yaşadığı olayı kendi benliğine yönelik bir tehdit olarak yorumluyorsa, kaygı duygusu yaşamaktadır (Özer, 2012; Aktaran: Aydın, D.Y.).

Karen Horney korku ve kaygı arasındaki farkı şöyle tanımlamıştır. Bir çocuk grip olduğunda ya da bir sivilce çıkardığında annesi onun öleceğini düşünüyorsa, buna eşlik eden duygusu kaygıdır. Aksine çocuğunun ciddi bir hastalığı var ise annenin yaşayacağı korku duygusu olacaktır (Gençtan,2000 s.244).

Kaygının belirtileri:

Kaygının belirtileri, duygusal, fizyolojik ve bilişsel olmak üzere 3 ana başlık altında incelenmektedir.

Duygusal belirtiler: Kötü bir olay ya da durum ile karşılaşılacakmış gibi sebebi belli olmayan rahatsız edici endişe ve huzursuzluk hissi ile karakterizedir. (Öztürk, 2018, s.56-57) Ayrıca Kaygılı kişide öfkelenme, korkma, dehşete kapılma, heyecanlı hissetme gibi durumlar mevcut olabilir (Çeçen, 2017).

Fizyolojik belirtiler: Organizma bir tehdit ya da tehlike ile karşı karşıya kaldığında kendisini korumak amaçlı doğal savunma mekanizması olan sempatik sinir sistemi aktive eder ve bireyde bazı fizyolojik belirtiler görülür. Bu belirtiler, kalp atışlarının hızlanması, kasların gerilmesi, göz bebeklerinin büyümesi, terleme, titreme, ağız kurluğu, ciltte solukluk, mide bulantısı, öğürme, sık idrara çıkma olarak belirtilmiştir. Ayrıca devinimde hızlanma, ya da yavaşlama, bazen de hareket edememe hali olabilir (Öztürk, 2018, s.57).

Bilişsel belirtiler: Dikkatini toplamada güçlük çekme, unutkanlık, zihinde bulanıklık, dalgınlık hali, düşüncelerde karmaşıklık, düşüncelerini kontrol altında tutamama, düşüncelerde duraksama, aşırı uyarılmışlık hali olarak sıralayabiliriz. Ayrıca, bireyde, kendini aşırı dinleme, gözlemlene hali ve çevresindeki durumları olandan farklı görme mevcut olabilir. Sürekli tekrarlayan, korku ve kaygıya sebep olabilecek olumsuz düşünceler olabilir (Karaman,2008, s.9-10).

2.3.4Anksiyete (Kaygı) Bozuklukları

Anksiyete bozuklukları DSM 5 'de 11 alt başlık altında incelenmektedir:

- Ayrılma Kaygısı Bozukluğu
- Özgül Fobi
- Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi-SAB)
- Seçici Konuşmazlık (Mutizm)
- Panik Bozukluğu
- Agorafobi
- Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB)
- Madde İlacın Yol Açtığı Anksiyete Bozukluğu
- Başka Bir Tıbbi Duruma Bağlı Anksiyete Bozukluğu
- Tanımlanmış Diğer Bir Anksiyete Bozukluğu
- Tanımlanmamış Anksiyete Bozukluğu

2.3.4.1.Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

Sevilen kişiden ayrılma, uzaklaşma ile ilişkili ortaya çıkan kaygı, korku, endişe ile karakterize bir durumdur. Daha çok çocukluk çağlarında görülmektedir. Çocuk annesinden ayrılınca kendisini yapa yalnız ve çaresiz hisseder. Bireyin ileriki yaşamında sevdiği kişiden ayrılma korkusu yaşamasının çocukluk döneminde yaşadığı ayrılık anksiyetesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Öztürk,2018, s.352).

2.3.4.2.Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Belli bir objeye, mekâna, uzva, saplantılı düşünceye ya da zorlantıya odaklanmamış, kişide yaygın ruhsal ve bedensel kaygı semptomları ile yaşanan bir bozukluktur (Öztürk,2018,s.338). Kişi en az 6 ay boyunca birçok faaliyette huzursuz ve kaygılı hissetmektedir. Bu bozukluk kişinin işlevselliğini önemli ölçüde etkileyip, huzursuzluğa neden olmaktadır. Tanı için; bedensel gerginlik, çabuk yorulma, odaklanmakta güçlük, uyaranlara karşı hassasiyet, uykunun bozulması, huzursuzluk ya da endişe hali gibi semptomların en az 3 ünün veya daha fazlasının olması gereklidir. Yaygın anksiyete bozukluğunun genel toplumdaki yaygınlığı %3 – 6 olup

kadınlarda, erkeklere oranla 2 kat fazla görülme sıklığı vardır (Yıldırım,2018,s.15). Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireyler gün içerisinde birçok duruma endişelenebilirler. Bu endişelerden biri kötü bir şey olacak düşüncesidir. Örneğin; boşanma, doğal afetler, akademik başarısızlık, sevdiği birini kaybetmek, gibi. (Karayağız,2019,s.9).

2.3.4.3.Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Topluluk önünde konuşurken veya herhangi bir eylem yaparken terleme, kızarma, titreme başkaları tarafından alay konusu olma ya da eleştirilme (aşağılama) korkusu olarak tanımlanır. (Öztürk,2018, s.348.) Bu bireyler bir başkasıyla etkileşimi gerektiren durum ya da olaylardan korkarlar ve kaçınma davranışları gösterebilirler. Örneğin: kalabalığın içinde yemek yemek, görüşmeler yapmak, ya da umumi tuvaleti kullanmak bu kişiler için endişe verici durumlardır (Öztürk,2002, s.355).

2.3.4.4.Seçici Konuşmazlık (Mutizm)

Ayrı bir patolojik durum olmasına karşın sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çocukta bir ya da daha fazla ortamda konuşmama ile açıklanmaktadır. Bu çocukların bazıları, gürültülü ortamlarda tamamen sessiz kalmayı tercih ederken bazılarının kendilerini kısık sesle ifade ettikleri görülmüştür. Çoğunlukla 5 yaş öncesi başlar fakat çocuğun okula başlaması ile fark edilebilir (Kaplan ve Sadock,2016).

2.3.4.5.Panik Bozukluk

Panik ataklar esnasında, belirgin fiziksel semptomlar görülmektedir. Kalp atışının hızlanması, nefes alamama veya boğulma hissi, göğüste ağrı, bulantı, uyuşma, üşüme, gerçek dışılık (derealizasyon), kendine yabancılaşma (depersonalizyon), kontrol edilmeyen titreme hali ve terleme olabilir. Bunların dışında, kişi ölüm korkusu ya da kontrolünü kaybetme korkusu da yaşayabilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, s. 117,118). Panik ataklar, sempatik sinir sisteminin ani ateşlenmesi ile oluşmaktadır. Kişide görülen semptomlar, 10 dakika içerisinde tepe noktaya ulaşır. Panik atak anında, kişi kendini tehlike veya tehdit altında hisseder ve bu durumdan kaçmaya çalıştıkları görülmektedir (Kring, Johnson, Davison ve Ncale,2015, s.177).

2.3.4.6.Agorafobi

Yalnız kalmaktan veya tek başına dışarı çıkmaktan korkabilirler. Kalabalık yerlerde, (vapur, otobüs, uçak, pasaj, köprü, tünel) bulunmaktan endişe duyarlar. Birey daha çok girdiği yerden çıkamayacağını ya da yardım alamayacağını düşünür ve böylesi yerlerden kaçınır. Yaşadığı bir panik atak sonrasında tekrar yaşama korkusu ile ilişkili yalnız dışarı çıkmazlar ya da kalabalık yerlere giremezler. Ayrıca yapılan araştırmalar, agorafobi ile panik bozukluğun ilişkili olduğunu göstermektedir (Öztürk, 2018 s.348).

2.3.4.7.Özgül Fobi

Kişinin özgül bir obje ya da olaya karşı endişe, korku, hissetmesi olarak tanımlanır. Yaşanan korku diğer bireylere göre aşırı boyuttadır. Örneğin, köpeklere karşı özgül bir fobiye sahip olan kişi, köpekle karşılaştığında zarar göreceğini düşünüp panikleyebilir. Kadınlarda görülme sıklığı kadınlarda erkeklerden 2 kat fazladır (Sadock&Kaplan). DSM 5'e göre, kişinin özgül fobi için, gösterilen anksiyete tepkisinin anlamlı ya da anlamsız olmasına bakılmaksızın, bulunduğu durum ve ortama göre, 'orantısız' bir tepki olarak nitelendiriliyorsa, tanı için yeterli sayılmaktadır (APA,2013, s.115-116).

2.3.4.8.Madde ve İlacın Yol Açtığı Anksiyete Bozukluğu

Genel görünümünde panik ataklar ya da kaygı, endişe hali mevcuttur. Genellikle kişide madde yoksunluğu ile ortaya çıkar. Madde ile açıklanamayan anksiyete bozukluklarından ayrılmaktadır. Bu bozukluk kişi de rahatsızlık hissi yaratarak, iş, aile, arkadaş vb. alanlarda işlevselliğin ciddi düzey de azalmasına sebep olmaktadır (Köroğlu,2013,s.122-123).

2.3.4.9.Başka Bir Tıbbi Durumuna Bağlı Anksiyete Bozukluğu

Birçok sağlık durumu, psikolojik rahatsızlıklarla birlikte görülebilir. Kişide panik bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu tanı kriterlerinde bulunan semptomlar görülebilir. Fakat bu belirtiler, kaygı bozukluğu altındaki herhangi bir bozukluk grubunu tam olarak karşılamaz. Var olan semptomlar, bireyin başka bir sağlık problemi ile açıklanmaktadır (Sadock ve Kaplan,2016,s.413).

2.3.4.10.Tanımlanmamış Diğer Anksiyete Bozukluğu

Özgün bir tanı koymak için, yeterli veri olmadığında kullanılır. (APA,2013,s.127)

2.3.4.11.Tanımlanmış Diğer Anksiyete Bozukluğu

Kaygı bozukluğu belirtileri mevcut olup tanı kriterlerinin tam karşılanamaması durumudur (APA, 2013, s.126).

2.3.5.Kuramsal Yaklaşımlara Göre Anksiyete

Tarih boyunca ortaya atılan psikolojik temelli kuramların neredeyse hepsi anksiyeteye yer vermiştir. Bazı kuramlar, bunu bilinç dışı süreçlerle bağdaştırırken bazıları, doğum ile başlayan ebeveyn bebek ilişkisi ile açıklamıştır. Hepsinde ortak olan şey ise, kaygının yadsınamaz varlığı ve kişilik üzerine etkileridir.

2.3.5.1.Psikodinamik Kuram ve Anksiyete

İlk zamanlarda Freud, kaygının libidoya bağlı olarak ortaya çıkan bir kavram olduğunu, kişide ortaya çıkan seksüel dürtülerin bastırılması sonucunda oluşan gerilimin kaygıya dönüştüğünü savunmaktaydı (Freud,1977; Aktaran: Meney,2010). Daha sonra, ise kaygının bireyin bilinçdışında var olan tehlike ye karşı ortaya çıktığını savunmuştur. Birçok araştırmacıya göre, amigdala bilinçli bellekten bağlantısız şekilde kişide korku yanıtında büyük rol oynamaktadır. Freud'un söylediği kaygının bilinçdışında oluşan tehlike algısı ile bunun aynı anlamı ifade ettiği görülmektedir. Özellikle kişide bulunan saldırganlık ve cinsellik temelli dürtülerin egoyu tehdit ettiği ve çatışmaya sebep olduğunu bunun bir sonucu olarak kaygının oluştuğunu söylemiştir (Kaplan&Sadock,2016, s.388-389).

Egonun tehdit edilmesi sonucunda anksiyete oluşmaktadır ve anksiyetenin burada bir uyarıcı işlevi gördüğü düşünülmektedir. Freud a göre 3 farklı Anksiyete tanımı yapılmaktadır. Bunlar; ahlaki anksiyete, nevrotik anksiyete ve nesnel anksiyetedir.

Ahlaki Anksiyete: Kişi kaygısının sebebini bilmekle beraber kaygısının asıl sebebi kendi vicdanından korkmaktır. Birey ahlaki değerlerce yanlış kabul edilecek bir davranışta bulunduğu ya da bunu düşündüğünde yaşadığı derin endişe, korku,

suçluluk olarak ifade edilmektedir. Bunun bir sonucu olarak ahlaki anksiyete, bireylerin vicdan gelişiminin bir göstergesidir. Ahlaki değerleri daha az kabul edebilmiş bireyin ahlaki anksiyete geliştirme olasılığı daha azdır (Schultz, D.P & Schultz, S.E,2007).

Nevrotik Anksiyete: Birey içgüdülerinin kontrolünü kaybedeceğinden ve sonucunda cezalandırılacağına dair korku yaşamaktadır. Başka bir açıklamaya göre nevroitik anksiyete, ani şekilde ortaya çıkan dürtüsel isteklerin açıkça ifade edilmesi ile cezalandırılma korkusu olarak tanımlanmıştır (Schultz, D.P & Schultz, S.E. 2007).

Nesnel Anksiyete: Birey, dünyada yaşanabilmesi mümkün, gerçek tehdit veya tehlikelere karşı kaygı hisseder. Ayrıca birey kaygısının nedenini bilmektedir (Burkovik,2010).

İd ve süperego ile çatışan egonun anksiyeteden korunmak için savunma mekanizmaları oluşturduğunu söyleyen, Freud "Ketlenmeler, Belirtiler ve Kaygı" adlı makalesinde, kaygının bastırma sonucunda ortaya çıkmadığını, aksine, kaygı sonucunda bastırmanın ortaya çıktığını savunmaktadır (Kaplan&Sadock). Savunma mekanizmalarından olan bastırma, kaygıyı azaltmıyor ise, birey diğer mekanizmaları kullanabilir. Bunun bir sonucu olarak anksiyete patolojilerinin klinik seyir tablosu gelişmektedir (Gender, Gath ve Mayou,1996: Aktaran: Bihter Meney).

Ayrıca Freud'a göre anksiyete dönemleri 2' ye ayrılmaktadır. Birincil anksiyete, doğum anında başlar. Bebeğin dünyaya geldiğinde aynı anda birçok uyarana maruz kalması ve savunmasız bir canlı olarak doğması, bebeğin kaygı yaşamasına sebep olmaktadır. Freud'a göre, doğumla beraber ortaya çıkan birincil anksiyeteden sonra id, ego ve süper ego yaşantılarını ayrıştırabilmesi sonucunda belli bir olgunluğa erişen birey, yaşam anksiyeteleri yaşamaya başlar (Gündüz,2009, s.15).

Kaygının oluşum süreci şu şekilde de açıklanabilir, Bireyde ortaya çıkan kabul edilemez duygu, düşünce ve dürtüler bilincin gerçekleri ile engellenmeye çalışılır. Bunun sonucunda derin bir çatışma ortaya çıkar. Bu sırada kişi, dürtülerini engelleyemez ise, bilinç dışı bunu bir tehdit ya da tehlike olarak algılayarak bilinç sürecinde kaygıyı ortaya çıkarır. Bu duruma serbest yüzen kaygı denir (Meney, 2010, s.26).

Bir başka tanımına göre, anksiyete oluşum süreci bir buz dağına benzemektedir. Ona göre, bilinç düzeyinde yaşanan anksiyete, buz dağının görünen ve yüzeysel kısmını temsil eder. Suyun altındaki kısım ise, anksiyetenin görünmeyen yüzüdür. Bunlar, bilinçaltında oluşan fantezi ve dürtülerdir. Bu yaklaşıma göre, anksiyete iki ayrı forma ayrılmaktadır. İlki sinyal anksiyetesi, kişiyi tehlikeye karşı uyarmak için oluşan şiddeti düşük anksiyetelerdir. Diğer anksiyete formu ise, travmatik anksiyetedir. Ego içsel ya da dışsal dürtü, olay, ya da durum tarafından bastırılırsa ortaya anksiyete çıkar (Meney,2010, s.27).

Psikodinamik kuram anksiyetenin belirgin özelliklerini şöyle sıralamaktadır:

- Anksiyete herkes tarafından yaşanabilen bir durum olduğu için evrensel bir kavramdır.
- Bazen kişi kaygı yaşarken bunu farkında olmayabilir.
- Anksiyete yaşamakta olan birey, bu durumun altında yatmakta olan sebepleri bilmeyebilir.
- Anksiyete yaşayan kişiye aynı zamanda, belirli düşünceler, imgeler ya da dürtüler eşlik ediyorsa yaşanan anksiyetenin şiddeti artmaktadır.
- Kişi danışmanlık desteği aldığı süre zarfında, ortaya kaygı çıkıyorsa, bu duruma önemli olaylar eşlik edebilir (Gündüz, 2009, s.17).

Psikodinamik kuramın amacı, terapi sürecinde, kişinin kaygısını tamamen yok etmek değil, kaygının sebeplerini inceleyip kişiye yol haritası çizmek ve bireyin kaygıya karşı dayanıklılığını güçlendirmektir (Kaplan&Sadock,2016, s.388-389).

2.3.5.2.Bağlanma Kuramı ve Anksiyete

Bağlanma kuramının kurucusu olarak kabul edilen araştırmacı – yazar John Bowlby, bağlanma süreçleri ve bağlanılan kişiden ayrılma ile ilgili birçok deneysel çalışma yürütmüştür. Araştırmalarına psikanalitik kuram çerçevesinde başlasa da daha sonra, bağlanma kuramına yönelmiştir. Psikanalitik kurama göre, bebekler bedensel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla, ebeveynine karşı bir bağlanma hissederler. Açlık güdüsü bağlanma ile ilişkilidir. Bağlanma kuramcılarında olan Bowlby’ e göre bu anlatım eksik kalmaktadır. Ona göre, analitik kuram ebeveyninden ayrı yurttan kalan çocukların bedensel ihtiyaçlarının karşılanmasına rağmen kaygılı ve stresli bireyler

olmalarını yeterince açıklayamamaktadır (Dönmez,1994, s.4). Bowlby, yaptığı çalışmalardan, elde ettiği bilgilere göre, bağlanma doğum ile başlayan ve ömür boyu süren bir kavramdır. Bebek ile ebeveyni arasında oluşacak olan bağın, çocuğun kişilik gelişimini etkilediği görülmüştür. Bağlanma kademeli oluşan bir süreçtir. Bu süreçte bebek, güvende hissetmesine destek olan ve kaygısını, gerginliğini azaltabileceğine inandığı kişiye bağlanır. Bowlby' e göre çocuk bir tehlike ile karşı karşıya kaldığında annesine yaklaşmak için bazı sinyaller (ağlama vb.) vermektedir. Bu davranışlardan sonra annenin dokunarak bebeği sakinleştirmesi, kaygısını azaltması ile aralarındaki bağ güçlenmektedir (Sadock ve Kaplan,2016, s.97-100).

Karen Horney' e göre, bebek dünyaya güven ihtiyacı ile doğar. Bakım veren ve çocuk arasındaki etkileşim ne kadar sağlıklı olursa çocuk kendisini o kadar güvende hisseder. Ona göre ebeveynlerin çocuğa karşı tutum ve davranışları, anksiyetenin oluşmasında büyük bir etkidir. Horney, anksiyetenin doğuştan gelen bir duygu olmadığını savunmaktadır. Ona göre anksiyete oluşumunda, çocuk- ebeveyn ilişkileri ve çevresel faktörler etkilidir (Schultz, D.P&Schultz, S.E,2007,s.664). Anne çocuk arasında oluşan Güvensiz bağlanma örüntüsünün, bireyin anksiyete bozuklukları geliştirmesinde etkili olduğu savunulmaktadır (Bowlby,1973).

Erikson, yaşam evrelerini 8'e ayırmıştır. Bunlardan ilk 4'ü bebeklik ve çocukluk dönemini kapsamaktadır. Özellikle yaşamın ilk evresi olarak kabul edilen bebeklik döneminde ebeveyni tarafından sevilen, okşanan, ihtiyaçları karşılanan, oyun oynanan, iletişim kurulan bebek, kendisini güvende hisseder ve diğer insanların güvenilir olduğunu düşünür. Erikson' a göre, bireyin güven duygusunu kazanması ve bunu içselleştirmesi için erken çocukluk döneminde bakım veren ile kuracağı iletişim ve verilen bakımının niteliği oldukça önemlidir. Birey bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveyni tarafından yeterli ve tutarlı bakım görmediyse, diğerlerine karşı güvensizlik, korku, kaygı, şüphe duygusu geliştirir (Bozkurt,2015, s.128).

Freud'a göre Bebek ile anne arasındaki ilişki bebeğin bedensel enerjisini boşaltmasında ve kaygısının azalmasında etkilidir. Freud bunu dürtü kuramı ile açıklar ona göre bebekler dünyaya geldiklerinde benmerkezci şekilde yaşarlar (Holmes,1993; Aktaran: Görünmez,2006). Bebek ile anne arasındaki ilişkide bebeğin beslenme ihtiyacının karşılanması, bebek için haz kaynağı olmaktadır. Böylece bebek anneye bağlanır. Ayrıca bebeğin istek ve ihtiyacı karşılanırken anne ona sevgiyle kucak

açılırsa, bebek kendisine ve diğerlerine karşı güven duygusu geliştirir. Gelişen güven duygusuyla birlikte kaygı duygusu da azalmaktadır. Ebeveyni ile olan ilişkiden güven duygusunu kazanan çocuk ilgisini dış dünyaya çevirir. Bebeklik ve çocukluk döneminde, ebeveyn- çocuk arasında gelişmiş olan güvenli bağlanma örüntüsünün, çocukların güven duygusu, kazanmasında ve ileriye dönük sonraki yaşamında sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesine destek sağlar (Berk,1989; Görünmez,2006).

Bowlby' e göre, bebeklik döneminde bakım veren tarafından ihtiyaç ve istekleri reddedilen çocuk diğerlerine karşı zihninde reddedileceğine dair zihinsel modeller oluşturur. İhtiyaç halinde, diğerleri tarafından reddedilmeye duyarlı hale gelir. Bunun sonucunda çocuk kaygılı reddedilme beklentisi yaşar (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Reddedilme beklentisine sahip olan bu bireyler ileriki yaşamlarında kuracakları ilişkilerin daha problemlili olmaya meyillidir. Bunun bir sonucu olarak bu kişilerin gelecekte sosyal anksiyete geliştirmeye daha yatkın oldukları görülmektedir (Erözkan,2004, s.1-5). Bağlanma kuramına göre, bireyin sosyal anksiyete geliştirmesinde ebeveyn ile çocuk arasında güvensiz bağlanma yapısı rol oynar. Özellikle özerkliği kazandığı dönemde, ebeveyninin sevgisini kaybetme kaygısı yaşayan çocukların ileriki yaşamında sosyal anksiyete ile ilişkili davranışlar geliştirdikleri görülmüştür (Leichsenring, Beutel ve Leibing,2007,s.56-84).

Bağlanma kuramını temel alan araştırmacılar, kişinin çocukluk çağında, model alacağı bir ebeveyn bulamamasından kaynaklı oluşan değersizlik şeması ve yalnız kalma korkusu sonucunda yönetilemeyen bir kaygının oluşabileceğini savunmaktadır. Ayrıca bu durumun bireyin ileriki yaşamına olumsuz şekilde yansımalarının muhtemel olduğu düşünülmektedir (Gençoğlu & Kalkan, 2015).

Bireyin çocukluk döneminde, ebeveynleriyle geliştireceği ilişkiler kadar ergen ve yetişkinlik dönemin sürdürülen birey – ebeveyn ilişkileri de kişinin anksiyete geliştirmesinde oldukça etkilidir.

Raymond, özellikle ergenlik döneminde çevresi tarafından kabul görmüş ve benimsenmiş olan ergenlerin, stres ve kaygıdan uzak mutlu bir yaşam sürdürdüklerini ve Ona stres ya da kaygı verecek bir durum ile karşı karşıya kaldığında bile, buna adaptasyon sağlayabilmesinin gerekliliğinden söz etmektedir (Kozacıoğlu, s.87).

2.3.5.3.Bilişsel Kuram ve Anksiyete

Zihin, olaylar, durumlar ve objeler ile ilgili temsiller oluşturmaktadır. Oluşan bu zihinsel temsiller, bilginin kategorileşmesi olarak da ifade edilebilir. Bilişsel kuram, bireyin bir bilgiyi içsel olarak nasıl temsil ettiğini incelemeyi amaçlamaktadır (Smith &Kosslyn 2017, s.11).

Bilişsel kuram, ortaya çıkan patolojik durumların bireyin kendisine, diğerlerine ve geleceğe karşı oluşturduğu olumsuz inançlardan kaynaklı olduğunu düşünmektedir. Kişi, kendisini sıkıntıya sokacak bir durum ya da olayla karşı karşıya kaldığında bunu kendisi, diğerleri ve geleceği hakkında olumsuz, problemlili ve taraflı yorumlayabilir (Kaplan ve Sadock,2016, s.873.). Özellikle anksiyete bozukluğu olan bireylerde, başlarına kötü bir şey geleceğine dair olumsuz inançlar söz konusudur. Örneğin, panik bozukluğu olan bir kişi, kalp atışının hızlandığını deneyimlediğinde, öleceğine dair inançları aktive olurken, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip birinin topluluk önünde terleyeceği, kızaracağı ve bunun sonucunda, hor görüleceğine dair olumsuz inançları olabilir (Kring vd, 2015, s185.). Kaygı bozukluklarında, kişide tehlikeye karşı oluşan korku ile ilişkili bilişsel çarpırtmalar mevcut olabilir. Özellikle panik ataklar sırasında belirli bedensel belirtilerin felaketleştirme ve yanlış yorumlanması görülebilir (Kaplan ve Sadock,2016, s.874).

Beck' e göre insanların, öfke, kaygı (bunaltı), mutluluk ve üzüntü olmak üzere 4 temel duygusu vardır. Bu duygular insanların karşılaştıkları olayları anlama, yorumlama ve tanıma şekilleri ile oluşmaktadır. Bunaltı bozukluklarında, bireyin dünyanın tehlikelerle dolu olduğuna dair olumsuz düşünceleri vardır. Bu düşünceler, kırılacağına ya da incineceğine dair inançlarını destekler (Beck ve ark,1985; Aktaran: Panayıcı,2012).

Beck, anksiyetenin bir tehlike ya da tehdit ile karşı karşıya kaldığında savaş, kaç, don tepkimesini ortaya çıkararak, kişinin tehlikeden korunmasını sağlayan bir duygu olduğunu savunmaktadır. Şimdiki dünyada, bireyin direk bedensel bir tehdit ile karşılaşma olasılığı düşüktür. Buna rağmen kişi, imgesel bir tehlikeyi aşırı olumsuz algılayabilir. Böylesi bir durum bireyin işlevselliğinin bozulmasına sebep olmaktadır (Beck And Emery, s.62; Aktaran: Yaşa,2019, s.19-20). Beck, kişide ortaya çıkan ruhsal problemlerin, bireyin olayı abartılı algılaması ve bunu sürdürmesi ile ilişkili olduğunu savunmaktadır (Öztürk,2002, s.756).

Young tarafından geliştirilen şema kavramı, anksiyete araştırmalarında sık görölmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin dünyayı algılamasına yardım eden, ayrıca, diğer insanlarla iletişim halinde aktifleşen bir yapıdır (Young ve ark,2003). Anksiyete bozukluklarının oluşmasında erken dönem uyumsuz şemalar oldukça etkilidir (Young,1990). Olay ya da durum karşısında aktive olan uyumsuz şemalar, kişinin uyumsuz şemalarını güçlendirerek uyumlu olan şemaları bastırır. Bu durum kişide sistematik bozulmalara yol açar. Temelde her ruhsal problemin bilişsel profili vardır. Anksiyete bozukluklarının bilişsel profili, bedensel ya da ruhsal bir tehlike algısıdır (Beck ve Clark,1988, s.25). Özetle, şemalar zihinde var olan tehlike düşüncelerinin kişi tarafından konumlandırıldığı ve yorumladığı bir bilişsel süreç olarak adlandırılabilir. Anksiyete bozukluğu olan bireylerde tehlike algısını destekleyecek olumsuz şemalar vardır. Birey karşılaştığı olaylarda küçük ipuçları yakalayarak, tehlikede olduğunu ya da yaşamının tehdit altında olduğunu düşünebilir. Böylece olumsuz varsayımlarda bulunup, katastrofik hale getirebilir (Leahy,2007).

2.3.5.4.Davranışçı Kuram ve Anksiyete

20. yüzyılda Pavlov tarafından insan ve hayvanlar üzerinde öğrenmenin davranışa olan etkisi ile ilgili birçok deneysel çalışma yürütölmüştür. Davranışçı kuram, ilk başlarda fobi bozuklukları ile başlayan daha sonra kişilik bozuklukları, psikoz gibi ruhsal rahatsızlıkları da içerisinde alarak etki alanı büyötmeye başlamıştır. Araştırmaların ilerlemesi sonucunda davranışçı kuram öğrenme psikoloji biliminin önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu kuramın savunucularına göre iyi ya da kötü tüm davranışlar bir öğrenme sonucunda oluşur. Burada amaç, kişinin duygu ve düşüncelerini değiştirmek yerine, öğrenilmiş yanlış davranışların değiştirilmesi olarak belirlenmiştir (Öztürk ve Uluşahin,2018 s.754-755). Davranışçı kurama göre, anksiyete, kişinin bir durum, obje, ya da olaya karşı koşullanmasıyla ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bir köpek tarafından saldırıya uğrayan birisi için tüm köpekler tehlike algısı oluşturabilir. Kurama göre, bu durum bir tür klasik koşullanmadır (“Anksiyete ve Psikoterapi Kuramları”, 2015). Davranışçı yaklaşım, özgül fobinin oluşumunda, bireyde oluşan tehlike algısı ve süregelen kaçınma davranışının etkili olduğu savunulmaktadır (Kring vd, 2015 s.187).

Bu görüşü savunanlar, sistematik duyarsızlaştırma tekniği ile kişinin korkulan duruma, imgesel ya da gerçek olarak aşamalı şekilde maruz bırakılması ve yaşanan

kaygının minimum seviyeye indirilmesini amaçlamaktadırlar. (Öztürk ve Uluşahin,2018, s.755)

2.3.6.Bağlanma ve Anksiyete İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çocukluk döneminde bakım veren ve çocuk arasında kurulan bağın, bireyin yetişkinlik döneminde kuracağı yakın ilişki örüntülerini etkilediği düşünülmektedir. Bununla ilgili Hazan ve Shaver in yürüttüğü bir çalışmada, yetişkin bireylere, çocukluk dönemlerinde sahip oldukları bağlanma örüntülerinden, hangisinin onları daha çok temsil ettiği sorulmuştur. Alınan cevaplar doğrultusunda, bebeklik döneminde ebeveyni ile yakın ve samimi ilişki kurmuş bireylerin ileriki yaşamlarında da diğerleriyle güvenli bağlanma örüntüsüne sahip oldukları ve sağlıklı ilişkiler kurdukları gözlemlenmiştir. Diğer yandan, çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından yeterince ilgi görmemiş bireylerin yetişkinlik dönemlerinde, diğerleriyle kaçınmacı bağlanma stiline sahip olduğu görülürken, ebeveynleri tarafından tutarsız davranışlara maruz kalan çocukların ise, diğerleriyle kaygılı bağlanma yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Çeçen, 2017, s.27-28).

Dirik ve arkadaşlarının yürüttüğü bir araştırmada, çocukluk döneminde, anne-babaların aşırı korumacı ve reddedici davranışları ile nörotisizm arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından aşırı korumacı ya da reddedici tavırlara maruz kalan bireylerin, nörotisizm düzeylerinin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca çocukluk döneminde ebeveyni tarafından sıcak ve samimi tavırlara maruz kalan bireylerin sosyal anlamda dışa dönük bireyler olduğu görülmüştür (Dirik, Yorulmaz ve Karancı,2015).

480 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir başka araştırmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile denetim odakları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin düşük kaygı ve kaçınma puanı olduğu gözlemlenirken, kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin, kaygı düzeylerinin düşük fakat kaçınma puanlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerde ise, yüksek kaygı düşük kaçınma puanları mevcuttur. Korkulu kaygılı bağlanmada stiline sahip olanlarda ise, kaygı ve kaçınma puanları yüksektir. Özetle bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyi ve kaçınma puanları arasında anlamlı bir

ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Dilmaç vd,2009). Buna benzer yürütülmüş bir başka çalışmada Çakmak ve Tolan (2002), üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sürekli kaygı ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sürekli kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna göre, bireylerin sürekli kaygı düzeyleri ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde bir korelasyon olduğu, kaygılı ve saplantılı bağlanma stili ile sürekli kaygı düzeyi arasında ise pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmüştür (Aktaran: Aydın, D.Y).

Eng ve diğerleri (2001) in 118 sosyal anksiyeteye sahip birey ile yürüttüğü çalışmada ise, ebeveyni ile güvenli bağlanan kişilerin, kaygılı bağlanan kişilere göre, daha az sosyal anksiyete, depresyon ve sosyal kaçınma davranışları gösterdiği savunulmuştur.

Konu ile ilgili yürütülen bir başka çalışmada, Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, bağlanma örüntüleri, yakın ilişkilerde mutluluk kavramlarının sosyal fobi ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde, korkulu - kaygılı, kayıtsız ve saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip olma ile sosyal fobi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Öztürk ve Mutlu,2010, s.1772-1776).

Brumariu ve Kerns (2010) yürüttüğü bir çalışmada, bağlanma stilleri ile anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre, Kaçıran bağlanma stiline sahip bireylerde, sosyal anksiyete ve anksiyetenin somatik semptomları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde ise, ayrılık anksiyetesi daha fazla görülmüştür. Son olarak güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerde, diğer stillere göre minimum düzeyde anksiyete semptomu gözlemlenmiştir (Brumariu ve Kerns,2010).

Bu çalışmayı destekler nitelikte yapılan bir başka, boylamsal bir çalışmada, güvenli ve güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bebekler ile gerçekleştirilmiştir. Bebeklerin ileriki yaşamlarında anksiyete geliştirip geliştirmeme durumlarının, bağlanma örüntüleriyle ilişkisinin incelemesi amaçlanmıştır. Bireylerin anksiyete bozuklukları, bebeklik dönemlerinden başlayarak 17 yaşına kadar yapılan görüşmelerle kayıt altına alınmıştır. Araştırma sonucunda, güvensiz bağlanma

örüntüsüne sahip olan bireylerin güvenli bağlanan bireylere göre daha sık anksiyete bozukluğu geliştirdikleri görülmüştür (Warren vd, 1997).

Meng X. vd, (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada, yetişkin bağlanma örüntüleri ile zihinsel sağlık arasındaki ilişki derinlemesine incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bağlanma stilleri ile zihinsel sağlık arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin, yetişkinlik döneminde, daha fazla zihinsel ve davranışsal psikopatolojik sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Aynı zamanda, bu bireylerin ruhsal hizmetlere (psikoterapi) daha fazla maliyet harcadıkları da eklenmiştir.

Shaver ve Brennan' in, bireyin bağlanma biçiminin bireyin kişiliği üzerine olan etkilerini incelemek amaçlı 242 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmaya göre, ebeveynleriyle güvenli bağlanmış olan bireylerin güvensiz bağlanana oranla sosyal ortamlarda daha girişken, daha sıcakkanlı ve daha az kaygılı oldukları gözlenmiştir (Shaver ve Brennan,1992).

Sosyal kaygısı olan bireylerle yapılan bir araştırmaya göre, ebeveynlerine güvenli bağlanan bireylerin kaygılı bağlanan bireylere oranla daha yüksek yaşam doyumu, daha az depresyon daha az sosyal kaygı ve kaçınma gösterdikleri tespit edilmiştir (Eng, Heimberg, Hart, Schneiner ve Liebowitz,2001).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmaya katılanların demografik dağılımı, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmaktadır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinde, bağlanma stilleri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlayan bu araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlayan, araştırma modelleridir.

3.2.Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde bulunan 5 özel üniversitede okuyan öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmanın örnekleme, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstinye Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul Medipol Üniversitesi ve İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde okuyan, 18 – 30 yaş aralığında olan, 336 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada örneklem tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Örnekleme oluşturanların 231'i kadın (%68,7) ve 105'i (%32,2) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

3.3.Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

3.3.1.Sosyo – Demografik Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmaya katılacak olan katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyoekonomik düzeyi gibi demografik bilgilerini almak ve şu anda kendi hayatları ve aile yaşantıları hakkında bilgi edinmek amacıyla oluşturulan soruları içermektedir. Ayrıca formun üzerinde araştırmanın amacı ile ilgili kısa bir bilgi ve onam ifadeleri de yer almaktadır.

3.3.2.İlişki Ölçeği Anketi

1994 yılında, Griffin ve Bartholomew tarafından geliştirilen, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe' ye uyarlanan ilişki ölçeği anketi 30 maddeden ve 4 farklı

bağlanma prototipini ölçmek amaçlı 4 alt ölçekten (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı) oluşmaktadır. İOA' nın alt ölçeklerine ait iç tutarlık katsayıları ise, .27 ile .61 arasında değişmektedir. Katılımcılardan her bir madde için 7 aralıklı bir ölçek üzerinden (1=beni hiç tanımlamıyor, 7=tamamen beni tanımlıyor) kendilerini tanımlanmaları istenmiştir. İÖA da Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. (Sümer, Güngör, s,79). Bu bilgilere göre 1., 4., 9. ve 14. sorular korkulu stili ölçerken, 2., 5., 12., 13. ve 16. sorular kayıtsız stili, 3., 7., 8., 10. ve 17. sorular güvenli stili, 5., 6., 11., 15. Sorular ise saplantılı stili ölçmektedir.

Alt ölçeklerden alınan puanlara göre, katılımcılar bağlanma stilleri içerisinde en yüksek puan aldığı grupta değerlendirilmektedir. Ölçeğin, alt ölçekler arasındaki güvenilirlik katsayıları, .41 ile .71 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin test – tekrar test güvenilirliğinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

3.3.3.Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup Türkiye 'de geçerlilik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları tarafından yapılmıştır 21 maddeden oluşan 0-3 arası puanlanan likert tipi bir ölçek olup bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını ölçmeyi amaçlayan, kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı, 0-63'tür. Bireyin aldığı toplam puan 0-15 ise "anksiyete yok", 16-22 ise "hafif anksiyete", 23-42 ise "anksiyete", 43-63 ise "şiddetli anksiyete" olarak tanımlanmaktadır. Buna göre kişinin yaşadığı anksiyete ne kadar şiddetliyse ölçekten alınan toplam puanda o kadar yüksek olur. Ölçek tüm sağlıklı ergen ve yetişkin bireylere uygulanabilmektedir.

Ölçek subjektif anksiyete (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17 ve 19. maddeler) ve somatik anksiyete (2, 3, 6, 12, 13, 18, 20 ve 21. maddeler) olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerliliği; Ölçüt Bağımlı Geçerlik ve Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu .41, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile korelasyonu .34, Beck Depresyon Envanteri ile .46, Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği ile .45 ve Sürekli Kaygı Ölçeği ile .53 olarak saptanmıştır. Bu çalışma sonucunda ölçeğin anksiyete olgularını diğer olgulardan belirgin bir şekilde ayrılabilirdiği kanıtlanmıştır.

3.4. Veri Analizi

Verileri toplamak amacıyla, tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle belirlenen örneklem grubuna uygulanması planlanan, anket ve ölçekler gönderilmiştir. Buna göre veriler anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Anket ve ölçek dağıtımından önce öğrencilere bilgi verilmiştir. Anket ve ölçekler internet üzerinden çevrimiçi şekilde öğrencilere dağıtılarak veriler toplanmıştır. Uygulama yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Uygulama sırasında bir problemle karşılaşılmemiştir. Uygulanan ölçekler tek tek incelenmiş ve eksik veya hatalı doldurulan 1 ölçek uygulamadan çıkarılmıştır. Toplanan verilerin SPSS' 26 (Statistical Programme for Social Science/ Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı)' e girişi yapılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1.Katılımcılar

Bu bölümde, katılımcılara dağıtılan demografik bilgi formdan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 2. Örneklem grubunun demografik dağılımı

Değişkenler	Frekans	Yüzde	Toplam yüzde
Cinsiyet			
Erkek	105	31.250	31.250
Kadın	231	68.750	100.000
Total	336	100.000	
Yaş			
18-23	206	61.310	61.310
24-30	130	38.690	100.000
Total	336	100.000	
Eğitim Düzeyiniz			
Ön lisans	64	19.048	19.277
Lisans	231	68.750	88.855
Lisansüstü	37	11.012	100.000
Kayıp	4	1.190	
Total	336	100.000	

* Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunun, %31,2 i erkeklerden, %68,7 si kadınlardan, %61,3 ü 18-23 yaş aralığından, %38,6 sı 24-30 yaş aralığından, % 19 u ön lisans öğrencisi, %68,7 si lisans öğrencisi, % 1 li lisansüstü öğrencisinden oluşmaktadır.

4.2.Verilerin Analizi

Çalışmanın hipotezlerini test etmek amacı ile t testi tek yönlü varyans analizi, korelasyon analizi işe koşulmuştur. Analizler önce veriler incelenmiş 337 kişi üzerinde Mahalanobis hesaplanmış ve 1 kişi uç değer olduğundan atılmış ve analizler 336 kişi üzerinden yapılmıştır. Çalışmada toplanan verilerin çözümlenmesi “SPSS 26” programı ile yapılmıştır.

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Bu bağlamda Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin incelenmesine yönelik bulgular sırasıyla verilmiştir.

4.3.Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular

Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma ile genel anksiyete düzeylerine ilişkin betimsel dağılımlar Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Betimsel İstatistikler (N: 336)

Değişkenler	Güvenli bağlanma	Saplantılı bağlanma	Korkulu bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Genel Anksiyete
Ortalama	20.134	18.470	15.196	24.583	40.938
Ss	5.381	3.853	3.686	5.667	14.951
Çarpıklık	-0.191	-0.357	0.075	-0.127	0.598
Çarpıklık sh	0.133	0.133	0.133	0.133	0.133
Basıklık	-0.303	-0.040	0.160	-0.764	-0.669
Basıklık sh	0.265	0.265	0.265	0.265	0.265
En düşük değer	6	5	5	11	21
En yüksek değer	34	28	28	35	77

Çalışmada t testi, varyans analizi ve korelasyon analizleri işe koşulmuş ve normal dağılım şartı aranmış bunun için çarpıklık-basıklık ve histogramlar incelenmiştir. Tablo 3’ten görüleceği gibi çarpıklık katsayıları-0.13 ile 0.67 arasında, basıklık katsayıları ise -0.04 ile -0.76 arasında değişmektedir. Elde edilen mevcut değerlerin +1 ile -1 arasında olduğu için normallik şartınının sağladığı tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 3’de görüldüğü üzere katılımcıların Genel Anksiyete düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın cinsiyet, yaş değişkeni, anne ve babanın evli olup olmama, anne ve babanın çalışıyor olmasına göre değişimine ilişkin bulgular:

Araştırmada katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın cinsiyete, göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın cinsiyete göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (*levene p= .850*)

Bağlanma Stili	Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	T	Sd	P	D
Güvenli bağlanma	Erkek	105	19.924	5.622	0.549	-0.482	334	0.630	-0.057
	Kadın	231	20.229	5.277	0.347				
Korkulu bağlanma	Erkek	105	18.019	4.050	0.395	-1.449	334	0.148	-0.171
	Kadın	231	18.675	3.751	0.247				
Saplantılı bağlanma	Erkek	105	16.505	3.714	0.362	4.512	334	.001	0.531
	Kadın	231	14.602	3.523	0.232				
Kayıtsız bağlanma	Erkek	105	22.886	5.474	0.534	-3.774	334	.001	-0.444
	Kadın	231	25.355	5.596	0.368				

Tablo 4’de görüleceği üzere katılımcıların bağlanma boyutları düzeyleri incelendiğinde, cinsiyete göre saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma da anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin saplantılı bağlanma düzeyi kadınlardan daha yüksektir ($t(334) = 4.5, p=.001$). Kayıtsız bağlanma boyutunda ise kadınların düzeyi erkeklerden daha yüksektir ($t(334) = -3.8, p=.001$). Güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma da kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın yaşa göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın yaşa göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (*levene p= .470*)

Bağlanma stili	Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	T	Sd	P	D
Güvenli bağlanma	18-23	206	19.917	5.195	0.362	-0.928	334	0.354	-0.104
	24-30	130	20.477	5.665	0.497				
Korkulu bağlanma	18-23	206	18.524	3.994	0.278	0.323	334	0.747	0.036
	24-30	130	18.385	3.633	0.319				
Saplantılı bağlanma	18-23	206	14.835	3.689	0.257	-2.277	334	0.023	-0.255
	24-30	130	15.769	3.621	0.318				
Kayıtsız bağlanma	18-23	206	25.117	5.828	0.406	2.183	334	0.030	0.245
	24-30	130	23.738	5.316	0.466				

Tablo 5’te görüleceği üzere katılımcıların bağlanma boyutları düzeyleri incelendiğinde, yaşa göre saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma da anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 24-30 yaş grubunun saplantılı bağlanma düzeyi 18-23 grubundan daha yüksektir ($t(334) = -2.3, p=.0023$). Kayıtsız bağlanma boyutunda ise 18-23 grubunun düzeyi 24-30 yaş grubundan daha yüksektir ($t(334) = 2.2, p = .030$). Güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma da ise herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın anne babanın birliktelik durumuna göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın anne babanın birliktelik durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (*levene p= .477*)

Bağlanma stili	Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	T	Sd	P	D
Güvenli bağlanma	Ayrı	32	19.094	5.986	1.058	-1.150	334	0.251	-0.214
	Evli	304	20.243	5.312	0.305				
Korkulu bağlanma	Ayrı	32	17.875	4.156	0.735	-0.919	334	0.359	-0.171
	Evli	304	18.533	3.822	0.219				

Saplantılı bağlanma	Ayrı	32	14.563	3.934	0.696	-1.023	334	0.307	-0.190
	Evli	304	15.263	3.659	0.210				
Kayıtsız bağlanma	Ayrı	32	24.844	5.941	1.050	0.273	334	0.785	0.051
	Evli	304	24.556	5.647	0.324				

Tablo 6’da görüleceği üzere katılımcıların bağlanma boyutları düzeyleri incelendiğinde, anne babanın birliktelik durumuna göre saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma boyutunda, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın anne çalışma durumuna göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın anne çalışma durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (levene p= .429)

Bağlanma stili	Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	T	Sd	P	D
Güvenli bağlanma	Evet	80	20.175	5.493	0.614	0.078	334	0.938	0.010
	Hayır	256	20.121	5.356	0.335	-0.485	334		
Korkulu bağlanma	Evet	80	18.288	3.917	0.438	-0.485	334	0.628	-0.062
	Hayır	256	18.527	3.839	0.240				
Saplantılı bağlanma	Evet	80	14.875	3.908	0.437	-0.893	334	0.372	-0.114
	Hayır	256	15.297	3.616	0.226				
Kayıtsız bağlanma	Evet	80	24.975	5.859	0.655	0.708	334	0.480	0.091
	Hayır	256	24.461	5.612	0.351				

Tablo 7’de görüleceği üzere katılımcıların bağlanma boyutları düzeyleri incelendiğinde, anne çalışma durumuna göre saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma

boyutunda, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın baba çalışma durumuna göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın baba çalışma durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri T testi sonuçları (*levene p= .317*)

Bağlanma stili	Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	T	Sd	P	D
Güvenli bağlanma	Evet	263	20.521	5.229	0.322	2.522	334	0.012	0.334
	Hayır	73	18.740	5.718	0.669				
Korkulu bağlanma	Evet	263	18.555	3.879	0.239	0.766	334	0.444	0.101
	Hayır	73	18.164	3.768	0.441				
Saplantılı bağlanma	Evet	263	15.015	3.435	0.212	-1.716	334	0.087	-0.227
	Hayır	73	15.849	4.440	0.520				
Kayıtsız bağlanma	Evet	263	24.437	5.714	0.352	-0.896	334	0.371	-0.119
	Hayır	73	25.110	5.501	0.644				

Tablo 8’de görüleceği üzere katılımcıların bağlanma boyutları düzeyleri incelendiğinde, baba çalışma durumuna sadece güvenli bağlanma da anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre babası çalışanların güvenli bağlanma düzeyleri çalışmayanlardan daha yüksektir ($t(334) = 2.5, p=.012$).

Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve kardeş sayısı değişkenine göre değişimine ilişkin bulgular:

Araştırmada katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın eğitim düzeyi göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın eğitim düzeyine göre

incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları sırası ile Tablo 9, Tablo 10, Tablo 11 ve Tablo 12’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların güvenli bağlanmanın eğitim düzeyine göre Varyans Anallizi Sonuçları (*levene p= .117*)

Eğitim Düzeyi	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	P	η^2
Önlisans	19.333	5.409	64	277.338	2	92.446	3.253	0.022	0.029
Lisans	19.991	5.083	231						
Lisansüstü	22.595	5.932	37						

Tablo 9’da yer alan bulgulara göre katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma düzeylerinin eğitim durumuna göre önemli bir farklılık olduğu görülmektedir ($F(2,329) = 3.25, p=0.022, \eta^2=.03$). Elde edilen bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacı ile post hoc testlerinden Tukey işe koşulmuştur. Buna göre Lisansüstü eğitime sahip bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri Lisans ve Önlisans eğitimine sahip bireylerden daha yüksektir.

Tablo 10. Katılımcıların korkulu bağlanmasının eğitim düzeyine göre; Tablo 11. Katılımcıların, saplantılı bağlanmasının eğitim düzeyine göre; Tablo12. Katılımcıların kayıtsız bağlanmasının eğitim düzeyine göre incelendiğinde eğitim düzeyine göre bu bağlanma türlerinde bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların korkulu bağlanmasının eğitim düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .257*)

Eğitim Düzeyi	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Önlisans	17.750	4.191	64	45.311	3	15.104	1.045	0.373	0.009
Lisans	18.732	3.527	231						
Lisansüstü	18.108	3.943	37						

Tablo 11. Katılımcıların saplantılı bağlanmasının eğitim düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .109*)

Eğitim Düzeyi	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Önlisans	14.889	3.031	64	32.390	3	10.797	0.829	0.479	0.008
Lisans	15.229	3.698	231						
Lisansüstü	14.703	3.666	37						

Tablo 12. Katılımcıların kayıtsız bağlanmasının eğitim düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .757*)

Eğitim Düzeyi	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Önlisans	24.333	4.421	64	330.762	3	110.254	3.563	0.015	0.032
Lisans	25.117	5.556	231						
Lisansüstü	21.919	6.180	37						

Araştırmada katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın sosyoekonomik düzeyine göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın sosyoekonomik düzeyine göre incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları sırası ile Tablo 13, Tablo 14, Tablo 15 ve Tablo 16’da verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların güvenli bağlanmanın sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .132*)

Sosyoekonomik düzey	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Düşük	18.818	4.194	33	225.225	2	112.612	3.958	0.020	0.023
Orta	19.948	5.380	252						
Yüksek	21.902	5.738	51						

Tablo 13’de yer alan bulgulara göre katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma düzeylerinin sosyoekonomik düzeyine göre önemli bir farklılık olduğu görülmektedir ($F(2,333)= 3.95$, $p=0.020$, $\eta^2=.023$). Elde edilen bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacı ile post hoc testlerinden Tukey işe koşulmuştur. Buna göre yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri orta ve düşük olanlardan daha yüksektir.

Tablo 14. Katılımcıların korkulu bağlanmasının sosyoekonomik düzeyine göre; Tablo 15. Katılımcıların saplantılı bağlanmasının sosyoekonomik düzeyine göre; Tablo 16. Katılımcıların kayıtsız bağlanmasının sosyoekonomik düzeyine göre incelendiğinde sosyoekonomik düzeyine göre bu bağlanma türlerinde bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 14: Katılımcıların korkulu bağlanmasının sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .657*)

Sosyoekonomik düzey	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Düşük	19.182	4.239	33	82.206	2	41.103	2.798	0.062	0.017
Orta	18.187	3.870	252						
Yüksek	19.412	3.342	51						

Tablo 15. Katılımcıların saplantılı bağlanmasının sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .174*)

Sosyoekonomik düzey	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	P	η^2
Düşük	14.273	4.516	33	38.156	2	19.078	1.408	0.246	0.008
Orta	15.365	3.532	252						
Yüksek	14.961	3.821	51						

Tablo 16. Katılımcıların kayıtsız bağlanmasının sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .087*)

Sosyoekonomik düzey	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	P	η^2
Düşük	25.939	5.373	33	68.721	2	34.360	1.070	0.344	0.006
Orta	24.405	5.746	252						
Yüksek	24.588	5.441	51						

Araştırmada katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın kardeş sayısına göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın kardeş sayısına göre incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 17, Tablo 18, Tablo 19 ve Tablo 20’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 17. Katılımcıların saplantılı bağlanmasının kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .564*)

Kardeş sayısı	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
1	16.097	3.429	31	116.599	2	58.300	4.378	0.013	0.026
2-3	14.775	3.708	222						
4 ve üstü	15.988	3.566	83						

Tablo 17’de yer alan bulgulara göre katılımcıların bağlanma boyutları olan saplantılı bağlanma düzeylerinin kardeş sayısına göre önemli bir farklılık olduğu görülmektedir ($F(2,333) = 4.38, p=0.013, \eta^2=.026$). Elde edilen bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacı ile post hoc testlerinden Tukey işe koşulmuştur. Buna göre 3 ve üstü kardeşe sahip bireylerin saplantılı düzeyleri, 2 kardeşe sahip olanlardan daha yüksektir.

Tablo 18. Katılımcıların korkulu bağlanmasının kardeş sayısına göre; Tablo 19. Katılımcıların güvenli bağlanmasının kardeş sayısına göre; Tablo 20. Katılımcıların kayıtsız bağlanmasının kardeş sayısına göre incelendiğinde kardeş sayısına göre bu bağlanma türlerinde bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 18. Katılımcıların güvenli bağlanmasının kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .092*)

Kardeş sayısı	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	P	η^2
1	18.581	5.755	31	83.156	2	41.578	1.440	0.238	0.009
2-3	20.261	5.194	222						
4 ve üstü	20.373	5.695	83						

Tablo 19. Katılımcıların korkulu bağlanmasının kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .657*)

Kardeş sayısı	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
1	17.032	3.945	31	73.787	2	36.893	2.507	0.083	0.015
2-3	18.554	3.816	222						
4 ve üstü	18.783	3.848	83						

Tablo 20. Katılımcıların kayıtsız bağlanmasının kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .087*)

Kardeş sayısı	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
1	22.581	4.972	31	137.018	2	68.509	2.148	0.118	0.013
2-3	24.779	5.547	222						
4 ve üstü	24.807	6.130	83						

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile cinsiyet değişkenine göre değişimine ilişkin bulgular:

Araştırmada katılımcıların anksiyete düzeyleri cinsiyete, göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların anksiyete düzeyleri cinsiyete göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 21: Katılımcıların cinsiyete göre anksiyete düzeyleri T Testi Sonuçları (*levene p= .750*)

Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	T	Sd	P	d
Erkek	105	37.629	14.172	1.383	-2.762	334	0.006	-0.325
Kadın	231	42.442	15.083	0.992				

Tablo 21’de görüleceği üzere katılımcıların anksiyete düzeyleri incelendiğinde, cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerden daha yüksektir ($t(334) = -2.76, p=.006$).

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile yaş değişkenine göre değişimine ilişkin bulgular:

Araştırmada katılımcıların anksiyete düzeyleri yaşa göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların anksiyete düzeyleri yaşa göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 22. Katılımcıların yaş değişkenine göre anksiyete düzeyleri T Testi Sonuçları (*levene p= .140*)

Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	T	Sd	P	d
18-23	206	43.675	15.139	1.055	4.335	334	.001	0.486
24-30	130	36.600	13.616	1.194				

Tablo 22’de görüleceği üzere katılımcıların anksiyete düzeyleri incelendiğinde, yaşa göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 24-30 yaş grubunun anksiyete düzeyleri 18–23 yaş grubundan düşüktür ($t(334) 4.335, p=.001$).

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile anne babanın evli olup olmaması değişkenine göre değişimine ilişkin bulgular:

Araştırmada katılımcıların anksiyete düzeylerinin anne babanın birliktelik durumuna göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların anksiyete düzeyleri, anne babanın birliktelik durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 23’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 23. Katılımcıların anksiyete düzeyleri T Testi Sonuçları (*Levene p= .297*)

Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	T	Sd	P	d
Ayrı	32	43.906	16.141	2.853	1.182	334	0.238	0.220
Evli	304	40.625	14.815	0.850				

Tablo 23’de görüleceği üzere katılımcıların anksiyete düzeyleri incelendiğinde, anne babanın birliktelik durumuna göre anksiyete düzeyleri herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile anne baba çalışıyor olma değişkenine göre değişimine ilişkin bulgular:

Araştırmada katılımcıların anksiyete düzeylerinin baba ve anne çalışma durumuna göre değişimi araştırılmıştır. Anksiyete düzeyleri baba ve anne çalışma durumuna göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları Tablo 24’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 24: Katılımcıların ebeveyn çalışma durumuna göre anksiyete düzeyleri T Testi Sonuçları (*Levene p= .211*)

	Grup	N	Ortalama	Ss	Sh	T	Sd	P	d
Anne	Evet	80	42.875	15.087	1.687	1.329	334	0.185	0.170
	Hayır	256	40.332	14.887	0.930				
Baba	Evet	263	41.308	15.089	0.930	0.862	334	0.389	0.114
	Hayır	73	39.603	14.466	1.693				

Tablo 24’de görüleceği üzere katılımcıların anksiyete düzeyleri incelendiğinde, baba ve anne çalışma durumuna anksiyete düzeyleri anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile eğitim düzeyi değişkenine göre değişimine ilişkin bulgular:

Araştırmada katılımcıların anksiyete düzeyleri eğitim düzeyi göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların anksiyete düzeyleri eğitim düzeyine göre incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları sırası ile Tablo 25’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 25. Katılımcıların anksiyete düzeylerinin eğitim düzeyine göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .657*)

Eğitim Düzeyi	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Önlisans	38.500	12.088	64	2.274.255	2	1.137.127	5.270	0.006	0.031
Lisans	42.407	15.607	231						
Lisansüstü	34.784	12.647	37						

Tablo 25’de yer alan bulgulara göre katılımcıların anksiyete düzeyleri eğitim durumuna göre önemli bir farklılık olduğu görülmektedir ($F(2,329) = 5.270, p=0.006, \eta^2=.03$). Elde edilen bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacı ile post hoc testlerinden Tukey işe koşulmuştur. Buna göre Lisans eğitime sahip bireylerin anksiyete düzeyleri Lisansüstü eğitime sahip bireylerden daha yüksektir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile sosyoekonomik düzey değişkenine göre değişimine ilişkin bulgular:

Araştırmada katılımcıların anksiyete düzeyleri sosyoekonomik düzeyine göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların anksiyete düzeyleri sosyoekonomik düzeyine göre incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 26’da verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 26. Katılımcıların anksiyete düzeylerinin sosyoekonomik düzeyine göre Varyans Analizleri Sonuçları (*levene p= .238*)

Sosyoekonomik düzey	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Düşük	45.485	15.683	33	807.803	2	403.901	1.816	0.164	0.011
Orta	40.627	14.852	252						
Yüksek	39.529	14.725	51						

Tablo 26’da yer alan bulgulara göre katılımcıların anksiyete düzeylerinin sosyoekonomik düzeyine göre önemli bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile kardeş sayısı değişkenine göre değişimine ilişkin bulgular:

Araştırmada katılımcıların anksiyete düzeyleri kardeş sayısına göre değişimi araştırılmıştır. Katılımcıların anksiyete düzeyleri kardeş sayısına göre incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 27’de verilmiştir. Analizde varyansların eşit olduğu gözlenmiştir.

Tablo 27. Katılımcıların anksiyete düzeylerinin kardeş sayısına göre Varyans Analizi Sonuçları (*levene p= .158*)

Kardeş sayısı	Ortalama	Ss	N	KT	Sd	KO	F	P	η^2
1	41.161	15.286	31	39.728	2	19.864	0.088	0.915	5.305e -4
2-3	41.131	14.846	222						
4 ve üstü	40.337	15.274	83						

Tablo 27’de yer alan bulgulara göre katılımcıların anksiyete düzeylerinin kardeş sayısına göre önemli bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın genel anksiyete ile ilişkisine yönelik bulgular:

Mevcut araştırmada katılımcıların bağlanma boyutları olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma ile genel anksiyete arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon katsayıları hesaplanmış sonuçlar Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 28. Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Katsayıları ($N= 336$)

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Güvenli bağlanma	—				
2. Saplantılı bağlanma	0.301***	—			
3. Korkulu bağlanma	0.017	0.140*	—		
4. Kayıtsız bağlanma	-0.321***	0.377***	0.104	—	
5. Genel Anksiyete	-0.209***	0.185***	0.103	0.451***	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 28’de görüldüğü gibi güvenli bağlanma ile genel anksiyete ($r = -.21$, $p < .001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yani güvenli bağlanan bireylerin anksite düzeyleri düşük olduğu söylenebilir. Diğer yandan saplantılı bağlanma ile genel anksiyete ($r = .19$, $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Buna göre saplantılı bağlanan bireylerin anksiyetesi yüksek olduğu söylenebilir. Korkulu bağlanma anksiyete arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Son olarak kayıtsız bağlanma ile genel anksiyete ($r = .45$, $p < .001$) arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Buna göre kayıtsız bağlanan bireylerin anksiyete düzeyleri de yüksek olabilmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın hipotezleri çerçevesinde elde edilen bulgular, alanla ilişkili diğer çalışmaların bulguları ile karşılaştırılıp tartışılacaktır. Bu çalışmada, anksiyete düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Aynı zamanda değişkenlerin, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, sosyoekonomik düzey, anne baba çalışma durumu, anne baba birliktelik durumu ve eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır.

5.1.Katılımcıların Bağlanma ve Alt Boyutlarının Demografik Bilgilere Göre

İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

5.1.1.Bağlanma Stillerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların bağlanma alt boyutları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanmada anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgulara göre, erkeklerin saplantılı bağlanma düzeylerinin kadınlardan daha yüksektir. Kayıtsız bağlanma boyutunda ise, kadınların düzeyi erkeklerden daha yüksektir. Bu durumun kadın erkek yapısal değişiklikleri ve toplumsal rollerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Güvenli bağlanma ve korkulu-kaygılı bağlanma boyutlarının ise cinsiyet değişkeni ile anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Erözkan (2010), 300 lise öğrencisi ile yürüttüğü bir çalışmada, güvenli bağlanma ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelenmiştir ve erkeklerin puan ortalamasının (4.51), kadınların puan ortalamasına göre (4.05) anlamlı şekilde yüksek olduğunu savunmuştur. Bu araştırma bulgularına göre, erkekler kadınlara göre daha fazla güvenli bağlanma göstermişlerdir. Araştırmamızda güvenli bağlanmaya ilişkin anlamlı farklılık bulunamamasının bir sebebinin kadın erkek örneklem dağılımındaki sayıların eşitsizliği olabileceği düşünülmektedir. Yapılan literatür taraması sonucunda saplantılı bağlanma ile cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Keler (2008) in ergenlerle yürüttüğü çalışma bulgularına göre, erkeklerin saplantılı bağlanma puanları kadınlara oranla yüksek bulunmuştur. Buna göre, Erkek öğrencilerin saplantılı bağlanma puanı kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek çıkması, araştırmamızı destekler niteliktedir

(Çelik, 2004; İlhan,2018). Araştırmamızı destekleyen bu sonucun Türk toplumdaki ataerkil anlayışla beraber özellikle erkeklerin sahip olması beklenen maddi güç ile bireyin sürekli kendisini ispatlama ihtiyacından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

5.1.2.Bağlanma Stillerinin Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların bağlanma alt boyutlarından kayıtsız ve saplantılı bağlanma, yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir. Buna göre 24–30 yaş grubunun saplantılı bağlanma düzeyi 18–23 grubundan daha yüksektir. Kayıtsız bağlanma boyutunda ise 18–23 grubunun düzeyi 24–30 yaş grubundan daha yüksektir. Güvenli ve korkulu bağlanma stilinde ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmamızda elde edilen bulgulardaki kayıtsız ve saplantılı bağlanma puanlarının ergenlik ve yetişkinlik başı olarak adlandırılan yaşlarda bireylerin psikolojik ve fizyolojik değişimlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatür taramasına göre, bazı çalışmalar araştırmamızı destekler nitelikte iken bazıları desteklememektedir. Korkmaz (2020) yaptığı araştırmada, kayıtsız bağlanma ve güvenli bağlanma stili ile yaş değişkeni ile anlamlı bir farklılaşma olduğunu savunmaktadır. İlhan (2018), yaptığı çalışmasında bağlanma boyutları ile yaş değişkeni arasından anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu farklılığın örneklem büyüklüğünden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Başka bir araştırmaya göre, bağlanma stillerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini savunulmaktadır (Küçük,2020, s.83 Atabay,2019, s.48; Erözkan, 2011, s.69).

5.1.3.Bağlanma Stillerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bağlanma ile kardeş sayısı arasındaki ilişkisinden elde edilen bulgulara göre; kayıtsız, güvenli ve korkulu bağlanma ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat saplantılı bağlanma ve kardeş sayısı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmamıza benzer yürütülen bir araştırmaya göre Keler (2008), bağlanma stilleri ile kardeş sayısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre, kardeş sayısının azaldıkça güvenli bağlanma puanı artmaktadır. Bu durumun ülkemizde hâkim olan aile içi yaşam biçiminden yola çıkılarak, bağlanma süreçlerinde anne baba kadar kardeş faktörünün de önemli olduğu bilinmektedir (Morsümbül ve Çok,2011, s.565) ,Bu

farklılaşmanın bir başka sebebinin annelerin çocuk sayısının artması ile birlikte ilgi ve sevgisinin bölünmesinden kaynaklı olabileceği de düşünülmektedir. Aydın (2018), araştırmasında elde ettiği bulgular doğrultusunda bireylerin bulunduğu ailede çocuk sayısı arttıkça güvenli bağlanma puanlarının düştüğünü savunmaktadır. Dolayısıyla bu bulgular araştırmamızı desteklemektedir.

5.1.4.Bağlanma Stilllerinin Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma ve sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Buna göre, sosyoekonomik düzeyi iyi ve orta olanların düşük olanlara oranla güvenli bağlanma puanları daha yüksektir. Bu durumun ekonomik anlamda refah içinde yaşamının bireyin kendisini daha sosyal ve psikolojik anlamda iyi hissetmesine sebep olabileceği düşünülmektedir. Böylece birey daha fazla güvenli bağlanabilir. Yaman (2019)'a göre, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük olan öğrencilere göre güvenli bağlanma skorları daha yüksektir. Konu ile ilgili yapılan bir başka araştırmada Karaşar (2014) tarafından, sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin saplantılı bağlanma puanlarının, sosyoekonomik düzeyi iyi ve orta olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Alagöz (2019), bağlanma alt boyutları ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki saptayamamıştır.

5.1.5.Katılımcıların Bağlanma ve Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi

Lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin, lisans ve ön lisans eğitim düzeyine sahip bireylere göre güvenli bağlanma puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bulgularımız, “bağlanma stilleri ile eğitim düzeyi arasından anlamlı bir farklılaşma vardır” hipotezini desteklemektedir. Bu durumun, bireylerin, eğitim düzeylerinin yükselmesi ile akademik alanda başarı, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirme ve özgüveninde doğru orantılı artmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Bu bireylerin güvenli ilişkiler geliştirmesi muhtemeldir. Karayağız (2019), özellikle lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip öğrencilerin anneleri tarafından aşırı korumacı bir tavra maruz kalmadıkları, babalarından ise daha fazla ilgi gördükleri bulgusuna ulaşılmıştır. Özellikle anne tarafından baskı ve aşırı ilgiliye maruz kalmamak güven

içerisinde süren sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Bu bulguların araştırmamızla paralellik gösteren taraflarının olduğu düşünülmele beraber literatürde çalışmamızla aynı sonuçta olmayan araştırmalar da vardır. Korkmaz (2020), yaptığı araştırmada lise ve üniversite öğrencilerinin bağlanma alt boyutlarının eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişkisine rastlanamamıştır.

5.1.6.Katılımcıların Bağlanma ve Alt Boyutları ile Anne ve Baba Çalışma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Araştırmamızda, bağlanma ve alt boyutları ile anne çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Baba çalışma durumu ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, babası çalışan öğrencilerin, çalışmayanlara göre güvenli bağlanma skorları daha yüksektir. Bu durum, babası çalışan bireylerin maddi anlamda kendilerini daha güçlü hissetmeleri ile özgüven ve psikolojik iyi oluş halinin artmasına bağlanabilir. Konu ile ilgili yapılan literatür taramasında, bu iki değişken ile ilgili araştırmaların eksikliği fark edilmiştir.

5.2.Katılımcıların Anksiyete Düzeylerinin Demografik Bilgilere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

5.2.1.Anksiyete Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Araştırmamızda katılımcıların ölçülen anksiyete düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerden anlamlı düzeyde yüksektir. Literatür taramasında araştırmamızı destekleyen çalışmalar mevcuttur (Algur,2018, s.59; Bozkurt,2004,s.57; İlhan,2018, s.44;Yaşa,2019, s.91).

Aydın (2018), yaptığı çalışmada sınav kaygısının kadınlarda erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu söylemiştir. Alagöz (2019), kızların sosyal kaygı puanlarının erkeklerden fazla olduğunu savunmaktadır. Buna karşın, sosyal kaygı ve alt boyutlarının cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır (Karaşar, 2014, s.42; Çelebi,2017, s. 1733).

5.2.2. Anksiyete Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi

Katılımcıların anksiyete düzeyleri incelendiğinde, yaşa göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 24–30 yaş grubunun anksiyete düzeyleri 18–23 yaş grubundan daha düşüktür. Buna göre, yaş ile beraber anksiyete seviyesi azalmaktadır. Bu farklılığın, 18–23 yaş bireylerin akademik başarı endişesi ve gelecek kaygısından kaynaklı anksiyete seviyelerinin yüksek çıktığı düşünülmektedir. Yapılan literatür taraması sonucunda araştırmamızı destekleyen çalışmalar vardır (Algur,2018; Bozkurt, 004, s.58; Ustaosman,2019, s.44; Yaşa,2019). Yetişkinlerde özgüven ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, 25–30 yaş grubunda anksiyete düzeyleri daha yüksek iken 31–40 yaş arasındaki bireylerin anksiyete düzeyleri daha düşük olduğu saptanmıştır (Merey,2010 s.128). Bu araştırmada da bireylerin yaşı büyüdükçe ölçülen anksiyete düzeyi artmaktadır. Her ne kadar yaş aralığı çalışmamızdan farklı da olsa araştırmamızı kısmen desteklemektedir.

Çalışmamızı destekleyen çalışmalar olduğu kadar desteklemeyenlerde mevcuttur. İlhan (2018), yaptığı araştırmasında 21–29 yaş aralığında yani daha ileri yaş grubu üniversite öğrencilerinin, YAA düzeyinin yükseldiği sonucuna ulaşmıştır (s.44). Araştırmamızı desteklemeyen bu sonucun, örneklem büyüklüğündeki önemli farklılıktan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

5.2.3. Anksiyete Düzeylerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Katılımcılardan elde edilen verilere göre, lisans eğitime sahip bireylerin anksiyete düzeyleri lisansüstü eğitime sahip bireylerden daha yüksektir. Bu farklılığın, bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça, akademik alanda kendilerini ispatlamaları ile bağlantılı olarak daha özgüvenli ve daha az kaygılı hissetmelerinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Özellikle üniversite döneminde olan öğrenciler hayatlarının en önemli dönemini yaşamaktadırlar. Bu dönemde, kaygı ve kaygı semptomlarının yükseldiği gözlemlenmiştir (Bozkurt,2004). Literatür taramasından elde edilen bulgulara göre, lisansüstü mezunu olan bireylerin lise mezunu olan kişilere göre anksiyete düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir (Merey,2010, s.128). Bu durum araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri ile anne baba evli olma durumu, anne baba çalışıyor olma durumu, sosyoekonomik düzey ve kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde değişiklik saptanmamıştır. Literatür taramasında. araştırmamızı destekleyen birçok araştırma olduğu görülmektedir. Kardeş sayısı ile anksiyete düzeyleri arasında bir ilişki bulunamamıştır (Ustaosman,2019). Alagöz (2019), yaptığı araştırmasında anne babanın evli olma durumu ile bireylerin ölçülen anksiyete puanlarına göre anlamlı bir farklılık oluşmadığını savunmuştur.

5.3.Bağlanma ve Alt Boyutları ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Üniversite öğrencilerine uygulanan, İlişkiler ölçeği anketi ile beck anksiyete ölçeği kullanılarak elde edilen bulgular doğrultusunda bağlanma alt boyutlarından olan güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda, güvenli bağlanma ile bireylerin anksiyete düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunurken güvensiz bağlanma (kayıtsız ve saplantılı) ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Korkulu bağlanma ile anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Buna göre; bireylerin güvenli bağlanma puanları arttıkça, anksiyete düzeyleri azalmaktadır. Bowlby (1973,1979), bağlanmanın bebeklik döneminde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreç olduğunu savunmaktadır. Ayrıca erken dönemde oluşan zihinsel modellerin yetişkinlik döneminde varlığını sürdürdüğü bilgisine dayanarak, bu durumun temelde bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveyn çocuk ilişkisine bağlı olduğu düşünülmektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminde güvenli bağlanmış bireyler, yetişkinlik döneminde kendisine ve dünyaya güven duygusu kazanır. Bunun bir sonucu olarak bu bireylerde, korku ve kaygı düzeylerinin diğerlerine oranla az olması beklenmektedir. Bu bireylerin, duygularını kontrol edebilen, iletişimi kuvvetli, akademik alanda daha başarılı, ilişkilerde var olan problemleri yönetme konusunda iyi oldukları ve sağlıklı bir birey olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Doksat, G. ve Çiftçi, A.D,2016, s.464). Bowlby'nin yaptığı çalışmalar sonucunda, güvensiz bağlanma ruhsal birçok problem ile ilişkilendirilir iken, güvenli bağlanma sağlıklı süreçlerle ilişkilendirilmiştir (Nakash–Eisikovits O. vd, 2000; Set,2019, s.210; Türk, 2016, s.37). Kararımak ve Güloğlu (2014), yetişkinlerde bağlanma örüntüleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi konu alan bir araştırma yürütmüşlerdir.

(Atik,2013) Bulgulara göre, güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Yani bireylerin güvenli bağlanma puanları arttıkça, psikolojik sağlamlıkları artmaktadır. Warren ve ark (1997), çalışmasındaki güvensiz bağlanma stiline sahip olan çocuklar, güvenli bağlanmış çocuklara göre daha fazla anksiyete bozukluğu geliştirdikleri şeklindeki bulguları araştırmamızı destekler şekildedir. Güvenli bağlanma düşük düzey kaygı ile ilişkilendirilirken, güvensiz bağlanma yüksek anksiyete düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir. Literatürde, bu konuda çalışmamızı destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Çeçen, 2017; Sümer ve Şendağ, 2009; Sarıbal, 2017; Yüksel,2014).

Ölçek ve anketlerden elde edilen verilere göre, saplantılı bağlanma ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmektedir. Buna göre, öğrencilerin saplantılı bağlanma puanları arttıkça, anksiyete düzeyleri de buna paralel şekilde artmaktadır. Dozier ve ark yürüttüğü bir tarama araştırmalarına göre, bireylerin saplantılı bağlanma seviyeleri arttıkça anksiyete puanları artması beklenmektedir. Bu iki değişken arasında, anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmekle beraber, bu konu ile ilgili yapılan araştırmaların eksik kaldığı da ifade edilmiştir (Dozier, vd.,1999; Aktaran: Sümer, vd.). Saplantılı bağlanma stilinde bireyin kendisini olumsuz, diğerlerini ise olumlu algılamaya meyilli oldukları bilinmektedir. Bireyin kendisine karşı olumlu algısı kaygı duygusunu azaltmaktadır (Dilmaç, B. vd. s.139; Özsoy,2015, s.159) Buna göre, olumsuz benlik algısına sahip olan saplantılı bağlanan bireylerin, kaygı düzeylerinin yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur. Araştırma sonucunu destekleyen bir başka çalışmada Dilmaç ve arkadaşları (2009) tarafından yürütülmüştür. Çalışma sonucuna göre, saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip olan üniversite öğrencilerinin, sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir. Saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma ile sosyal anksiyete arasında negatif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir (Karaşar,2014, s.27-28; Çelebi,2017). Çelik (2018), çalışmasında psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı, saplantılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Çelik, 2018, s.32).

Kayıtsız bağlanmaya sahip olan bireyler, kendilerini olumlu başkalarını ise olumsuz algılamaya meyillidirler. Bu yüzden diğerlerine kolaylıkla güvenmezler ve yakın ilişkilerden kaçınırlar. Ayrıca sosyal uyum konusunda yetersizlerdir

(Bartholomew ve Horowitz 1991). Bu durumda bu kişiler diğerlerini olumsuz algılamayıp şüphe ve korku ile yaklaşabilirler. Buna paralel, bu bireylerin anksiyete düzeylerinin yüksek çıkması olasıdır. Araştırmamızda literatürde yapılan birçok araştırmayı destekler nitelikte bulgular elde edilmiştir. Buna göre, kayıtsız bağlanma ve anksiyete düzeyleri arasında, pozitif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kayıtsız bağlanma ile anksiyete arasındaki ilişkinin ($r = .45, p < .001$) diğer bağlanma stillerinden daha güçlü olduğu saptanmıştır. Buna göre bireylerin kayıtsız bağlanma puanları arttıkça, anksiyete düzeyleri de artmaktadır. Konu ile ilgili yapılan bir araştırmada, panik bozukluk tanısı almış bireylerin bağlanma stilleri incelendiğinde %26 sının güvenli %26 sının korkulu %8 inin saplantılı ve %40 ının ise kayıtsız bağlandığı görülmektedir. Bu durumda, kayıtsız bağlanma ve panik bozukluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir (Aygün,2019 s. 52-53). Kayıtsız bağlanma puanı arttıkça ergenlerin sosyal anksiyete puanları artmaktadır (Alagöz,2019, s.59). 2015 yılında Erdem ve Kabasakal'ın yürüttüğü psikolojik iyi oluş ve bağlanma stillerinden kaçınan ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarında bireylerin kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Erdem ve Kabasakal,2015). Bir başka araştırmada, Aydın (2018), öğrencilerin sınav kaygısı ile bağlanma alt boyutlarına bakıldığında, güvenli bağlanma ile negatif yönlü bir ilişki tespit edilirken, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma (güvensiz bağlanma) stilleri ile pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalar, araştırmamızı destekler niteliktedir.

Diğer yandan, korkulu bağlanma örneklemimizi en az temsil eden grup olmuştur. Korkulu bağlanma ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekler sonuçlar olduğu kadar farklı sonuçların olduğuda görülmektedir (Warren, 1997; Hamarta vd, 2016). Alagöz (2019) ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal anksiyete düzeylerini incelemiştir. Elde ettiği sonuçlar bizim araştırmamızla örtüşmektedir. Sonuçlara göre, bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanma ve güvenli bağlanmanın katılımcıları en çok temsil eden stiller olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Saplantılı ve korkulu bağlanma ise, örnekleme en az temsil eden bağlanma stilleri olmuştur. Bu durum bizim araştırmamızı destekler niteliktedir (s.43-44).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde anksiyete düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun için katılımcılara, ilişkiler ölçeği anketi, beck anksiyete ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo demografik form uygulanmıştır. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre, bağlanma ve anksiyete kavramlarının birbiriyle ilişkili oldukları tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan, katılımcıların ölçülen anksiyete düzeyleri anlamlı düzeyde düşük iken güvensiz bağlanma stiline sahip olanların anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Katılımcıların bağlanma stillerinde en yüksek oranı kayıtsız bağlananlar oluşturmuştur. Kayıtsız bağlanmayı, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma izlemiştir. Katılımcıları en az temsil eden korkulu bağlanma olmuştur.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve anksiyete düzeyinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, anne babanın çalışıyor olma durumu ve anne babanın evli olup olmama durumu ve kardeş sayısı değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Buna göre, bağlanma stillerinin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, anne baba çalışma durumuna göre farklılaştığı söylenebilir. Anksiyetenin ise cinsiyet, yaş, eğitim düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre şu öneriler sunulabilir:

Çalışma İstanbul da bulunan 5 özel üniversitede okumakta olan, 18-30 yaş aralığındaki 336 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmanın sınırlılıklarından olan örneklem ve evren büyüklüğü genişletilebilir.

Yapılan literatür taraması sonucunda, özellikle ülkemizde, bağlanma ile anksiyeteyi konu alan araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Araştırmamızın yapılacak diğer çalışmalara ışık tutmasını temenni ederek, bu alanda yapılan araştırmaların artırılması önerilmektedir. Diğer yandan, anne çocuk arasındaki bağlanmanın bireyler de olması muhtemel ruh sağlığı problemleriyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu yüzden özellikle ebeveynlere, bağlanmanın önemini anlatan eğitimler verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, S. (1979). Infant—Mother Attachment. University of Virginia, *American Psychologist*, vol 34, s. 932-937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, M. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, (s.74-86)
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment. Hillsdale, N.J. Lawrence Erlbaum Associates. *Infant Mental Health Journal*, ISBN: 0898594618,9780898594614
- Akhunlar, M. N. (2010). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile uyum süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,s.11-92 Erişim Adresi: <https://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/436>
- Aksekili, E. (2017). *60 Ay ve Üzeri Okul Öncesi Eğitim Alan Çocukların Bağlanma Stillерinin, Ahlaki ve Sosyal Kural Algısı ve Sosyal Davranışları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara,s.16 Erişim Adresi: <https://www.kisa.link/OPWN>
- Alagöz, P. A. (2019). *14-18 yaş arasındaki ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. s.7-32. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPWL>
- Alaylıoğlu, R. ve Oğuzkan, A. F. (1976). *Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi*. İstanbul: İnkılâp ve Aka Basımevi
- Algur, V. (2018). *Üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri ile fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPWK>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı*. Ertuğul Köroğlu (Çev.). 5. Baskı (DSM 5), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anksiyete ve Psikoterapi Kuramları. (2015, ekim) Erişim Adresi: https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_15471.htm
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısında Ergenlerde Eriksonun Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPWH>
- Atabay, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mizah ve İletişim Becerilerinin Bağlanma Stilleriyle İlişkisi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek lisans tezi), s. 16-98. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPWC>

- Atik, E.L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve iç görünümün rolü*. (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü, İstanbul Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPWA>
- Aydın, D. Y. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı, bağlanma stilleri ve annelerinin kaygı düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPWO>
- Aydın, E. & Dilmaç, B. (2004). *Matematik kaygısı*. (Ed.M. Gürsel) Eğitime ilişkin çeşitlemeler içinde. Konya: Eğitim Kitabevi. (s.231-241).
- Aygün, I. (2019). *Panik bozuklukta ayrılık anksiyetesi ve bağlanma biçimlerinin ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa. Erişim adresi: <http://docs.neu.edu.tr/library/6724954772.pdf>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, s.147-178, Doi: [10.1177%2F0265407590072001](https://doi.org/10.1177/0265407590072001)
- 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(2), 226-244. Doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Beck, Aaron T. ve Emery, G. (2005). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. (Çev. Veysel Öztürk), İstanbul: Litera Yayıncılık
- Beck, A. T. ve Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1(1), 23-36. Doi: 10.1080/10615808808248218
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1). Random House. Furman, W. , & Buhrmester, D. (2009). Methods and measures: The network of relationships inventory: Behavioral systems version. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 470-478. Doi: 10.1177/0165025409342634
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Vol. 1. Attachment. London, The Hogarth Press. ISBN: 0-465-00543-8
- Bowlby, J. (1969). Attachment, *Attachment and Loss*: Vol. 1. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1971). *Attachment and loss*. England: Hazel Watson & Viney Ltd.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPWQ>
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London, Tavistock Publications Limited

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Sadness and Depression*, New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment* (2. Basım). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect, *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), s.578-751. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (1986). *The nature of the child's tie to his mother. Essential Papers On Object Relations*, 1. Baskı, Buckley P(Ed.) New York University Press, s.153-199
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli Bir Dayanak* (T. ÖZAKKAŞ). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29, (133), (s.32-39), Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5095/1179>
- Bozkurt, V. (2015). *Değişen Dünyada Sosyoloji*, Bursa: Ekin Bakım Yayın, s.129
- Breterhon, I. (1987). New perspectives on attachment relations: Security, communication and internal working models. In J.Osofsky (Ed), *Handbook of Infant Development Psychology*, 28, s.759-775.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory retrospect and prospect. *monographs of the society for research in child development*, 50 (1&2 serial no. 209),s.3-35
- Bretherton, I. (1992). "The origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth". *Developmental Psychology*, 28(5), s.759-775 Doi: 10.1037/0012-1649.28.5.759
- Bretherton, I., ve Munholland, K. A. (1999). Internal Working Models in Attachment Relationships. A Construct Revisited. In J. Cassidy, & P. R. , Shaver, (Eds), *Handbook of Attachment. Theory, Research and Clinical Applications*. (89-114). New York. The Guilford Press
- Brumariu, L.E ve. Kerns, K.A. (2010). Mother-Child Attachment Patterns and Different Types of Anxiety Symptoms: Is There Specificity of Relations? , *Child Psychiatry & Human Development*, 41(6), 2010, s.663-674. Doi: 10.1007/s10578-010-0195-0
- Buist, K.L., Decovic, M., Meeus, W.H., Van Aken, A.G. (2004). Attachment in adolescence: A social relations model analysis. *J Adolesc Res*; 19(6) s.826-850, Erişim adresi: file:///C:/Users/Kullan%C4%B1c%C4%B1/Downloads/Buist_et_al_JAR-2004.pdf

- Burger, J.M. (2006), *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*, İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Burkovik, Y. ve Tan, O. (2006). *Korkacak ne var*. İstanbul: Timaş Yayınları.s.20
- Burkovik, Y. (2010). *Kaygı olacak ne var*. İstanbul: Timaş Yayınları s.12.
- Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü, s.34. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPXD>
- Çelebi, G. Y. (2017). Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*,25(5). Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/348807>
- Çelik, Ç.B. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (25), 27-40, s.32.
- Çelik, Ş. (2004). *The Effects of An Attachment-Oriented-Psychoeducational-Group Training on Improving The Preoccupied Attachment Styles of University Students*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPXH>
- Demirdağ, M.F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce üniversitesi ilahiyat fakültesi Dergisi*, 1(2), s.2. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPXJ>
- Dilmaç, B., Hamarta, E., Arslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Denetim Odaklarının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, s. 127-159. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPXK>
- Dozier, M., Stovall, K. C. ve Albus, K. E. (1999). *Attachment and psychopathology in adulthood*. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. New York: Guilford Press. (497-519)
- Dönmez, A. (2000). "Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve". *Türk Psikoloji Bülteni*.16, 17, s. 29-50.
- Eng, W. , Heimberg, R.G. , Hart, T.A., Schneiner, F.R. & Liebowitz, M.R. (2001). Attachment in Individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, depression. *Emotion*. 1(4), (s.365-380) Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1528-3542.1.4.365>
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90. Erişim Adresi: <http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/08.erdem.pdf>

- Erdoğan, S. (2007). Panik bozukluğun nörobiyolojisi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, *Klinik Psikiyatri*, Ankara: 10(Ek 4):3-13 s. 37 Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_10_80_3_13.pdf
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılıkları ile Sosyal Anksiyete düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya s.1-5. Erişim adresi: <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/480/462>
- Erözkan, A. (2010). Lise öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), s.155-175. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/31904>
- Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*,2(3) s.60-74. Erişim adresi: <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423936070.pdf>
- Ertekin, T. (2019). *Ergenlerde yeme tutumu ile bağlanma stilleri, dürtüsellik ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.13-23, Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPXT>
- Gelder, M. , Gath, D., Mayou, R., Cowen, P (1996). Oxford Textbook of Psychiatry, 3rd ed. Oxford Medical Publications, New York.
- Gençoğlu, C., & Kalkan, M. (2015). Psychological Birth Order and Optimism in High School. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3) Erişim Adresi: <https://silo.tips/download/psychological-birth-order-and-optimism-in-high-school>
- Gençtan, E. (1981). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*, Ankara: Maya Matbaacılık.
- Gençtan, E. (2000), *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 9. Baskı, s,244-245
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Yetenekleri*,Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, s.10 Erişim adresi: <https://acikerisim.uludag.edu.tr/bitstream/11452/4234/1/204769.pdf>
- Griffin, D. , & Bartholomew, K. (1994a), The metaphysics of measurement: The case of adult attachment, In K. Bartholomew and D. Perlman (Ed.), Attachment processes in adulthood: *Advances in personal relationships* London: Jessica Kingsley Publishers,(Vol. 5, s. 17-52)
- Dirik, G., Yorulmaz, O., Karancı, A.N. (2015). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları - Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), s.123-30. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPXX>

- Gündüz, S. (2009). *Dental Fobisi Olan Hastalarda Diğer Anksiyete Bozuklukları Eş Tanısı* (Psikiyatri uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPY2>
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, s.1-22 (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, s.511-524. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPY7>
- Hazan, C. , & Sahver, R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, s. 430-445. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPY8>
- Hazan, C. , & Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, (59), s.270–280 Doi: 10.1037/0022-3514.59.2.270
- Hazan, C. , Shaver, P.R. , Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R.J. Sternberg, M.L. Barnes (Eds.) *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Pres
- Hohen-Saric R, Merchant AF, Keyser ML ve ark. (1981). Effects of clonidine on anxiety disorders. *Archives of General Psychiatry*, 38:1278-1282, doi: 10.1001/archpsyc.1981.01780360094011
- İlhan. E. (2018). *Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bağlanma Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPYd>
- Kaplan & sadock, *Psikiyatri*. Ali Bozkurt (çev), s.400-1261
- Kara, B. (2020). *Ergenlerin Ebeveyn ve Akran Bağlanma Düzeyleri İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gelişim üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü, İstanbul, s.17, Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPYf>
- Kararımak, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2), s.1-18. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/46532>
- Karaman, N. (2008). *Cerrahi Girişim Uygulanan Adölesanlar İle Anne/babalarının Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Anksiyete Nedenlerinin İncelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, s.9,10. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPYo>

- Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2): 65-74 Erişim adresi: http://www.anadoluisagligi.com/img/file_1370.pdf
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen Adaylarının Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), s.27-49. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/19620>
- Karayağız, L.Z.(2019). *Anksiyete bozukluğu olan çocukların annelerinde ebeveyn bağlanma örüntülerinin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi), Mersin, s.17
- Karen, R. (1990). Becoming Attached: The Atlantic Monthly, 23 Temmuz 2007,s.2, Erişim adresi: <http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/karen.pdf>
- Karen, R.(1998).Becoming attached, *Oxford University Press*, New York, s. 6,17-24, 41, 43, 94, 107
- Keler, H. (2008). *Liseli Ergenlerin Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. s.1-27. Erişim adresi: <https://katalog.marmara.edu.tr/eyayin/tez/T0060551.pdf>
- Keler, H. (2008). *Ergenlerin ebeveyn ve akran bağlanma düzeyleri ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s. 5-85
- Kesebir, Ş., Kavzoğlu-Özdoğan, S., ve Üstündağ, M.F. (2011).Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, s.322 Erişim adresi:<https://www.kisa.link/OPYC>
- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 264-270. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPYE>
- Korkmaz, İ. , (2020). *Annelerin erken uyumsuzluk şemalarının çocukların bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, s. 73. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPYG>
- Kozacıoğlu, G. Çocukların Anksiyete Düzeyleri İle Annelerinin Tutumları Arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü, s.87-90. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/100025>
- Köroğlu, E. (2014). *Amerikan Psikiyatri Birliği, Tanı Ölçütleri Başyuru Elkitabı*. Beşinci Baskı (DSMV). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. s.115-116.
- Krınç, A.M. ve Johnson, S.L. (2015).*Anormal Psikolojisi*. Muzaffer Şahin. (Çev. Ed.) Ankara: Nobel Yayınları, s.185

- Leahy R. L. (2007), *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*, Tahir Özakkaş (Çev. Ed.) , İkinci Basım. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leichsenring, F., Beutel, M., Leibing, E. (2007). Psychodynamic psychotherapy for social phobia: A treatment manual based on supportive-expressive therapy. *Bull Menninger Clinic*, 71: 56-84.
- Loose, C., Graff, P., Zarbock, G. (2018). *Çocuk ve Ergenler için Şema Terapi*. (Çev.) Nihan Azizlerli vd., İstanbul: Psikonet Yayınları. s.180
- Mangelsdorf, SC.,ve Frosch, CA. (1999). Temperament and attachment: one construct or two? *Advances in Child Development Behavior*, 27: s.181-220. Doi: 10.1016/s0065-2407(08)60139-1
- Meney, B. (2010). *Yetişkinlerde Özgüven Duygusu ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s.18-35 Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPYJ>
- Meng X, D'Arcy C, Adams GC. (2015). Associations between adult attachment style and mental health care utilization: findings from a large-scale national survey. *Psychiatry Res*, 229:454-461.Doi: 10.1016/j.psychres.2015.05.092
- Morrison, J. (2016). *DSM-5'i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*. (Çev.), Muzaffer Şahin, Ankara: Nobel Tıp Yayınevleri
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3):553-570. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115112>
- Nakash-Eisikovits O, Dutra, L. , & Westen, D. , (2000). Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 41(9): s.1111-1123 Doi: 10.1097/00004583-200209000-00012
- Özer, Ş. (2006). *Anksiyete ve Anksiyete Bozukluklarının Kısa Tarihiçesi*; Anksiyete Bozuklukları. (Ed: Alkın, T.R.). Ankara: TPD Yayınları, s.3-4.
- Özeren, G.S., ve Akın, S. (2016). Anne-baba bağlanma biçimleri ve kişilerarası ilişkilerin değerlendirilmesi. *FNG ve Bilim Tıp Dergisi*, Sinop, s. 225. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZO>
- Özsoy, E.V. (2015). *Bağlanma, anksiyete ve bilgi işleme*. (Doktora Tezi) Ankara, s. 4-75. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZ3>
- Öztürk, MO. (2002), *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri, s:352, 566-570
- Öztürk, A.ve Mutlu, T.(2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students. *Procedia*

Social and Behavioral Sciences ,(9) s.1772–1776. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810025036>

- Panayıcı, P. B. (2012). *Obsesif kompulsif belirtilerin yordanmasında algılanan ebeveynlik biçimleri, üst bilişsel inançlar, obsesif inançlar, ve düşünce kormtrol yöntemlerinin rolü: üst bilişsel model çerçevesinde bir inceleme.* (Doktora tezi) Ankara, s. (11-12) Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZb>
- Pehlivantürk, B. (2004). Otistik çocuğu olanlarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*,15(1), s.56-63. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZd>
- Rapee, Ronald M., Spence, Susan H., Cobhan, V., Wignall, A. (2003) *Kaygılı Çocuğa Yardım Anne-Babalar İçin Aşamalı Klavuz.* (Çev. Rasim Baykallı), Ankara: Arkadaş Yayınevi,
- Rapee, R. N.. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive behavioral model of anxiety insocial phobia. *Behavioral Research and Therapy*, 38, s.741-756.
- Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZg>
- Schultz, D.P & Schultz, S.E.(2007).Modern Psikoloji Tarihi. İstanbul: Kaknüs Yayınları, s.608-611.
- Set, Z. (2019). Bağlanma Stilleri ve Psikopatoloji Arasındaki Potansiyel Düzenleyici Unsurlar: Reddedilme Duyarlılığı ve Benlik Saygısı. *Nöropsikiyatri arşivi*, 56: 205–212. Erişim adresi: <https://doi.org/10.29399/npa.23451>
- Shaver, P. , ve Brennan, K.A. (1992). Attachment styles and the 'Big Five' personality traits: Their connections with each other and with romantic relationships outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), s.536-545. Doi: 10.1177%2F0146167292185003
- Smith, E.E & Kosslyn, S.M, (2017).*Bilişsel Psikoloji*, (Çev. Ed.) Muzaffer Şahin, Ankara: Nobel Yayınları, s.11
- Solomon. J. (2011). *George C. Disorganized Attachment and Caregiving.* New York: The Guilford Press,
- Soygüt, G. (2004). Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi: Psikoterapi Sürecinde Bağlanma Ve Terapötik İttifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7 (13) s.63-75. Erişim adresi: <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php>
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik.* (Çev). Cem Satman, Ankara: İmge Kitapevi Yayınları
- Stern, D.N. , Stern, N.B. , ve Freeland, A. (2013). *Bir Annenin Doğuşu* (Çev.) M. Aydoğdu, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. s.28

- Subaşı, N.G.ve Kazan, H.,(2020).Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimideki etkisi. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 10. 148, s.147-162, doi: 10.7456/11002100/007
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stili ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, s. 71-106 Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/iliskiler-olcegi-toad.pdf>
- Sümer, N. ve Şendağ, M.(2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), s.86-101 s.87 erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZp>
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999a). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. Ankara: *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), s.35-58. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZq>
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., Çekem, B. (2009), bağlanma ve psikopatoloji : Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 38-45. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZr>
- Turan, S.C. (2009). *Tam aileye ve tek ebeveyne sahip ailelerden gelen 7-12 yaş arasındaki çocukların bağlanma stilleri ve kaygı durumları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul, s.21-22 Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZt>
- Tükel R. (2009). Yaygın Anksiyete Bozukluğu. Psikiyatri: B. (Ed.) Kulaksızoğlu, R. Tükel, A. Üçok, İ. Yargıç & O. Yazıcı, *Yaygın Anksiyete Bozukluğu etiyolojisi; Psikoanalitik Görüş*, s. 66-67. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi
- Türk, B.B. (2016). *Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkinin Araştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s. 67 Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZv>
- Ustaosman, N.N. (2019). *Bağlanma stillerinin anksiyete ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZw>
- Uzun, B. (2015). *25-40 Yaş Arası Evli Erkeklerle Evli Olmayan Erkeklerde, Kaygı Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s. 6-8. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZx>
- Vicedo, M. (2010). The evolution of Harry Harlow: from the nature to the nurture of love. *History of Psychiatry*, 21(2), s.1-16.

- Warren, S. L. , Huston, L., Egeland, B., ve Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(5), 637-644. Doi: 10.1097/00004583-199705000-00014
- Yaman, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZB>
- Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s.19-20. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZE>
- Yavuzer, H. (2000), *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. 10. Baskı, İstanbul: Remzi Yayınevi
- Yeşilyaprak, B. (2018). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara, 20 s.132
- Yıldırım, E. A (2018). *Anksiyete bozukluğu olgularında ölüm anksiyetesi sıklığının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, s.15. Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZG>
- Yıldız, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, s.1-17 Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZH>
- Yılmaz, D. A. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygı, bağlanma stilleri ve annelerinin kaygı düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, Ankara, Erişim adresi: <https://www.kisa.link/OPZJ>
- Young, J. E. (1990). *Cognitive Therapy For Personality Disorders*. Sarasota, FL. Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J.S. ve Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygının belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünlükçi model arayışı* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

EK 1 – SOSYO DEMOGRAFİK FORM

Değerli Katılımcı, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında Dr. Öğretim Üyesi Müjen İLNEM danışmanlığında, Psikolog Berra KÖSE tarafından yürütülen üniversite öğrencilerinde anksiyete düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bir tez çalışmasıdır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Formların doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürecektir.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız: () 18-23 () 24-30
3. Medeni durum () Bekâr () Evli () Boşanmış
4. Eğitim düzeyi () Ön Lisans () Lisansüstü () Doktora
5. Sosyoekonomik düzeyiniz: () düşük () orta () yüksek
6. Kiminle yaşıyorsunuz? () yalnız () eş () arkadaş
7. Anneniz hayatta mı? () evet () hayır
8. Babanız hayatta mı? () evet () hayır
9. Anne baba evlilik durumu: () evli () ayrı
10. Anne çalışıyor mu? () evet () hayır
11. Baba çalışıyor mu? () evet () hayır
12. Kardeş sayısı: () 1 () 2-3 () 4 ve daha fazla

EK 2- İLİŞKİLER ÖLÇEĞİ ANKETİ

Ölçek maddeleri:

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem. (Korkulu)
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli. (Kayıtsız)
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. (Güvenli)
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum. (Korkulu)
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.(Kayıtsız, Saplantılı-t)
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum. (Saplantılı)
9. Yalnız kalmaktan korkarım. (Güvenli-t)
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim. (Güvenli)
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tam anlamıyla güvenmekte zorlanırım. (Korkulu)
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır. (Güvenli)
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.(Saplantılı)
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli. (Kayıtsız)
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim. (Kayıtsız)
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder. (Korkulu)
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum. (Saplantılı)
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim. (Kayıtsız)
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım. (Güvenli-t)
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

EK 3 - BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

İSİM:

TARİH:

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğimi yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde <i>Beni pek etkilemedi</i>	Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama katlanabildim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanmakta çok zorlandım</i>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				

