

Yetişkin Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı, Boyun Eğici Davranış ve Karakter Özellikleri ile İlişkisi¹

The Relationship of Adult Attachment Styles with Self-Esteem, Submissive Behavior and Character Features

Başvuru Tarihi / Received: 27.01.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 09.06.2021

Araştırma / Research

Sebahat KAÇAR²

Fatma Yeşim CAN³

Öz

Bu araştırmada yetişkinlerde benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özelliklerinin bağlanma stilleriyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri 295’i kadın ve 103’ü erkek toplam 398 kişi katılmıştır. Araştırmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, Mizaç ve Karakter Envanteri ve İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır. Bulgulara göre kayıtsız bağlanma stili, benlik saygısını pozitif yönde yordamaktadır. Kayıtsız bağlanma stilinden aldıkları puan arttıkça, benlik saygısı düzeyleri düşmektedir. Korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri boyun eğici davranışları pozitif yönde yordamaktadır. Korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleri kendi kendini yönetme düzeyini negatif yönde, güvenli bağlanma stili pozitif yönde yordamaktadır. İş birliği yapma düzeyi ise kayıtsız bağlanma stili tarafından negatif, güvenli bağlanma stili tarafından pozitif yönde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Benlik saygısı, Boyun eğici davranış, Karakter, Bağlanma stilleri

Abstract

In this study, it was aimed to investigate self-esteem, submissive behavior and character features according to attachment styles in adult individuals. Study was conducted with living in Turkey 18 years and older 398 people in total including 295 women and 103 men. Socio-Demographic Information Form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Submissive Behaviors Scale, Temperament and Character Inventory and Relationship Scales Questionnaire were used in the study. According to the findings, dismissing attachment style positively predicts self-esteem. The score participants get from dismissing

¹ Bu makale İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² İstanbul Gedik Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, sebahaatt@hotmail.com | ORCID: 0000-0003-0804-5492

³ İstanbul Gedik Üniversitesi, Doç. Dr., e-posta: dryesimcan@yahoo.com | ORCID: 0000-0001-9120-2246

attachment style as it increases, their self-esteem levels decrease. Fearful, dismissing and preoccupied attachment styles positively predicted submissive behaviors. Fearful attachment and dismissing attachment styles predicted self-directedness negatively and secure attachment style positively. The level of cooperativeness is negatively predicted by the dismissing attachment style and positively predicted by the secure attachment style.

Key Word: Self-esteem, Submissive behavior, Character, Attachment styles

Giriş

Bowlby, bağlanmayı özellikle annenin gitmesi ya da korkutucu bir durum karşısında kolaylıkla harekete geçen biyolojik fonksiyonlu içgüdüsel bir sosyal davranış olarak tanımlamaktadır (Bowlby, 2013). Bağlanma, yaşamın ilk aylarında oluşmaya başlar ancak bireyin ilerideki yıllarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyerek, yaşam boyunca sosyal ilişkilerin temelini oluşturur (Turan Akdağ, 2011). Bağlanma kuramı da insanların başka insanlarla kurdukları duygusal bağların nedenlerini açıklamaktadır (Şeleci, 2014). Bowlby'e göre; bireyin erken yaşlarda bakımını üstlenen kişiyle kurduğu iletişim, bireyin yaşamının ileriki dönemlerinde duygu, düşünce ve davranışlarında önemli bir etkiye sahiptir (Bowlby, 2013). Bowlby'nin bağlanma kuramına göre; bakım vereninle tekrarladığı deneyimleri neticesinde bireyde benlik, bağlanma figürü ve çevre ile ilgili bazı zihinsel temsiller oluşur. Bunlar Bowlby tarafından 'işsel çalışan modeller' olarak adlandırılmaktadır. İşsel çalışan modeller; bireyin ilgi, sevgi, güven gibi bakım vereninden gördüğü ya da görmediği değere göre oluşan kendisi ve diğer kişilerle ilgili inanç ve beklentileri içerir. Kısacası, Bowlby'nin bağlanma kuramına göre; bebeklik döneminde bakım veren ile bebek arasında kurulan bağ ve bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına verdiği tepkiler zihinsel temsillerin temelini oluşturur. Zihinsel temsiller, ileriki dönemlerde kurulan ilişkileri de şekillendirir (Yazıcıoğlu, 2011). Başka bir deyişle, erken dönemdeki bağlanma deneyimleri temelinde oluşan zihinsel modeller hem bireyin kendisi hakkında beklenti, inanç ve duygularını, özellikle de benlik saygısını hem de diğer insanlara duyulan güven ve sosyal ilişkilerde hissedilen rahatlığı etkiler (Bretherton, 1992; Noleir ve Feeney, 1994; Akt., Sümer, 2006, s. 29).

Başlanma kuramı geçmişten günümüze psikoloji alanında çok ilgi görmüş ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu çalışmada alanyazından edinilen bilgiler ışığında yetişkin bireylerin benlik saygısı, boyun eğici davranış ve kendi kendini yönetme ve iş birliği yapma karakter alt boyutlarının bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada karakter özelliklerini incelemek için karakter özelliklerine ait üç alt boyuttan ikisi olan kendini yönetme ve iş birliği yapma alt boyutları kullanılmıştır. Çalışmanın alt amaçları ise yetişkinlerin benlik saygıları, boyun eğici davranışları, karakter özellikleri ve bağlanma stilleri puanlarının demografik değişkenlere göre (cinsiyet, eğitim, aile yapısı, ebeveyn ilişki durumu, psikiyatrik destek) farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek olacaktır. Literatürde bağlanma stillerinin benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özellikleri ile ilişkilerini inceleyen bazı çalışmalar olsa da bu dört değişkenin birbiri ile ilişkisini inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Çalışmanın bu yönde literatüre katkı sağlaması umulmaktadır.

Benlik Saygısı

Benlik, psikoloji literatüründe sıklıkla karşılaşılan ve psikoloji çalışma alanlarında önemli bir yere sahip kavramlardan biridir. Benlik kavramı, bireyin kendisine bakış açısı ve kendisini zihninde temsil etme şekli olarak tanımlanabilir. Benlik, bireyin kendisi ile ilgili algısını, kişisel atıflarını, yaşanmışlıklarını,

gelecek beklentilerini, sosyal rollerini zihninde şekillendirmesi ve kavramsal bir ben oluşturmalarıdır (Aydın, 1996). Benlik kavramı, kişinin kendisini nasıl gördüğü ve kendisini nasıl ifade ettiği ile ilgilidir. Benlik, yetenek, kişisel özellikler ve birbirleri ile ilişkili davranışlardan oluşmaktadır (Kandaz, 2018). İnsan, kendisi hakkında kendince edindiği fikirleri, başkalarının kendisini nasıl gördüğüne dair bilgilerle birleştirerek benliğini oluşturur (Hançerlioğlu, 1987). Benliğin oluşumu, erken çocukluk döneminden ergenlik dönemine kadar sürmektedir. Yapılan araştırmalarda, benlik kavramının çocukluk döneminden itibaren başkalarıyla kurulan sosyal etkileşim ve model alma ile şekillendiği görülmektedir (Bandura, 1989).

Benlik üzerine yapılan ilk incelemeler ise William James öncülüğünde 1890'lı yıllarda başlamıştır (Parmaksız, 2011). James benliğin, kişinin kendisinin sayabileceği vücudu, kişinin özellikleri, yetenekleri, sahip olduğu şeyler, arkadaşları ve ailesi her şeyden oluştuğunu ifade eder. James'e göre, bireyin algısında az önce sayılan değerler yükseldiğinde benlik saygısı da artar; bu değerler azaldığı takdirde benlik saygısı da paralel olarak azalır. Ayrıca, bireyin benlik saygısının toplumsal kabul değerlerinden etkilendiğini, davranışlarının toplum tarafından onay ve kabul görmesi karşısında olumlu benlik saygısının geliştiğini de belirtmektedir (Köse D. , 2019). Benlik kavramını bilen benlik (*self as knower*) ve bilinen benlik (*self as known*) olarak iki boyut üzerinden düşünmek gerektiğini belirten James'e göre bilinen benlik maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlik olarak ayrılmaktadır (James, 1948; Akt. Turan, 2010). Maddi benlik; bireyin dış görünüşünü, maddi durumunu, evini ve ailesini içerir. Sosyal benlik; iş, statü, çevreden gelen onay gibi bireyin çevresi ile tanımlanan özellikleri kapsar. Manevi benlik ise; bireyin duygularını, ahlaki değerlerini ve manevi yönünü içerir. James'e göre benlik, üçünün birleşimi ile oluşur (Parmaksız, 2011).

Rogers, benliği bireyin kendisine dair algılarının örgütlenmiş hali olarak tanımlarken, bireyin çevredeki insanlarla etkileşim halinde oldukça kendisine dair farkındalığının arttığını, kendisiyle ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirme yaparak bazı hedefler oluşturduğunu ifade eder (Gazioğlu, 2015). Rogers'ın benlik kavramı, kişinin kendisini algılayışından oluşan *gerçek benliği* ve olmak istediği özellikleri temsil eden *ideal benliği* içermektedir (Yenidünya, 2005). Zaman içerisinde gelişen benlik kavramının olumlu olabilmesinin şartı koşulsuz sevgi ile büyüme (Çokparlamış, 2018). Koşulsuz sevgi ile yetişen birey, ne yaparsa yapsın onun sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden bir anlayışın içindedir (Cüceloğlu, 2002). Koşullu sevgi gören bireyler bu davranışı içselleştirir ve buna uygun değer kalıpları oluşturur. Böyle bir durumda birey yalnızca belli şartlar altında değerli olduğunu düşünür ve benliğini tam olarak geliştiremez (Schultz & Schultz, 2007). Ayrıca Rogers benlik kavramının duygu, düşünce ve davranışları etkilediği için kişiliğin oluşmasında önemi olduğunu belirtmektedir. Rogers'ın teorisine göre, benlik her bireyde kendini gerçekleştirme arzusu ile gelişir ve her birey kişisel olumlu takdir görmeye doğuştan eğilimlidir (Plotnik, 2009).

Benlik, Rosenberg tarafından bir tutum olarak incelenmiş, kararlılık ve tutarlılık gösteren yapı olarak tanımlanmıştır (Rosenberg, 1979; Akt. Çokparlamış, 2018). Rosenberg, benlik kavramını mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benlik olmak üzere üç boyutta değerlendirmiştir. Mevcut benlik, bireyin kendisini nasıl gördüğünü; arzu edilen benlik, bireyin kendisini nasıl görmeyi istediğini; sunulan benlik, bireyin kendisini diğer insanlara nasıl göstermek istediğini ifade eder. Rosenberg'e göre, insanların mevcut benlikleri ile arzu edilen benlikleri birbirine ne kadar yakın olursa benlik saygıları da o kadar yüksek olacaktır (Karaboğa, 2011). Benliğin oluşması, bireyin hem kendisi hem çevresi ile kurduğu etkileşim neticesinde ortaya çıkan düşünceler ve algıları oluşturmaktadır. Rosenberg, benlik ve ego kavramlarının birbirini tamamlayan nitelikte olduklarını vurgulamaktadır. Ego kavramının, bireyin gerçekleri kabullenmesini sağlayan bir dizi entelektüel ve bilişsel süreçler içerdiğini, benlik kavramından farklı olarak görevinin benliği koruma ve geliştirme olduğunu belirtmektedir (Yenidünya,

2005). Benlik kavramı, egonun süregiden farkındalığı ile şekillenir ve olgunlaştıkça tamamlanır (Erdoğan, 1995). Benlik kavramının gelişmesi, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesine ve kendisine gösterdiği saygıya bağlıdır (Özoğlu, 1982). Benlik bilinci bireyin aile içinde başlayan kabul mesajları ile başlar. Aile içinde anne ve babanın kabulü ile birey kendi potansiyelini anlamaya çalışır. Benliği ile iletişim halinde olan bireyler kişiliğini anlamak üzere farkındalık geliştirirler. Bunun yanı sıra, benliğinin bilincinde olmayan bireylerde tatmin olmama, başarısız görme gibi benlik kavramının gelişmesinde aksaklıklar meydana gelmektedir. Bireyin, benliğinin gelişmesinde en önemli etkenlerden biri kişinin kendisini kabulüdür (Erden & Akman, 2001; Yavuzer ve Demir, 2016; Akt. Şereflioğlu, 2018). Benlik kabulü sayesinde birey yeterli ve yetersiz yönlerini doğru şekilde algılayabilir, karşısına çıkan problemlere çözümler üretebilir, kendisini yetersiz gördüğü özelliklerini de kişiliğinin parçası olarak görebilir (Kılıççı, 1992). Benlik bilincinin gelişimi sırasında bireyin çevresinden gördüğü kabul ve sevgi, bireyin olumlu saygı geliştirmesinde etkili olur. Öte yandan, diğer insanların kendisi hakkındaki tutum ve düşünceleriyle ilgilenmeksizin kendisine karşı olumlu benlik saygısı geliştirir (Karahan & Sardoğan, 1994). Başarılı bir benlik kavramı gelişimi için bireyin kendisini olduğu gibi kabul etmesi, yaşamdaki sorunlara neden olan yetersizliklerin farkına varması, bireyin kendisinden ve çevresinden gelen uyaranlar ile benliğini tutarlı şekilde planlaması en önemli faktörlerdir (Eisenberg & Delaney, 1993).

Benlik saygısı İngilizcedeki 'self-esteem' kavramından gelir ve dilimizde öz saygı olarak da ifade edilir. Benlik (öz), bireyin kendisine dair beklentilerinin bütünüdür. Hangi konuda yetersiz, hangi özelliklerinin iyi, tercihlerinin hangi yönde olduğu gibi bireyin kim olduğunu anlamaya ve kendisini tanımaya yönelik tüm inançları benlik kavramını oluşturmaktadır (Campbell,1990; Kernis ve Ark., 2000; akt. Kandaz, 2018). Benlik saygısı (öz saygı) ise, bireyin benliğini kabul etmesi ve beğenmesini ifade eden bir kavramdır (Yörükoğlu, 2000). Benlik saygısı kendisini yargılaması ve değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan duyguyu, değerlendirmenin sonucunu kabullenmesi ve beğenmesidir (Kohut, 2020). Lawrence (2006), benlik saygısının bireyin kendisi ile ilgili bilgilerin değerlendirilebilir bir parçası olduğunu ifade etmektedir.

Bebekler dünyaya geldikten sonra bir süre ben ile ben olmayı ayırt edemezler. Ancak, benlik bireyin dünyaya geldiği andan itibaren yaşadığı olaylar ve çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkilerin etkisiyle zaman içinde yavaş yavaş oluşur (Baymur, 1994). Yapılan araştırmalar bireyin çevresiyle iletişim ve etkileşim kurdukça benlik saygısı düzeyinde değişkenlik olduğunu, bireyin deneyimlerinden etkilenemediğini ve benlik saygısının eğitimle geliştirilebileceğini göstermektedir (Pişkin, 2006; akt. Karabulut G., 2014). Aile fertlerinin, özellikle anne ve babanın çocukları ile kurdukları ilişki, çocuğun benlik gelişimini olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Benlik kavramının beğenilip beğenilmemesi neticesinde benlik saygısı oluşmaktadır. Bunun yanı sıra benlik gelişimi, bireyin deneyimlerini algılayış şekli, başkaları tarafından olumlu değerlendirilme ve kabul edilme ihtiyacından etkilenmektedir. Deneyimlerle birlikte birey kendisine değer verme duygusunu geliştirmektedir. Bu duygu oluştuğundan sonra başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğinden bağımsız olarak sürmekte ve davranışları etkilemektedir (Geçtan, 1995). Rogers'a göre benlik saygısı ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiye bağlıdır. Bakım vereni tarafından koşulsuz sevgi gören çocuk, bu durumu içselleştirir ve olumlu benlik saygısı geliştirir (Schultz & Schultz, 2007). Rogers, bireyin kendisini iyi hissettiği ya da hayal kırıklığı yaşadığı olaylar karşısında yakın çevresinden gördüğü tutumun kendisine değer verme duygusunun gelişimini etkilediğini, bu duygunun çevredeki insanların kendisini değerlendirmesi ile öğrenilerek geliştiğini ifade eder (Rogers, 1947). Rogers, yüksek benlik saygısının bireyin kendisi hakkındaki olumlu değerlendirmeleri ile ilişkili olduğunu, düşük benlik saygısının ise bireyin kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri sonucunda oluştuğunu belirtmektedir (Rosenberg, 1965).

Rosenberg, benlik saygısını bireyin kendisi ile sağladığı uyum ve kendi yaptıklarından memnun olma duygusu ile eş tutmaktadır. Rosenberg'e göre benlik saygısının yüksek olduğu bireyler kendilerini başkalarından üstün görmemekte, kusursuz olduklarını düşünmemekte, çok başarılı olduklarına dair duygularını yansıtmamakta; kendilerine saygı duymakta ve kendisini toplum içinde değerli görmekteyler. Rosenberg benlik saygısı düşük olan bireylerin, benlik saygısı yüksek olan bireylere kıyasla başarmak adına daha az istekli olduklarını, sosyal iletişim kurmakta zorluk yaşadıklarını ve genellikle nörotik eğilimlerin olduğu olumsuz kişilik özellikleri gösterdiklerini öne sürmektedir (Rosenberg, 1968; Akt. Yenidünya, 2005). Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin kendilerini başkasından üstün görmeden kıymetli ve saygıya layık hissettiği; düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise kendilerinden memnun olmadığı ve kendilerini kabul edemedikleri belirtilmektedir (Güloğlu & Kararımak, 2010). Benlik saygısı düşük olan bireyler benliklerini kabul etmeyen ve uyumsuz bireyler olarak tanımlanmaktadır (İnanç, 1997). Bu bilgiler doğrultusunda Rosenberg, bireyin kendisini değerlendirirken olumlu bir tutumdaysa yüksek benlik saygısına, olumsuz bir tutumdaysa düşük benlik saygısına sahip olduğunu ifade etmektedir (Rosenberg, 1965). Yaşam boyu süren benlik saygısı, bireyin kendisini tanıması, kendi kabiliyetlerinin kabul etmesi neticesinde kendisine karşı hissettiği sevgi, saygı, güven ve değer duygularından oluşur (Tukuş, 2010). Benlik saygısı ile ilgili birçok araştırma göz önüne alınarak yapılan literatür araştırmasında, yüksek benlik saygısının psikolojik olarak sağlıklı olabilmek için önemli bir yordayıcı olduğu göze çarpmaktadır (Crocker & Park, 2004).

Boyun Eğici Davranış

Boyun eğme terimi, Milgram'ın çalışmaları ile psikolojide tanınır hale gelmiştir. Milgram boyun eğme terimini, bireysel davranışı güçsel kararlılığa bağlayan psikolojik mekanizma olarak tanımlamıştır (Harre, Lamb, 1983; Akt. Köktuna, 2007). Boyun eğme, Budak (2000) tarafından otoritenin koyduğu kurallara veya komutlara uygun davranma olarak tanımlanmıştır. Bu terim psikoloji alanında, bireyin değer yargılarını, kararlarını ve düşüncelerini otoritenin belirlediği yönde değiştirmesi olarak kullanılır. Bu durum, bahsi geçen bireyin istenen değişikliği özümlediği anlamına gelmez; yalnızca, otoritenin isteklerine uyduğu anlamına gelir. Otorite karşısında boyun eğen birey, istemediği halde diğer insanlara doğrudan zarar verebilecek şekilde davranışlar sergileyebilir.

Boyun eğici davranış; duygularını özellikle de olumsuz duygularını ortaya çıkarmakta zorlanan, başkalarını memnun etmek için çabalayan, kendi isteklerini arka plana atan ve hayır diyemeyen, iyilikseverliği önemseyen bireylerin kişilik özellikleri olarak tanımlanmaktadır (Gilbert, Pehl, & Allan, 1994). Başka bir söylemle, boyun eğici davranış; benlik saygılarını zedeleyerek başkalarını incitmek için özen gösteren, herkesi memnun etmek için uğraşan, abartılı halde yardımsever olan, hayır diyemeyen, hoşuna gitmeyen durumları söylemekte zorluk çeken, öfkelerini göstermekte zorlanan, devamlı onaylanma ihtiyacı duyan, fikirlerini ve haklarını savunamayan hareketlerle gözlemlenebilen kişilik özelliğidir (Gilbert & Allan, 1994). Boyun eğici davranışların ortaya çıkmasında etkisi olan üç durum vardır. Birincisi, bireyin boyun eğmesinin, diğer insanlar tarafından yapılacak en doğru şey gibi gösterilmesidir. Bazı kültürlerde otoriteye koşulsuzca boyun eğmek, istenen bir özellik olarak çocukluktan itibaren öğretilir. İkincisi, bireyin diğer insanlar tarafından reddedilmemek veya onaylanmak için boyun eğmesidir. Üçüncüsü ise, sosyal kuralların sorgulamadan kabul edilmesidir (Aronson, Wilson & Akert, 1997; Akt. Tuzcuoğlu & Korkmaz, 2001).

Boyun eğici davranışların temelinde yatan önemli faktörlerden biri düşük benlik saygısıdır (Torun ve diğerleri, 2012). Tekin ve Filiz, boyun eğici davranışların ortaya çıkmasında etkili olan çevresel faktörlerin neler olduğu hakkında farklı görüşler bulunduğunu, bu görüşlerin bir bölümünün çocukluk dönemindeki aile ortamının belirleyici olduğunu öne sürdüğünü bir bölümünün ise bireyin o an içinde

olduğu sosyal çevre ile ilgili algısının belirleyici olduğunu öne sürdüğünü ifade etmişlerdir. Birçok araştırmacı, bireyin boyun eğici davranışlarının kaynağını, otoriter, sıkı disiplinli ve sıkı denetimli, aşırı kısıtlayıcı anne ve baba tutumları olarak göstermektedir (Tekin & Filiz , 2008). İçinde yaşadıkları kültürde, otoriteye sorgusuz boyun eğme, beklenen, beğenilen bir özellik olarak çocukluk döneminden başlayarak öğretilen bireylerde daha çok boyun eğme davranışı gözlenmektedir (Cüceloğlu, 2002). Gilbert, Cheung, Grandfield, Campey ve Irons; boyun eğici davranışların aslında bir tür savunma taktiği olduğunu veya bireysel bir karar olmadığını savunmaktadırlar. Boyun eğici davranışın aileye olan bağlılık hissi sonucunda ortaya çıkabileceğini belirtmektedirler (Gilbert ve diğerleri, 2003). Yavuzer, anne baba tutumlarının boyun eğici bireylerin yetişmesine etki etmesinin aksine çocukları karşısında boyun eğici davranışlar sergileyen anne ve babaların varlığından bahsetmektedir. Bu ebeveynler, evde çocuklarının üstünlüğünü kabul etmiş haldedirler. Yavuzer'e göre, bu tip ailelerde yetişmiş olan çocuklar, anne babalarının dışında başka insanlar karşısında da egemen olmanın yollarını arayacaktır (Yavuzer,2013).

Boyun eğici davranış düzeyi yüksek olan bireyler, kişiler arası ilişkilerde kendilerini daha değersiz görmekte dirler. Bunlar; söz hakları sınırlı olan, özgür davranamayan, başkalarının yönergelerine uyan, hatasız olsa dahi kendisi hakkında söylenen olumsuz sözler karşısında sessiz kalan kişilerdir (Köktuna, 2007). Başkaları tarafından aşağılanmak, suçlanmak veya başkalarının kendisinin hakkını yemesi gibi durumlar karşısında kendisini savunamaz, itiraz edemez. İstemediği halde başkalarına yakınlık göstermek için uğraşır. Küçük hatalar sebebiyle sürekli özür diler. Olumsuz duygularını ifade edemez. Liderlik davranışı göstermeye eğilimli değildirler, kolaylıkla girişimde bulunamazlar. Kendilerine güvenleri düşüktür. Ciddi sorumluluklardan, değişikliklerden ve insanlarla göz teması kurmaktan kaçınırlar (Gilbert, Pehl, & Allan, 1994). Göz temasından kaçma, konuşmamaya eğilimli olma, öfkeyi ifade edememe, eleştiriler karşısında kendini savunamama (Catarino ve diğerleri, 2014), memnuniyetsizlikleri söyleyememe, başkalarını incitmeme, herkesi memnun etmek için çabalama, reddedilme korkusuyla duygularını söylemekten kaçma, başkaları tarafından anlaşılmaya fazla önem verme (Dönmez & Demirtaş, 2009) boyun eğici davranış örnekleridir. Boyun eğici davranışlar sergileyen bireyler, bu davranışlar sonucunda diğer insanların saygısını kaybederken kendi isteklerinin de birazını gerçekleştirebilir. Bireyde benlik saygısının azalması, içsel öfke ve psikopatolojik problemlerin ortaya çıkması olası görülmektedir (Gilbert & Allan, 1994).

Kağıtçıbaşı (2013), toplumsal yaşam içinde uyum davranışının gerekliliğini vurgulamaktadır. Toplum içindeki düzenin sağlanması için toplum tarafından bazı kurallar geliştirilir. Bu kurallar, erken çocukluk döneminden itibaren o toplumda yaşayan tüm bireylere öğretilir. Böylece insanlardaki benzer davranışların çoğu erken yaşlarda başlayan ve hayat boyu devam eden ortak öğrenme ile ortaya çıkar. Kişiler arası ilişkilerde boyun eğici davranış başka bir söyleyişle itaat ile saygı kavramlarının karıştırıldığı ve itaat kavramının saygı olarak nitelendirildiği görülmektedir (Şelec, 2014). Sağlıklı insan ilişkilerinin boyun eğici davranışlar egemenliğinde değil saygı egemenliğinde şekillenmesi beklenir. Saygının üstün olduğu ilişkilerde birey özgür, bağımsız, yaratıcı ve üreticidir. Düşünür, karşı çıkar, değişir, değiştirir ve seçenekler sunabilir (Köktuna, 2007).

Karakter

Allport kişiliği, bireyin içinde olan ve çevreye uyum sağlarken kişiye özgü karakteristik duygu, düşünce ve davranış biçimlerini meydana getiren psikofiziksel sistemlerin dinamik organizasyonu olarak tanımlamaktadır (Robbins, 1986; akt. Karabacak, 2010). Kişilik, bireyin kendisine özel yani en sık tekrar eden ve diğer insanlardan farklı olan davranışlarıdır. Kişilik kavramı, bireyi diğer insanlardan farklı kılan ve ileri zamanlardaki davranışlarına dair öngörülerinin dayanağı olan, nispeten değişmeyen

özellikleri ifade etmektedir (Yanbastı, 1990). Cloninger'e göre kişilik, bireyin kişisel yaşantılarından öğrendiği duygularını, düşüncelerini ve eylemlerini uyum sağlama şekliyle karakterizedir. Kişilik, çevrenin değişimine adapte olmaya yarayan, bireysel psikobiyolojik sistemlerin etkileşim kurması olarak tanımlanabilir (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993).

Cloninger, Mizaç ve Karakter Kuramı olarak da bilinen Psikobiyolojik Kişilik Kuramı'nın temellerini ilk kez 1986 yılında yayınladığı makalesinde atmıştır (Tunçay, 2020). Cloninger'in kuramına göre kişilik, mizaç ve karakter olarak iki temel bileşenden oluşur. Mizaç, bireyin doğuştan getirdiği, biyolojik temellere dayanan davranış eğilimidir. Karakter ise öğrenme ve toplumsal çevreden etkilenerek gelişen, kişinin dünyayı görüş, algılama ve hayatla başa çıkma şekli olarak tanımlanmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2015). Kişilik, kalıtsal olarak gelen mizaç ve çevrenin etkisiyle öğrenilen tutumlar olan karakterin birleşimiyle oluşmaktadır (Akiskal ve Hirschfeld, 1983; Akt. Arslan, 2010). Karakter kişiliği ahlaki yönden tanımlarken, mizaç kişiliği duygusal yönden tanımlamaktadır (Kulaksızoğlu, 2015). Karakter özellikleri, bireyin gönüllü hedef ve değerlerindeki kişisel farklılıklardır. Karakter boyutlardan biri olan kendi kendini yönetme (self-directedness), bireyin seçimleri hakkındaki sorumluluğunu kabul etmesi, anlamlı amaçlar belirleme ve problemlerin çözümündeki beceri ve güvenin gelişimi faktörlerinden oluşur. Diğer bir karakter boyutu iş birliği yapma (cooperativeness), sosyal kabul, empati, sevecenlik ve erdemli olmak faktörlerini kapsar. Karakter boyutlarının sonuncusu kendini aşma (self-transcendence) ise, kendilik kaybı, kişiler arası ilişkide benimseme ve manevi kabul faktörlerinden oluşur (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993).

Karakter, bireyin dünyayı görüş, algılama ve hayatla baş etme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2015). Karakter, mizacın tersine daha az kalıtsal özellikler içermektedir. Bireyin, yaşam deneyimlerindeki rastgele olaylardan, sosyal ve kültürel yapılardan etkilenmektedir (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). Allport' a göre karakter, bireyin içinde yaşadığı çevrenin değerlerini ve ahlak kurallarını kullanma biçimidir. Bruyer ise karakteri, bireyin içinde bulunduğu çevrenin sahip olduğu ahlak kuralları karşısında kendini gösteren ruhsal özelliklerin tamamı olarak tanımlamaktadır. Ruhsal özelliklerin tümünün, değer yargılarından ve ahlak kurallarından etkilenmesi, karakterin gelişiminde önemli faktörler olarak değerlendirilmektedir (Güney, 2008).

Karakter özellikleri, hayatın ilk senelerinde ebeveynler ile kurulan bağlanmayla başlayan kendilik ve nesne ilişkileri, daha sonra kendilik ile nesnenin farklılaşması ve hayatın kalan dönemlerinde devam eden olgunlaşma aşamalarında meydana gelen kişiler arası farklılıkları belirtmektedir. Mizaç, bireyin dünyaya gözlerini açtığı hali; karakter ise bireyin kendisini isteyerek değiştirdiği halini nitelendirmektedir (Cloninger & Svrakic, 1997). Cloninger mizaç boyutlarını tanımlamış daha sonra aynı mizaca sahip olan insanların farklı davranışlar gösterdiklerini gözlemlemiştir. Kuramdaki eksiklikleri fark etmiş ve ölçeğine üç karakter boyutunu eklemiştir. Kuramda karakter boyutları, kendi kendini yönetme (self directedness), iş birliği yapma (cooperativeness) ve kendini aşma (self transcendence) olarak tanımlanmaktadır. Karakter boyutlarının eklenmesiyle birlikte ölçeğin ismi "Mizaç ve Karakter Envanteri" olarak değiştirilmiştir (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993).

Kendi kendini yönetme, seçimlerinin sorumluluğunu kabul etmesi, anlamlı hedeflerin belirlenmesi ve problemleri çözme konusundaki beceri ve güvenin gelişiminden ortaya çıkmaktadır (Arkar, 2008). Kendi kendini yönetme bireyin kendi kararlarını alabilmesi ve kararlarının sorumluluğunu almasını ifade eder (Tunçay, 2020). Sorumluluk alma-kınama, amaca yönelik olma-amaçsızlık, beceriksizlik-eylemsizlik, kendini kabul-kendisiyle çekişme ve uyumlu alışkanlıklar-uygunsuz alışkanlıklar olarak beş alt boyuttan oluşmaktadır (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). Kendi kendini yönetme puanı yüksek olan bireyler; olgun, güçlü, kendi kendine yeten, sorumlu, güvenilir, hedef odaklı, yapıcı ve iyi

entegre olabilen kişiler olarak nitelendirilebilmektedirler. Benlik saygıları ve özgüvenleri iyidir. En etkili özellikleri, kişisel tercihleri ve hedefleri ile uyum içinde olmaları, davranışlarını yer aldıkları ortama göre uyarlayabilmeleridir. Otorite figürünün emirlerini yerine getirmeleri gerektiğinde asi ve problem yaratan kişi olarak görülebilirler çünkü otorite figürünün hedef ve değerlerine meydan okumaktadırlar (Köse S. , 2003). Kendi kendini yönetme puanı düşük olan bireyler ise zayıf, kolay incinen, benlik saygısı düşük, sorumluluk almaktan çekinen, maharetsiz, güven vermeyen, başkalarını suçlama eğilimi olan ve uyum konusunda sorun yaşayan kişilerdir. Amaç belirleme, amacı tanımlama ve amaca uygun davranışı devam ettirme konusunda gereken özdenetimi sağlayamazlar. Amaçları olmadığı için şans ve kadere kendilerini teslim ederler. Kişilikleri tam olarak oluşmadığı için olgun olmayan davranışlarda bulunurlar (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). *İş birliği yapma*, diğer insanları kabul ve onlarla özdeşimdeki bireysel farklılıklara göre düzenlenmiştir (Arkar, 2004). Bu alt boyut kabullenme ya da saldırganlık ve düşmanlık ile ilişkilidir. İş birliği yapma, sosyal onaylama – hoşgörüsüzlük, empati – sosyal ilgisizlik, yardımseverlik- yardımsever olmama, merhametli olma – kincilik, ilkeli olma– menfaatçilik alt boyutlarından oluşmaktadır. İş birliği yapma puanı yüksek olan kişiler empati kurabilen, toleransı yüksek, merhametli, destekleyici, kibar ve ilkeli olarak nitelendirilebilmektedir. Başka insanlarla iş birliği yapmaya ve iletişim kurmaya açıktırlar. Başkalarının ihtiyaçlarına ve seçimlerine karşı duyarlıdırlar. İş birliği yapma puanı düşük olan kişiler ise bencil, toleranssız, hoşgörülü olmayan, eleştirel, kindar, empatik olmayan, iletişim kabiliyetleri düşük ve fırsatçı olarak nitelendirilebilmektedir. Bu bireylerin önceliği kendileridir. Başka insanların ihtiyaçlarına ve seçimlerine karşı umursamazdırlar. Diğer insanları düşman olarak algılamaktadırlar (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). *Kendini aşma*, kişinin kendisini bir bütünün parçası olarak algılaması ve bütünü oluşturan parçalar ile özdeşim kurması olarak tanımlanmaktadır. Kendini aşma, kendilik kaybı -bilinçli yaşantılar, kişiler arası özdeşim-kişisel özdeşim, manevi kabullenme-rasyonel materyalizm olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kendini aşma puanı yüksek olan bireyler manevi duyguları güçlü, hoşgörülü, sabırlı, özverili, sade bir yaşam özümsemiş, belirsizlik ile mücadele edebilen, başarı veya başarısızlığı kabullenebilen kimseler olarak nitelendirilebilmektedirler. Kendini aşma puanı düşük olan bireyler ise manevi hisleri güçsüz, sabrı olmayan, kendisini üstün gören, yaratıcılık yönleri zayıf, sadelik değil gösteriş seven, memnuniyetsiz kimseler olarak tanımlanmaktadır. Özellikle yaş aldıkça ölüm ve acıyı kabullenmekte güçlük yaşarlar (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993).

Bağlanma

Bağlanma konusunun temelleri psikiyatrist John Bowlby'nin yaptığı araştırmalarla atılmıştır. Bağlanma kavramı, Bowlby tarafından destek rahatlık ve güvenlikten oluşan duygusal bir bağ olarak nitelendirir (Tüzün & Sayar, 2006). Bowlby bağlanmayı bebek ile bakım veren kişi arasında gelişen fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra yakınlık, sevgi ve güvenlik arayışını kapsayan duygusal bir süreç olarak tanımlar (Bowlby,1982; Akt. Kan, 2018). Bebekler, dünyaya geldikleri andan itibaren ihtiyaçlarının giderilmesi için ilgiye gereksinim duyarlar ve ihtiyaçlarını karşısında bakım verenlerinden gördükleri ilgiye göre geleceğe dair beklentileri oluşmaya başlar (Troisi, Lorenzo, Alcini, Nanni, Pasquale, & Siracusano, 2006). Bağlanma kuramına göre bireylerin bebeklik döneminde bakım verenleriyle kurdukları ilişki, hayat boyu kişiler arası ilişkilerine etki edecektir (Hazan & Shaver, 1987).

Bağlanma kuramı, Freudyen psikoanalitik kuram temelinde Bowlby tarafından çeşitli disiplinlerden etkilenilerek geliştirilen eklektik bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır. Çocuğun duygusal gelişimi ve annenin bebeğe güvenli bir ortam verebilmesi Bowlby'nin kuramının temelini oluşturmaktadır (Bowlby, 2013). Freud'un psikodinamik kuramına göre bebeğin beslenme, emme gibi eylemlerle oral safhada aldığı tatmin, annesiyle kurduğu ilişki tatminiyle paraleldir. Bu aşamada emmekten zevk alan bebek

kendisini besleyen kişiye bağlanır ve bebek bu ilişkiyi genelleştirip diğer bağlanma ilişkileri için bir kaynak oluşturur. Oral tatminden mahrum kalan bebek ise sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurabilir. Psikodinamik kuram, beslenme ihtiyacını karşılayan annenin bebek için en önemli bağlanma nesnesi olduğunu öne sürer. İlişkinin başında bebeğin rolü daha pasif olsa da, kurulan bağ bebeğin gelişimi için oldukça önemlidir. Kurulan bu bağ, çocuğun güvende hissetmesini sağlar ve ilerideki romantik ilişkilerinde de etkisi görülür (Miller,1993; Akt. Karabulut C., 2019).

Bowlby'nin bağlanma kuramına göre; bireyde benlik, bağlanma figürü ve çevreye ilişkin birtakım zihinsel temsiller oluşur. Bu zihinsel temsiller Bowlby tarafından 'içsel çalışan modeller' olarak adlandırılmaktadır. İçsel çalışan modeller; bireyin ilgi, sevgi, güven gibi bakım vereninden gördüğü ya da görmediği değere göre oluşan kendisi ve diğer kişilerle ilgili olumlu ya da olumsuz inanç ve beklentileri içerir (Akhunlar, 2010). İçsel çalışan modeller bağlanma stillerini daha iyi anlayabilmek adına önemli bir etkiye sahiptir. Bu modelin çocuk ve bakım veren ilişkisi üzerine gelişen 'değerli ben' ve 'güvenilir öteki' olarak adlandırılan, birbirini besleyen ve tamamlayan iki temel şeması vardır. Bu iki şema, yakın ilişkilerde karşımıza çıkan bağlanma kaygısı, mesafeli olma ve kaçınma ile ilişkilidir (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu, & Üstündağ, 2011). 'Değerli ben', bireyin bakım vereninin gözünden kendisini değerli bulup bulmamasına göre; 'Güvenilir öteki' ise çocuğun ihtiyaçlarının bakım vereni tarafından uygun şekilde karşılanıp karşılanmamasına göre kendisini ve diğerlerini nasıl gördüğünü içermektedir. Güvenli bağlanan çocuk, ihtiyacı olan ilgi ve desteği görmesi halinde diğer kişiler ile ilgili olumlu; güvensiz bağlanan çocuk ise mesafe, reddedilme, tutarsızlık ve ilgisizlik karşısında olumsuz şemalar geliştirir. Aynı zamanda, diğerlerinin yanında kendi benlikleriyle ilgili değerli ya da değersiz olduklarına dair bilişsel temsiller de geliştirmektedirler (Akhunlar, 2010). Bebeklikte gelişmeye başlayan zihinsel temsiller, yaşam boyu kurulan tüm sosyal ilişkilerde, kişinin benlik saygısı ve kişilik gelişiminde önemli role sahiptir (Bowlby, 1988; Collins ve Read, 1994; Ainsworth, 1997; Orçan ve Deniz, 2004; Akt. Akhunlar, 2010). İçsel çalışan modeller, birey farkında olmadan eyleme geçer ve gelecekte karşılaşıacağı kişi ve durumlara uygun davranışlar sergilemesini sağlar. Psikanalizden bu noktada ayrılan içsel çalışan modeller, düşünceleri içerdiği için bebeklikte incelenemez. Bowlby de zihinsel temsillerin yalnızca ilk yaşantılara dayalı olmadığını, bireyin yaşamı boyunca yaşadığı ilişkilerin, ilişkilerindeki bağlanma biçimlerinin ve geçmiş yaşantıların etkisiyle yenilenmekte olduğunu belirtmiştir (Yörükân, 2011). Bowlby'e göre çocuklukta oluşan bağlanmanın etkileri yaşam boyu devam eder (Fraley, 2002). Çocuk ve bakım veren arasında kurulan ilişkiye paralel olarak çocuğun zihninde 'benlik' ve 'başkaları' olarak içsel çalışan modeller oluşur. Çocuklukta oluşan içsel çalışan modeller, çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte işlev göstermeye devam edecektir (Bowlby,1973; Akt. Karabulut C., 2019).

Kanadalı psikolog Marry Ainsworth, bağlanma davranışını kişisel farklılıklara göre inceleyerek Bowlby'nin bağlanma kuramına önemli bir katkıda bulunmuştur. Ainsworth da bağlanmayı Bowlby'nin tanımına paralel olarak açıklar. Bağlanma bakım veren ve çocuk arasındaki bağdır. Ainsworth, Bowlby'nin bağlanma kuramını incelediğinde daha fazlasının olduğuna dair bulgular elde etmiş ve bağlanma ilişkilerinin farklı türleri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ainsworth bakım verenin duyarlı olup olmamasının çocuklukta bağlanma davranışını etkileyip etkilemediğini anlayabilmeyi çalışmalarının temel amacı olarak belirlemiştir. (Ainsworth, 1982; Yıldız, 2005; akt. Yazıcıoğlu, 2011). Bağlanma stilleri Ainsworth çalışmaları temelinde güvenli, kaçınan ve kaygısı/kararsız olarak üçe ayrılır. *Güvenli bağlanma stili*; Ainsworth ve arkadaşlarının yabancı ortam deneyine katılan ve güvenli bağlanan bebeklerin, anne odadan çıktıktan sonra oyunlara ara verdiği ve normal bir üzüntü yaşadığı gözlemlenmiştir. Anne döndüğünde ise onu karşılamış, bir süre anneye vakit geçirmiş ve rahatladıklarında uzaklaşıp keşfe çıkmışlardır. Deney öncesinde yapılan ev gözlemlerinde, bu annelerin bebeklerinin ihtiyaçlarına anında tepki verdiği ve duyarlı oldukları görülmüştür. Ainsworth, bu

bebeklerin sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurduklarını ve annenin koruyucu tavrının da çocukları cesaretlendirdiğini belirtir (Crain, 2014). Yabancı ortam deneyine katılmış olan *kaçıngan bağlanma stiline* sahip bebekler başından beri bağımsız davranmışlardır. Anne ve yabancıyla aynı odada oldukları zaman diliminde oyuncaklara odaklanmış, anneye ilgilenmemişlerdir. Annenin odadan ayrıldığında üzülseler de odaya geri döndüğünde sakin ve ilgisiz kalıp, yakınlaşmak için çabalamamışlardır. Anne kucağına aldığı başlarını başka tarafa çevirdikleri gözlemlenmiştir. Deney öncesinde yapılan ev gözlemleri incelendiğinde bu bebeklerin annelerinin daha duyarsız ve reddedici oldukları görülmüştür. Bu bebekler anneleri tarafından daha önce reddedildikleri ve tutarsız davranışlar gördükleri için annelerini güvenilir üs olarak görmemekte ve ihtiyaç duyduklarında annenin karşılık verip vermeyeceğinden emin olamamaktadırlar (Crain, 2014). *Kaygılı/kararsız bağlanan* bebekler yabancı ortam deneyinde, tanımadıkları bir yerde oldukları için anneleriyle çok meşgul olurlar ve neredeyse hiç keşif yapmakla ilgilenmezler. Anne odadan ayrıldığında yoğun bir üzüntü gösterir, geri döndüğünde ise hem anneye gitmek ister hem de öfkeyle reddederler. Bu bebekler, anne geri geldiğinde bile rahatlayamazlar bu nedenle başkaları tarafından sakinleştirilmeleri pek mümkün değildir. Ainsworth'un ev gözlemlerine bakıldığında, bu bebeklerin annelerinin de tutarsız davrandıkları, bazen ilgili bazen ilgisiz oldukları görülür. Annenin tutarsızlığı karşısında bebekler kendilerini güvende hissetmezler (Crain, 2014). Güngör (2000), güvenli bağlanmış olan bebeklerin yaşadıkları kaygı düzeyinin düşük; kaygılı/ kararsız bağlanan bebeklerin yaşadıkları kaygı düzeyinin yüksek, kaçınma düzeylerinin düşük; kaçınan bağlanan bebeklerin hem kaygı hem kaçınma düzeylerinin düşük olduğunu görüldüğünü ifade etmiştir. Egeland ve Farber'in çalışmalarına göre güvenli bağlanan bebek anneleri, güvensiz bağlanan bebek annelerine nazaran daha duyarlı, ilgili, özverili ve bebeğin ihtiyaçlarını daha sık, daha becerikli karşılayan annelerdir (Egeland & Farber, 1984).

Bartholomew ve Horowitz, Ainsworth'un sunduğu bağlanma stillerini ve Bowlby'nin içsel çalışan modellerini sentezleyerek, *yetişkin bağlanma stillerini* dörtlü bağlanma modeli olarak ele almışlardır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bartholomew, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin kendi aralarında farklı davranış türleri sergilediklerini belirtmektedir (Sümer & Güngör, 1999). Bartholomew ve Horowitz'e göre benlik ve başkaları modelleri bağlanmanın temelini oluşturmaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991). *Dört boyutlu bağlanma modeli*, bireyin olumlu ya da olumsuz kutuplarda değerlendirdiği zihinsel modellerin kesiştiği noktaların dikkate alınması ve iki boyutun çaprazlama ilişkisi neticesinde ortaya çıkmıştır. *Olumlu benlik* modeli, kendini sevme ve başkalarının onayına ihtiyaç duymadan kendine saygı duyma olarak; olumsuz benlik modeli ise, başkalarının onayına ihtiyaç duyma ve düşük benlik saygısı olarak tanımlanabilir. *Olumlu başkaları* modelinde, bireyin başkalarının güvenilir ve ulaşılabilir olmasına dair inançları ve beklentileri varken; olumsuz başkaları modelinde, birey başkalarının güvenilirliğine inanmaz, ilişkilerden beklentileri olumsuzdur ve yakın ilişki kurmaktan kaçınır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bartholomew ve Horowitz, olumlu ve olumsuz zihinsel modellerden yola çıkarak olumlu kendilik, olumsuz kendilik, olumlu başkaları ve olumsuz başkaları olarak adlandırdıkları dört zihinsel boyuta ulaşmışlardır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Kendiliğin ve başkalarının olumlu ya da olumsuz algılanmasına göre güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma olarak dörtlü bağlanma modelini ortaya çıkarmışlardır. *Güvenli bağlanma stili*, olumlu benlik ve olumlu başkaları modellerinin birleşiminden meydana gelir (Eroğlu, 2020). Güvenli bağlanma; başkaları tarafından kabul edilmek, uygun tepkiler görmek, sevebilmek ve değer görmek gibi beklentileri içerir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan bireyler, öz değerlilik duygusunu içselleştirmişlerdir ve yakın ilişkilerinde samimi olma konusunda rahattırlar (Bartholomew & Shaver, 1998). Bu bireyler, kendilerinin sevmeye ve değer görmeye layık olduğuna inanan, başkasının onayına ihtiyaç duymayan özerk kişilerdir (Sümer & Güngör, 1999). *Saplantılı bağlanma stili*, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerinin bir araya gelmesiyle ortaya çıkar. Bu stile sahip bireyler, diğer insanların güvenini kazanmak ve onlar tarafından kabul görmek konusunda endişe

duyarlar (Bartholomew & Shaver, 1998). Bu bağlanma stiline sahip kişiler ikili ilişkilerinde öz değerlilik ve kişisel yeterliliği bulmak için çabalarlar (Bartholomew & Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanan bireyler değersiz olduklarını düşünür, kendilerini sevilmeye layık görmez, sürekli kendilerini kanıtlamaya yönelik çaba gösterirler ve bağımlı davranışlar sergilerler (Uyar, 2019). Bu bireyler kendilerini değersiz görürken diğerlerini olumlu değerlendirme eğilimindedir ve ilişkilerinde diğerlerinden onay bekleyen, yapışkan bir tutum gösterirler (Eroğlu, 2020). Saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin ilişkileriyle ilgili takıntıları vardır ve ilişkilerinden sahici olmayan beklentilere sahiptirler (Sümer & Güngör, 1999). Saplantılı bağlanan bireylerin en belirgin özellikleri, kendilerine güven duymamalarıdır. Buna bağlı olarak reddedilmekten ve terk edilmekten korkarlar. Yaşanacak herhangi bir soruna karşı zayıftırlar ve bu zamanlarda umutsuzluğa düşerler (Bartholomew & Horowitz, 1991). *Kayıtsız bağlanma stili*, benlik algısının olumlu, başkalarına dair algının ise olumsuz olduğu modeldir. Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre kayıtsız bağlanan bireyler kendilerini değerli görürken, diğer insanları değersiz görürler. Kayıtsız bağlanan bireyler, özerkliğe önem veren, başkalarına ihtiyaç duymayı ve yakın ilişkilerin gerekliliğini reddeden kişilerdir (Sümer & Güngör, 1999). Çünkü benlik değerini, ikili ilişkileri reddederek sürdürdüklerine inanırlar ve hayal kırıklıklarından korunduklarını düşünürler (Bartholomew & Shaver, 1998). Bu bireyler özgür ve güçlü olabilmek, hayal kırıklığı yaşamamak ve reddedilmemek için yakın ilişkilerden kaçınırlar (Terzi & Cihangir Çankaya, 2009). Birine bağımlı olmaktan ya da birinin kendisine bağımlı olmasından hoşlanmazlar (Sümer, 2006). *Korkulu bağlanma stili*, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşimiyle ortaya çıkar (Bartholomew & Horowitz, 1991). Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, diğerlerinin güvenilmez olduğuna inanırlar, kendilerinin sevilmeyeceğine ve değersiz olduklarını düşünürler (Hamarta, 2004). Bartholomew ve Horowitz, korkulu bağlanan bireylerin yakın ilişkilerden kaçarak kendilerini korumaya çalıştıklarını vurgulamışlardır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Korkulu bağlanan bireyler, reddedilme ihtimallerini engellemek için sosyal ilişkilerden ve yakınlık kurmaktan kaçarak incinmekten korunmaya çalışırlar (Bartholomew, 1990; akt. Kart, 2002). Bartholomew ve Horowitz'e göre güvenli ve kayıtsız bağlanma ile benlik kavramı arasında pozitif bir ilişki, korkulu ve saplantılı bağlanma ile benlik kavramı arasında ise negatif bir ilişki vardır. Bunun yanı sıra, güvenli ve saplantılı bağlanmanın sosyallik ile pozitif, kayıtsız ve korkulu bağlanmanın ise sosyallik ile negatif bir ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modelinin Hazan ve Shaver'ın modelinden farkı kaçınan bağlanma stilini korkulu ve kayıtsız olarak ikiye ayırmış olmalarıdır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bartholomew'in dörtlü bağlanma modeli çerçevesinde yapılan çalışmalar da tutarlı olarak korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin zihinsel modellere göre farklılaştıklarını göstermiştir (Sümer & Güngör, 1999). Bylsma, Cozzarelli ve Sümer yaptıkları araştırmada, kayıtsız bağlanan bireylerin korkulu bağlanan bireylere kıyasla benlik saygılarının yüksek olduğunu ve bu bireylerin gerçek ve ideal benlik kavramları arasında daha az farklılık olduğunu belirtmişlerdir (Bylsma, Cozzarelli, & Sümer, 1997). Bağlanma kaygısı, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı, reddedilme ve terk edilme konusundaki hassasiyetten kaynaklanmaktadır. Kaçınma ise başkalarıyla yakın olmaktan ya da başkalarının yakınlık kurmasından ve bağımlı olmaktan duyulan huzursuzluğu ifade etmektedir. Kaygı ve kaçınma düzeyleri düşük olan bireylerin güvenli bağlandıkları kabul edilir (Sümer ve diğerleri, 2009).

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Bağlanma stilleri, benlik saygısı düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H2: Bağlanma stilleri, boyun eğici davranış düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3: Bağlanma stilleri, kendi kendini yönetme düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H4: Bağlanma stilleri, iş birliği yapma düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Alt Hipotezler

H1a: Güvenli bağlanma stili, benlik saygısı düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H1b: Korkulu bağlanma stili, benlik saygısı düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H1c: Kayıtsız bağlanma stili, benlik saygısı düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H1d: Saplantılı bağlanma stili, benlik saygısı düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H2a: Güvenli bağlanma stili, boyun eğici davranış düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H2b: Korkulu bağlanma stili, boyun eğici davranış düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H2c: Kayıtsız bağlanma stili, boyun eğici davranış düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H2d: Saplantılı bağlanma stili, boyun eğici davranış düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H3a: Güvenli bağlanma stili, kendi kendini yönetme düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H3b: Korkulu bağlanma stili, kendi kendini yönetme düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H3c: Kayıtsız bağlanma stili, kendi kendini yönetme düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H3d: Saplantılı bağlanma stili, kendi kendini yönetme düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H4a: Güvenli bağlanma stili, iş birliği yapma düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H4b: Korkulu bağlanma stili, iş birliği yapma düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H4c: Kayıtsız bağlanma stili, iş birliği yapma düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H4d: Saplantılı bağlanma stili, iş birliği yapma düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, benlik saygısı, boyun eğici davranışlar ve kendi kendini yönetme ve iş birliği yapma karakter özelliklerinin bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır ve araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeli şeklindedir.

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri 295 kadın ve 103 erkek olmak üzere toplam 398 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada kartopu yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumları; 9’u (%2.3) ilkokul, 5’i (%1.3) ortaokul mezunu, 72’si (%18.1) lise mezunu, 36’sı (%9) ön lisans, 172’si (%43.2) üniversite mezunu ve 104’ü (%26.1) lisansüstü mezun olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar ilişki durumlarını, 138’i (%34.7) ilişkisinin olmadığını, 69’u (%17.3) flört/sevgilisi olduğunu, 24’ü (%6) sözlü/nişanlı olduğunu, 155’i (%38.9) evli olduğunu ve 15’i (%3) boşandığını belirtmiştir. Katılımcılar büyüdüğü yerlerin, 75’i (%18.8) köy/kasaba/ilçe, 99’u (%24.9) şehir ve 224’ü (%56.3) büyükşehir olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar yetiştikleri aileyapılarını, 351’i (%88.2) çekirdek ve 45’i (%11.3) geniş aile olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar annelerinin eğitim düzeyinin, 50’si (%12.6) okur yazar olmadığını, 166’sı (%41.7) ilkokul mezunu, 40’ı (%10.1) ortaokul mezunu, 82’si (%20.6) lise mezunu ve 60’ı (%15.1) üniversite ve üzeri mezun olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar babalarının eğitim düzeyinin, 7’i (%1.8) okur yazar olmadığını, 134’ü (%33.7) ilkokul mezunu, 47’si (%11.8) ortaokul mezunu, 103’ü (%25.9) lise mezunu ve 107’si (%26.9) üniversite ve üzeri mezun olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar ebeveyn evlilik durumlarını, 312’si (%74.4) evli, 23’ü (%5.8) boşanmış, 6’sı (%1.5) ayrı ve 57’si (%14.3) ebeveynlerinin hayatta olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların 145’i (%36.4) psikiyatrik destek aldıklarını ve 253’ü (%63.6) psikiyatrik destek almadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların çeşitli sosyo-demografik bilgilerini öğrenmeye yönelik sorular içeren formdur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’ni Rosenberg (1965) geliştirmiştir. Ölçek Türkçe’ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanmıştır. Bu ölçekteki 3,5,8,9 ve 10 numaralı maddeler tersine çevrilmiştir. RBSÖ 10 maddeden oluşmaktadır ve 4’lü likert biçiminde bir ölçektir (çok yanlış: 1- çok doğru: 4). RBSÖ’den alınan yüksek puan, bireyin benlik saygısının düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik-güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0.71, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur (Çuhadaroğlu, 1986).

Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ): Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, Gilbert ve Allan (1994) tarafından geliştirilmiş olan, Türkçe uyarlamasını Şahin ve Şahin (1992)’in yaptığı ölçektir. BEDÖ, her maddesinde bahsi geçen davranışın bireyi ne kadar iyi tanımladığını soran 16 sorudan oluşan ve uygulanması kolay bir ölçektir. Yanıtlar 5’li likert tipine verilmektedir. BEDÖ sonucunda bireyler en az 16, en fazla 80 puan alabilmektedirler. Bu ölçekten yüksek puan almak, bireyin daha fazla boyun eğici davranışa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0.89, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.84 değerinde bulunmuştur (Savaşır & Şahin, 1997).

Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI): Mizaç ve Karakter Envanteri, Cloninger (1993) tarafından psikobiyolojik kişilik kuramı temelinde geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Köse ve diğerleri (2004) yapmıştır ve yapılan uyarlama Cloninger’in onayını almıştır. Ölçek kişiliğin mizaç ve karakter boyutlarını inceleyen, 240 sorudan oluşmaktadır. Cevaplar ‘doğru’ ve ‘yanlış’ şeklinde verilmektedir. Ölçek 15 yaş ve üzerindeki kişiler için uygun görülmektedir (Arkar, 2004). Mizaç; Zarardan Kaçınma, Yenilik Arayışı, Ödül Bağımlılığı ve Sebat Etme olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Karakter; Kendi Kendini Yönetme, İş Birliği Yapma ve Kendini Aşma olarak adlandırılan üç alt boyuttan oluşmaktadır (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). Ölçeğin Türkçe formundaki mizaç boyutuna ait Cronbach alfa değerinin 0.60 ile 0.85, karakter boyutuna ait Cronbach alfa değerlerinin ise 0.82 ile 0.83 arasında olduğu bulunmuştur. Geçerlik üzerine yapılan ölçümler,

TCI'nın Türkiye'de yedi boyutlu kişilik modelini ölçmek için kullanılabileceğini göstermiştir (Arkar, 2004).

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA): İlişki Ölçekleri Anketi, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma modelini ölçmeyi amaçlayan 30 sorudan oluşmaktadır. Türkçe uyarlamasını Sümer ve Güngör (1999) yapmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde oluşturulan seçenekler ile cevaplandırılmaktadır. Bireyden istenen kendisini ve yakın ilişkilerini en iyi tanımlayan seçeneği işaretlemesidir. Puanlama sonucunda, yüksek çıkan model sahip olduğu bağlanma stildir (Sümer & Güngör, 1999). Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının .27 ile .61 arasında olduğu, test tekrar test katsayısının ise .78 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğinin yüksek olduğu görülmektedir (Sümer & Güngör, 1999).

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplamak için Google Form programından yararlanılmıştır. Türkiye'nin farklı yerlerinde yaşayan katılımcılara link aracılığıyla ulaşılmıştır. Linkte ilk olarak bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Daha sonra sırasıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ), Mizaç ve Karakter Envanteri-Gözden Geçirilmiş Formu (Türkçe TCI-R) ve İlişki Ölçekleri Anketi verilmiştir. Sırasıyla verilen anket sorularının tamamını işaretlemekten diğer ankete geçilmemektedir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarına ve alt boyutları puanlarına yönelik normallik dağılımı değerlendirildiğinde; verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür ($p < .05$). Ancak puanların normal dağılım göstermemesine rağmen normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olması ve örneklem hacminin merkezi limit teoremi gereği 30 ve üzerinde olması sebebiyle (Tabachnick & Fidell, 2013) ölçeklerin puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Bağlanma stillerinin, benlik saygısı, boyun eğici davranışlar, kendi kendini yönetme ve iş birliği yapma üzerindeki yordama gücünü öğrenmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Bağlanma stillerinin (güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu) benlik saygısı, boyun eğici davranışlar ve kendi kendini yönetme ve iş birliği yapma karakter alt boyutları üzerindeki yordayıcı gücünü araştırmak için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 1. *Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Benlik Saygısı	Sabit	14,903	2,143		6,953	,000
	Korkulu Bağlanma	,065	,079	,047	,820	,41
	Kayıtsız Bağlanma	,182	,052	,220	3,514	,000
	Güvenli Bağlanma	-,026	,058	-,028	-,448	,65
	Saplantılı Bağlanma	-,037	,078	-,023	-,477	,63

$R = .249$ $R^2 = .062$ $R^2_{adj} = .052$, $F(4, 393) = 6.494$ $p < .05$

Bağlanma stilleri puanlarıyla oluşturulan modelde; Benlik Saygısı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(4, 393) = 6.494$, $p < .05$). Bu modelde; Benlik Saygısı puanlarındaki varyansın yaklaşık %6'sı açıklanmaktadır ($R^2 = .062$). Regresyon katsayılarına bakıldığında Kayıtsız Bağlanma puanlarının ($\beta = .220$, $p < .05$) pozitif yönde Benlik Saygısı puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Tablo 2. *Bağlanma Stillerinin Boyun Eğici Davranışlar Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Boyun Eğici Davranışlar	Sabit	27,404	3,837		7,143	,000
	Korkulu Bağlanma	,298	,141	,121	2,112	,03
	Kayıtsız Bağlanma	,254	,093	,170	2,744	,006
	Güvenli Bağlanma	-,125	,105	-,075	-1,198	,23
	Saplantılı Bağlanma	,323	,139	,113	2,320	,02

$R = .287$ $R^2 = .082$ $R^2_{adj} = .073$, $F(4, 393) = 8.830$ $p < .05$

Bağlanma stilleri puanlarıyla oluşturulan modelde; Boyun Eğici Davranışlar puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(4, 393) = 8.830$, $p < .05$). Bu modelde; Boyun Eğici Davranışlar puanlarındaki varyansın yaklaşık %8'i açıklanmaktadır ($R^2 = .082$). Regresyon katsayılarına bakıldığında Korkulu Bağlanma puanlarının ($\beta = .121$, $p < .05$), Kayıtsız Bağlanma puanlarının ($\beta = .170$, $p < .05$) ve Saplantılı Bağlanma puanlarının ($\beta = .113$, $p < .05$) pozitif yönde Boyun Eğici Davranışlar puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Tablo 3. *Bağlanma Stillerinin Kendi Kendini Yönetme Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Kendi Kendini Yönetme	Sabit	37,623	2,761		13,628	,000
	Korkulu Bağlanma	-,293	,101	-,161	-2,890	,004
	Kayıtsız Bağlanma	-,226	,067	-,204	-3,393	,001
	Güvenli Bağlanma	,173	,075	,139	2,294	,02
	Saplantılı Bağlanma	-,193	,100	-,091	-1,931	,05

$$R = .361 \quad R^2 = .130 \quad R^2_{adj} = .122, \quad F(4, 393) = 14.727 \quad p < .05$$

Bağlanma stilleri puanlarıyla oluşturulan modelde; Kendi Kendini Yönetme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(4, 393) = 14.727, p < .05$). Bu modelde; Kendi Kendini Yönetme puanlarındaki varyansın yaklaşık %13'ü açıklanmaktadır ($R^2 = .130$). Regresyon katsayılarına bakıldığında Korkulu Bağlanma puanlarının ($\beta = -.161, p < .05$) ve Kayıtsız Bağlanma puanlarının ($\beta = -.204, p < .05$) negatif yönde Kendi Kendini Yönetme puanlarını yordadığı saptanmıştır. Güvenli Bağlanma puanlarının ($\beta = .139, p < .05$) pozitif yönde Kendi Kendini Yönetme puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Tablo 4. *Bağlanma Stillerinin İş Birliği Yapma Değişkenini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
İş Birliği Yapma	Sabit	34,424	2,255		15,268	,000
	Korkulu Bağlanma	-,135	,083	-,093	-1,631	,10
	Kayıtsız Bağlanma	-,151	,054	-,171	-2,780	,006
	Güvenli Bağlanma	,141	,061	,143	2,298	,02
	Saplantılı Bağlanma	-,122	,082	-,072	-1,491	,13

$$R = .299 \quad R^2 = .090 \quad R^2_{adj} = .080, \quad F(4, 393) = 9.665 \quad p < .05$$

Bağlanma stilleri puanlarıyla oluşturulan modelde; İş Birliği Yapma puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(4, 393) = 9.665, p < .05$). Bu modelde; İş Birliği Yapma puanlarındaki varyansın yaklaşık %9'u açıklanmaktadır ($R^2 = .090$). Regresyon katsayılarına bakıldığında Kayıtsız Bağlanma puanlarının ($\beta = -.171, p < .05$) negatif yönde İş Birliği Yapma puanlarını yordadığı saptanmıştır. Güvenli Bağlanma puanlarının ($\beta = .143, p < .05$) pozitif yönde İş Birliği Yapma puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Tartışma

Araştırmada bağlanma stillerinin benlik saygısı düzeyini, boyun eğici davranış düzeyini, kendi kendini yönetme düzeyini ve iş birliği yapma düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Buradan hareketle araştırma hipotezleri *H1*, *H2*, *H3* ve *H4* kabul edilmiştir. Güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stilleri, benlik saygısı düzeyini anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma stiline ise benlik saygısı düzeyini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulardan hareketle *H1a*, *H1b* ve *H1d* hipotezleri reddedilmiş, *H1c* hipotezi kabul edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline, boyun eğici davranış düzeyini anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin ise boyun eğici davranış düzeyini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Buna göre *H2a* hipotezi reddedilmiş, *H2b*, *H2c* ve *H2d* hipotezleri kabul edilmiştir. Araştırma bulgusunda güvenli bağlanma stiline kendi kendini yönetme düzeyini pozitif yönde, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Saplantılı bağlanma stiline ise kendi kendini yönetme düzeyini anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulardan hareketle *H3d* hipotezi reddedilmiş, *H3a*, *H3b* ve *H3c* hipotezleri kabul edilmiştir. İş birliği yapma değişkenine göre yapılan analizde; iş birliği yapma düzeyini güvenli bağlanma stiline pozitif yönde ve kayıtsız bağlanma stiline negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ise iş birliği yapma düzeyini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Buradan hareket ile *H4b* ve *H4d* hipotezleri reddedilmiş, *H4a* ve *H4c* hipotezleri kabul edilmiştir.

Yapılan çalışmada yetişkinlerde benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özelliklerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre çalışmanın değişkenlerinin farklılaşp farklılaşmadığına yönelik analizler yapılmıştır. Bahsedilen özellikleri ölçmek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ), Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) ve İlişki Ölçekleri Envanteri (İÖE) kullanılmıştır. Bu bölümde, bağımsız değişken olarak yetişkin bağlanma stillerinin bağımlı değişken olan benlik saygısı, boyun eğici davranışlar, kendi kendini yönetme ve iş birliği yapma değişkenlerini yordamasına ilişkin bulgular incelenmiş ve yorumlanmıştır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda, bağlanma stillerinin benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı ve bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanmanın benlik saygısını pozitif yönde yordadığı, kayıtsız bağlanma arttıkça benlik saygısının düştüğü saptanmıştır. Literatüre bakıldığında bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair çeşitli sonuçlar olduğu görülmektedir. Turanlı (2010) yaptığı çalışmada saplantılı bağlanma stiline, benlik saygısının yordayıcısı olduğunu saptamıştır. Çokparlıklı (2018)'nin çalışmasında saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma stillerinin benlik saygısını yordadığı belirlenmiştir. Yaman (2019) çalışmasında bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yersel (2019) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanmaya sahip olan çocukların benlik saygısı düzeyinin yüksek, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerine sahip olan çocukların benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Tepeli Temiz (2017) yaptığı çalışma sonucunda kaçınan bağlanma stiline benlik saygısının yordayıcı olduğunu bulgulamıştır. Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) ise bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991)'in Dörtlü Bağlanma Modeli ele alındığında; olumlu benlik modelini içeren güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerinden alınan puanlar arttıkça benlik saygısı düzeyinin artması, olumsuz benlik modelini içeren saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma stillerinden alınan puanlar arttıkça benlik saygısı düzeyinin azalması beklenmektedir. Ancak araştırma bulgumuz ele aldığımız bu bilgiyle ve alan yazındaki araştırmalarla uyuşmamaktadır. Örneklem farklılığı sebebiyle literatürle çelişen bulguların ortaya çıktığı

düşünülmektedir. Ülkemizde, bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyerek konunun aydınlatılmasına fayda sağlayacak çeşitli çalışmaların yapılmasına gereksinim duyulmaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonucunda, bağlanma stilleri puanlarının boyun eğici davranış puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Regresyon katsayılarına bakıldığında korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin boyun eğici davranışları pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Buna göre; korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeyi artıkça boyun eğici davranış düzeyinin de arttığı yorumu yapılabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde ülkemizde bağlanma stilleri ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Şeleci (2014) tarafından yapılan çalışmada kayıtsız bağlanma stili ile boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stilleri ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Boyun eğici davranış; Gilbert, Pehl ve Allan (1994) tarafından duygularını özellikle de olumsuz duygularını ortaya çıkarmakta zorlanan, başkalarını memnun etmek için çabalayan, kendi isteklerini arka plana atan ve hayır diyemeyen, iyilikseverliği önemseyen bireylerin kişilik özellikleri olarak tanımlanmıştır. Sahip olunan bu özelliklerin benlik saygısını zedelediği (Gilbert & Allan, 1994), hatta boyun eğici davranışların temelini düşük benlik saygısı olduğu (Torun ve diğerleri, 2012) ifade edilmiştir. Bu noktada düşük benlik saygısının boyun eğici davranışların artmasında önemli rol olduğunu söylemek mümkündür. Alanyazında bu konu üzerinde yapılan çalışmanın sınırlılığı sebebiyle daha fazla karşılaştırma yapılamamaktadır. Konunun daha iyi anlaşılabilmesi için farklı örneklerle daha kapsamlı çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda, bağlanma stilleri puanlarının kendi kendini yönetme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Regresyon katsayılarına bakıldığında korkulu bağlanma puanlarının ve kayıtsız bağlanma puanlarının kendi kendini yönetme puanlarını negatif yönde yordadığı; Güvenli bağlanma puanlarının ise kendi kendini yönetme puanlarını pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Araştırmanın bulguları korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyinin azalması kendi kendini yönetme düzeyini artırır, güvenli bağlanma düzeyinin artması kendi kendini yönetme düzeyini artırır şeklinde yorumlanabilmektedir. Fonagy, Target ve Gergely (2000)'nin çalışmasında kaygılı/kararsız bağlanma stili ile kendi kendini yönetme karakter alt boyutu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elli (2010) tarafından yapılan çalışmada kaygılı bağlanma stili ile kendi kendini yönetme karakter alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Köse (2016) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanma ile kendi kendini yönetme karakter alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve kaygılı bağlanma ile kendi kendini yönetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kendi kendini yönetme puanı yüksek olan bireyler kendi kararlarını ve sorumluluklarını alabilen (Tunçay, 2020), olgun, kendi kendine yetebilen, güvenilir, benlik saygıları ve özgüvenleri yüksek (Köse S. , 2003) kişilerdir. Bu bilgiler doğrultusunda kendi kendini yönetme puanı yüksek olan bireylerin başkalarının onayına gereksinim duymadığı söylenebilir. Kendi kendini yönetme puanı yüksek olan bireyler kendi kararlarını ve sorumluluklarını alabilen (Tunçay, 2020), olgun, kendi kendine yetebilen, güvenilir, benlik saygıları ve özgüvenleri yüksek (Köse S. , 2003) kişilerdir. Bu bilgiler doğrultusunda kendi kendini yönetme puanı yüksek olan bireylerin başkalarının onayına gereksinim duymadığı söylenebilir. Bu bireylerin benlik saygısının yüksek olması, dolayısıyla olumlu benlik modeline sahip olmaları beklenir. Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre dörtlü bağlanma modelinin oluşumunda benlik ve başkaları modelinin yanında ilişkide bağımlılık ve yakınlıktan kaçınma modelleri de etkilidir. Bu noktada güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli geliştirirler, yakınlıktan kaçınma ve ilişkide bağımlılık düzeyleri düşüktür. Araştırmamızın bulgusuna göre güvenli bağlanma stilinin, kendi kendini yönetme karakter alt boyutunu pozitif yönde yordaması şaşırtmamaktadır. Kendi kendini yönetme puanı

düşük olan bireyler ise sorumluluk almaktan çekinen, başkalarıyla uyum sağlayamayan, benlik saygısı düşük ve olumsuz durumlar karşısında başkalarını suçlayan kişilerdir (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). Dörtlü bağlanma modeline göre; kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeli geliştirirler, ilişkide bağımlılık düzeyleri düşük ve yakınlıktan kaçınma düzeyleri yüksektir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli geliştirirler, ilişkide bağımlılık ve yakınlıktan kaçınma düzeyleri de yüksektir. Araştırma bulgusuna göre kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stillerinin kendi kendini yönetme karakter alt boyutunu negatif yönde yordaması şaşırtmamaktadır. Kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stillerinden alınan puanların düşmesi benlik saygısının, başkalarıyla ilgili olumlu algıların, bireyin özgüveninin artması ve başkalarından onay alma ihtiyacının azalması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla kendi kendini yönetme düzeyi artmaktadır. Ancak kayıtsız bağlanma stili olumlu benlik modelini içerdiği için kendi kendini yönetme düzeyi ile arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Konu hakkında daha genellenebilir bilgilere ulaşabilmek için bağlanma stilleri ve karakter alt boyutlarını ele alan kapsamlı araştırmaların yapılması gerekmektedir.

Bağlanma stilleri düzeyinin iş birliği yapma düzeyini yordayıp yordamadığına dair yapılan analiz sonucunda bağlanma stilleri puanlarının iş birliği yapma puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Regresyon katsayılarına bakıldığında kayıtsız bağlanma puanlarının iş birliği yapma puanlarını negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma puanlarının iş birliği yapma puanlarını pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bulgu doğrultusunda kayıtsız bağlanma düzeyi arttıkça iş birliği yapma düzeyi azalır ve güvenli bağlanma düzeyi arttıkça iş birliği yapma düzeyi artar yorumu yapılabilmektedir. Fonagy, Target ve Gergely (2000) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanma ile iş birliği yapma karakter alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Elli (2010) yaptığı çalışmada kaygılı bağlanma stili ile iş birliği yapma karakter alt boyutu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Köse (2016) tarafından yapılan çalışmada güvenli bağlanma ile iş birliği yapma karakter alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve kaygılı bağlanma ile iş birliği yapma karakter alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. İş birliği yapma düzeyi yüksek olan bireyler empati kurabilen, toleransı yüksek, iş birliği ve iletişime açık, başkalarına karşı duyarlı ve destekleyici; iş birliği yapma düzeyi düşük olan bireyler ise bencil, hoşgörülü ve empatik olmayan, iletişim kurma becerisi zayıf, başkalarına karşı umursamaz ve önce kendisini düşünen kişilerdir (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). Dörtlü bağlanma modeline göre güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli geliştirirler, yakınlıktan kaçınma ve ilişkide bağımlılık düzeyleri düşüktür. Güvenli bağlanan bireyler enlikleri ve başkaları hakkında olumlu algısı olan, iş birliği ve iletişime açık, duyarlı, empatik ve destekleyici tutuma sahiptirler. Araştırma bulgusuna göre güvenli bağlanma stiline, iş birliği yapma karakter alt boyutunu pozitif yönde yorduyor olması beklenen bir sonuç olarak yorumlanabilir. Dörtlü bağlanma modeline göre kayıtsız bağlanan bireyler ise olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeli geliştirirler, ilişkide bağımlılık düzeyleri düşük ve yakınlıktan kaçınma düzeyleri yüksektir. Kayıtsız bağlanma düzeyi azaldıkça olumlu benlik algısının azalması, başkaları ile ilgili olumlu algının artması, yakınlıktan kaçınma düzeyinin azalması ve ilişkide bağımlılık düzeyinin artması beklenmektedir. Kayıtsız bağlanan bireyler başkaları hakkında olumsuz algıya sahip oldukları için yakın ilişkilerden kaçınan, önceliği kendisine veren, birine bağlanmaktan kaçınan davranışlar sergilerler. Bahsi geçen bu davranışların azalması iş birliği yapma düzeyinin dolayısıyla bireyin empatik olma, duyarlı olma, iş birliğine ve iletişime açık olma gibi özelliklerini arttırmaktadır. Bu noktada araştırma bulgusuna göre kayıtsız bağlanma azaldıkça iş birliği yapma düzeyinin artıyor olması literatürle uyumlu olarak yorumlanabilir.

Sonuç ve Öneriler

Ülkemizde bağlanma stillerini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Ancak, bağlanma stillerinin benlik saygısı, özellikle boyun eğici davranış ve karakter özellikleri ile ilişkisini inceleyen çalışma sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Bahsi geçen dört değişkeni bir arada inceleyen bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmanın, özellikle boyun eğici davranış ve karakter alt boyutları hakkında güncel bilgiler sağladığı düşünülmektedir. İleride yapılacak olan çalışmalarda farklı örneklem gruplarıyla benzer araştırma soruları yeniden ele alınması alanyazına katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Akhunlar, M. N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Arkar, H. (2004). Cloninger'in Psikobiyolojik Kişilik Kuramının Türk Örneğinde Sınanması. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Arkar, H. (2008). Cloninger'in Mizaç ve Karakter Boyutları ile Kişilik Bozuklukları Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri*(11), 115-124.
- Arslan, H. (2010). Algılanan Ebeveyn Kabul ve Reddinin Mizaç ve Karakter Özelliklerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. *Marmara Üniversitesi*(8), 41-47.
- Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory. *Annals of Child Development*, 6, 1-60.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment. J. A. Simpson, & W. S. Rholes içinde, *Attachment Theory and Close Relationships* (s. 25-45). New York: Guilford Press.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. İstanbul: 13. Baskı, İnkılap Kitabevi.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C., & Sümer, N. (1997). Relation Between Adult Attachment Styles and Global Self-Esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1-16.
- Cloninger, C. R., & Svrakic, D. M. (1997). Integrative Psychobiological Approach to Psychiatric Assessment and Treatment. *Psychiatry*, 60(2), 120-141.

- Cloninger, R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A Psychobiological Model of Temperament and Character. *Arch Gen Psychiatry*, 50(12), 975-990.
- Crain, W. (2014). *Theories of Development: Concepts and Applications* (6 b.). USA: Pearson.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: 36.Baskı, Remzi Kitabevi.
- Çokparlamış, N. (2018). Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeyi ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dönmez, B., & Demirtaş, H. (2009). Lise Öğretmenlerinin Boyun Eğici Davranışlarına İlişkin Algıları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(2), 445-456.
- Egeland, B., & Farber, E. A. (1984). Infant-Mother Attachment: Factors Related to Its Development and Changes over Time. *Child Development*, 55, 753-771.
- Eisenberg, S., & Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik Danışma Süreci*. (N. Ören, & M. Takkaç, Çev.) İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Erdinç, A. G. (1995). İzmir İli Lise Öğrencilerinde Benlik İmajı-Başarı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Eroğlu, M. (2020). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Bağlanma Stilleri, Kimlik Statüleri ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Fraley, R. C. (2002). A Attachment Stability From Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms Attachment Stability From Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123-151.
- Gazioğlu, E. (2015). Bağlanma Stilleri Algılanan Sosyal Destek Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Geçtan, E. (1995). *Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1994). Assertiveness, Submissive Behaviour and Social Comparison. *The British Journal of Clinical Psychology*, 33, 295-306.
- Gilbert, P., Cheung, M. S.-P., Grandfield, T., Campey, F., & Irons, C. (2003). Assessment Recall of Threat and Submissiveness in Childhood: Development of A New Scale and Its Relationship

- with Depression, Social Comparison and Shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 108-115.
- Gilbert, P., Pehl, J., & Allan, S. (1994). The Phenomenology Of Shame And Guilt: An Empirical Investigation. *British Journal Of Medical Psychology*, 67, 23-26.
- Güloğlu, B., & Kararırmak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(11), 73-88.
- Güney, S. (2008). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Güngör, D. (2000). Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Ana Babalık Stillerinin Rolü. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hamarta, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplamtlı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hançerlioğlu, O. (1987). *Ruh Bilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- İnanç, N. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, Türkiye.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kan, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yetişkin Bağlanma Biçimleri, Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kandaz, H. (2018). Depresyon, Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karabacak, G. (2010). İşgören Kişilik Özelliklerinin İş Stresi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat, Türkiye.
- Karabulut, C. C. (2019). Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Anne-Baba Çatışmasının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolü ve Anne-Baba Aldatmasının Düzenleyici Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Karabulut, G. (2014). Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgıya Yönelik Benlik Algıları İle Genel Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karahan, F., & Sardoğan, M. E. (1994). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Birsen Yayınevi.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kılıççı, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Kohut, H. (2020). *Kendiliğin Çözümlemesi*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Köktuna, Z. S. (2007). Çözüm Odaklı Kısa Terapi Tekniğinin Alt Sosyo Ekonomik Seviyedeki Kadınların Geleceğe Umut ile Bakabilme ve Boyun Eğici Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Köse, D. (2019). Anne Baba Tutumlarının, Çocukta Benlik Saygısı ve Empati Gelişimi ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Köse, S. (2003). A Psychobiological Model Of Temperament and Character: TCI. *Yeni Symposium*, 42(2), 86-97.
- Kulaksızoğlu, A. (2015). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*. London: 3.Baskı, Paul Chapman Publishing.
- Özoğlu, S. Ç. (1982). *Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, N. A. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. Kaknüs Yayınları.
- Rogers, C. R. (1947). Some Observations on the Organization of Personality. *The American Psychologist*, 2(3), 358-368.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent Self Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Savaşır, I., & Şahin, N. (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Sümer, M. (2006). 'Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi'. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şeleci, Z. (2014). 'Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Şereflioğlu, S. N. (2018). 'Anne ve Baba ile İlişkilerin Ergenlerde Benlik Saygısı, Stres ve Depresyon Üzerindeki Etkisi'. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Tekin, M., & Filiz, K. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışlar Düzeylerinin Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.
- Terzi, Ş., & Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Troisi, A., Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Pasquale, C., & Siracusano, A. (2006). Body Satisfaction in Women With Eating Disorders: Relationship to Early Separation. *Psychosomatic*, 68, 449-553.
- Tukuş, L. (2010). (Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu) Türkçe Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Tunçay, A. F. (2020). Uyuşturucu veya Uyarıcı Madde Kullandığı Tespit Edilen Kişilerin Mizaç-Karakter Özellikleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çaç Üniversitesi, Mersin.
- Turan Akdağ, S. (2011). Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Antalya.
- Turan, A. F. (2010). Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tuzcuoğlu, S., & Korkmaz, B. (2001). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyuneğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(14), 135-152.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

- Uyar, M. (2019). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yavuzer, H. (2013). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: Odtü Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yenidünya, A. (2005). Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yörükân, T. (2011). *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: 14. Baskı, Özgür Yayınları.