BAĞLANMA STİLLERİ İLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zeynep KULE
20 11 49 104

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Alper ÇUHADAROĞLU

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022

BAĞLANMA STİLLERİ İLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zeynep KULE
20 11 49 104
ORCID: 0000-0002-0948-7025

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Alper ÇUHADAROĞLU

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu süreçte, sorularımı cevapsız bırakmayan, yönlendirmeleriyle yol gösteren, bilgisinden ve bakış açısından feyz aldığım, değerli danışmanım Doç. Dr. Alper Çuhadaroğlu' na sonsuz teşekkürler… Tez savunmama katılarak değerli görüşleriyle eklemelerde bulunan Dr. Öğr. Üyesi Barış Özdemir' e ve Dr. Öğr. Üyesi Eyyüp Özkamalı' ya teşekkürlerimi sunarım. Yedi yaşımdan itibaren elimi hiç bırakmayan, gölgesini üzerimde her zaman hissettiğim, bende emeği çok olan canım öğretmenim Selçuk Altuncu' ya yürekten teşekkür ederim. Bana sevgiyi öğreten, her anıma şahitlik eden, gelişmem için ellerinden gelen cömertliği gösteren, başta canımın içi annemle babama ve kardeşlerimin her birine bana hep güvendikleri için kucak dolusu teşekkür ederim. Tez sürecimde her zaman yanımda olan, kaygılarımı dindiren, psikolojik olarak rahat hissetmemi sağlayan arkadaşlarımın her birine ve çalışmamda emeği geçen, anket sorularını büyük bir özveriyle cevaplayan değerli katılımcılara çok teşekkür ederim.

Zeynep KULE

Eylül, 2022

ÖZ

BAĞLANMA STİLLERİ İLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zeynep Kule
Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Alper Çuhadaroğlu
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmanın amacı, bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bağlanma stillerinin bütünlük duygusunu yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Bütünlük duygusunun ve bağlanma stillerinin ilişkili olabileceği düşünülen cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum değişkenlerine göre değişip değişmediğini incelemek de araştırmanın amaçları arasındadır. Araştırmanın çalışma grubunu, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen 22 ile 65 yaş arasındaki 328 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II" ve "Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler, Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26 programında analiz edilmiştir. Araştırmada, Bağımsız Örneklemler T Testi Analizi, Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu, bağlanma stillerinin bütünlük duygusunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bütünlük duygusunun yaş ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; ancak cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bağlanma stillerinin cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı; ancak kaygılı bağlanma boyutunun medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları,

alanyazındaki diğer bulgular eşliğinde tartışılmış, mevcut araştırmanın sınırlılıkları dikkate alınarak ileride yapılacak çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma Stilleri, Bütünlük Duygusu, Tutarlılık Duygusu

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND SENSE OF COHERENCE

Zeynep Kule
Master's Thesis
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Master's Program with Thesis
Thesis Advisor: Assoc. Prof. Alper Çuhadaroğlu
Maltepe University Graduate School, 2022

The aim of this study is to examine the relationship between attachment styles and sense of coherence and to determine whether attachment styles predict sense of coherence. It is also among the aims of the research to examine whether the sense of coherence and attachment styles change according to the variables of gender, age, educational status and marital status which are thought to be related. The study group of the research consists of 328 adult individuals between the ages of 22 and 65 determined by the convenience sampling method. In the research, "Personal Information Form", "Experiences in Close Relationships-II" and "Sense of Coherence Scale" were used as data collection tools. Data were analyzed in the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26 program. Independent Samples T-Test Analysis, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Coefficient and Multiple Linear Regression Analysis were used in the study. As a result of the research, it was concluded that there were significant relationships between attachment styles and sense of coherence and that attachment styles significantly predicted the sense of coherence. It was found that the sense of coherence differed significantly according to the variables of age and marital status but did not show a significant difference according to the variables of gender and educational status. It was concluded that attachment styles did not differ according to gender, age and educational status but the anxious attachment dimension differed significantly according to marital status. The findings of the study were

discussed in the light of other findings in the literature and suggestions for future studies were presented considering the limitations of the current study.

Keywords: Attachment Styles, Sense of Coherence

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ… v
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ xii
ŞEKİLLER LİSTESİ xiv
KISALTMALAR xv
1 GİRİŞ 1
1.1 Problem 1
1.2 Amaç 5
1.3 Önem 5
1.4 Varsayımlar 7
1.5 Sınırlılıklar 8
1.6 Tanımlar 8
2 GENEL BİLGİLER 10
2.1 Salutogenez Modelinin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi 10
2.1.1 Bütünlük duygusu 13
2.1.1.1 Anlaşılabilirlik 14
2.1.1.2 Yönetilebilirlik 14
2.1.1.3 Anlamlılık 15
2.1.2 Yaşam deneyimleri 15
2.1.3 Genelleştirilmiş direnç kaynakları 16
2.1.4 Spesifik direnç kaynakları 19
2.2 Bütünlük Duygusu İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar 19
2.3 Bağlanma İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 25
2.3.1 Bowlby' nin bağlanma kuramı 25
2.3.2 Ainsworth' ün üçlü bağlanma modeli 27

2.3.3 Hazan ve Shaver' ın yetişkin bağlanma modeli 28
2.3.4 Bartholomew' nun dörtlü bağlanma modeli 29
2.4 Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar 33
3 YÖNTEM 41
3.1 Araştırma Modeli 41
3.2 Çalışma Grubu 41
3.3 Veriler ve Toplanması 43
3.3.1 Kişisel bilgi formu 43
3.3.2 Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II 43
3.3.3 Bütünlük duygusu ölçeği 44
3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 45
4 BULGULAR VE TARTIŞMA 47
4.1 Bulgular 47
4.1.1 Bütünlük duygusunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular 47
4.1.2 Bütünlük duygusunun yaşa göre incelenmesine ilişkin bulgular 48
4.1.3 Bütünlük duygusunun eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin bulgular 51
4.1.4 Bütünlük duygusunun medeni duruma göre incelenmesine ilişkin bulgular ... 52
4.1.5 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular 53
4.1.6 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin bulgular……. 55
4.1.7 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin bulgular 58
4.1.8 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin bulgular 60
4.1.9 Bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular……. 61
4.1.10 Bütünlük duygusunun yordayıcılarına ilişkin bulgular 62
4.2 Tartışma 64
4.2.1 Bütünlük duygusunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin tartışma 65
4.2.2 Bütünlük duygusunun yaşa göre incelenmesine ilişkin tartışma 66
4.2.3 Bütünlük duygusunun eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin tartışma . 67

4.2.4 Bütünlük duygusunun medeni duruma göre incelenmesine ilişkin tartışma ... 68
4.2.5 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin tartışma ... 69
4.2.6 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin tartışma ... 71
4.2.7 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin tartışma ... 72
4.2.8 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin tartışma ... 73
4.2.9 Araştırmanın ana değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik tartışma ... 73
5 SONUÇ VE ÖNERİLER ... 77
5.1 Özet ... 77
5.2 Yargı ... 78
5.3 Öneriler ... 80
5.3.1 Araştırma önerileri ... 80
5.3.2 Uygulama önerileri ... 81
KAYNAKLAR ... 83
EKLER ... 106
Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu ... 106
Ek-2 Kişisel Bilgi Formu ... 107
Ek-3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Ölçek Kullanım İzni ... 108
Ek-4 Bütünlük Duygusu Ölçeği Kullanım İzni ... 109
ÖZGEÇMİŞ ... 110

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri 42
Tablo 2. Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler 47
Tablo 3. Bütünlük Duygusunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği 48
Tablo 4. Bütünlük Duygusunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu 48
Tablo 5. Bütünlük Duygusunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği 49
Tablo 6. Bütünlük Duygusunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu 49
Tablo 7. Bütünlük Duygusu Puan Ortalamalarındaki Farklılığın Hangi Yaş Grupları Arasında Olduğuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları 50
Tablo 8. Bütünlük Duygusunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği 51
Tablo 9. Bütünlük Duygusunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu 52
Tablo 10. Bütünlük Duygusunun Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği 53
Tablo 11. Bütünlük Duygusunun Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu 53
Tablo 12. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği 54
Tablo 13. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu 55
Tablo 14. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği 56
Tablo 15. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu 57
Tablo 16. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği 58

Tablo 17. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu 59
Tablo 18. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği 60
Tablo 19. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu..... 61
Tablo 20. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu 62
Tablo 21. Bütünlük Duygusunun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu..... 64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Genelleştirilmiş Direnç Kaynakları 18
Şekil 2. Dörtlü Bağlanma Modeli 30

KISALTMALAR

N	**:** Toplam Sayı
X	**:** Ortalama
SS	**:** Standart Sapma
sd	**:** Serbestlik Derecesi
df	**:** Serbestlik Derecesi
r	**:** Korelasyon Katsayısı
β	**:** Regresyon Katsayısı
p	**:** Anlamlılık Düzeyi
SPSS	**:** Statistical Package for Social Sciences

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın temel problemi, amacı, araştırma soruları ve hipotezleri, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve bazı tanımlar yer almaktadır.

1.1 Problem

Yaşamlarımızın, içsel veya dış çevre kaynaklı olabilen, karşısında tepki vermemiz gereken birçok uyaranla, gerilim ve stres yaratabilecek faktör ile dolu olduğu düşünülmektedir. Magrin, Bruno, Gheno, Scrignaro ve Viganò (2006), gerilim durumlarını yaşamın tuzu olarak tanımlamaktadırlar. Bireyler, olumsuz durumları yaşamda karşılaşılabilecek normal bir deneyim olarak nitelendirdiklerinde ve kendilerinden beklenenin uygun olduğunu düşündüklerinde gerilim durumu ile başa çıkmaya çalışırlar (Langeland ve Vinje, 2013; Langeland, Wahl, Kristoffersen ve Hanestad, 2007). Ancak, gerilim ve stres yaratabilecek yaşam durumlarına karşı her birey aynı tepkiyi vermemektedir. Örneğin, bir kimse bir stres faktörünü beklenen, anlaşılabilir, tahmin edilebilir, yönetilebilir ve baş etmeye değer anlamlı bir zorluk olarak değerlendirirken, bir diğeri tehdit unsuru veya engel olarak tanımlayabilir (Brady, 2017). Antonovsky' ye (1979, 1987) göre, bazı bireyler zorlu yaşam deneyimleri ve stres faktörleri ile kolayca başa çıkıp sağlıklı kalmayı başarabiliyorken, bazı bireyler bunu gerçekleştirememektedir. Bireylerin sağlıklı kalmaları ise içsel ve dışsal kaynaklarının farkında olup bunları kullanabilme becerilerine ve yüksek bütünlük duygusuna sahip olmalarına bağlıdır (Eriksson, 2022). Antonovsky, bütünlük duygusunu, bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı içsel veya dıştan gelen uyarıcıların, tahmin edilebilir ve açıklanabilir olduğuna, sahip olduğu direnç kaynaklarından uygun olanı seçip bu uyarıcılara yanıt olarak kullanabileceğine ve bu durumları başa çıkmaya değer zorluklar olarak algılamasına dair yaşam yönelimi olarak tanımlamıştır (Antonovsky, 1987). Koltko-Rivera' ya (2004) göre, yaşam yönelimi ise yaşamın ne anlama geldiğiyle ilgili bir bakış açısı, yaşamda neyin var olduğu ya da olmadığıyla ilgili kişisel bir inanç, hangi amaçlara sahip olmak gerektiğiyle ilgili bir dünya görüşüdür. Bütünlük duygusu yüksek olan birey, daha zayıf bir bütünlük duygusuna sahip bir bireye kıyasla karşılaştığı zorlu yaşam durumlarında ya da kriz anlarında

olayları daha anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olarak görme eğilimindedir (Antonovsky, 1979). Amirkhan ve Greaves' e (2003) göre, bütünlük duygusu yüksek olan kişiler, daha uygun başa çıkma stratejileri seçmekte ve problemlere odaklanma ve düzeltme konusunda daha isteklidirler. Yüksek bütünlük duygusuna sahip olan kişilerin, problemle karşı karşıya geldiklerinde, problemi inkar etmek, kendini suçlamak gibi çözüme fayda sağlamayacak durumlar yerine işe yarar başa çıkma yöntemlerini kullandıkları ve problemi yeniden değerlendirdikleri bilinmektedir (Gambetta-Tessini, Mariño, Morgan ve Anderson, 2016). Eriksson ve Lindström (2006), sağlam bir bütünlük duygusu olan bireylerin, bütünlük duygusu daha zayıf olan bireylere göre sorunların üstesinden gelmede daha başarılı olduklarını, stresi daha iyi yönetebildiklerini, gerekli durumlarda var olan kaynakları kullandıklarını ve zihinsel sağlıklarının daha iyi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bütünlük duygusu, salutogenez modelinin en önemli kavramıdır (Mittelmark ve Bauer, 2022). Salutogenez modeli, Antonovsky' nin (1979) geliştirdiği, bireylerde hastalığın nedenlerine yönelmekten ziyade sağlığın kaynaklarını keşfetmeye odaklanan bir stresle başa çıkma yaklaşımıdır. Diğer bir ifade ile salutogenez modeli, bireylerin sağlıklarını nasıl sürdürdüğüyle, hangi faktörlerin bu süreci olumlu etkilediğiyle ilgilenen sağlığı teşvik eden bir yaklaşımdır (Mittelmark ve Bauer, 2022). Bu modelde, stres yaratabilecek faktörlerin birey tarafından nasıl tanımlandığı, anlamlandırıldığı ve yönetildiği yani bütünlük duygusuna sahip olma düzeyi hastalık ve sağlık sürekliliğinde onu farklı yönlere doğru itecektir (Antonovsky, 1979). Salutogenez modelinde bütünlük duygusu, kişinin iç ve dış kaynaklarını belirleme, sağlığı ve iyi oluşu geliştirecek şekilde gerekli durumlarda uygun kaynakları seçip kullanabilmesiyle ilgilidir (Eriksson ve Lindström, 2006). Bundan dolayı güçlü bir bütünlük duygusu ile iyi bir sağlık durumu birbiriyle ilişkilidir (Eriksson ve Lindström, 2006; Nilsson, Holmgren, Stegmayr ve Westman, 2003). Salutogenez modeli, biyolojik bir model olmasının yanı sıra sosyal yönü de olan bir modeldir (Sturmberg vd., 2019). Bütünlük duygusu da öncelikli olarak aile ve sonrasında bireyin çevresindeki diğer kişilerle kurulan sosyal ilişkiler ve etkileşimler yolu ile yaşam boyu bir gelişen süreçtir (Bahrs, Deymann ve Henze, 2022). Araştırmalar, bütünlük duygusunun yaşam sürecindeki deneyimlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır (Silventoinen vd., 2014; Silverstein ve Heap, 2015; Volanen, Lahelma, Silventoinen ve Suominen, 2004). Bütünlük duygusunun gelişimi

bebeklikten itibaren başlar ve bebeğin sosyokültürel ve tarihi bağlamıyla ilgili deneyimlerine göre şekillenir (Sullivan, 1993). Bireyler, sosyal çevre ile girdikleri etkileşimler sonucunda, doğuştan getirdikleri gelişimsel potansiyalleri ve kaynakları kullanmayı veya kullanmamayı öğrenirler (Antonovsky, 1987). Maass, Lindstrom ve Lillefjell (2017), bireylerin günlük hayatta yaşadıkları tutarlı deneyimlerin güçlü bir bütünlük duygusu oluşturmada etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Antonovsky' ye (1979) göre, yaşamın erken dönemlerinden itibaren tutarlılık, yük dengesi ve sonuçları şekillendirmeye katılım ile ilgili yaşam deneyimleri bütünlük duygusunun gelişimine katkıda bulunur. Duygusal yakınlık ise dördüncü yaşam deneyimi olarak Sagy ve Antonovsky tarafından sonradan eklenmiştir ve erken çocuklukta, kişinin içinde yaşadığı sosyal ortama aidiyetini ve ne ölçüde tutarlı duygusal bağlar kurabildiğini ifade eden duygusal yakınlık ile ilgili yaşam deneyimleri bireyin bütünlük duygusunun gelişiminde önemli bir role sahiptir (Sagy ve Antonovsky, 2000).

Duygusal gelişim, bireyin yaşamının erken dönemlerinden itibaren ailesindeki ve sosyal çevresindeki yaşantılarıyla yakından ilişkilidir (Reid, Patterson ve Snyder, 2002). Birey için önemli kişilerle kurulan duygusal yakın ilişki deneyimleri, bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınmaktadır (Bowlby, 1973; Cassidy ve Shaver, 2016; Grossmann, Grossmann ve Waters, 2005). Bowlby' nin (1973) bağlanma kuramı, bireylerin duygusal, sosyal ve davranışsal konulardaki faklılıklarının bir nedeni olarak erken çocukluk yaşantılarının önemine işaret eder. Bebeklik ve erken çocukluk, dil ve bilişsel beceriler yönünden, sosyal ve duygusal yönden gelişimin sağlandığı önemli dönemlerdir (Mowder, Rubinson ve Yasik, 2009). Beyin yapısı, erken dönemdeki yaşantılarla birlikte şekillendiğinden dolayı bireyin zihinsel sağlığının niteliği büyük ölçüde bu dönemlerde belirlenir (Miller ve Kinsbourne, 2012). Bu yaşantılar ise bebeklerin farklı gelişim alanlarında önemli rol oynayan sosyal çevreleri; özellikle de birincil bakıcıları ya da anne babalarıyla olan ilişkilerini içerir. Bağlanma kuramı, yaşamın ilk dönemlerinde, yeni doğanların kendilerine bakım sağlayan kişi ile özel ve kalıcı bir ilişki geliştirdiklerini söyler (Ainsworth ve Wittig, 1969). Duyarlı bir bağlanma figürü bebeğe, stres yaşadığı anda diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılayabileceği ve ulaşılabilirliği ile ilgili bir güven duygusu sağlar; tutarsız veya tepkisiz bağlanma figürleri ise bebeğin dünyayı anlaşılamaz, tahmin edilemez ya da tehdit unsuru olarak görmesine sebep olabilir (Bowlby, 1969). Bebeğin ihtiyaçlarına tutarlı yanıtlar veren

ayrıca mesajlarına karşı duyarlı olan bir ebeveyn, bebeğin güvenli bağlanmasını sağlayacaktır (Bigelow vd., 2010). Bağlanmada temel olan bebeğin güvenli hissetmesi ve güvenli bağlanmasıdır (Sroufe ve Waters, 1977). Yaşamın erken dönemlerinde, birincil bakıcıların bebeğe verdiği tutarlı tepkiler, bireyin ileriki yaşlarda yaşamı daha anlaşılabilir görmesi açısından önemlidir (Magistretti, 2022). Ayrıca, bağlanma figürleri, bireyin benlik duygusunun oluşumu üzerinde büyük bir role sahiptir (Waters ve Cummings, 2000). Bowlby' ye (1973) göre, bağlanma figürüne yönelik deneyimlerle birlikte bebek, kendisine ve diğerlerine karşı zihinsel modeller geliştirir. Yeni doğanın bakım vereniyle kurduğu bağlanmanın zihinsel modeli ilerleyen yıllarda bireyin başkalarına verdiği tepkilerde de ortaya çıkmaktadır (Bretherton ve Munholland, 2016). Yani, bireyin erken yaşlarında oluşturduğu zihinsel modeller, yaşamının ilerleyen dönemlerinde de fazla bir değişime uğramazlar; bireyin yaşamı boyunca diğerleri ile kuracağı ilişkilerdeki bağlanma örüntülerinin temeli erken yaşlarda atılmış olur (Bowlby, 1973). Diğer bir ifadeyle erken çocukluk dönemindeki çevrenin fiziksel, sosyal ve psikolojik yapısı, bireyin yaşamı boyunca bilişsel, duygusal ve sosyal yönlerdeki gelişimini etkilemektedir (Walker vd., 2011).

Sonuç olarak, Sagy ve Antonovsky' ye (2000) göre, bireyin bütünlük duygusu, onun erken dönem yaşam deneyimleri sayesinde şekillenir ve duygusal yakınlık da önemli bir yaşam deneyimidir. Bağlanma durumu, bebek ile bakım sağlayan kişi arasındaki yakın ilişkinin niteliğini ortaya koyduğundan yaşamın erken dönemlerindeki bağlanma deneyiminin de bireyin bütünlük duygusuna etki etmesi beklenir. Uluslararası alanyazında konuyla ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Ancak, ulusal alanyazında iki değişkenin arasındaki ilişkileri konu alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte bütünlük duygusuyla ilgili yapılan çalışmalar da oldukça sınırlıdır. Konuyla ilgili farklı bir kültürde yapılan bu araştırmanın sonuçlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada, yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bütünlük duyguları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca araştırmada, bütünlük duygusu ve bağlanma stillerinin, bazı sosyodemografik özelliklere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum) göre değişip değişmediği de incelenmiştir.

1.2 Amaç

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve yetişkin bağlanma stillerinin bütünlük duygusunu yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Ayrıca, bütünlük duygusu ve bağlanma stilleri bazı sosyodemografik değişkenlere göre de incelenmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda, aşağıdaki araştırma soruları ve hipotezleri sınanmıştır:

1. Yetişkinlerin bütünlük duygusu puan ortalamaları, cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkinlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları, cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Yetişkinlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları ile bütünlük duygusu puanları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
4. Yetişkinlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları, bütünlük duygusu puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

1.3 Önem

Antonovsky' ye (1996) göre, bütünlük duygusu, bireylerin stres yaratabilecek olumsuz durumları anlaşılabilir, kendisindeki ve çevresindeki mevcut kaynaklarla yönetilebilir ve bu durumu bir tehdit unsuru gibi değil de mücadeleye değecek kadar anlamlı olarak görmesidir. Yine Antonovsky' ye (1979) göre, bütünlük duygusu yüksek olan bireyler, olumsuz durumlarla başa çıkabilme konusunda kendilerine güven duyarlar. Bütünlük duygusu, küçük yaşlardan itibaren gelişim göstermekte; bireylerin yaşam deneyimlerini algılama biçimlerine göre artmakta veya azalmaktadır (Sagy ve Antonovsky, 2000). Bütünlük duygusunun temellerinin küçük yaşlardan itibaren atıldığı düşünüldüğünde, bebeklik döneminde bakım verenle kurulan bağlanma ilişkilerinin bütünlük duygusunun gelişiminde rol alacağı beklenen bir sonuçtur. Nitekim alanyazında yetişkinlerle yapılan araştırma sonuçları da mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler şekilde yetişkin bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Örneğin, Hiebler-Ragger ve diğerleri (2020), yaptıkları araştırma sonucunda, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından alınan puanların bütünlük duygusu puanlarındaki

varyansın % 41' ini açıkladığını rapor etmişlerdir. Ying, Lee ve Tsai (2007), güvenli ebeveyn veya akran bağlılığının bütünlük duygusunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Al-Yagon (2015) da yaptığı bir araştırma sonucunda, yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaygılı bağlanan anne ve babaların bütünlük duygusu puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğunu belirtmiştir. Huon (2000), yaptığı araştırmada, bireylerin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma puanları ile bütünlük duygusu puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; ayrıca bireylerin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma puanlarının birlikte bütünlük duygusu puanlarındaki varyansın % 38.3' ünü açıkladığını bildirmiştir. Rood (2000), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmanın sonucunda, güvenli bağlanma stili ile bütünlük duygusunun pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu rapor etmiştir. Aynı şekilde, çocuklarla ve ergenlerle yapılan çalışmalar da güvenli bağlanan çocuk ve ergenlerin güvensiz bağlanan çocuk ve ergenlere göre daha yüksek bütünlük duygusu puanları almalarında bağlanma ilişkilerinin önemini ortaya koymuştur (Al-Yagon, 2010, 2011; Al-Yagon ve Margalit, 2006; Al-Yagon ve Mikulincer, 2004). Bağlanma stillerinin yanı sıra, bireylerin bütünlük duygusu düzeyindeki farklılıkları açıklamada, yakın duygusal ilişkilerin rolünü ortaya koymak için de farklı yaş gruplarında araştırmalar yapılmıştır (García-Moya, Moreno ve Jiménez-Iglesias, 2013; García-Moya, Rivera, Moreno, Lindström ve Jiménez-Iglesias, 2012; Sharabi, Levi ve Margalit, 2012; Silventoinen vd., 2014; Volanen vd., 2004).

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, bağlanma stillerinin ve diğer önemli kişilerle olan yakın ilişki kalitesinin bireylerin bütünlük duygusu üzerinde önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Sonuçlar, güvenli bağlanan bireylerin stres faktörleri ile etkili bir şekilde baş edebilecek kadar yüksek bir bütünlük duygusuna sahip olduklarını, güvensiz bağlanan bireylerin ise başa çıkma kaynaklarındaki yetersizlik sebebiyle düşük bir bütünlük duygusuna sahip olduklarını göstermektedir. Bowlby' ye (1973) göre, bebeğin bağlanma figürüne karşı geliştirdiği zihinsel modeller, ileriki dönemlerde kurulacak yakın ilişkilere de taşınır. Bundan dolayı, yetişkinlerle yapılan bu çalışmanın sonuçlarının erken dönemde kurulan bağlanma ilişkilerinin kalitesine dikkat çekmek adına önemli olduğu düşünülmektedir.

Bütünlük duygusunun çeşitli değişkenlerle ilişkilerine bakıldığında, Güngör (2022), yaptığı araştırma sonucunda, düşük bütünlük duygusunun yüksek anksiyete ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Schnyder, Büchi, Sensky ve Klaghofer (2000) ise yüksek bütünlük duygusu ile düşük depresyon ve düşük anksiyetenin ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Yine, Konaszewski, Kolemba ve Niesiobędzka (2019), yüksek bütünlük duygusunun yüksek dayanıklılık ve öz yeterlilik düzeyleri ile ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Çeçen (2008), bütünlük duygusunun yaşam doyumunu yordadığını, Feldt, Metsäpelto, Kinnunen ve Pulkkinen (2007b) ise bütünlük duygusunun kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Sonuçta, güçlü bir bütünlük duygusunun genel anlamda iyi olma haliyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sebeple, bütünlük duygusunun gelişimini etkileyebilecek olan unsurların araştırılması ve sonuçların ortaya konması bütünlük duygusunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Bu çalışma, bütünlük duygusunu anlamada yetişkin bağlanma stillerinin rolünü ortaya koymayı amaçlamıştır. Anlaşıldığı üzere, uluslararası alanyazında konuyla ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Ancak, ulusal alanyazında bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri konu alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ayrıca, bütünlük duygusuyla ilgili yapılan araştırmaların da sınırlı olduğu anlaşılmıştır. Konu ile ilgili farklı bir kültürde yapılan bu araştırmanın alanyazına katkısı dolayısıyla önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4 Varsayımlar

Araştırmanın varsayımlarına aşağıda yer verilmiştir:

1. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II' nin bir gereği olarak, herhangi bir romantik ilişkileri olmasa dahi tüm bireylerin envanteri cevaplarken romantik bir ilişki içerisinde olduklarını düşünerek cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin, veri toplama araçlarını içten ve doğru bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarına aşağıda yer verilmiştir:

1. Bütünlük duygusunun yordayıcıları, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma alt boyutları ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın çalışma grubu, 22-65 yaş arası yetişkin bireylerle sınırlıdır.
3. Yetişkinlerin bağlanma stillerine ait veriler, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II' nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
4. Yetişkinlerin bütünlük duygusuna ait veriler, Bütünlük Duygusu Ölçeği' nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
5. Sosyodemografik özellikler, Kişisel Bilgi Formu' nda sunulan sorularla sınırlıdır.
6. Araştırma bulguları, araştırmanın modeli ve nicel veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.
7. Ölçme araçları, Google Formlar üzerinden çevrimiçi ortama aktarılmış; gönüllü katılımcılara bağlantı linki gönderilerek ölçek maddelerini yanıtlamaları istenmiştir. Verilerin çevrimiçi ortamda toplanması, araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.
8. Bağlanma stilleri ve bütünlük duygusuyla ilişkili olabileceği düşünülen cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum değişkenlerinin alt kategorilerindeki katılımcı sayılarının eşit veya birbirine çok yakın olmaması da araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

1.6 Tanımlar

Salutogenez: Hastalığa sebep olan faktörlerden ziyade sağlıklı kalmanın altında yatan unsurlara odaklanan tıbbi bir yaklaşım ve stresle başa çıkma modelidir (Antonovsky, 1979).

Bütünlük duygusu: Bireyin içinde bulunduğu durumu değerlendirme yeterliliğini, bu durumla baş edebilmek için kendisinde ve çevresinde var olan içsel ve dışsal kaynaklarını kullanabilme kabiliyetini ve bu durumu başa çıkmaya değecek kadar anlamlı görme eğilimini ifade eder (Antonovsky, 1987).

Genelleştirilmiş Direnç Kaynakları: Gerilim durumları ile başa çıkmayı kolaylaştırabilecek kişilerin, grupların, toplumların veya alt kültürlerin herhangi bir özelliğidir (Antonovsky, 1979).

Bağlanma: Bireylerin, yaşamın erken dönemlerinden itibaren kendileri için önemli diğer bireylerle kurdukları yakın duygusal ilişkidir (Bowlby, 1969).

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Salutogenez Modelinin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

"Salutogenez", ilk olarak Aaron Antonovsky' nin 1979 yılında yayımladığı "Sağlık, Stres ve Başa Çıkma" adlı kitabında tanımladığı ve 1987 yılında geliştirdiği bir kavramdır. "Saluto" (sağlık) ve "genesis" (kaynak) kelimelerinin bir araya gelmesiyle türetilen salutogenez kavramı, "sağlığın ortaya çıkışı" veya "sağlığın kökeni" anlamlarına gelmektedir (Antonovsky, 1979). Salutogenez modeli ile "hastalığın ortaya çıkışı" veya "hastalığın gelişimi" anlamlarına gelen "patogenez" in tam tersi ifade edilmektedir. Genel anlamda salutogenez, hastalığın kökenleri ve risk faktörlerinin aksine sağlığın kökenlerine ve kaynaklarına dikkat çeken bir eğilimi ifade eder (Mittelmark ve Bauer, 2022). Antonovsky (1979) geliştirdiği salutogenez modelinde, bireylerde hastalığın nedenlerine yönelmekten ziyade sağlığın kaynaklarını keşfetmeye odaklanmıştır. Diğer bir deyişle, salutogenez modeli, patolojiyi açıklayan modellere alternatif olarak ortaya atılan, bireylerin sağlıklı kalmayı nasıl sürdürdüğüyle, hangi faktörlerin bu sürece olumlu katkı sağladığıyla ilgilenen sağlığı teşvik eden bir yaklaşımdır (Mittelmark ve Bauer, 2022).

Salutogenez modeli, bireyleri sağlıklı ya da hasta şeklindeki sınıflandırma ile ayıran patogenezin tersine sağlık ya da hastalığın bir doğru üzerindeki sürekliliğine dikkat çeker. Bu yaklaşımda bireyler, sağlıklı ya da hasta şeklinde iki kutba ayrılmamaktadır. Tüm bireyler ve toplumlar sağlık ve hastalık doğrusunun iki ucu arasında bir yerdedir. Salutogenez modelinde önemli olan, bireyin sağlık ve hastalık sürekliliğin neresinde olursa olsun sağlıklı yöne doğru nasıl hareket ettiğidir. Patogenez, sağlığı bozucu risk faktörlerine odaklanırken salutogenez, sağlığı destekleyen kaynaklara odaklanır. Bir başka farklılık olarak patogenez, belirli bir patoloji durumu ile ilgilenirken salutogenez, bireyin bütünüyle ilgilenir (Antonovsky, 1996).

Antonovsky' nin patogenezden salutogeneze doğru yönelişi 1960' ların sonlarında oluşmaya başlamıştır (Mittelmark ve Bauer, 2022). Antonovsky (1971), Kuzey Amerika' dan İsrail' e göç eden göçmenlerle ilgili yaptığı bir çalışmada koroner arter hastalığındaki psikososyal risk faktörlerini incelemiştir ve bireylerin gerilim yaratan

durumlara maruz kaldığını ancak bunların hastalığa yol açmadığını, böyle durumlarla baş edebildiklerini gözlemlemiştir. Bu gözlemi onu, bireylerin stres faktörlerini nasıl tanımladığına odaklanmaya yönlendirmiştir (Antonovsky, 1990). Antonovsky, yaptığı başka bir araştırma sonrasında salutogenez kavramını belirginleştirmeye başlamıştır (Antonovsky ve Sagy, 2022). Antonovsky, Maoz, Dowty ve Wijsenbeek (1971), İsrail' de menopoz semptomlarını araştırdıkları bir çalışmada, nazi toplama kamplarına maruz kalmış farklı etnik kadın grupları incelemişler ve görme kaybı, uzuv kaybı, eşi kaybetme, önemli bir rahatsızlık geçirme gibi onları etkileyen olumsuz durumlar hakkında konuşmuşlardır. Görüşmeler neticesinde, kadınların % 29' unun ciddi kayıplar yaşamalarına rağmen sağlıklı kalabildiklerini tespit etmişlerdir (Antonovsky vd., 1971). Bu araştırmanın sonucunda Antonovsky, zorlu yaşam deneyimlerine ve stres faktörlerine rağmen bireylerin sağlıklı yaşamalarının nasıl mümkün olabileceğini düşünmüş ve bu düşüncesi de onu sağlığın kaynaklarına odaklanmaya yönlendirmiştir (Antonovsky ve Sagy, 2022). Bu tespiti, Antonovsky' nin patogenezden salutogeneze yöneliminin net bir başlangıcı olmuştur (Eriksson, 2022).

Salutogenez modeli, anlaşıldığı üzere stresle başa çıkma modelidir (Antonovsky, 1979). Antonovsky (1979), stresörleri Lazarus ve Cohen' den (1977, s. 109) alıntı yaparak "Hazır, hemen ulaşılabilir ve yeterli yanıtı olmayan bir talep ortaya koyan uyaranlar" olarak tanımlamıştır (s.72). 1987' de ise stres faktörlerinin tanımını direnç kaynaklarına bağlayarak direnç kaynaklarının yokluğunun da bir stres kaynağı olabileceğini söylemiştir (Antonovsky, 1987). Kaynağı ne olursa olsun etrafımız yanıt vermemiz gereken uyaranlarla çevrilidir. Yani, stres faktörleri hayatımızın her alanındadır. Birey, bir stres etkenine öncelikle gerilim durumu ile karşılık verir (Antonovsky, 1979). Sonuç olarak, gerilim ile stres birbirinden farklıdır (Antonovsky, 1979). Stres, patogeneze katkıda bulunan bir faktör iken gerginlik salutogeneze katkı sağlayabilir, ancak stresle de sonuçlanabilir (Antonovsky, 1979). Gerilim durumunun bir stres durumuna dönüşüp dönüşmeyeceği, nötr veya faydalı sonuçları olup olmayacağı gerilim yönetiminin yeterli ve verimli olmasına bağlıdır (Antonovsky, 1979). Zayıf bir gerilim yönetimi, strese ve süreklilik üzerinde hastalığa doğru bir harekete yol açarken, iyi bir gerilim yönetimi ise kişiyi sağlığa doğru yönlendirir (Antonovsky, 1979).

Salutogenez modeli, sağlığı riske atabilecek şekilde strese dönüşme potansiyeli olan gerilim durumları ile ilgilidir (Antonovsky, 1979). Gerilim yaratan durumlar ise kazalar ve kayıplar, çevremizdeki diğer bireylerin başına gelen kötü olaylar, bilinçdışı çatışmalar ve kaygılar, gelişim dönemlerinde yaşanan psikososyal krizler, saldırganlık, sakatlanma korkusu, geçmişten gelen korkular, doğrudan veya dolaylı olarak tarihin bize yaşattığı korkular, dünyadaki hızlı değişimler, toplumsal olarak bize verilen roller, sosyalleşememek, yüklerin az veya aşırı olması, tüm sosyal ilişkilerde olabilecek çatışmalar, toplumsal olarak koyulan hedefler ile verilen araçlar arasındaki boşluk gibi psikososyal durumlar ile fiziksel ve biyokimyasal stres faktörleridir (Antonovsky, 1979, s. 89-90).

En şanslı bireylerin hayatında bile çatışmalar ve stres yaratabilecek durumlar vardır ve bu durumlarla başa çıkmanın yolları da mevcuttur (Antonovsky, 1990). Magrin ve diğerleri (2006), gerilim durumlarının yaşamın tuzu olduğunu ifade ederler. Ancak, stres yaratabilecek yaşam durumlarını her birey aynı şekilde değerlendirmemektedir. Örneğin, bir kimse bir stres faktörünü baş edilmesi gereken normal bir zorluk olarak düşünürken, bir diğeri tehdit veya engel olarak algılayabilir (Brady, 2017). Salutogenez modelinde, bireyin stresörleri tanımlama ve açıklama şeklinin nasıl olduğu ve stresörlerle nasıl başa çıktığı hastalık ve sağlık ekseninde onu farklı yönlendirecektir (Antonovsky, 1979).

Antonovsky (1979, 1987), bazı bireyler zorlu yaşam deneyimleri ve stres faktörleri ile daha başarılı bir şekilde baş edip sağlıklı kalabilirken, bazı bireylerin neden sağlıklı kalamadığı sorusu ile ilgilenmiştir. Sağlık hastalık sürekliliğinde sağlık kutbuna doğru hareket etmenin yolu ise bireylerdeki içsel ve dışsal kaynaklar ile güçlü bir bütünlük duygusu sayesinde mümkün olabilmektedir (Eriksson, 2022).

Salutogenez modeline göre, bireyler olumsuz yaşam olayları ile çevrili zorlu bir yaşam nehrinde yaşarlar (Mittelmark, 2021). Antonovsky (1987), salutogenezi "yaşam nehri" metaforunu kullanarak anlatmaya çalışmıştır. Buna göre, halk sağlığını koruma ve önleme çalışmaları, daha çok hastalıklara odaklanır ve riskleri en aza indirerek ya da yok ederek bireylerin hastalıklardan kaçabileceklerini ve bu sayede nehirde boğulmaktan kurtulabileceklerini ifade eder. Ancak Antonovsky, bireyleri nehirde boğulmaktan korumanın yeterli olmadığını, bireylere nasıl yüzeceklerini öğretmek

gerektiğini savunur. Bu düşünceye göre, birey doğduğu anda yaşam nehrine düşmüştür. Bazılarının bu nehirde su üzerinde kalabilmesi için mücadele vermesi gerekirken bazıları yüzebilmek için zaten ulaşabileceği birçok kaynağa sahiptir. Hayat gibi nehir de riskler ve kaynaklar ile doludur. Bu sebeple, bireyin nehir içindeki seyri yüzme yeteneğine bağlıdır ve bu yetenek, sağlığı geliştirmek için ulaşabileceği kaynakları tanımayı, bu kaynakları ihtiyaç halinde kullanmayı ve yaşama dair umutları içerir. Yani, diğer bir deyişle, bireyin nehir içindeki seyri, var olan kaynaklarını kullanabilme becerisine, yaşam deneyimlerine ve bütünlük duygusuna bağlıdır (Antonovsky, 1987; Eriksson ve Lindström, 2008).

Sonuç olarak, salutogenez modelinde, yaşam deneyimleri kişinin bütünlük duygusunu şekillendirmeye yardımcı olur. Güçlü bir bütünlük duygusu, hayatı anlaşılır, yönetilir ve anlamlı olarak görme açısından önemlidir ve kişinin stres faktörleriyle başa çıkmak ve gerilim durumlarını en iyi biçimde yönetmek için kendisinde ve yakın çevresinde var olan kaynakları harekete geçirmesini sağlar. Bu nedenle, bütünlük duygusu kişinin sağlık hastalık sürekliliği üzerindeki konumunu belirlemede önemli bir role sahiptir (Antonovsky, 1979).

2.1.1 Bütünlük duygusu

Bütünlük duygusu, bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı içsel veya dıştan gelen uyaranların, tahmin edilebilir ve açıklanabilir olduğuna, kendisinde ve yakın çevresinde mevcut olan direnç kaynaklarından uygun olanı seçip bu uyarıcılara yanıt olarak kullanabileceğine ve bu durumları başa çıkmaya değer zorluklar olarak algılamasına dair yönelimidir (Antonovsky, 1987). Bütünlük duygusu, kişilerin iç ve dış kaynaklarının farkında olup ihtiyaç duyduklarında sağlıklarını ve psikolojik iyi oluşlarını geliştirecek şekilde bu kaynakları seçip kullanabilmeleriyle ilgilidir (Eriksson ve Lindström, 2006). Tutarlılık deneyimleri, kararlara katılım, talepler ile kaynaklar arasındaki denge ve duygusal yakınlık ile ilgili yaşam deneyimleri bütünlük duygusunun oluşum sürecinde önemlidir (Antonovsky, 1987; Sagy ve Antonovsky, 2000).

Antonovsky, bütünlük duygusunun, bireyi sağlığı geliştirici davranışlarda bulunmaya yönlendireceğini, kişinin bir uyarıcıyı stres faktörü veya nötr hatta faydalı olarak

tanımlama sürecini etkileyeceğini, bir stres faktörünü düzgün bir şekilde yorumlama becerisini geliştireceğini, belirli bir durumda var olan mevcut kaynakları uygun şekilde seçip kullanabilme kapasitesini artıracağını, kişinin davranışlarının sonuçlarını analiz edip gerektiğinde tekrar düzenlemeye gidebilme konusundaki esnekliğini artıracağını ve baş etme becerilerini güçlendireceğini öne sürer (Antonovsky, 1990).

Bireyin güçlü bir bütünlük duygusuna sahip olması, hayattaki her şeyin ona altın tepside sunulduğu anlamına gelmemektedir. Hatta o birey, sürekli zorluklarla mücadele etmek zorunda kaldığı tam tersi bir yaşam da tecrübe edebilir. Önemli olan, bireyin gerilimle başa çıkabileceğine dair bir güven duygusuna sahip olmasıdır (Antonovsky, 1979).

Bütünlük duygusu yüksek olan bireylerin problemler karşısında daha uygun başa çıkma yöntemleri kullandıkları ve problemlerle daha aktif bir şekilde başa çıktıkları bilinmektedir (Amirkhan ve Greaves, 2003; Gambetta-Tessini vd., 2016). Antonovsky' ye (1987) göre de, bireyin yüksek bir bütünlük duygusuna sahip olması, gerginlik yaratan stres faktörleriyle daha iyi mücadele edebilmesi ve çözüm için en uygun stratejileri kullanabilmesi anlamına gelir. Dolayısıyla, stres yaratabilecek bir gerginlik durumu, güçlü bir bütünlük duygusu sayesinde daha anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı hale gelir. O halde, bütünlük duygusunun üç temel bileşeni bulunmaktadır; anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık (Antonovsky, 1987).

2.1.1.1 Anlaşılabilirlik

Anlaşılabilirlik, bireyin karşılaştığı iç ve dış ortamlardaki uyaranları kaotik, düzensiz, açıklanamaz olmaktan ziyade düzenli, tutarlı, yapılandırılmış ve net bilgi olarak algılamasıdır. Anlaşılabilirlik düzeyi yüksek olan birey, gelecekte karşılaşacağı uyaranları önceden tahmin edebilir veya beklenmedik bir anda geldiklerinde ise bu uyaranları açıklanabilir olarak görür. Anlaşılabilirlik, bütünlük duygusunun bilişsel bileşenidir (Antonovsky, 1987).

2.1.1.2 Yönetilebilirlik

Bireyin, yaşadığı gerilim durumu nedeniyle çaresizlik hissetmesi yerine bu durumla baş edebileceği direnç kaynaklarının kendisinde veya çevresinde var olduğunu bilmesi ve

gerektiğinde bunları kullanabilmesidir. Yönetilebilirlik, bütünlük duygusunun araçsal veya davranışsal bileşenidir (Antonovsky, 1987).

Bütünlük duygusunun yönetilebilirlik boyutu, bir bireyin psikososyal ve fiziksel stres faktörleri ile karşılaştığında genelleştirilmiş ya da spesifik direnç kaynaklarını kullanabilme becerisiyle ilgilidir. Sonuç olarak birey, stres faktörlerinden ya kaçınarak başarısız bir gerilim yönetimi sonucu strese maruz kalır ya da bunlarla başa çıkmak için kaynaklarını kullanarak başarılı bir gerilim yönetimi ile bütünlük duygusunu artırır. Bu sonuçlar, kişinin sağlık hastalık sürekliliği üzerindeki hareketini etkiler (Antonovsky, 1979).

2.1.1.3 Anlamlılık

Bütünlük duygusunun anlamlılık bileşeni, bireyin yaşamı anlamlı, yaşam boyunca karşılaştığı sorunları da çaba harcanmaya değer zorluklar olarak görmesini anlatır. Diğer bir ifadeyle bireyin, olumsuz yaşam durumlarını bir tehdit unsuru gibi değil de meydan okunmaya değer olarak görmesi ile ilgilidir. Bu durum, anlamlılık düzeyi yüksek olan birinin, başına gelen kötü olaylardan mutluluk duyduğu anlamına gelmemektedir. Fakat, bireyin başına bu tarz olumsuz durumlar geldiğinde o bu durumla mücadele etmeye başlayacak, yaşadığı durumda anlam aramaya istekli olacak ve bununla baş etmek için elinden ne geliyorsa yapacaktır. Anlamlılık, bütünlük duygusunun motivasyonel bileşenidir (Antonovsky, 1987).

2.1.2 Yaşam deneyimleri

Yaşam deneyimleri, bütünlük duygusunun gelişiminde oldukça önemlidir. Genelleştirilmiş direnç kaynaklarının kullanımıyla ya da eksikliğiyle oluşturulan yaşam deneyimleri, tutarlılık, kararlara katılım ve talepler ile kaynaklar arasındaki dengenin varlığı ile ne kadar çok beslenirse dünya o kadar anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olarak görülmeye başlanır; sonuç olarak da bütünlük duygusu artar (Antonovsky, 1979, 1987). Bireylerin tecrübe ettikleri tutarlı yaşam deneyimleri bütünlük duygularına katkıda bulunur (Maass vd., 2017).

Antonovsky' ye (1979) göre, tutarlılık, yük dengesi ve sonuçları şekillendirmeye katılım deneyimleri bireyin bütünlük duygusunun gelişim sürecine katkıda

bulunmaktadır. Buna göre tutarlılık, bireyin büyüme sürecinde karşılaştığı mesajların hangi ölçüde açık ve net, düzenli ve kaostan uzak olduğunu ifade eder. Bir bireyin hayatındaki tutarlı yaşam deneyimleri, bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik bileşeninin gelişimini destekler. Yük dengesi ise bireyin büyüme sürecinde kendisinden beklenen taleplerle yine kendisinde var olan kaynakların uygunluğu açısından aşırı yüklenmeye veya yetersiz yüklenmeye maruz kalma düzeyini ifade eder. Bu tür bir dengenin sağlandığı yaşam deneyimleri, bütünlük duygusunun yönetilebilirlik bileşeni için temel oluşturur. Sonuçları şekillendirmeye katılım da bireyin kendi hayatıyla ilgili söz sahibi olma, kimsenin etkisinde kalmadan istediği kararları verme ve hayatına istediği gibi yön çizme derecesini ifade eder. Böyle bir yaşam deneyimine sahip olmak da bireyin bütünlük duygusunun anlamlılık bileşeninin gelişimine katkıda bulunur (Antonovsky, 1979).

Dördüncü yaşam deneyimi olan duygusal yakınlık ise Sagy ve Antonovsky (2000) tarafından daha sonra eklenmiştir. Duygusal yakınlık, bireyin yaşam sürecinde içerisinde bulunduğu sosyal gruplara hangi ölçüde aidiyet hissettiğini ve tutarlı duygusal bağlar geliştirebildiğini ifade eder. Duygusal yakınlık kurabilme deneyimi de bütünlük duygusunun anlamlılık boyutunu destekler (Sagy ve Antonovsky, 2000).

2.1.3 Genelleştirilmiş direnç kaynakları

Antonovsky (1979), genelleştirilmiş direnç kaynaklarının tanımını "Etkili gerilim yönetimini kolaylaştırabilecek kişinin, grubun veya çevrenin herhangi bir özelliği" şeklinde yapmıştır (s. 99). Genelleştirilmiş direnç kaynakları en genel anlamıyla, gerilimle etkili bir biçimde baş etmek için kullanılan kişilerin, grupların, toplumların veya alt kültürlerin herhangi bir özelliğidir ve bu kaynaklar bireylerin, hayatın her alanında bulunan stres faktörlerine maruz kalmaktan kaçınmak veya stres faktörleriyle savaşmak için kullanılır (Antonovsky, 1979). Bu kaynaklara sahip olmak, bunları tanımak ve stres faktörlerine karşı kullanabilme becerisine sahip olmak, gerilimin strese dönüşmesini engeller ve dolayısı ile hastalıklardan kaçınmada önemli bir faktördür (Antonovsky, 1979; Langeland vd., 2007).

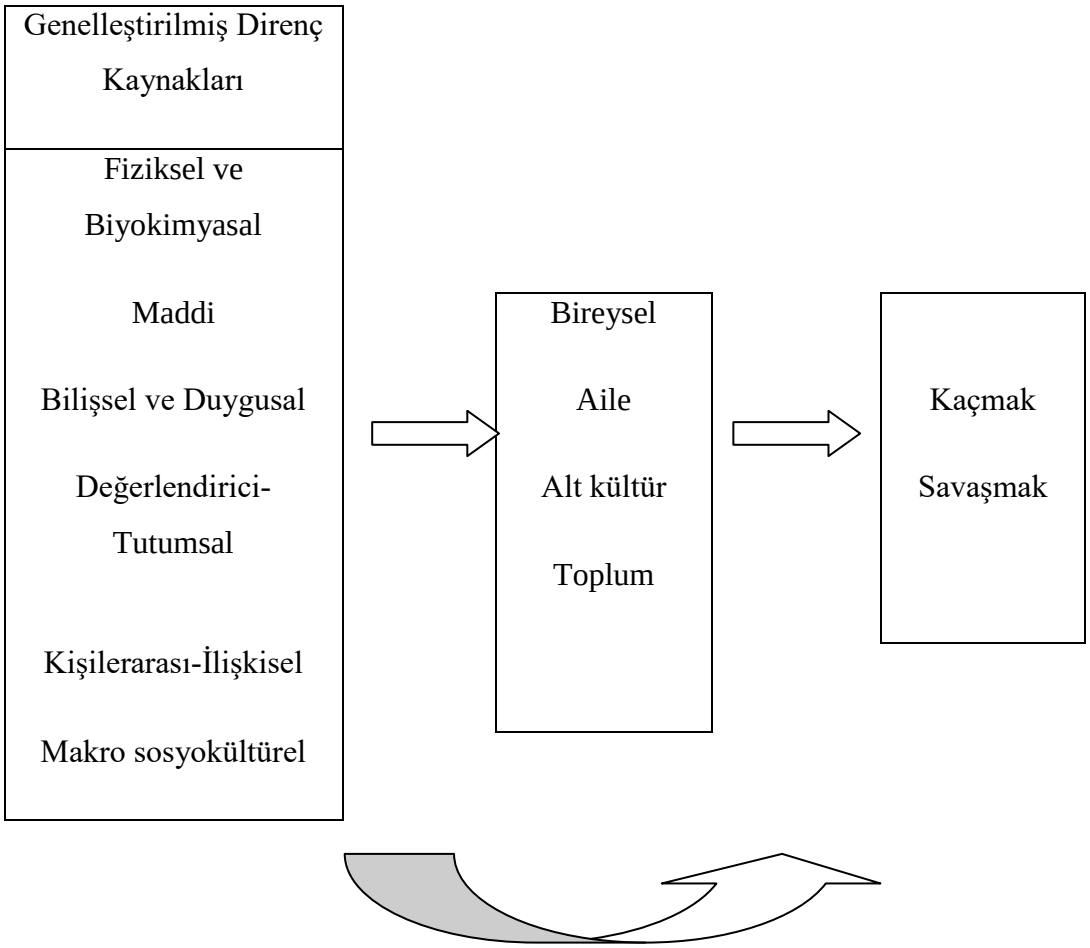
Antonovsky, direnç kaynaklarında bir eksiklik olduğunda ve sorun çözülmediğinde sağlığın bozulduğunu söyler. Dolayısı ile direnç kaynaklarının yokluğu ki buna

“Genelleştirilmiş Direnç Eksikliği” adını vermiştir; strese yol açabilir ve dolayısıyla sağlık bozulabilir (Antonovsky, 1987).

Genelleştirilmiş direnç kaynaklarının varlığı ve kullanımı, bireyin tutarlı, dengeli ve karar alma süreçlerinde aktif rol aldığı yaşam deneyimleri tecrübe etmesine olanak sağlar. Bunun aksine direnç kaynaklarına sahip olmayan veya bunları kullanamayan birey, tutarsız, taleplerle kaynaklar arasında bir dengenin olmadığı ve karar alma süreçlerine düşük katılım gösterdiği yaşam deneyimleri tecrübe eder. Yaşam deneyimlerinin de bütünlük duygusunun gelişimine katkıda bulunduğu düşünüldüğünde genelleştirilmiş direnç kaynaklarının varlığı ya da eksikliği bireyin bütünlük duygusunu olumlu ve olumsuz olarak etkileyebilir (Antonovsky, 1979, 1987).

Bireyler ve topluluklar, yaşamları boyunca genelleştirilmiş direnç kaynaklarını oluşturabildiği ve kullanabildiği ölçüde güçlü bir bütünlük duygusu geliştirse de bütünlük duygusu ve genelleştirilmiş direnç kaynakları karşılıklı olarak bir etkileşim içindedir. Bireyler ve topluluklar, ne kadar fazla direnç kaynağının bilincindeyse ve gerilim durumlarında bu kaynakları harekete geçirip kullanabiliyorsa bütünlük duygusu o derece yüksek olacaktır. Daha güçlü bir bütünlük duygusu da bireylerin ve toplulukların gerilim durumlarında direnç kaynaklarını daha fazla kullanmasını sağlayarak doğru üzerinde sağlık yönüne hareketi artıracaktır (Sagy ve Dotan, 2001). Bununla birlikte, Antonovsky (1987), genelleştirilmiş direnç kaynakları ya da direnç eksikliklerinin, kişinin yaşam durumunun içine yerleştiğinde, bir bireyin bütünlük duygusu gücünün en temel belirleyicileri olarak görüldüğünü söyler.

Genelleştirilmiş direnç kaynakları, sosyokültürel ve tarihsel bağlamdan, erken çocukluk dönemindeki yetiştirilme şekillerinden, bireyin sosyal deneyimlerinden, kişisel faktörlerden ve hayatta karşımıza çıkan fırsatlardan etkilenerek oluşur (Antonovsky, 1979). Maddi olan veya olmayan genelleştirilmiş direnç kaynakları, yalnızca bireylerin kendilerinde bulunan özellikler değildir; sosyal çevrelerinde de bulunabilir (Lindström ve Eriksson, 2005).



Şekil 1. Genelleştirilmiş Direnç Kaynakları (Antonovsky, 1979, s. 103)

Antonovsky' ye (1979) göre, fiziksel ve biyokimyasal direnç kaynakları**,** bağışıklık sistemini güçlendirici mekanizmalardır. Organizmanın, tehdit eden bir unsura nasıl tepki verdiğiyle ilgilidir. Maddi direnç kaynakları, gıda, para, giyim, barınma vb. kaynakları içermektedir. Bilişsel ve duygusal direnç kaynakları ise bilgi, zeka ve ego kimliğini kapsar. Bir genelleştirilmiş direnç kaynağı olarak bilgi ve zeka, hem gerçek dünyaya dair bilgiyi hem de bu tür bilgileri edinmeyi kolaylaştıran becerileri kapsamaktadır. Ego kimliği, bütünleşmiş fakat esnek bir benliği temsil etmektedir. Değerlendirici-tutumsal direnç kaynakları da bireyin, mantıksal, esnek ve ileri görüşlü-

sağduyulu bir başa çıkma stratejisi kullanabilmesiyle ilgilidir. Buradaki mantıksallık, en geniş anlamıyla bir stres faktörünün gerçekten ne kadar tehdit oluşturduğunun nesnel değerlendirmesidir. Esneklik, beklenmedik durumlarda kişinin rotasını değiştirmeye hazır ve istekli olması anlamında kullanılmaktadır. İleri görüşlülük diğer adı ile sağduyu ise rasyonellikle ilişkilidir. Kişilerarası-ilişkisel direnç kaynakları, diğerleri ile yakın bağlar kurmayı, bir gruba aidiyet hissetmeyi, sosyal desteğe sahip olmayı ifade eder. Bu kaynaklara sahip bireyler, yaşadıkları gerilim durumları ile daha kolay başa çıkabilmektedirler. Son olarak, makro sosyokültürel direnç kaynakları ise bireyin yaşadığı sosyokültürel ortamın ona sunduğu kaynaklardır. Toplumda kullanılan dil, verilen sosyal roller, dini inanç, ritüeller, felsefe, sanat vb. bu kaynaklara örnektir. (Antonovsky, 1979, s. 98-122).

2.1.4 Spesifik direnç kaynakları

Antonovsky (1979), salutogenez modelinin anlatımında genelleştirilmiş ve spesifik direnç kaynakları konusunda net bir ayrım yapmaksızın bu kaynakların güçlü bir bütünlük duygusunun oluşumunda önemli yeri olduğunu söylemiştir. Bütünlük duygusu yüksek olan bir kişi, kendisinde veya çevresinde var olan genelleştirilmiş ve spesifik direnç kaynaklarını gerekli olduğu anda seçip kullanmaktadır (Antonovsky, 1987). Bununla birlikte, Mittelmark, Bull, Daniel ve Urke (2017), genelleştirilmiş ve spesifik direnç kaynaklarını birbirinden ayırmış ve farklılıkları üzerinde durmuşlardır. Buna göre, genelleştirilmiş direnç kaynakları daha geneldir; ancak spesifik direnç kaynakları belirli durumlarda kullanılan daha spesifik kaynaklardır. Yine, genelleştirilmiş direnç kaynakları çok çeşitli durumlarda kullanılabilir; spesifik direnç kaynakları ise belirli durumlarda yararlı olan belirli kaynaklardır ve devlet, yardım kuruluşları vb. tarafından sunulan sağlık hizmetleri, sosyal ve koruyucu hizmetler ve destekleyici sosyal ve fiziksel ortamlar gibi halk sağlığına katkıda bulunan bir role sahiptir (Mittelmark vd., 2017).

2.2 Bütünlük Duygusu İle İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Bütünlük duygusu ile ilgili yapılan bazı araştırmalar günümüzden geriye doğru sıralanarak aşağıda verilmiştir:

Güngör (2022), 18 ile 52 yaş aralığında olan 651 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmada, stres, yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun anksiyete üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemiştir. Ayrıca araştırmada, yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun aracı etkileri de incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bütünlük duygusunun anksiyeteyi negatif yönde anlamlı düzeyde doğrudan yordadığı; fakat bütünlük duygusunun algılanan stres ve anksiyeteye anlamlı düzeyde aracılık etmediği görülmüştür.

Kaya-Demir ve Çırakoğlu (2021), son 5 yıl içerisinde bir yakınını kaybetmiş, 18 ile 73 yaş arasındaki 291 katılımcı ile yürüttükleri araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ve yas ilişkisinde bütünlük duygusu ve duygu düzenleme güçlüğünün rolünü araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçları, kendini feda şemasına sahip bireylerin duygu düzenleme güçlüğü nedeniyle yas ile olan dolaylı ilişkisinde, orta ve yüksek düzeyde bir bütünlük duygusunun düzenleyici etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Konaszewski ve diğerleri (2019), 632 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, katılımcıların bütünlük duyguları ile stresle başa çıkma stilleri, dayanıklılıkları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, bütünlük duygusu ile dayanıklılık ve öz yeterlilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bütünlük duygusu ile görev yönelimli başa çıkma stili arasında pozitif; duygu yönelimli başa çıkma stili arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu; kaçınma yönelimli başa çıkma stili ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı araştırma sonuçları içerisinde yer almaktadır.

Yıldız ve Önder (2021), yaşları 6 ile 20 arasında değişen özel gereksinimli çocuğa sahip 109 annenin bütünlük duyguları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, iyimserlik, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin bütünlük duygusu ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde aracılık etmiştir. Ayrıca, bütünlük duygusu ile psikolojik iyi oluş ve iyimserlik arasında da anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Acı (2020), şizofreni tanısı almış 8 kadın ve 41 erkek üzerinde yaptığı deneysel bir araştırmada, salutojenik yaklaşım temelli görüşme uygulamasının bütünlük duygusu ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya, 22’ si deney

grubunda 27’ si kontrol grubunda olmak üzere 49 katılımcı dahil edilmiştir. Deney grubu ile haftada 2 kez olmak üzere toplam 16 oturumluk görüşme gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre, salutojenik yaklaşım temelli görüşme uygulamasına katılan bireylerin bütünlük duygusu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı düzeyde artış gözlemlenmiştir.

Öztürk (2020), yaş ortalamaları 21 olan 238 kadın ve 53 erkek olmak üzere toplam 291 üniversite öğrencisinin irrasyonel inanışları, bireysel bütünlük duyguları ve aile bütünlük duyguları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin bireysel bütünlük duyguları ile akılcı olmayan inançları arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulurken bireysel bütünlük duyguları ile aile bütünlük duyguları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuştur.

Yıldız (2020), 184’ ü kadın, 119’ u erkek olmak üzere yaş ortalamaları 20 olan toplam 303 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, benlik farklılaşması ve aleksitimi ilişkisinde bütünlük duygusunun aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda, bütünlük duygusu ile benlik farklılaşması arasında pozitif; aleksitimi arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca çalışmada, bütünlük duygusu, benlik farklılaşması ile aleksitimi arasındaki ilişkide anlamlı derecede aracılık etmiştir.

Çam ve Demirkol (2019), bütünlük duygusunun travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini alanyazında yapılan araştırmalar doğrultusunda tartışmışlardır. İki değişken arasındaki ilişkileri inceleyen oldukça az sayıda çalışmaya ulaştıkları için bütünlük duygusu ile travma sonrası büyüme arasında kesin bir ilişkiden söz edilemeyeceğini belirtmişlerdir.

Polat (2019), hastane öncesi acil sağlık servisinde çalışan 18 ile 60 yaş arasında 222 erkek ve 118 kadın olmak üzere toplam 340 sağlık personeli ve yöneticisi üzerinde yaptığı araştırmada, psikolojik direnç, iyilik haline ilişkin algı ve bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma neticesinde, bireylerin bütünlük duyguları ile psikolojik direnç ve iyilik halleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Recabarren, Gaillard, Guillod ve Martin-Soelch (2019), 18 ile 34 yaşları arasında 56 kadın üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, 8 seanslık salutojenik stres önleme

müdahale programı uygulamasının yaşam kalitesi, psikolojik belirtiler ve kaynaklar ve strese karşı dayanıklılık faktörleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Program, farkındalık temelli aktiviteleri, bilişsel ve davranışsal stratejileri, sosyal beceri ve duygusal düzenleme egzersizlerini içermektedir. 8 hafta sonra müdahale programına katılan öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla yaşam kalitelerinde, bütünlük duygularında ve öz anlayışlarında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir.

Tekin ve Kırlıoğlu (2019), Antonovsky' ye (1993) ait olan ve Bachem ve Maercker' in (2016) revize ettikleri Duygusal Tutarlılık Ölçeği' ni Türk kültürüne uyarlayarak Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmış ve psikometrik özelliklerini test etmişlerdir. Çalışma sonucunda, Türkçe' ye uyarladıkları Revize Edilmiş Duygusal Tutarlılık Ölçeği' nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Eren (2018), deneysel türdeki araştırmada, salutojenik modele dayalı eğitim programının yaşlı bireylerin bütünlük duyguları, yaşam kaliteleri ve psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisini incelemiştir. Eğitim programı, 65 yaş üstü bireylere haftada 1 defa 5 oturum şeklinde uygulanmıştır. Verilen eğitim sonrasında, deney grubunun bütünlük duygusu puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır.

Al-Yagon (2015), ebeveynlerin baş etme kaynaklarındaki (çocukla aktif/kaçıngan başa çıkma, bütünlük duygusu) farklılıkları açıklamada duygusal kaynaklarının (kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili, olumlu ve olumsuz duygulanım) rolünü araştırmıştır. Araştırmaya, yaşları 8 ile 12 arasında değişen özel öğrenme güçlüğüne sahip çocuğu olan 107 çift ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip 98 çift katılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, özellikle öğrenme güçlüğü olan çocukların ebeveynlerinin bütünlük duygularını açıklamada olumlu duygulanımın rolünü ortaya koymuştur. Pozitif duygulara sahip ebeveynlerin daha yüksek bütünlük duygusu puanlarına sahip oldukları görülürken endişeli ve gergin olmak gibi daha olumsuz duygulara sahip ebeveynlerin daha düşük bütünlük duygusu puanlarına sahip oldukları saptanmıştır.

Eşitmez (2014), çalışmasında, yoğun bakımda çalışan 152 hemşirenin bütünlük duygusu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, bütünlük

duygusu ile tükenmişliğin bir alt boyutu olan duyarsızlaşma arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Idan ve Margalit (2014), 856 lise öğrencisinin bütünlük duygularını açıklamada ebeveyn bütünlük duygusu, umut ve aile ikliminin rolünü incelemişler ve ebeveyn ve aile kaynaklarının (ebeveyn uyumu, bütünlük duygusu, umut ve çaba) çocukların bütünlük duygularını yordadığını ortaya koymuşlardır.

Silventoinen ve diğerleri (2014), yaptıkları araştırmada, genç yetişkinlikte genetik ve çevresel faktörlerin bütünlük duygusu üzerindeki etkilerini ve çocuklukta yaşanılan aile ortamının bu etkileri değiştirip değiştirmediğini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Fin ikizleri üzerinde yapılan çalışmada, ölçümler 20 ve 27 yaşlarında yapılmıştır. Sonuçlar, çocuklukta duygusal olarak daha stresli bir aile ortamında yaşadığını belirtenlere kıyasla destekleyici ve gerilimin olmadığı bir aile ortamında büyüdüğünü ifade eden katılımcılarda daha güçlü bir bütünlük duygusu olduğunu göstermektedir.

Pisula ve Kossakowska (2010), otizmli çocukların ebeveynleri ile normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin bütünlük duygusu düzeylerini karşılaştırmışlar ve bütünlük duygusu düzeyi ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, otizmi olan çocukların ebeveynlerinin, daha normal gelişim gösteren çocukları yetiştiren ebeveynlere kıyasla daha düşük bir bütünlük duygusu seviyesine sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Çeçen (2008), bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısının bireylerin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Çeçen, yaş ortalamaları 19,5 olan 250 kadın, 143 erkek olmak üzere toplam 393 üniversite öğrencisi üzerinden topladığı veriler sonucunda, ele alınan bütün değişkenlerin bireylerin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Yine araştırma neticesinde, yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordayan en önemli faktörün bireysel bütünlük duygusunun "anlaşılabilirlik" boyutu olduğu ortaya konmuştur.

Anderson-Darling, McWey, Howard ve Olmstead (2007), 569 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada, ilişkilerle ilgili yaşanılan stresin, stresle başa çıkma düzeyinin, strese karşı verilen fiziksel ve duygusal tepkilerin ve yaşam kalitesinin

bütünlük duygusu üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Bulgular, kız üniversite öğrencilerinin bütünlük duygularının, arkadaşlıklarının kalitesinden, aşk ilişkilerinden ve ebeveynleri ile olan ilişkilerden yaşadıkları stres ile negatif yönde ilişkili olduğunu; erkeklerin bütünlük duygularının ise daha çok aile ilişkilerinden etkilendiği sonucunu ortaya koymuştur.

Feldt ve diğerleri (2007b), 109 erkek ve 114 kadın ile yaptıkları boylamsal araştırmada, beş faktörlü kişilik kuramı ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Katılımcılar, 8-9 yaşlarındayken araştırmaya dahil edilmişlerdir. Bu çalışmada, 42 yaşında toplanan veriler kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, bütünlük duygusunun nevrotizm ile yüksek derecede negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca bütünlük duygusunun, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk ile orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkilere sahip olduğu görülmüştür.

Feldt, Kokko, Kinnunen ve Pulkkinen (2005), 104 erkek ve 98 kadın katılımcının bulunduğu boylamsal bir çalışmada, ebeveynlik tarzının olası etkilerini araştırmışlardır. Bu çalışmada, yetişkin bütünlük duygusunun yordayıcısı olarak aile geçmişinin (çocuk merkezli ebeveynlik, ebeveynlerin sosyoekonomik durumu), ergenlikte okul başarısını ve yetişkinlikte kariyer çizgisinin istikrarını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Bu çalışmada 14, 27, 36 ve 42 yaşlarında toplanan veriler kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, çocuğa karşı kabul edici ve duygusal olarak sıcak bir ebeveyn tutumu anlamına gelen çocuk merkezli ebeveynliğin, yetişkinlikte başarılı bir kariyer ve 42 yaşında yüksek bir bütünlük duygusu ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir.

Volanen ve diğerleri (2004), bireylerin özelliklerinin ve kaynaklarının bütünlük duygusu seviyesini artırmadaki rolünü araştırmışlardır. 25 ile 64 yaş arasındaki erkek ve kadınların çocukluktaki yaşam koşullarının bütünlük duygusu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çocukluk yaşam koşulları; ekonomik zorlukları, sürekli alkol kullanan bir aile üyesiyle yaşamayı, çatışma ortamına maruz kalmayı vb. içermektedir. Bu araştırmanın sonuçları, bireylerin çocukluktaki yaşam şartları ile bütünlük duygularının anlamlı ve güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Buna göre, çocukluktaki olumsuz yaşam koşullarının, düşük bir benlik saygısı ve bütünlük duygusu oluşumunda etkili olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca araştırma sonuçları, sosyal destek alma durumunun ve bu destekten memnuniyetlerinin her iki cinsiyette de bütünlük duygusu düzeyine

anlamlı şekilde katkıda bulunduğunu bildirmiştir. Yine, bireylerin bütünlük duygusu düzeyindeki farklılıkları açıklamada, yakın duygusal ilişkilerin rolünü ortaya koymak için erkeklerin ve kadınların eşleriyle ilişki kalitesini incelemişlerdir. Sonuçlar, ilişki kalitesinin bütünlük duygusuyla anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Schnyder ve diğerleri (2000), 6-12 ay boyunca 152 kişi ile yaptıkları çalışmada, bütünlük duygusunun, depresyon ve anksiyete ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, bütünlük duygusunun depresyon ve anksiyete ile anlamlı düzeyde negatif ilişkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, bütünlük duygusunun anksiyete, depresyon, psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş, iyimserlik, irrasyonel inanışlar, aile bütünlük duygusu, benlik farklılaşması, aleksitimi, psikolojik direnç, iyilik haline ilişkin algı, tükenmişlik, olumlu ve olumsuz duygulanım, çocuklukta yaşanılan aile ortamı, yaşam doyumu, stresle başa çıkma, kişilik özellikleri gibi pek çok değişkenle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

2.3 Bağlanma İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bağlanma süreçleri ile ilgili ilk kuramsal yaklaşımı, Bowlby (1969) ortaya atmıştır. Bowlby (1969), erken çocukluk döneminde, bebek ve birincil bakıcılar arasında kurulan ilişkileri araştırması sonucunda bağlanma kuramını oluşturmuştur. Bağlanma kuramı, sonrasında Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall' ın (1978) çalışmalarıyla genişletilmiş, Hazan ve Shaver (1987) ile Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yetişkinlik döneminde de ele alınmaya başlanmıştır.

2.3.1 Bowlby' nin bağlanma kuramı

Bowlby' ye (1969, 1973) göre bağlanma, bireylerin yaşamın erken dönemlerinden itibaren kendileri için önemli olan bakım verenleri ile kurdukları yakın duygusal ilişkidir. Bağlanma ilişkileri, yeni doğanın kendisini güvende hissetmesi için doğuştan getirdiği bir yakınlık arayışını ifade eder (Bowlby, 1973). Bowlby' ye (1969, 1973) göre kendisine bakım sağlayan birincil bakıcılarla kurulan bağ, yeni doğana çevreyi keşfedebilmesi için güvenli bir alan ve kendini tehlikelerden koruyabilmesi için sağlam

bir sığınak sağlar. Bununla birlikte, bakım verenin ulaşılabilirliği zorlaşmaya başladığı anda bağlanma sisteminin temelleri atılmaya başlanır. Burada, birincil bakıcının bebeğe göstereceği tepkilerin içeriği bağlanma örüntülerini belirler; bakım veren ya yeniden temas kurarak bebeği sakinleştirir, ilişkiyi onarır ve bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlar ya da uygun olmayan tepkiler vererek bebeğin kendisini kaygılı ve huzursuz hissetmesine yol açar. Bowlby, bebeğin bakım verene doğumdan sonra bir yıla kadar bağlanma gerçekleştirdiğini söyler. Bağlanma, bakım sağlayan ile bebek arasında yakınlığı sürdürmek için kurulan bir ilişkidir ve bu ilişkinin kalitesi bebeğin yaşamının ileriki yıllarında duyguları, düşünceleri ve davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Bowlby, 1969, 1973).

Bağlanma figürü yani bakım sağlayan kişi, bebeğin dünyayı keşfederken kendisini koruyacağına ve bakım vermeye devam edeceğine, ihtiyaçlarını karşılayacağına yönelik kurduğu olumlu iletişimle bebeğe güven verir (Bowlby, 1988). Bakım sağlayanın, bebeğin ihtiyaçlarını tutarlı olarak yanıtlaması ve mesajlarına karşı duyarlı olması bebeğin güvenli hissetmesi için önemlidir (Bigelow vd., 2010). Bağlanmada esas olan bebeğin güvenli hissetmesidir (Sroufe ve Waters, 1977). Bebek, bakım vereni tarafından güvenlik ihtiyacını karşıladığında çevresini rahat bir şekilde keşfetmekle ilgilenebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma figürleri, bireyin benlik duygusunun gelişiminde önemli rol oynamaktadırlar (Waters ve Cummings, 2000). Bowlby (1973), içsel çalışan model olarak adlandırdığı, bireyin kendisine ve dünyaya dair geliştirdiği bilişsel temsiller olduğunu ifade etmiştir. Bowlby' ye göre içsel çalışan modeller, erken dönemdeki bağlanma deneyimleri sonucunda oluşmaktadır. Buna göre, birey bağlanma figürünün ulaşılabilir ve tutarlı olup olmadığına, ihtiyaçlarına uygun tepki verip vermediğine göre dünyaya ilişkin bilişsel temsillerini oluşturur. Benzer şekilde, birey bağlanma figürü tarafından ne kadar kabul edildiğine, sevildiğine ve değerli olduğuna göre de kendisine dair bilişsel temsillerini oluşturur. Erken dönemlerden itibaren bakım verenin ulaşılabilir, destekleyici, güven verici, ihtiyaçlara duyarlı olması bireyde kendisiyle ve diğer bireylerle ilgili olumlu inanç ve düşüncelerin gelişmesini sağlar. Tam tersi olarak, bakım verenin ihtiyaçlara duyarsız, tutarsız, soğuk, ilgisiz olması bireyde diğerlerinin reddedici ve güvenilmez olduğu, kendisinin de sevilmeye değer olmadığı düşünce ve

inancını oluşturur. Sonuç olarak, erken dönemdeki bağlanma figürü ile yaşanılan deneyimler bireylerin hem kendileriyle ilgili düşünce, inanç ve özsaygılarını hem de başkalarına karşı güven düzeyini ve sosyal ilişkilerindeki tutumlarını belirler (Bowlby, 1973).

Erken çocukluk dönemindeki çevrenin fiziksel, sosyal ve psikolojik özellikleri bireyin yaşamının ilerleyen yıllarındaki bilişsel, duygusal ve sosyal yapısını etkiler (Walker vd., 2011). Bebeğin bakım vereniyle kurduğu bağlanmanın içerdiği zihinsel model, sonraki yıllarda bireyin diğer insanlara verdiği tepkilerde de ortaya çıkmaktadır (Bretherton ve Munholland, 2016). İçsel zihinsel çalışan modeller değişime karşı dirençlidir; özellikle de bağlanma figürüyle oluşan yaşantılar olumsuz ise zihinsel modeller değişime karşı daha dirençlidirler (Noller ve Feeney, 1994). Sonuç olarak, bireyin yaşamı boyunca diğerleri ile kuracağı ilişkilerdeki bağlanma örüntülerinin temeli erken yaşlarda atılmaktadır (Bowlby, 1973).

2.3.2 Ainsworth' ün üçlü bağlanma modeli

Ainsworth ve diğerleri (1978), "Yabancı Durum" adı ile bilinen deneysel bir çalışma ile Bowlby' nin bağlanma kuramını kapsamlı bir şekilde ele almışlardır. Yapılan bu çalışmada, bebeğin ebeveynden ayrılma, yabancı ile kalma ve ebeveyni ile tekrar birleşme durumlarında verdiği tepkilere bakılmış ve bağlanma örüntüleri belirlenmeye çalışılmıştır. Ainsworth ve diğerleri (1978) yaptıkları deney neticesinde, güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan şeklinde üç çeşit bağlanma durumu olduğunu ortaya koymuşlardır. Deney esnasında, güvenli bağlanma stili içinde sınıflandırdıkları bebeklerin, ebeveynleri odadan çıktıktan ve yabancı ile kaldıktan sonra normal düzeyde bir üzüntü yaşadıklarını ve ebeveynleri tekrar döndüğünde ise daha kolay sakinleştiklerini ve oyunlarına devam ettiklerini gözlemlemişlerdir. Güvenli bağlanan çocukların ebeveynlerine bakıldığında çocuğun mesajlarına ve isteklerine karşı daha duyarlı oldukları görülmektedir (Bigelow vd., 2010). Ainsworth ve diğerleri (1978), kaygılı-kararsız bağlanma stili içinde sınıflandırdıkları bebeklerin, ebeveynleri tarafından terk edildiklerinde şiddetli bir kaygı ve gerilim yaşadıklarını, yabancı kişi ile iletişim kurmak istemediklerini ve ebeveyn tekrar yanlarına geldiğinde de kolay sakinleşemediklerini ve ebeveynlerini bırakmadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, kaygılı-kararsız bağlanma stili geliştiren bebeklerin ebeveynlerinin de tutarsız tavırlar

sergilediklerini ve etkinlik esnasında çocuğu kesintiye uğrattıklarını ve gereksiz müdahalelerde bulunduklarını söylemişlerdir. Son olarak, kaçınan bağlanma grubuna dahil ettikleri bebeklerin ise ebeveyn tarafından yalnız bırakıldıklarında ya da ebeveyn odaya tekrar geldiğinde fazla bir tepki vermediklerini, temas kurmaktan kaçındıklarını ve oyuncaklarıyla ilgilendiklerini belirtmişlerdir (Ainsworth vd., 1978). Kaçınan bağlanma stilindeki çocukların ebeveynlerine bakıldığında onların da fiziksel temas kurmaktan kaçındıkları, çocuğun yakınlık ihtiyacına karşılık vermedikleri, soğuk davrandıkları gözlemlenmiştir (Bakermans-Kranenburg, Breddels-Van Bardewijk, Juffer, Velderman ve van IJzenddorn, 2008).

Daha sonraları Main ve Solomon (1990), dağınık-düzensiz bağlanma stili olarak adlandırdıkları bir güvensiz bağlanma biçimini ortaya atmışlardır. Dağınık-düzensiz bağlanma stili, onlara göre kaygılı-kararsız veya kaçınan bağlanma stiline tam olarak benzemeyen ancak ikisini de içeren tutarsız tepkilerin verildiği bir bağlanma biçimidir (Main ve Solomon, 1990). Dağınık-düzensiz bağlanma stiline sahip çocukların ebeveynlerinin çocuklarını ihmal ettikleri, onlara fiziksel olarak istismarda bulundukları gözlemlenmiştir (Lyons-Ruth ve Jacobvitz, 2016).

2.3.3 Hazan ve Shaver' ın yetişkin bağlanma modeli

Bowlby (1973), bireyin erken yaşlarında oluşturduğu zihinsel modellerinin yaşamının ilerleyen dönemlerinde de fazla bir değişime uğramadığını; diğer bir ifade ile bireyin bağlanma örüntülerinin doğumdan ölüme kadar uzanan yaşam boyu bir sürece yayıldığını ifade etmektedir. Bağlanma konusundaki araştırmalar, uzun bir süre, bebeklik ve çocukluk dönemleriyle sınırlı kalmıştır, sonrasında yetişkinlik dönemi ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. İlk olarak, Main, Kaplan ve Cassidy (1985), yaptıkları çalışmada, yarı yapılandırılmış yetişkin bağlanma görüşmesi kullanmışlar ve yetişkinlerin çocukluk deneyimlerini dikkate alarak, Ainsworth ve diğerlerinin (1978) ortaya attığı üçlü bağlanma stilinin yetişkinlik dönemine de uygulanabilir olduğunu söylemişlerdir. Daha sonraları, Hazan ve Shaver (1987), yine Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından ortaya atılan üçlü bağlanma stilinin, bireylerin romantik ilişkilerindeki inanç ve tutumlarından yola çıkarak yetişkinlik dönemi için de geçerli olabileceğini söylemişlerdir. Hazan ve Shaver (1987), bağlanma stillerini ifade eden üç paragraflık bağlanma stilleri ölçeği oluşturmuşlardır. Bu araştırma kapsamında, kendilerinin

güvenli bağlanma stiline daha çok uyduğunu belirten yetişkinlerin, romantik ilişkilerinde ve çocukluk dönemlerindeki ebeveynleriyle olan ilişkilerinde diğer bağlanma stillerindeki bireylere göre, daha olumlu yaşantılara ve inançlara sahip oldukları ortaya konmuştur. Güvenli bağlanan bireylerin, ilişkilerinde kendilerini partnerlerine daha yakın hissettikleri, daha çok güvendikleri ve onları daha az kıskandıkları ortaya çıkmıştır. Yine bu araştırma neticesinde, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ise ilişkilerinde daha kıskanç oldukları, daha fazla duygu değişimleri yaşadıkları ve takıntılı davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Kendilerini kaçınan bağlanma stilinde tanımlayan yetişkinlerin ise ilişkilerinde yakınlık kurmaktan kaçındıkları, romantik ilişkileriyle ilgili daha olumsuz inançları ve düşünceleri olduğu ortaya çıkmıştır (Hazan ve Shaver, 1987).

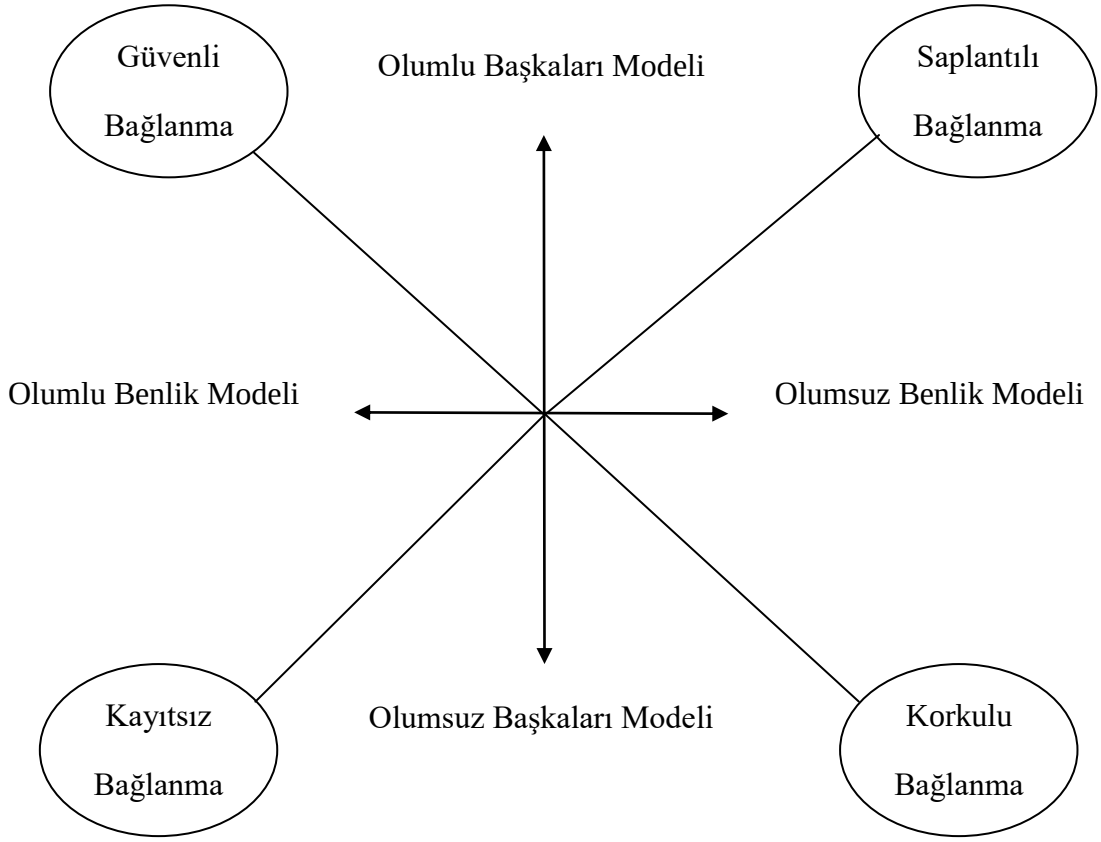
Ancak, yetişkinlikteki bağlanma stillerini inceleyen araştırmacıların bazıları, çocukluktaki ebeveyn bağlanması ile yetişkinlikteki romantik ilişkiler içerisindeki bağlanmanın birbirinden farklı olduğunu öne sürmüşlerdir. Örneğin, Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988), romantik ilişkilerdeki bağlanmanın bakım ve cinsellik içerdiğini; bundan dolayı da çocuk ebeveyn bağlanmasından farklı olduğunu ifade etmişlerdir. Yine Bartholomew (1990), çocuk ve yetişkinlerle yaptığı çalışmada, kaçınan bağlanma grubuna dahil olan bireylerin, kendi içlerinde farklı davranışlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Bartholomew, bu çalışmasında, ilişkilerine önem ve değer vermeyen, gerilim yaşadığı kişiyi reddeden birinin bağlanma stili ile başkalarıyla yakın ilişki esnasında kaygı ve gerilim yaşayan birinin bağlanma stilinin farklı olacağını belirtmiştir. Bu sebeplerden dolayı Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma stillerini, Bowlby' e (1973) ait olan zihinsel modeller kavramı etrafında yeniden tanımlamıştır.

2.3.4 Bartholomew' nun dörtlü bağlanma modeli

Bowlby (1973), bireyin bağlanma deneyimleri sonucu oluşan zihinsel modellerinin iki farklı durumu içerdiğini belirtir. Bunların ilki, bireyin bağlanma figürünü kendisinin ihtiyaçlarına yanıt veren, kendisini destekleyen, koruyan ve kollayan biri olarak görüp görmediğidir. İkincisi de kişinin kendisini bağlanma figürü tarafından ihtiyaçlarına yanıt verilmeye, yardım edilmeye, desteklenmeye, korunmaya değer biri olarak görüp görmediğiyle ilgilidir. Sonuç olarak, Bowlby (1973), bireyin zihinsel modellerinin,

bağlanma figürü modeli ile benlik modelinin karşılıklı olarak birbirlerini tamamlaması ile oluştuğunu söyler.

Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma stillerinin oluşumunda belirleyici olanın benlik ve başkaları modelleri olduğunu söylerler. Onlara göre, olumlu bir benlik modeli, bireyin kendisini başkalarından bağımsız olarak sevilmeye değer birisi olarak görmesini ve özsaygısını ifade eder. Olumsuz bir benlik modelinde ise, daha düşük bir özsaygı ve bireyin kendisini sevilmeye değer biri olarak görmesi için başkalarının onayını alma gereksinimi vardır. Olumlu başkaları modeli, bireyin ihtiyaç duyduğu durumlarda diğerlerinin ulaşılabilir ve güvenilebilir olduğuna dair inancını içermektedir. Başkaları modelinin olumsuz olduğu durumlarda ise birey, diğerlerinin ulaşılabilir ve güvenilir olduğuna ilişkin daha olumsuz bir inanç geliştirmiştir ve diğerleriyle yakınlık kurmaktan kaçınabilir ve kurduğu ilişkilerde daha olumsuz bir beklenti içinde olabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).



Şekil 2. Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s. 227)

Bartholomew ve Horowitz (1991), olumlu ile olumsuz bilişsel modellerin birleştiği durumlarda, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört çeşit bağlanma stilinin oluşabileceğini belirtmişlerdir. Bartholomew ve Horowitz, güvenli bağlanma stilinin, bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili olumlu zihinsel modeller geliştirdiği durumlarda oluştuğunu söylerler. Güvenli bağlanan bir yetişkin, olumlu bir benlik algısına sahiptir, özsaygısı yüksektir ve kendisini sevilmeye değer biri olarak görür. Ayrıca diğer bireylerle yakınlık kurmaktan, sosyal destek almaktan ya da vermekten kaçınmaz, onların gerekli durumlarda ulaşılabilir ve güvenilir olduğunu bilir. Aynı zamanda da özerktir. Olumsuz benlik modeliyle olumlu başkaları modelinin kesişimi ise saplantılı bağlanma stilinin oluşmasına sebep olmaktadır. Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerini sevilmeye değer görmezler, değersiz hissederler. Ancak, başkaları hakkında olumlu bir algıya sahiptirler. Diğer bireylerin onayını almak, kendilerini diğerlerine kanıtlamaya çalışmak onlar için önemlidir. İlişkilerinde takıntılı davranışlar sergilerler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bir birey de kendisiyle ilgili olumlu bir benliğe; ancak başkalarıyla ilgili daha olumsuz bir algıya sahiptir. Yani kayıtsız bağlanan birey, yüksek bir özsaygıya sahiptir, kendisini değerli ve sevilmeye layık biri olarak görür, özerktir; fakat başkaları ile yakın ilişki kurmanın gerekliliğini kabul etmez, diğerlerinin güvenilmez ve reddedici olduğuna ilişkin bir inanca sahiptirler. Son olarak korkulu bağlanma stili, bireyin kendisi ve diğerleri ile ilgili olumsuz zihinsel modellere sahip olduğu durumlarda oluşmaktadır. Korkulu bağlanan birey, hem kendisini değerli olarak hissetmez, sevilmeye değer bulmaz, hem de diğerlerinin güvenilir olduğuna inanmaz ve reddedici olduklarına dair bir inanç geliştirmiştir. Korkulu bağlanan birey, başkaları ile yakın ilişki kurmaktan kaçınır. Burada, güvenli bağlanma stilinin tam tersi bir durum söz konusudur (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Hazan ve Shaver' ın (1987) üçlü bağlanma yaklaşımıyla Bartholomew ve Horowitz' ın (1991) dörtlü bağlanma yaklaşımını karşılaştıran araştırmacılar, korkulu ve kayıtsız bağlanma olmak üzere iki farklı kaçınan bağlanma stilinin geçerliliğini kanıtlamışlardır (Brennan, Shaver ve Tobey, 1991). Bartholomew ve Horowitz' ın (1991) dörtlü bağlanma stiliyle ilgili araştırmalar da korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın zihinsel modeller çerçevesinde farklılaştığını göstermiştir. Örneğin, kayıtsız bağlanma stili geliştirmiş bireylerin korkulu bağlanma stili geliştirmiş olanlara göre yüksek bir özsaygıya sahip oldukları ve bu bireylerin ideal ve gerçek benlikleri arasında daha az bir

fark olduğu ortaya konulmuştur (Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997). Bartholomew ve Horowitz' ın (1991) dörtlü bağlanma stilinde, ilişkilerdeki bağımlılık hali ve yakınlıktan kaçma bakımından da farklılıklar bulunmaktadır. Bartholomew ve Horowitz' e (1991) göre, ilişkilerde bağımlılık düzeyinin yüksek olması, başkaları tarafından onaylanma ihtiyacının fazla olduğu bir benlik değerini, bağımlılık düzeyinin düşük olması da başkalarından bağımsız, içselleştirilmiş bir benlik değerini ifade etmektedir. Yakınlıktan kaçınma boyutu ise bireyin ilişki kurmaya isteklilik düzeyini ifade eder. Kaçınma anlamında birbirlerine benzeyen korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri, bağımlılık ya da diğerlerine gereksinim duyma anlamında birbirlerinden farklılaşırlar. Saplantılı ve korkulu bağlanma stilindeki bireyler de diğerlerine olan gereksinim açısından benzerlik gösterirlerken, yakınlık kurma anlamında birbirlerinden farklılaşmaktadırlar. Saplantılı bağlanan bireyler, diğerleri ile bağımlı bir şekilde sürekli ilişki kurmaya çalışırken, korkulu bağlanan bireyler reddedilmemek için yakın ilişkiler kurmaktan kaçarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma boyutlarının ölçümü, yapılan ilk araştırmalarda kategorize edilerek yapılmış (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987); ancak bağlanma ile ilgili son yıllarda yapılan araştırmalarda iki boyutlu modeller kullanılmaya başlanmıştır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Fraley, Waller ve Brennan, 2000).

Bağlanma stillerinin kategorize edilmesinden ziyade temel boyutlar üzerinde açıklanmasının daha uygun olacağını savunan Brennan ve diğerleri (1998), yaptıkları çalışmalar sonucunda yetişkin bağlanma örüntülerini, yakın ilişkilerde yaşanılan "kaygı" ve yakın ilişki kurmaktan "kaçınma" şeklinde iki temel boyut ile ifade etmişlerdir. Brennan ve diğerlerine (1998) göre, bağlanma kaygısı, yakın ilişkide terk edilmekten korkma, bağımlılık ya da saplantılı bir tutum, reddedilmekten çekinme, endişe, olumsuz bir benlik algısı olarak kendini gösterirken bağlanma kaçınması ise başkalarının kendisine yakın olmasından hissedilen rahatsızlığı, diğer bireylere karşı olumsuz bir bakış açısını, başkalarına güvenmemeyi, aşırı özgüveni ifade etmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Brennan ve diğerleri (1998), yapmış oldukları çalışmalar sonucunda, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri' ni geliştirmişlerdir. Brennan ve diğerleri (1998), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ile ölçülen "kaygı" ve "kaçınma" temel boyutları kullanılarak, Bartholomew ve Horowitz (1991) ile benzer

şekilde bireylerin bağlanma stillerinin dört kategoride ifade edilebileceğini söylemişlerdir. Buna göre, "kaygı" boyutunun daha çok benlik modeliyle "kaçınma" boyutunun ise başkaları modeliyle ilişkili olabileceğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak, "düşük düzeyde kaygı ve kaçınma" boyutu güvenli bağlanmayı, "yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma" boyutu korkulu bağlanmayı, "yüksek kaygı ve düşük kaçınma" boyutu saplantılı bağlanmayı, "düşük kaygı ve yüksek kaçınma" boyutu ise kayıtsız bağlanmayı ifade etmektedir. Hem çocuklarda hem de yetişkinlerde, bağlanma davranışının "kaygı" ve "kaçınma" temel boyutları üzerinden tanımlanması gerektiği ile ilgili geniş bir görüş birliği bulunmaktadır (Fraley ve Waller, 1998).

2.4 Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Bağlanma stilleri ile ilgili yapılan bazı araştırmalar günümüzden geriye doğru sıralanarak aşağıda verilmiştir:

Akatlı ve Tunçay (2022), 2-6 yaşları arasında çocuğa sahip, 18-60 yaş arası 293 katılımcı ile yürüttükleri çalışmada, ebeveynlerin bağlanma stilleri ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna bakıldığında, aşırı koruyucu tutum ile kaçınmacı bağlanma arasında pozitif; demokratik tutum ile kaçınmacı ve güvenli bağlanma arasında negatif; otoriter tutum ile kaçınmacı ve güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Ener ve Can (2021), 18-70 yaşları arasındaki 844 birey ile yürüttükleri çalışmada, bireylerin çocukluk döneminde algıladıkları anne baba kabul veya reddinin bağlanma stilleri, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, algılanan anne baba kabul veya reddi bireylerin bağlanma stillerini anlamlı düzeyde yordamıştır. Ayrıca, algılanan anne reddi ile güvenli bağlanma arasında negatif; algılanan baba reddi ile kayıtsız bağlanma arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Kaçar ve Can (2021), 18 yaş ve üzeri 398 kişi ile yürüttükleri çalışmada, bağlanma stillerinin boyun eğici davranışlar, benlik saygısı ve karakter özellikleri ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, bireylerin kayıtsız bağlanma stillerinin benlik saygılarını pozitif; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin boyun eğici davranışları pozitif; korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin kendi kendini yönetme

düzeyini negatif; güvenli bağlanma stilinin kendi kendini yönetme düzeyini pozitif; kayıtsız bağlanma stilinin iş birliği yapma düzeyini negatif; güvenli bağlanma stilinin iş birliği yapma düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir.

Subaşı ve Kazan (2020), yaşları 22 ile 45 arasında değişen 324 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada, bireylerin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları ile iletişim becerilerinin alt boyutlarından zihinsel beceriler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, güvenli bağlanma ile zihinsel beceriler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Ünübol, Sayar ve Koçyiğit (2020), bağlanma stilleri, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını ortaya koymak için yaşları 18' den büyük 24.494 katılımcı ile yaptıkları araştırma sonucunda, hem erkeklerin hem de kadınların kaçınmacı bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca, erkeklerin kaygılı bağlanma düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dunlop, Karan, Wilkinson ve Harake (2019), yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri ile zamir kullanımları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonucunda, bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili ile ben dili kullanımı arasında pozitif; biz dili kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler ortaya koymuşlardır. Sonuç olarak, bireylerin romantik ilişkilerinden bahsederken kullandıkları zamirlerin bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Elibol ve Sevi-Tok (2019), 18 ile 60 yaş arası 236 katılımcı ile yürüttükleri bir araştırmada, kırılgan narsisizm ile yetişkin bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklama değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymuşlardır. Buna göre, kırılgan narsisizm ile kaygılı bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü, reddedilme duyarlılığı ve kendini saklama arasında anlamlı pozitif ilişkilere rastlanmıştır.

Akyol ve Işık (2018), bireylerin romantik ilişkilerindeki umut düzeylerinin yordayıcıları olarak bağlanma stillerini ve olumlu olumsuz duygularını inceledikleri araştırmada, 331

yetişkinle çalışmışlardır. Araştırma sonucunda, romantik ilişkilerdeki umudun, bireylerin güvenli bağlanma stili ile pozitif yönde; korkulu ve saplantılı bağlanma stili ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve kayıtsız bağlanma stili ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı ortaya konmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucu ise bireylerin güvenli bağlanma stilinin ve olumlu duygularının romantik ilişkilerindeki umudu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamasıdır.

Gülaydın ve Semerci (2018), 19-65 yaş arası romatik ilişkisi olan 250 yetişkin birey ile yaptıkları çalışmada, bireylerin ilişki doyumlarını bağlanma stilleri ve daha pek çok değişken açısından ele almışlardır. Araştırma sonucunda, ilişki türü flört olan bireylerin kaçınmacı bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken kaygılı bağlanma stili ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Evli bireylerin ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri ile ilişki doyumları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Wegner, Roy, Gorman ve Ferguson (2018), yaşları 18 ile 62 arasında değişen 263 üniversite öğrencisinde, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, ilişki iletişim tarzları aracılığıyla kıskançlık başlatma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin, saldırganca bir iletişim tarzı kullanma ve daha yüksek kıskançlık gösterme eğilimlerinin olduğu; saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin daha normal bir iletişim tarzı kullanma ve kıskançlık başlatma olasılıklarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmada, bireylerin güvenli ve kayıtsız bağlanma durumları ile kıskançlık başlatma durumları arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

West (2018), yaşları 18 ile 65 arasında değişen 336 katılımcıda, bağlanma stilleri, kullanılan savunma mekanizmaları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanma stilinin yaşam doyumu ile pozitif; kullanılan ilkel savunma mekanizmaları ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Gültekin ve Arıcıoğlu (2017), 18-27 yaş aralığındaki 337 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, bağlanma stilleri ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları, sosyal bağlılık ile korkulu, kayıtsız ve saplantılı

bağlanma stilleri arasında negatif; güvenli bağlanma stili ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ve dört bağlanma stilinin tümünün toplam varyansın % 29' unu açıkladığını ortaya koymuştur.

Mackintosh, Power, Schwannauer ve Chan (2017), yaş ortalaması 40 olan anksiyete ve depresyon tanısı almış 74 klinik hasta ile yaptıkları çalışmada özşefkat, bağlanma stilleri, kişilerarası sorunlar ile psikopatolojiler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, kaçınmacı bağlanma ile özşefkatin negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kaçınmacı bağlanma stili, düşük özşefkati ve yüksek kişilerarası problemleri anlamlı düzeyde yordamıştır.

Ambruster ve Witherington (2016), yaşları 17 ile 50 arasında değişen 201 psikoloji bölümü lisans öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, yetişkin bağlanma stilleri, erken dönem bağlanma anıları ve beş tür kaygı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ile erken dönem anılarının anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; kayıtsız bağlanma stili ile ilişkili olmadığını göstermiştir. Diğer bir sonuç olarak, güvenli bağlanma stili ile her türlü kaygı arasında negatif anlamlı ilişkiler; saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ile her türlü kaygı arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, kayıtsız bağlanma stili herhangi bir kaygı türü ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır.

Burgess-Moser ve diğerleri (2016), duygu odaklı çift terapisinin romantik bağlanma stilleri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada, 25 yaş ve üzeri olan 32 çift ile çalışmışlardır. Duygu odaklı çift terapisi sonucunda, bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarında anlamlı düzeyde bir düşüş görülmüştür.

Arı ve Deniz (2015), evliliklerinde problem yaşayan 221 çift ile yaptıkları çalışmada, bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlar ile uyumsuz şemaları arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Buna göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin uyumsuz şema puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Yine, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin uyumsuz şema puanlarının korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylere göre daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca, korkulu bağlanma stiline

sahip bireylerin erken dönem uyumsuz şema puanlarının diğer bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Pepping, Davis, O'Donovan ve Pal (2015), yaşları 16 ile 56 arasında değişen 361 üniversite öğrencisi ile özşefkatteki bireysel farklılıkları açıklamak için yaptıkları çalışmada, bireylerin ebeveynlerinin reddinin, aşırı korumacılığının ve düşük aile sıcaklığının düşük özşefkatin yordayıcısı olduğunu ve kaygılı bağlanmanın buna aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Kaçınmacı bağlanmanın ise herhangi bir ilişkiye aracılık etmediği görülmüştür. Araştırma içerisindeki deneysel çalışmada, bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin artırılması ile özşefkat düzeylerinde bir artış meydana gelmiştir. Araştırma sonuçları, bağlanmanın ve erken çocukluk deneyimlerinin özşefkatin gelişimi üzerinde önemli bir rolünün olduğunu göstermiştir.

Bodner, Bergman ve Cohen-Fridel (2014), yaşları 21 ile 65 arasında değişen 992 katılımcı grubu ile yaptıkları çalışmada, bağlanma stilleri ile yaşam anlamı ve anlam arayışı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere göre yaşam anlamının daha yüksek olduğu; anlam arayışının ise daha düşük olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Ayrıca, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha fazla anlam arayışı içinde oldukları saptanmıştır.

Chopik ve Edelstein (2014), 81 ülkede 90.904 katılımcı ile bağlanma stillerini yaşa göre inceledikleri araştırmada, kaygılı bağlanma stiline sahip olma durumunun genç yetişkinlikte en yüksek, orta yaş ve ileri yetişkinlik döneminde daha düşük olduğu; kaçınmacı bağlanma stiline sahip olma durumunun ise genç yetişkinlikte en düşük, orta yaş ve ileri yetişkinlik döneminde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Dwiwardani ve diğerleri (2014), 18-76 yaş arasındaki 245 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada, alçakgönüllülük, minnettarlık ve bağışlamanın yordayıcıları olarak bağlanma stillerini ve ego esnekliğini yani dayanıklılığını incelemişlerdir. Araştırma neticesinde, hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanma stilinin minnettarlık ve bağışlayıcılık ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu ve kaygılı bağlanmanın daha güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine kaçınmacı bağlanma, alçakgönüllülük ile anlamlı negatif ilişkilere sahipken kaygılı bağlanma stili

alçakgönüllülükle anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır. Sonuç olarak, alçakgönüllülük, minnettarlık ve bağışlamanın gelişiminde bağlanma stillerinin önemli bir rolü olduğu ortaya konmuştur.

Neff ve Beretvas (2013), 18 ile 44 yaş arasındaki 104 çift üzerinde, özşefkat ile sağlıklı romantik ilişki davranışı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, özşefkat ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde; saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu; kayıtsız bağlanma stili ile anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuşlardır.

Karreman ve Vingerhoets (2012), yaptıkları araştırmada, bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme (yeniden değerlendirme) ve psikolojik sağlamlığın aracı rollerini incelemişlerdir. Çalışmayı, yaşları 16 ile 67 arasındaki 305 erkek ve 327 kadın yetişkin üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde; saplantılı bağlanma stilinin ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, korkulu bağlanma ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuçta, yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılığı açıklamada bağlanma stillerinin anlamlı bir rolü olduğu ortaya konulmuştur.

Li ve Chan (2012), yaptıkları bir metaanaliz araştırması ile daha önce yapılmış 73 çalışmayı incelemişler ve kaygılı ve kaçınmacı yetişkin bağlanma boyutlarının romantik ilişki kalitesi ile ilişkisini ortaya koymuşlardır. Araştırma sonuçları, hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanmanın ilişki kalitesinin hem bilişsel hem duygusal hem de davranışsal boyutlarına zarar verdiğini ortaya koymuştur. Sonuçlar, kaçınmacı bağlanma stilinin kaygılı bağlanma stiline göre ilişki kalitesi ile daha yüksek olumsuz ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Belizaire ve Fuertes (2011), 143 göçmen üzerinde yaptıkları çalışmada, yetişkin bağlanma stilleri, başa çıkma, kültürleşme stresi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, bireylerin kaygılı bağlanma stilleri ile yaşam kalitelerinin negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bireylerin başa çıkma düzeylerinin yaşam kalitesi ile pozitif yönde; kültürleşme stresi ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu rapor edilmiştir.

Mack, Hackney ve Pyle (2011), yaşları 18 ile 58 arasında değişen 209 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, yetişkin bağlanma stilleri ile psikopatik özellikler arasındaki ilişkileri ortaya koymuşlardır. Araştırma sonucunda, hem kaçınmacı bağlanma stili hem de kaygılı bağlanma stili ile psikopatik özellikler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Sümer ve diğerlerinin (2009), yetişkin bağlanma boyutlarının depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluk ile ilişkisini inceledikleri çalışmaya tanısı olan 104 katılımcı ve tanısı olmayan 77 katılımcı dahil olmuştur. Araştırma sonucunda, kaygılı bağlanma stili her üç klinik grupta da kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, kaçınmacı bağlanma stili depresyon tanısı olanlarda, obsesif kompulsif bozukluk ve panik bozukluk tanısı olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Durak-Batıgün ve Büyükşahin (2008) yaptıkları çalışmada, 18-40 yaş arasındaki 300 birey üzerinde, bağlanma stilleri, psikolojik semptomlar ve aleksitimi arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından yüksek puan alan bireylerin aleksitimi puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, psikolojik belirtilerin ve kaygılı bağlanma boyutunun aleksitimiyi yordadığı ortaya konulmuştur.

Declercq ve Willemsen (2006), yetişkin bağlanma stilleri ile stres arasındaki ilişkiyi, yaşları 21 ile 71 arasında değişen 544 yetişkin katılımcı üzerinde inceledikleri araştırmada, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerine sahip bireylerin, kayıtsız ve güvenli bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha fazla stres belirtileri gösterdikleri ortaya konmuştur.

Alanyazına bakıldığında, bağlanma stilleri üzerine çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, bağlanma stillerinin çocuk yetiştirme tutumları, çocukluk döneminde algılanan anne baba kabul veya reddi, erken dönem uyumsuz şemalar, aleksitimi, stres, psikopatik özellikler, umut, kıskançlık, yaşam anlamı, minnettarlık, bağışlayıcılık, alçakgönüllülük, boyun eğici davranışlar, benlik saygısı, iletişim becerileri, öznel iyi oluş, narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü,

savunma mekanizmaları, ilişki doyumu, ilişki kalitesi, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, özşefkat ve daha birçok değişkenle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla, araştırmanın modeli, araştırmaya katılan çalışma grubu, verilerin toplanması, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini ortaya koyan modellerdir (Karasar, 2020). İlişkisel çözümlemeler, değişkenler arasında -1 ile +1 aralığında ilişki katsayısı veren korelasyon ve belli değişkenlere göre oluşturulan gruplar arası karşılaştırma ile yapılabilir (Karasar, 2020).

Araştırma kapsamında yetişkin bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasındaki ilişki, korelasyon türü ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir. Bütünlük duygusunun ve bağlanma stillerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum kişisel değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ise karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, araştırmaya katılmak için uygun olan gönüllü bireylerin araştırmaya dahil edildikleri örnekleme yöntemidir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Araştırmanın temel problemini sınamak için kullanılan çoklu regresyon analizini yapabilmek için uygun örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde temel kural, $N \geq 50 + 8m$ (m, bağımsız değişken sayısı) şeklindedir. Bu kurala göre $\alpha = .05$, $\beta = .20$ ve bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu varsayılır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma kapsamında, 357 yetişkin bireyden veri toplanmıştır. Araştırmaya, hatalı yazılan ve okunmadan işaretlendiği tespit edilen 26 veri ve 3 uç değer elendikten sonra 328 veri ile devam edilmiştir. Bu doğrultuda, $328 \geq 50 + 8.2$ ile araştırmanın çalışma grubunun yeterli büyüklükte olduğu söylenebilir.

Araştırmanın çalışma grubuna ait sosyodemografik verilerin, frekans ve yüzde değerleri Tablo 1' de gösterildiği şekildedir:

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

		Toplam N= 328	
Değişkenler		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	209	63.7
	Erkek	119	36.3
Yaş	22-32	153	46.6
	33-43	132	40.2
	44 ve üzeri	43	13.1
Eğitim Durumu	İlkokul/Ortaokul	41	12.5
	Lise	84	25.6
	Önlisans/Lisans	175	53.4
	Lisansüstü	28	8.5
Medeni Durum	Evli	251	76.5
	Bekar	77	23.5

Tablo 1' de gösterildiği gibi araştırmanın çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 209' u (% 63.7' si) kadın, 119' u (% 36.3' ü) erkektir.

Katılımcıların yaşları, 22 ile 65 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları ise 34.84' tür. Yaş gruplarındaki frekans değerlerinin birbirine yakın olması istendiğinden hiçbir katılımcıyı dışarıda bırakmayacak şekilde gruplandırılmıştır. Bu haliyle katılımcıların 153' ü (% 46.6' sı) 22-32 yaşları arasında, 132' si (% 40.2' si) 33-43 yaşları arasında, 43' ü (% 13.1' i) ise 44 yaş ve üzerindedir.

Katılımcıların 41' i (% 12.5' i) ilkokul veya ortaokul mezunu, 84' ü (% 25.6' sı) lise mezunu, 175' i (% 53.4' ü) önlisans veya lisans mezunu, 28' i (% 8.5' i) de lisansüstü mezunudur.

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu' nun orijinalinde, medeni durum değişkeni evli, bekar ve boşanmış alt başlıklarıyla oluşturulmuştur. Ancak, veri toplama sürecinin sonunda 251 katılımcının evli, 67 katılımcının bekar ve 10 katılımcının da boşanmış olduğu görülmüştür. Boşanmış katılımcıların sayısının az oluşu sebebiyle 10 katılımcı bekar grubuna dahil edilmiştir. Bu haliyle araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin 251' i (% 76.5' i) evli iken 77' si (% 23.5' i) bekardır.

3.3 Veriler ve Toplanması

Araştırmanın yürütülebilmesi için, öncelikle Maltepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. Salgın hastalık sebebiyle, ölçeklerin kağıt kalem formunda uygulanmasının risk oluşturabileceği düşünüldüğünden verilerin çevrimiçi ortamda toplanmasına karar verilmiştir. Ölçme araçları, Google Formlar üzerinden çevrimiçi ortama aktarılmış; gönüllü katılımcılara bağlantı linki gönderilerek ölçek maddelerini yanıtlamaları istenmiştir. Bu yöntemle, 2021 yılının kasım ve aralık aylarında, araştırmacı tarafından 357 kişiden veri toplanmıştır. Bütün katılımcılara, yapılan araştırma hakkındaki bilgilendirmeleri, gizlilikle ilgili hususları ve gönüllülük esasına dayandığı bilgisini içeren bilgilendirilmiş onam formu gönderilmiştir (Ek-1). Katılımcılardan izin alındıktan sonra sırasıyla sosyodemografik özellikleri içeren Kişisel Bilgi Formu' nu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II' yi ve Bütünlük Duygusu Ölçeği' ni yanıtlamaları sağlanmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir:

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durumuna yönelik bilgilere ulaşmak için hazırlanmıştır (Ek-2).

3.3.2 Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Fraley ve diğerleri (2000) tarafından, Brennan ve diğerlerinin (1998) geliştirdiği Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri' nin gözden geçirilmesiyle hazırlanmıştır. Bu doğrultuda, madde tepki kuramına göre ayırt ediciliği en yüksek 18 "kaygı" ve 18 "kaçınma" maddesi seçilerek 36 maddelik Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II oluşturulmuştur. Yetişkin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla hazırlanan ölçek, bireylerin romantik ilişkilerine dair duygu ve düşüncelerini

değerlendirmelerini isteyen maddeleri içerir. 7' li derecelendirme (1- Hiç katılmıyorum, 7- Tamamen katılıyorum) ölçeği şeklinde oluşturulmuştur. Tek sayılı maddeler ölçeğin "kaygı" alt boyutunu, çift sayılı maddeler ise ölçeğin "kaçınma" alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin 4., 8., 16., 17., 18., 20., 21., 22., 24., 26., 30., 32., 34. ve 36. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçeğin, "kaygı" (18 madde) ve "kaçınma" (18 madde) boyutlarını ölçen maddeler ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınarak katılımcıların "kaygı" ve "kaçınma" sürekli puanları hesaplanmaktadır. Ölçeğin "kaygı" ve "kaçınma" alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, güvensiz bağlanma düzeyinin arttığını göstermektedir.

Ölçek, Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türkçe' ye çevrilmiş ve uyarlanmıştır. Betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda, orijinal ölçeğin iki faktörlü yapısıyla uyumlu olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği, alanyazında bağlanma stilleri ile ilişki olduğu ortaya konan özsaygı, onaylanmama kaygısı, ayrılık kaygısı, başkalarını memnun etme, ilişki doyumu, yalnızlıktan hoşlanma gibi değişkenlerle birlikte değerlendirilmiş ve yüksek yapı geçerliğine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin "kaygı" ve "kaçınma" alt boyutlarının her ikisi de yüksek iç tutarlığa sahip olup Cronbach alfa katsayıları "kaygı" boyutu için .86, "kaçınma" boyutu için .90' dır. Test tekrar test güvenirliği ise "kaygı" boyutu için .82, "kaçınma" boyutu için .81 düzeyindedir. Bulgular, Türkçe' ye uyarlanan ölçeğin, yüksek geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğu göstermektedir (Selçuk vd., 2005).

Ölçeğin bu araştırma için bulunan Cronbach alfa katsayıları ise, "kaygı" boyutu için .85, "kaçınma" boyutu için de .85' dir. Elde edilen sonuçlar, sözü edilen ölçme aracının bu araştırmadaki çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçek kullanım izni Ek-3' de verilmiştir.

3.3.3 Bütünlük duygusu ölçeği

Bütünlük Duygusu Ölçeği, Antonovsky (1987) tarafından 29 maddelik mevcut bütünlük duygusu ölçeğinin revize edilerek 13 maddelik kısa versiyonu olarak oluşturulmuştur. Yetişkin bütünlük duygusunu ölçmek için geliştirilen ölçek, bireylerin stres faktörleri karşısında sağlıklı kalabilmelerini sağlayan becerilerini ölçmek için kullanılmaktadır. 7' li derecelendirme şeklinde oluşturulmuş ölçek, 2., 6., 8., 9. ve 11. maddesi

“anlaşılabilirlik”, 3., 5., 10. ve 13. maddesi “yönetilebilirlik”, 1., 4., 7. ve 12. maddesi de “anlamlılık” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 1., 2., 3., 7. ve 10. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekle, alt ölçek puanlarının ve toplam puanın hesaplaması yapılabilmektedir. Ancak Antonovsky (1987), alt ölçek puanlarından ziyade toplam puan elde etmenin önemini vurgulamıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar, 13 ile 91 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin bütünlük duygusunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkçe’ ye uyarlaması Scherler ve Lajunen (1997) tarafından yapılmıştır. Scherler ve Lajunen (1997), yaptıkları kültürlerarası çalışmada, 152 Türk üniversite öğrencisi üzerinde uyguladıkları ölçeğin doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda “anlaşılabilirlik”, “yönetilebilirlik” ve “anlamlılık” olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında iç tutarlığına bakıldığında, Cronbach alfa katsayıları “anlaşılabilirlik” için .57, “yönetilebilirlik” için .54, “anlamlılık” için .62 ve tüm ölçek için .69 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin bu araştırma için bulunan Cronbach alfa katsayıları ise “anlaşılabilirlik” için .53, “yönetilebilirlik” için .47, “anlamlılık” için .48 ve tüm ölçek için .73’dür. Elde edilen sonuçlar, sözü edilen ölçme aracının bu araştırmadaki çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçek kullanım izni Ek-4’ te verilmiştir.

3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Araştırma süresince elde edilen verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS 26 programı kullanılmıştır. Google Formlar üzerinden toplanan veriler, Excel aracılığıyla SPSS programına aktarılmıştır. Elde edilen 357 veriden, hatalı yazılan ve okunmadan işaretlendiği tespit edilen 26 veri ile çok değişkenli uç değer olduğu tespit edilen 3 veri analiz dışı bırakılmıştır. Ölçeklerdeki ters kodlama işlemleri yapılmış ve ölçeklerin toplam ve ortalama puanları oluşturulmuştur. Araştırmada, hata payı .05 alınmıştır.

Bütünlük duygusu ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemler t testi analizi ile bütünlük duygusu ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının yaş ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık

gösterip göstermediği ise tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiştir. Araştırmanın temel problemini oluşturan, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları ile bütünlük duygusu arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının bütünlük duygusunu yordayıp yordamadığı ise çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın problemlerine ilişkin istatistiksel analizlere sırasıyla yer verilmiştir. Sonrasında, alanyazında yapılan benzer çalışmaların bulgularıyla karşılaştırılıp nedenleriyle birlikte tartışılmıştır.

4.1 Bulgular

Analizleri yapabilmek için ölçek puanlarının normal dağılıp dağılmadığına bakılmış; bu noktada veri dağılımına ait çarpıklık ve basıklık katsayıları esas alınmıştır. Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2. Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler ve alt boyutlar	N	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık
Bütünlük	328	56.87	10.893	.120	.092
Kaygı	328	59.31	18.157	-.471	.334
Kaçınma	328	48.64	17.826	-.527	.365

Tablo 2' de görüldüğü üzere, araştırmanın çalışma grubunun bütünlük duygusu ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 56.87, standart sapması ise 10.893' tür. Kaygılı bağlanma puanlarının ortalaması 59.31, standart sapması 18.157 ve kaçınmacı bağlanma puanlarının ortalaması 48.64, standart sapması ise 17.826' dır. Ölçek puanlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayıları ise -1 ile +1 değer aralığındadır. Çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 değer aralığında dağılması, normallikten aşırı bir sapma olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2020).

4.1.1 Bütünlük duygusunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada, bütünlük duygusu puan ortalamalarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemler t testi analizi ile incelenmiştir. Bağımsız örneklemler t testi analizinin yapılabilmesi için bağımsız değişkene ilişkin ölçümlerin dağılımlarının her iki grupta da normal olması ve her iki

gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2020). İlgili istatistikler Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3. Bütünlük Duygusunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	Basıklık	Çarpıklık	Levene F	p
Bütünlük Duygusu	Kadın	.248	-.074	.012	.912
	Erkek	-.225	.413		

Tablo 3' de kadın ve erkek için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; verilerin her iki grupta da -1 ile +1 değer aralığında normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Levene Testi sonucuna göre ise her iki gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olduğu söylenebilir (Levene F = .012, p > .05). Sonuçta, bağımsız örneklemler t testi analizini yapabilmek için tüm şartların sağlandığı görülmektedir.

Yetişkinlerin bütünlük duygusu puan ortalamalarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklemler t testi sonucu Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4. Bütünlük Duygusunun Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Kadın	209	56.40	10.960	326	-1.033	.302
Erkek	119	57.69	10.772			

Tablo 4' e bakıldığında kadınların ve erkeklerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur (t = -1.033, p > .05). Kadınların puan ortalaması ($\bar{X}$ = 56.40) ile erkeklerin puan ortalamalarının ($\bar{X}$ = 57.69) birbirine çok yakın olduğu görülmektedir.

4.1.2 Bütünlük duygusunun yaşa göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada, bütünlük duygusu puan ortalamalarının, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testi

ile incelenmiştir. Tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testinin yapılabilmesi için normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir ve aşağıda Tablo 5' de sunulmuştur.

Tablo 5. Bütünlük Duygusunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği

Bağımlı Değişken	Yaş	Basıklık	Çarpıklık	Levene F	p
	22-32	.077	-.092		
Bütünlük Duygusu	33-43	.226	.059	1.606	.202
	44 ve üzeri	-.570	.180		

Tablo 5' de yaş grupları için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; verilerin her üç grupta da -1 ile +1 değer aralığında normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Levene Testi sonucuna göre ise her üç gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olduğu söylenebilir (Levene F = 1.606, p > .05). Sonuçta, tek faktörlü varyans analizini (ANOVA) yapabilmek için tüm şartların sağlandığı görülmektedir.

Yetişkinlerin bütünlük duygusu puan ortalamalarının, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklemler tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 6' da yer verilmiştir.

Tablo 6. Bütünlük Duygusunun Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu

Yaş	n	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
22-32	153	54.83	10.243	Gruplararası	1536.438	2	768.219	6.700	.001*
33-43	132	57.84	10.649	Gruplariçi	37265.659	325	114.664		
44 ve üzeri	43	61.12	12.404	Toplam	38802.098	327			

*p < 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların yaşlarına göre bütünlük duygusu puanlarına ilişkin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Buna göre, yaşları 22 ile 32 arasında olan katılımcı sayısının 153, bu bireylerin bütünlük duygusu puanlarının ortalamasının 54.83 ve standart sapmasının 10.243; yaşları 33 ile 43 arasında olan katılımcı sayısının 132, bu bireylerin bütünlük duygusu puanlarının ortalamasının 57.84, standart sapmasının 10.649; 44 yaş ve üzeri olan katılımcı sayısının 43, bu bireylerin bütünlük duygusu puanlarının ortalamasının 61.12, standart sapmasının ise 12.404 olduğu görülmektedir.

Ayrıca, Tablo 6' ya bakıldığında, bütünlük duygusu puan ortalamalarının, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($F = 6.700$, $p < .05$).

Bütünlük duygusu puan ortalamaları arasındaki farklılığın, hangi yaş grupları arasında olduğunu belirlemek için gruplararası varyansın homojen dağıldığı durumlarda, gruplardaki örneklem sayılarında eşitlik şartı aramayan post hoc testlerden Scheffe Testi kullanılmıştır ve sonuçlar Tablo 7' de gösterilmiştir.

Tablo 7. Bütünlük Duygusu Puan Ortalamalarındaki Farklılığın Hangi Yaş Grupları Arasında Olduğuna İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) Yaş	(J)Yaş	(I-J)Ortalamalar Arası Farklar	p
Bütünlük Duygusu	22-32	33-43	-3.011	.062
		44 ve üzeri	-6.286*	.003*
	33-43	22-32	3.011	.062
		44 ve üzeri	-3.275	.221
	44 ve üzeri	22-32	6.286*	.003*
		33-43	3.275	.221

*p < 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 7' de yaşa göre bütünlük duygusu puan ortalamaları arasındaki farklılığın kaynağı verilmektedir. Bu tabloya göre, 22-32 yaş arasındaki bireyler ile 33-43 yaş arasındaki bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p > .05$). 22-32 yaş arasındaki bireyler ile 44 yaş ve üzeri bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır

(p < .05). 33-43 yaş arasındaki bireyler ile 44 yaş ve üzeri bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p > .05).

4.1.3 Bütünlük duygusunun eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada, bütünlük duygusu puan ortalamalarının, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiştir. Tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testinin yapılabilmesi için normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir ve aşağıda Tablo 8' de sunulmuştur.

Tablo 8. Bütünlük Duygusunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği

Bağımlı Değişken	Eğitim Durumu	Basıklık	Çarpıklık	Levene F	p
Bütünlük Duygusu	İlkokul/Ortaokul	-.161	.032	.203	.894
	Lise	.078	-.351		
	Önlisans/Lisans	.170	.385		
	Lisansüstü	.176	-.374		

Tablo 8' de eğitim durumları için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; verilerin her dört grupta da -1 ile +1 değer aralığında normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Levene Testi sonucuna göre ise her dört gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olduğu söylenebilir (Levene F = .203, p > .05). Sonuçta, tek faktörlü varyans analizini (ANOVA) yapabilmek için tüm şartların sağlandığı görülmektedir.

Yetişkinlerin bütünlük duygusu puan ortalamalarının, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklemler tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 9' da yer verilmiştir.

Tablo 9. Bütünlük Duygusunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu

Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
İlkokul/Ortaokul	41	57.78	11.359	Gruplararası	151.434	3	50.478	.423	.737
Lise	84	55.77	11.089	Gruplariçi	38650.664	324	119.292		
Önlisans/Lisans	175	57.18	10.878	Toplam	38802.098	327			
Lisansüstü	28	56.86	9.988						

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre bütünlük duygusu puanlarına ilişkin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Buna göre, ilkokul veya ortaokul mezunu olan katılımcı sayısının 41, bu bireylerin bütünlük duygusu puanlarının ortalamasının 57.78 ve standart sapmasının 11.359; lise mezunu olan katılımcı sayısının 84, bu bireylerin bütünlük duygusu puanlarının ortalamasının 55.77, standart sapmasının 11.089; önlisans veya lisans mezunu olan katılımcı sayısının 175, bu bireylerin bütünlük duygusu puanlarının ortalamasının 57.18, standart sapmasının 10.878 ve lisansüstü mezunu olan katılımcı sayısının 28, bu bireylerin bütünlük duygusu puanlarının ortalamasının 56.86, standart sapmasının 9.988 olduğu görülmektedir.

Ayrıca, Tablo 9' a bakıldığında, bütünlük duygusu puan ortalamalarının, eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($F = .423$, $p > .05$).

4.1.4 Bütünlük duygusunun medeni duruma göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada, bütünlük duygusu puan ortalamalarının, medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemler t testi analizi ile incelenmiştir. Bağımsız örneklemler t testi analizinin yapılabilmesi için normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir ve aşağıda Tablo 10' da sunulmuştur.

Tablo 10. Bütünlük Duygusunun Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	Basıklık	Çarpıklık	Levene F	p
Bütünlük Duygusu	Evli	.166	.063	1.162	.282
	Bekar	-.291	.018		

Tablo 10' da evli ve bekar alt grupları için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; verilerin her iki grupta da -1 ile +1 değer aralığında normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Levene Testi sonucuna göre ise her iki gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olduğu söylenebilir (Levene F = 1.162, p > .05). Sonuçta, bağımsız örneklemler t testi analizini yapabilmek için tüm şartların sağlandığı görülmektedir.

Yetişkinlerin bütünlük duygusu puan ortalamalarının, medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklemler t testi sonucu Tablo 11' de verilmiştir.

Tablo 11. Bütünlük Duygusunun Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu

Medeni Durum	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Evli	251	57.60	11.142	326	2.210	.028*
Bekar	77	54.48	9.730			

*p < 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 11' e bakıldığında evli ve bekar bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır (t = 2.210, p < .05). Evli bireylerin puan ortalaması 57.60 iken bekar bireylerin puan ortalaması 54.48' dir. Evli bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları bekar bireylere göre daha yüksektir.

4.1.5 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız

örneklemler t testi analizi ile incelenmiştir. Bağımsız örneklemler t testi analizinin yapılabilmesi için normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir ve aşağıda Tablo 12' de sunulmuştur.

Tablo 12. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği

Bağlanma Boyutları	Cinsiyet	Basıklık	Çarpıklık	Levene F	p
Kaygı	Kadın	-.209	.404	5.311	.022
	Erkek	-.783	.171		
Kaçınma	Kadın	-.653	.338	6.995	.009
	Erkek	-.504	.305		

Tablo 12' de kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının kadın ve erkek için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; verilerin her iki grupta da -1 ile +1 değer aralığında normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Levene Testi sonucuna göre ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları için her iki gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olmadığı görülmektedir (Kaygı, Levene $F = 5.311$, $p < .05$; kaçınma, Levene $F = 6.995$, $p < .05$). Ancak t testi güçlü bir parametrik test olduğundan dolayı varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığında da kullanılabilir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2020). Sonuçta, bağımsız örneklemler t testi analizini yapabilmek için tüm şartların sağlandığı görülmektedir.

Yetişkinlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklemler t testi sonucu Tablo 13' de verilmiştir.

Tablo 13. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu

Bağlanma Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Kaygı	Kadın	209	57.82	17.239	221.834	-1.917	.056
	Erkek	119	61.93	19.464			
Kaçınma	Kadın	209	49.50	18.961	285.470	1.225	.222
	Erkek	119	47.13	15.597			

Tablo 13' e bakıldığında kadınların ve erkeklerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur (Kaygı, $t = -1.917$, $p > .05$; kaçınma, $t = 1.225$, $p > .05$). Kaygı boyutu için kadınların puan ortalaması ($\bar{X} = 57.82$) ile erkeklerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 61.93$) ve kaçınma boyutu için kadınların puan ortalaması ($\bar{X} = 49.50$) ile erkeklerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 47.13$) birbirine çok yakın olduğu görülmektedir.

4.1.6 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiştir. Tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testinin yapılabilmesi için normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir ve aşağıda Tablo 14' te sunulmuştur.

Tablo 14. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği

Bağlanma Boyutları	Yaş	Basıklık	Çarpıklık	Levene F	p
Kaygı	22-32	-.728	.240	1.701	.184
	33-43	-.709	.080		
	44 ve üzeri	1.184	1.115		
Kaçınma	22-32	-.397	.289	1.334	.265
	33-43	-.459	.447		
	44 ve üzeri	-.780	.568		

Tablo 14' te kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının yaş grupları için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; kaygı boyutundaki 44 yaş ve üzeri grup dışındaki diğer tüm gruplarda verilerin -1 ile +1 değer aralığında normal dağılım gösterdiği görülmüştür. 44 yaş ve üzeri grup için ise basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında yer alması, George ve Mallery' ye (2020) göre verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir. Levene Testi sonucuna göre ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları için her üç gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olduğu söylenebilir (Kaygı, Levene $F = 1.701$, $p > .05$; kaçınma, Levene $F = 1.334$, $p > .05$). Sonuçta, tek faktörlü varyans analizini (ANOVA) yapabilmek için tüm şartların sağlandığı görülmektedir.

Yetişkinlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklemler tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 15' te yer verilmiştir.

Tablo 15. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu

Bağlanma Boyutları	Yaş	n	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kaygı	22-32	153	61.20	18.895	Gruplararası	1349.348	2	674.674	2.060	.129
	33-43	132	58.45	16.490	Gruplariçi	106450.932	325	327.541		
	44 ve üzeri	43	55.26	19.859	Toplam	107800.280	327			
Kaçınma	22-32	153	49.44	17.691	Gruplararası	758.218	2	379.109	1.194	.304
	33-43	132	48.97	17.215	Gruplariçi	103155.331	325	317.401		
	44 ve üzeri	43	44.77	19.977	Toplam	103913.549	327			

Tablo 15 incelendiğinde, katılımcıların yaşlarına göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarına ilişkin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Buna göre, yaşları 22 ile 32 arasında olan katılımcı sayısının 153, bu bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 61.20 ve standart sapmasının 18.895, kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 49.44 ve standart sapmasının 17.691; yaşları 33 ile 43 arasında olan katılımcı sayısının 132, bu bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 58.45 ve standart sapmasının 16.490, kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 48.97 ve standart sapmasının 17.215; 44 yaş ve üzeri olan katılımcı sayısının 43, bu bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 55.26 ve standart sapmasının 19.859, kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 44.77 ve standart sapmasının 19.977 olduğu görülmektedir.

Ayrıca, Tablo 15' e bakıldığında, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir (Kaygı, $F = 2.060$, $p > .05$; kaçınma, $F = 1.194$, $p > .05$).

4.1.7 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiştir. Tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testinin yapılabilmesi için normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir ve aşağıda Tablo 16' da sunulmuştur.

Tablo 16. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği

Bağlanma Boyutları	Eğitim Durumu	Basıklık	Çarpıklık	Levene F	p
Kaygı	İlkokul/Ortaokul	-.212	.454	.593	.620
	Lise	-.724	-.035		
	Önlisans/Lisans	-.438	.440		
	Lisansüstü	.155	.504		
Kaçınma	İlkokul/Ortaokul	-.545	.418	.663	.575
	Lise	-.524	.393		
	Önlisans/Lisans	-.613	.298		
	Lisansüstü	-.223	.584		

Tablo 16' da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının eğitim durumları için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; verilerin her dört grupta da -1 ile +1 değer aralığında normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Levene Testi sonucuna göre ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları için her dört gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olduğu görülmektedir (Kaygı, Levene $F = .593$, $p > .05$; kaçınma, Levene $F = .663$, $p > .05$). Sonuçta, tek faktörlü varyans analizini (ANOVA) yapabilmek için tüm şartların sağlandığı görülmektedir.

Yetişkinlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya

koymak için yapılan bağımsız örneklemler tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 17' de yer verilmiştir.

Tablo 17. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu

Bağlanma Boyutları	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kaygı	İlkokul/Ortaokul	41	58.17	16.749	Gruplararası	1165.165	3	388.388	1.180	.317
	Lise	84	62.05	17.691	Gruplariçi	106635.116	324	329.121		
	Önlisans/Lisans	175	57.91	18.203	Toplam	107800.280	327			
	Lisansüstü	28	61.54	20.892						
Kaçınma	İlkokul/Ortaokul	41	47.63	18.214	Gruplararası	630.943	3	210.314	.660	.577
	Lise	84	50.48	19.189	Gruplariçi	103282.606	324	318.773		
	Önlisans/Lisans	175	47.65	17.330	Toplam	103913.549	327			
	Lisansüstü	28	50.82	16.319						

Tablo 17 incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarına ilişkin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Buna göre, ilkokul veya ortaokul mezunu olan katılımcı sayısının 41, bu bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 58.17 ve standart sapmasının 16.749, kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 47.63 ve standart sapmasının 18.214; lise mezunu olan katılımcı sayısının 84, bu bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 62.05 ve standart sapmasının 17.691, kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 50.48 ve standart sapmasının 19.189 olduğu görülmektedir. Aynı şekilde, önlisans veya lisans mezunu olan katılımcı sayısının 175, bu bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 57.91 ve standart sapmasının 18.203, kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 47.65 ve standart sapmasının 17.330 ve lisansüstü mezunu

olan katılımcı sayısının 28, bu bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 61.54 ve standart sapmasının 20.892, kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının ortalamasının 50.82 ve standart sapmasının 16.319 olduğu görülmektedir.

Ayrıca, Tablo 17' ye bakıldığında, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir (Kaygı, $F = 1.180$, $p > .05$; kaçınma, $F = .660$, $p > .05$).

4.1.8 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemler t testi analizi ile incelenmiştir. Bağımsız örneklemler t testi analizinin yapılabilmesi için normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir ve aşağıda Tablo 18' de sunulmuştur.

Tablo 18. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin Normallik ve Homojenlik Test İstatistiği

Bağlanma Boyutları	Medeni Durum	Basıklık	Çarpıklık	Levene F	p
Kaygı	Evli	-.449	.351	1.729	.190
	Bekar	-.575	.189		
Kaçınma	Evli	-.524	.432	1.033	.310
	Bekar	-.313	.231		

Tablo 18' de kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının evli ve bekar alt grupları için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış; verilerin her iki grupta da -1 ile +1 değer aralığında normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Levene Testi sonucuna göre ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları için her iki gruptaki ölçümlerin dağılımlarına ait varyansların eşit olduğu görülmektedir (Kaygı, Levene $F = 1.729$, $p > .05$; kaçınma, Levene $F = 1.033$, $p > .05$).Sonuçta, bağımsız örneklemler t testi analizini yapabilmek için tüm şartların sağlandığı görülmektedir.

Yetişkinlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklemler t testi sonucu Tablo 19' da verilmiştir.

Tablo 19. Kaygılı ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu

Bağlanma Boyutları	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Kaygı	Evli	251	57.92	17.548	326	-2.525	.012*
	Bekar	77	63.84	19.450			
Kaçınma	Evli	251	47.61	18.125	326	-1.905	.058
	Bekar	77	52.01	16.478			

*p < 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 19' a bakıldığında evli ve bekar bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark varken kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur (Kaygı, $t = -2.525$, $p < .05$; kaçınma, $t = -1.905$, $p > .05$). Kaygılı bağlanma boyutu puan ortalamaları, evli bireylerde 57.92 iken bekar bireylerde 63.84' tür. Kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları ise evli bireylerde 47.61 iken bekar bireylerde 52.01' dir. Bekar bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puan ortalamaları evli bireylere göre daha yüksektir.

4.1.9 Bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasında ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular

Araştırmanın temel hipotezlerinden biri olan "Yetişkinlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları ile bütünlük duygusu puanları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki vardır." için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği kullanılmış olup yapılan analiz sonucu Tablo 20' de verilmiştir.

Tablo 20. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu

Ölçekler ve alt boyutlar		Bütünlük	Kaygı	Kaçınma
Bütünlük (Sabit)	r	1		
	p	.000*		
Kaygı	r	-.489	1	
	p	.000*	.000*	
Kaçınma	r	-.447	.477	1
	p	.000*	.000*	.000*

*p < 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 20' deki korelasyon değerleri incelendiğinde, bütünlük duygusu ile kaygılı bağlanma puanları arasında ($r = -.489$, $p < .05$) ve kaçınmacı bağlanma puanları arasında ($r = -.447$, $p < .05$) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Korelasyon katsayısının 0.30 ile 0.70 arasında olması değişkenler arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2020).

4.1.10 Bütünlük duygusunun yordayıcılarına ilişkin bulgular

Araştırmanın temel hipotezlerinden biri olan "Yetişkinlerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları bütünlük duygusu puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır." için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinin varsayımlarına yönelik olarak, verilerin tek yönlü ve çok yönlü uç değerleri, normallik, doğrusallık, eşvaryanslılık, otokorelasyon, çoklu bağlantılılık ile ilgili değerleri incelenmiştir.

Normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılanmasını güçleştirebilecek çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesinin bir yolu Mahalanobis uzaklığının hesaplanmasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analiz sonrasında, çok değişkenli uç değer olduğu tespit edilen ($p < .001$) 3 veri analiz dışı bırakılmıştır.

Ölçek verilerinin normallik analizleri daha önce yapılmış ve verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde normal dağılım gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçları gösteren Tablo 2 yukarıda yer almaktadır. Ayrıca, verilerin normallik,

doğrusallık ve eşvaryanslılık varsayımlarının kontrolü artıkların grafikleri ile de yapılabilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). İlgili grafikler incelenmiş, artık değerlerin sıfırın etrafında ve eşit oranda toplandığı görülmüştür. Ayrıca, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği histogram grafiği ile de incelenmiştir. Bağımlı değişkene ait puanların normal dağıldığı görülmüştür. Yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı Normal P-P grafiği ile incelenmiştir. Grafikte, puanların 45 derecelik bir açı çizdiği görülmüştür.

Hataların birbirinden bağımsız olup olmadığını incelemek için otokorelasyon değerine bakılmış ve Durbin-Watson katsayısı 1.886 olarak hesaplanmıştır. Hataların birbirinden bağımsız olması için Durbin-Watson katsayısının 2' ye yakın olması gereklidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Buradan hareketle, verilerin hata değerlerinin birbirinden bağımsız olduğu söylenebilir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi yapabilmek için bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkilerin olması anlamına gelen çoklu bağlantı probleminin olmaması gerekir (Büyüköztürk, 2020). Bağımsız değişkenlerin tolerans değerinin (TV) < .20, varyans büyütme faktörünün (VIF) > 10, durum indeks değerinin (CI) > 30 olması durumunda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2020). Bu araştırmada da, bağımsız değişkenlerin TV değerleri .772 > .20, VIF değerleri 1.295 < 10 ve CI değerleri 6.786 < 30 ve 8.220 < 30 olduğundan bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi bulunmamaktadır. Aynı zamanda, değişkenler arasındaki ilişkiler, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği kullanılarak hesaplanmış ve araştırmanın bağımsız değişkenleri olan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .477$, $p < .05$). Bağımsız değişkenler arasındaki .80' nin üzerindeki korelasyonlar çoklu bağlantı probleminin olabileceğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2020). Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasındaki korelasyon katsayısı ($r = .477$) .80' den küçük olduğu için bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olmadığı söylenebilir. Sonuç olarak, çoklu doğrusal regresyon analizini yapabilmek için tüm şartların sağlandığı görülmektedir ve yapılan analiz sonucu Tablo 21' de verilmiştir.

Tablo 21. Bütünlük Duygusunun Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Bütünlük Duygusu	77.777	1.856		41.902	.000*		
Kaygılı Bağlanma	-.214	.032	-.357	-6.747	.000*	-.489	-.351
Kaçınmacı Bağlanma	-.169	.032	-.276	-5.224	.000*	-.447	-.278
R = .546	$F_{(2.\ 325)}$ = 68.921		p = .000*				
R^2 = .298	Düzeltilmiş R^2 = .293						

*p < 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 21' de verilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma değişkenlerinin doğrusal kombinasyonun bütünlük duygusu ile ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (R^2 = .298, $F_{(2.\ 325)}$ = 68.921, p < .05). Katılımcıların bütünlük duygusu puanlarındaki varyansın yaklaşık % 30' unun kaygılı ve kaçınmacı bağlanma değişkenleri ile açıklandığı .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Bağımsız değişkenlerin standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri incelendiğinde kaygılı bağlanma (β = -.357, p < .05) ve kaçınmacı bağlanmanın (β = -.276, p < .05) yetişkinlerdeki bütünlük duygusunun anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Bağımsız değişkenlerin regresyon katsayıları ile kısmı korelasyon katsayılarına bakıldığında, yordayıcı değişkenlerin bütünlük duygusu üzerindeki önem sıraları, kaygılı bağlanma (β = -.357, kısmi r = -.351) ve kaçınmacı bağlanma (β = -.276, kısmi r = -.278) şeklindedir.

4.2 Tartışma

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular, alanyazındaki diğer araştırma bulguları doğrultusunda tartışılmıştır. Öncelikle, bütünlük duygusu ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin

tartışmaya sonrasında ise araştırmanın ana değişkenleri arasındaki ilişkiye yönelik tartışmaya yer verilmiştir.

4.2.1 Bütünlük duygusunun cinsiyete göre incelenmesine ilişkin tartışma

Araştırma bulguları, kadınların ve erkeklerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Diğer bir ifade ile bütünlük duygusu puan ortalamaları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında, mevcut araştırma bulgularını destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Öztürk (2020), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, bütünlük duygusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Polat (2019) da yaptığı çalışmada, bütünlük duygusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık gözlemlememiştir. Bütünlük duygusu ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmayan daha birçok araştırma sonucu mevcuttur (Danışman, 2018; Eren, 2018; Eşitmez, 2014; García-Moya vd., 2012). Bütünlük duygusu ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Farklı yaş gruplarında yapılan bazı çalışmalar, bütünlük duygusunun kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Anson, Paran, Neumann ve Chernichovsky, 1993; Apers vd., 2013; Buddeberg-Fischer, Klaghofer ve Schnyder, 2001; Dorri, Sheiham, Hardy ve Watt, 2010; Larsson ve Kallenberg, 1996; Moksnes, Espnes ve Lillefjell, 2012; Moksnes, Rannestad, Byrne ve Espnes, 2011; Nilsson, Leppert, Simonsson ve Starrin, 2010; Nio, 2010; Ohtaki vd., 2016; Sağır, 2018; Suominen, Blomberc, Helenius ve Koskenvuo, 1999; Thome ve Hallberg, 2004). Bununla birlikte, Horiguchi, Tanaka, Ogasawara ve Maruyama (2016) ise yaptıkları araştırmada, kadınların bütünlük duygusu puanlarını erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olarak gözlemlemişlerdir. Anlaşıldığı üzere, birçok çalışma, erkeklerin bütünlük duygusunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir; ancak alanyazında bu konuyla ilgili kesin bir fikir birliği bulunmamaktadır. Yaşamı anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olarak görme konusunda cinsiyet rolünün etkisinin olup olmadığı hala tartışılmakta olan bir konudur. Bütünlük duygusu ile cinsiyet arasındaki ilişkilerin birçok araştırmada farklı olmasının nedeni olarak çalışmaların farklı sosyokültürel çevrelerde yaşayan bireylerle yapılması ve farklı kültürlere sahip toplumlarda kadın ve erkeğe yüklenen sosyal rollerin ve değerlerin farklılaşması

gösterilebilir (Dorri vd., 2010). Bu nedenle, cinsiyet rollerinin kültürel anlamda daha iyi tanımlanması gerektiği ve bütünlük duygusunun ve direnç kaynaklarının daha geniş gruplarda araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

4.2.2 Bütünlük duygusunun yaşa göre incelenmesine ilişkin tartışma

Mevcut araştırma sonucu, bütünlük duygusu puan ortalamalarının, yaşa göre anlamlı bir farklılık oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bütünlük duygusu puan ortalamaları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda, 22-32 yaş arasındaki bireyler ile 44 yaş ve üzeri bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yaş artıkça bütünlük duygusu puanlarında anlamlı bir artış gözlemlendiği söylenebilir. Antonovsky (1979, 1987), bireyin bütünlük duygusunun 30 yaşına kadar geliştiğini; oluşturulduktan sonra da küçük dalgalanmaların dışında radikal bir şekilde değişmesinin pek mümkün olmadığını söylemektedir. Bu görüşünü, bütünlük duygusunu etkileyen yaşam deneyimlerinin niteliğinin 30 yaşından sonra çok fazla değişmemesine dayandırmaktadır (Antonovsky, 1987). Antonovsky ile paralelik gösterebilecek; yani bütünlük duygusunun yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan birkaç araştırma mevcuttur (Danışman 2018; Eren 2018; Polat, 2019). Lindström ve Eriksson (2010), bütünlük duygusunun yaşam boyu geliştiğini, yaşla birlikte daha da güçlenip arttığını ifade etmişlerdir. Alanyazındaki birçok araştırma bulgusu da bütünlük duygusunun tüm yaşam süresi boyunca geliştiğini ve yaşla birlikte arttığını göstermektedir. Örneğin, Wiesmann ve Hannich (2019), yaşlı Alman bireylerle yaptıkları dört yıllık bir boylamsal çalışma neticesinde, bireylerin bütünlük duygularının dört yılda anlamlı bir şekilde arttığını ortaya koymuşlardır. Lövheim, Graneheim, Jonsen, Starndberg ve Lundman (2012), yaptıkları boylamsal bir çalışma sonucunda, 190 yaşlı kadın ve erkeğin beş yıl sonrasındaki ölçümlerinde bütünlük duygusu puanlarının anlamlı düzeyde arttığını gözlemlemişlerdir. Feldt ve diğerleri (2011) de 20-24, 30-34, 40-44, 50-54 olmak üzere 4 yaş grubuna ayırdığı kadın ve erkekleri, beş yıl boyunca takip ederek yaptıkları ölçümler sonucunda, katılımcıların bütünlük duygusu puanlarının tüm yaş gruplarında arttığını gözlemlemişlerdir. Ayrıca, yaş grubu yükseldikçe bütünlük duygusu puanlarının da arttığını ifade etmişlerdir. Feldt ve diğerleri (2007a), yapmış oldukları bir çalışmada, 30 yaşın altındaki ve 30 yaşın üstündeki Finli bireylerde, bütünlük duygusu

açısından bir farklılık olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, yaşlı bireylerin bütünlük duygusu anlamlı bir şekilde genç bireylerden yüksek çıkmıştır. Beş yıl sonra çalışma tekrarlanmış, her iki grubun da bütünlük duygusu önceki çalışmaya göre yüksek çıkmıştır; ayrıca yaşlı bireylerin bütünlük duygusu genç bireylere göre yine anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Miyata, Arai ve Suga (2013) da 1425 hemşire üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada, bütünlük duygusunun yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre, 29 yaşın altındaki bireyler ile 40-49 yaş arasındaki bireylerin bütünlük duygusu ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. 40-49 yaş arasındaki bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları 29 yaşın altındaki bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olarak bulunmuştur. Larsson ve Kallenberg (1996), 15 ile 74 yaş arasındaki bireyler ile yaptıkları araştırmada, yaş arttıkça bütünlük duygusu puanlarında anlamlı düzeyde bir artış tespit etmişlerdir. Nilsson ve diğerleri (2010) de yaşları 18 ile 85 arasında değişen 43.598 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada, bütünlük duygusunun hem erkeklerde hem de kadınlarda yaşla birlikte anlamlı düzeyde arttığını gözlemlemişlerdir. Sonuç olarak, alanyazındaki araştırma bulguları, mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir; yani bütünlük duygusunun yaşam boyu gelişim gösterdiği ve yaşla birlikte arttığı söylenebilir. Yaş ile birlikte bireyin yaşam deneyimleri de artmaktadır. Yaşam deneyimlerinin bütünlük duygusunun gelişimindeki önemi düşünüldüğünde bütünlük duygusunun yaş ile birlikte artması beklenen bir sonuçtur.

4.2.3 Bütünlük duygusunun eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin tartışma

Araştırma bulguları, bütünlük duygusu puan ortalamalarının, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Diğer bir ifade ile bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında, bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen birçok çalışma mevcuttur. Örneğin, Polat (2019), yaptığı bir çalışmada, bütünlük duygusunun eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediğini rapor etmiştir. Yine, Eşitmez (2014) de hemşireler ile yaptığı çalışmada, benzer bulgular ortaya koymuştur. Larsson ve Kallenberg (1996) ise meslek, gelir, arkadaş sayısı, yaş vb. birkaç faktörün bütünlük duygusu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduklarını; fakat eğitim durumu ile bütünlük duygusu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığını

belirtmişlerdir. Ancak, Sağır (2018), Suriyeli mülteciler ile yaptığı bir araştırmanın sonucunda, bütünlük duygusunun eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Üniversite mezunu olan bireylerin, daha düşük okul düzeylerinden mezun olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bir bütünlük duygusuna sahip olduklarını rapor etmiştir. Ayrıca, ilkokul mezunu bireylerin, üniversiteyi yarıda bırakan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük bir bütünlük duygusuna sahip olduklarını da gözlemlemiştir.

4.2.4 Bütünlük duygusunun medeni duruma göre incelenmesine ilişkin tartışma

Araştırmanın bulguları, evli ve bekar bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Yani, araştırma sonucuna göre, bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamalarının, medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği söylenebilir. Buna göre, evli bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları bekar bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Alanyazında, mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen araştırmalar çoğunlukta olmasına rağmen bütünlük duygusu ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor eden çalışmalara da rastlanmıştır (Eşitmez, 2014; Sağır, 2018). Ancak genel anlamda, mevcut araştırmanın bulguları, alanyazındaki diğer araştırma bulguları ile tutarlı sonuçlar göstermiştir. Örneğin, Polat (2019), yaptığı bir çalışmada, bütünlük duygusunun medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiğini rapor etmiştir; evli olan bireylerin bütünlük duygusu puanları boşanmış yani bekar bireylerden yüksek çıkmıştır. Miyata ve diğerleri (2013), yaptıkları araştırmada, evli bireylerin bütünlük duygusu puanlarının bekar bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Read, Aunola, Feldt, Leinonen ve Ruoppila (2005), 65 ve 69 yaşları arasındaki 320 Finlandiyalı katılımcı ile yaptıkları araştırmada, kadınlardan ziyade özellikle erkekler için medeni durumun genelleştirilmiş direnç kaynağı olarak önemli bir rolü olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmanın bulguları, özellikle evli veya birlikte yaşayan erkeklerin bütünlük duygusunun bekar erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ve bütünlük duygularının fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlardaki sağlıklarına anlamlı düzeyde katkıda bulunduğunu göstermiştir. Ancak, kadınların medeni durumu ile bütünlük duygusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Read ve diğerleri (2005), kadınların

sağlıklarına zaten erkeklerden daha fazla dikkat etmeleri ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını tercih etmeleri dolayısıyla erkeklerin evlilikten çoğu zaman kadınlara göre daha fazla kazanç sağladıklarını belirtmişlerdir. Sağır (2018), bütünlük duygusu ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığını; ancak boşanan bireylerin en düşük bütünlük duygusu puanlarına sahip olduklarını rapor etmiştir. Yine, bireylerin bütünlük duygusu düzeyindeki farklılıkları açıklamada, duygusal yakınlığın rolünü ortaya koymak için hem erkeklerin hem de kadınların eşleriyle ilişki kalitesini inceleyen Volanen ve diğerleri (2004), ilişki kalitesinin bütünlük duygusuyla anlamlı pozitif bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sagy ve Antonovsky (2000), tutarlı duygusal bağlar kurmanın önemli bir yaşam deneyimi olduğunu ve bütünlük duygusunun güçlenmesine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Antonovsky (1979), kişilerarası-ilişkisel genelleştirilmiş direnç kaynakları olarak ifade ettiği sosyal desteğe ve diğerleri ile yakın duygusal bağlara sahip olmanın aynı şekilde bireyin bütünlük duygusuna katkıda bulunacağını söylemiştir. O halde, evlilik, eş desteği ve kurulan yakın bağlar sayesinde bütünlük duygusunun gelişimini destekler.

4.2.5 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin tartışma

Araştırma bulguları, kadınların ve erkeklerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark ortaya koymamıştır. Diğer bir ifade ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında, mevcut araştırma bulgularını destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Abdullayev, 2019; Durak, 2020; Mack vd., 2011; Mackintosh vd., 2017; Ogan ve Öz-Soysal, 2022; Oktay ve Batıgün-Durak, 2014; Shi, 2003; Şencan, 2015; Yazıcıoğlu, 2011). Ancak, alanyazında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Subaşı ve Kazan' ın (2020), 22-45 yaş aralığındaki yetişkin bireylerle yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, kadınların kaygılı bağlanma boyutundan aldıkları puanlar erkeklerin aldıkları puanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ancak kaçınmacı bağlanma boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akdağ (2017) da benzer şekilde, 17-35 yaş arası genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada,

kadınların kaygılı bağlanma boyutu puanlarını erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulmuştur; ancak kaçınmacı bağlanma boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Öz (2022), 19-50 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmada ise kaygılı bağlanma boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığını; ancak kadınların kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Kaya ve Kalkan (2019) da üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kaygılı bağlanma boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını; ancak kadın katılımcıların kaçınmacı bağlanma boyutundan aldıkları puanların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Kaya ve Karahasanoğlu (2019) da benzer şekilde, 18-34 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda, kaygılı bağlanma boyutu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini; ancak kadınların kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Majidova ve İpek (2020), genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, cinsiyet ile güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığını; fakat kayıtsız bağlanma stili ile anlamlı bir farklılık bulunduğunu; buna göre kadınların kayıtsız bağlanma stili puan ortalamalarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Gümüş ve Güler (2018), 18-65 yaş arasındaki yetişkinlerle yaptıkları çalışma sonucunda, kadınların güvenli bağlanma boyutu puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu; fakat korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Anlaşıldığı üzere, alanyazında konu ile ilgili bir görüş birliği bulunmamaktadır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını ve farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Ayrıca, araştırma bulguları, kadınların kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından aldıkları puanların erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçların, yapılan araştırmalardaki cinsiyet dağılımlarından veya bireylerin yaşadıkları farklı sosyokültürel çevrelerdeki yetiştirilme tarzlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

4.2.6 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin tartışma

Mevcut araştırma sonucu, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, yaşa göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Diğer bir ifade ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazında, mevcut araştırma bulgularını destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Akdağ, 2017; Oktay ve Batıgün-Durak, 2014; Subaşı ve Kazan, 2020; Yazıcıoğlu, 2011). Ancak, alanyazında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Chopik ve Edelstein (2014), 81 ülkede 90.904 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada, kaygılı bağlanma stiline sahip olma durumunun genç yetişkinlikte en yüksek, orta yaş ve ileri yetişkinlik döneminde daha düşük olduğu; kaçınmacı bağlanma stiline sahip olma durumunun ise genç yetişkinlikte en düşük, orta yaş ve ileri yetişkinlik döneminde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Durak (2020), yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada, kaçınmacı bağlanma boyutu puanları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını; ancak kaygılı bağlanma boyutu puanları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, kaygılı bağlanma boyutu puanları, 18-25 yaş arasındaki katılımcılarda 26-35 yaş arasındaki ve 36 yaş ve üzerindeki katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olarak bulunmuştur. Gümüş ve Güler (2018), 18-65 yaş arasındaki yetişkinlerle yaptıkları çalışma sonucunda, 36 ve üzeri yaşa sahip bireylerin anlamlı düzeyde daha yüksek saplantılı bağlanma puanlarına sahip olduklarını, 18-23 yaş arası bireylerin ise anlamlı düzeyde daha yüksek kayıtsız bağlanma puanlarına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Majidova ve İpek (2020), yaşları 18-25 arasında değişen genç yetişkinlerle yaptıkları çalışmada, güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile yaş arasında anlamlı ilişkiler olmadığını rapor etmişlerdir. Ancak, 24 yaş ve üzeri bireylerin diğer yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek saplantılı bağlanma stiline sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Anlaşıldığı üzere, bireylerin bağlanma stillerinde yaşa göre anlamlı bir farklılık olup olmadığıyla ilgili alanyazında bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bowlby (1973), bireylerin erken yaşlarında oluşturdukları zihinsel modellerinin ve dolayısıyla bağlanma örüntülerinin yaşamın ilerleyen dönemlerinde de fazla bir değişime uğramadığını ve diğer bireylerle ilişkilerine yansıdığını ifade etmektedir. Buradan hareketle, mevcut

araştırma bulgularında da rapor edildiği gibi bağlanma stillerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemesi anlaşılabilir bir sonuçtur. Ancak, araştırma sonuçlarındaki farklılığın sebebi, yapılan araştırmalardaki yaş dağılımlarından kaynaklanıyor olabilir.

4.2.7 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin tartışma

Araştırma bulguları, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Diğer bir ifade ile bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mevcut araştırma bulguları ile tutarlı olarak Durak (2020) da yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Ancak Oktay ve Batıgün-Durak (2014), 18 ile 60 yaş aralığındaki bireylerle yaptıkları çalışmada, bireylerin eğitim düzeyi artıkça kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını ortaya koymaktadır. Öz (2022), 19-50 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmada, lisans düzeyindeki katılımcıların yüksek lisans düzeyindeki katılımcılara göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutundan aldıkları puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ateş (2019), 20-35 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmada, ortaöğretim mezunu bireylerin diğer eğitim seviyelerindeki bireylere göre daha yüksek kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Yılmaz-Çubuk (2011), madde kullanma geçmişi olan yetişkin erkek bireylerle yaptığı çalışmada, ilköğretim ve daha düşük eğitim seviyesindeki bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının ortaöğretim düzeyi ve üzerindekilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Genel olarak, alanyazındaki araştırmalar, eğitim düzeyi arttıkça kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını ortaya koymaktadır. Mevcut araştırma bulgularının alanyazınla tutarlılık göstermemesinin sebebi, gruplardaki eğitim düzeylerinin dağılımının birbirine yakın olmaması olabilir.

4.2.8 Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin tartışma

Araştırmanın bulguları, evli ve bekar bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğunu, kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. Yani, araştırma sonucuna göre, bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puan ortalamalarının, medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği söylenebilir. Buna göre, bekar bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puan ortalamaları evli bireylere göre daha yüksektir. Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, Ateş (2019), 20-35 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmada, bekar bireylerin evli bireylere göre kaygı ve kaçınma bağlanma boyutlarından aldıkları puanların daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yılmaz-Çubuk (2011) ise madde kullanma geçmişi olan yetişkin erkek bireylerle yaptığı çalışmada, kaygılı bağlanma boyutu puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını; ancak bekar bireylerin kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kaya ve Karahasanoğlu (2019), 18-34 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda, kaygılı bağlanma boyutu puanları ile ilişkinin var olup olmaması arasında anlamlı bir ilişki olmadığını; ancak ilişkisi olmayan bireylerin ilişkisi olan bireylere göre kaçınmacı bağlanma boyutundan aldıkları puanların anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ata ve Akman' ın (2016) ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koyan bir çalışması mevcuttur. Ancak, genel olarak alanyazındaki araştırmalar, mevcut araştırma bulguları ile tutarlı olarak kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Buna göre, bekar veya ilişkisi olmayan bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından aldıkları puanların evli veya ilişkisi olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.2.9 Araştırmanın ana değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik tartışma

Sagy ve Antonovsky' ye (2000) göre, duygusal yakınlık, bütünlük duygusunun gelişim sürecine katkıda bulunan dört yaşam deneyiminden biridir. Birey için önemli kişilerle kurulan duygusal yakın ilişki deneyimleri, bağlanma kuramı çerçevesinde ele

alınmaktadır (Bowlby, 1973; Cassidy ve Shaver, 2016; Grossmann vd., 2005). Mikulincer ve Shaver (2005), kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından alınan düşük puanların yani daha güvenli bağlanma durumunun daha güçlü bir bütünlük duygusu ile ilişkili olduğunu söylemişlerdir. Mevcut araştırma sonuçları incelendiğinde, bağlanma stillerinin alt boyutları olan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma değişkenlerinin bütünlük duygusu ile negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler verdiği görülmektedir. Diğer bir ifade ile bireylerin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma puanları azaldıkça bütünlük duygusu puanları artmaktadır. Araştırma sonuçları, yetişkinlerin kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma stillerinin bütünlük duygularının anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Yordayıcı değişkenlerin bütünlük duygusu üzerindeki önem sıraları ise kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma şeklindedir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma değişkenlerinin birlikte bütünlük duygusu puanlarındaki varyansın yaklaşık % 30' unu açıkladığı söylenebilir. Alanyazındaki konu ile ilgili araştırmalar, mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymaktadır. Bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, daha çok çocuklar ve ergenler üzerinde yapılmış olsa da yetişkinlerle yapılan araştırmalar da bulunmaktadır. Bu tür çalışmalardan elde edilen veriler, bireylerin bütünlük duygusu düzeylerini anlamada diğer bireylerle olan bağlanma ilişkilerinin önemini ortaya koymuştur. Örneğin, Huon (2000), 144 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada, bağlanma stillerinin bütünlük duygusu puanlarını yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Araştırma sonuçları, bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının bütünlük duygusu puanları ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu; ayrıca bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının birlikte bütünlük duygusu puanlarındaki varyansın % 38.3' ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Rood (2000), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma sonucunda, güvenli bağlanma stili ile bütünlük duygusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu rapor etmiştir. Hiebler-Ragger ve diğerlerinin (2020), toplamda 346 sağlık çalışanı ile yaptıkları araştırmada, katılımcıların kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu puanları birlikte bütünlük duygusu puanlarındaki varyansın % 41' ini açıklamıştır. Ying ve diğerleri (2007), Çinli ve Amerikalı üniversite öğrencilerinden oluşan üç grup ile yaptıkları çalışmada, bireylerin bütünlük duygusu düzeylerini açıklamada, ebeveynleri ve akranları ile kurdukları bağlanma ilişkilerinin rolünü ortaya koymuşlardır. Bu

çalışmanın sonuçları, uzun süredir Amerika' da bulunan Çinli, yeni göç etmiş Çinli ve Amerika doğumlu Çinli gruplarda güvenli ebeveyn veya akran bağlılığının bütünlük duygusunu anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Öğrenme güçlüğüne ya da normal gelişime sahip çocukları olan ebeveynlerin bütünlük duyguları arasındaki farklılığı ortaya koymada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin rolünü inceleyen Al-Yagon (2015) da yaptığı araştırma sonucunda, yakın ilişkilerinde yüksek düzeyde kaygılı bağlanan anne ve babaların bütünlük duygusu puanlarının anlamlı derecede düşük olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde, çocuklarla ve ergenlerle yapılan çalışmalara bakıldığında da benzer bulguların olduğu görülmektedir. Al-Yagon (2010), 205 anne ve onların 8 ile 12 yaşları arasındaki çocukları ile yaptığı araştırmada, çocukların bütünlük duygusundaki değişimi anlamada annelerine bağlanma stilinin rolünü araştırmıştır. Bu araştırmada, 107 anne öğrenme güçlüğü olan çocuğa sahip iken 98 annenin çocuğu da normal gelişim gösteriyordu. Araştırma sonucunda, öğrenme güçlüğü olan veya olmayan her iki gruptaki çocukların da annelerine bağlanma stilleri ile bütünlük duyguları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuçlar, annelerine daha güvenli bağlanan çocukların daha az güvenli bağlanan çocuklara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bir bütünlük duygusuna sahip olduklarını ortaya koymuştur. Benzer bulgular, çocukların babalarına bağlanma stillerinin bütünlük duyguları üzerindeki rolünü inceleyen çalışmada da ortaya çıkmıştır (Al-Yagon, 2011). Bu araştırma sonucuna bakıldığında da babaya daha güvenli bağlanan çocukların babaya daha az güvenli bağlanan çocuklara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bir bütünlük duygusuna sahip oldukları görülmektedir. Çocukların bütünlük duygusu düzeylerini anlamada, öğretmenlerin rolünü ortaya koymak için bağlanma kavramını çocuk ve öğretmen açısından ele alan araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırma sonuçları, öğretmenleri ile güvenli bağlanan, öğretmenlerinin kabul eden bir yaklaşıma sahip ve ulaşılabilen olduğunu hisseden çocukların anlamlı düzeyde daha yüksek bir bütünlük duygusu geliştirdiklerini ve güvenli bağlanma örüntülerinin bütünlük duygularını yordadığını ortaya koymuştur (Al-Yagon ve Margalit, 2006; Al-Yagon ve Mikulincer, 2004). Bireyin bütünlük duygusu düzeyindeki farklılıkları açıklamada, yakın duygusal ilişkilerin rolünü ortaya koymak için başka araştırmalar da yapılmıştır. Örneğin, Volanen ve diğerleri (2004), erkeklerin ve kadınların eşleriyle ilişki kalitesini incelemişlerdir. Sonuçlar, bireylerin bütünlük duygusunu tahmin etmede yakın ilişki

kalitesinin önemine dikkat çekmiştir. Silventoinen ve diğerleri (2014), genç yetişkinler ile yaptıkları çalışmada, çocuklukta duygusal olarak daha stresli bir aile ortamında yaşadığını belirtenlere kıyasla destekleyici ve gerilimin olmadığı bir aile ortamında büyüdüğünü ifade eden katılımcılarda anlamlı düzeyde daha güçlü bir bütünlük duygusu olduğunu ortaya koymuşlardır. Yine, García-Moya ve diğerleri (2012) ve García-Moya ve diğerleri (2013) ergenler ile yaptıkları çalışmalarında, ebeveyn çocuk ilişkilerinin kalitesinin ergenlerin bütünlük duygularının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu rapor etmişlerdir. Sharabi ve diğerlerinin (2012) yaptığı başka bir araştırma sonucunda ise birbirlerine bağlı ailelerde yaşayan çocukların bütünlük duyguları yüksekken, birbirlerine bağlı olmayan ailelerdeki çocukların bütünlük duyguları anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Sonuçta, mevcut araştırmanın, alanyazındaki bağlanma stilleri ve bütünlük duygusu arasındaki ilişkileri ortaya koyan bu çalışmalarla tutarlılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Tüm bu araştırma sonuçları, bireylerin bağlanma örüntülerinin ya da başkaları ile olan yakın ilişkilerinin kalitesinin, yaşamı daha anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı görmek olarak ifade edilen bütünlük duygusu ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir ifade ile güvenli bağlanma geliştirmiş bireylerin, güvensiz bağlanma geliştirmiş bireylere göre yaşamlarında karşılaştıkları stres faktörleri ile daha kolay başa çıkabileceklerini söylemek mümkündür.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın başından sonuna kadar geçen süreçte yapılanlarla ilgili bilgilerin yer aldığı bir özet bölümü, araştırmanın bulguları tartışıldıktan sonra son söz olarak söylenebilecek yargıların olduğu bölüm ve araştırmanın sınırlılıkları dikkate alındığında bundan sonraki çalışmalar için problemin çözümüne katkı sağlayacağı düşünülen başka hangi araştırmaların yapılabileceğiyle ilgili ve uygulamaya dönük değerlendirmelerin yer aldığı öneriler bölümü bulunmaktadır.

5.1 Özet

Alanyazında, mevcut araştırmanın değişkenleri ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireylerin bütünlük duygusu düzeylerini açıklamada bağlanma stillerinin rolü olabileceği düşünülmüştür. Bu sebeple, bu araştırmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma alt boyutları ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler incelenmiş, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının bütünlük duygusunu yordayıp yordamadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Ayrıca, bütünlük duygusu ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının ilişkili olabileceği düşünülen cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek de araştırmanın diğer amaçlarını oluşturmaktadır.

Genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen 22 ile 65 yaş arasındaki 328 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların 209’ u (% 63.7’ si) kadın, 119’ u (% 36.3’ ü) erkek bireylerden oluşmaktadır ve yaş ortalamaları ise 34.84’ tür. Araştırmada veri toplama aracı olarak, bireylerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgi almak için “Kişisel Bilgi Formu”, yakın ilişkilerindeki bağlanma örüntülerini belirlemek için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” ve bütünlük duygusu düzeylerini belirlemek içinse “Bütünlük Duygusu Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama araçları, katılımcılara Google Formlar üzerinden gönderilmiş; veriler çevrimiçi yolla toplanmıştır. Bütünlük duygusu ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemler t testi analizi ile bütünlük duygusu ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma

boyutlarının yaş ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ise tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiştir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları ile bütünlük duygusu arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının bütünlük duygusunu yordayıp yordamadığı ise çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmada, hata payı .05 alınmıştır.

Araştırma sonucunda, bütünlük duygusu ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer bir ifade ile bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları arttıkça bütünlük duygusu puanları düşmektedir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma değişkenlerinin, katılımcıların bütünlük duygusu puanlarındaki varyansın yaklaşık % 30' unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın, yetişkinlerdeki bütünlük duygusunun negatif yönde anlamlı birer yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur. Yordayıcı değişkenlerin bütünlük duygusu üzerindeki önem sıraları ise kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma şeklinde bulunmuştur. Yine araştırma sonuçları, bütünlük duygusunun cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini; ancak yaş ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Buna göre, 22-32 yaş arasındaki bireyler ile 33-43 yaş arasındaki bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. 22-32 yaş arasındaki bireyler ile 44 yaş ve üzeri bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır. 33-43 yaş arasındaki bireyler ile 44 yaş ve üzeri bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark yoktur. Evli bireylerin bütünlük duygusu puan ortalamalarının ise bekar bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiş; ancak bekar bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puan ortalamalarının evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2 Yargı

Araştırmanın temel problemi olan bağlanma stilleri ile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiyi sınamak için yapılan analiz sonucunda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları ile bütünlük duygusu arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu;

bireylerin bağlanma stillerinin bütünlük duygularını yordayıp yordamadığının sınanması için yapılan analiz sonucunda ise kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarının bütünlük duygusunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca, bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından aldıkları puanların birlikte bütünlük duygularındaki farklılaşmanın % 30' unu açıkladığı ortaya konulmuştur. Bireylerin, kaygılı bağlanma ile kaçınmacı bağlanma durumları arttıkça bütünlük duygularında bir azalma görülmektedir. Bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma durumlarındaki artış düşük bir bütünlük duygusunu yordamaktadır. Yani, bireylerin sahip oldukları bağlanma stilleri, bütünlük duyguları üzerinde etkilidir. Bireylerin, yakın ilişkilerindeki yüksek kaygılı ve kaçınmacı bağlanma durumları yani güvensiz bağlanma durumları arttıkça bütünlük duygularında bir azalma meydana gelmektedir. Başka bir ifade ile dünyayı anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olarak görmeleri, var olan kaynakları kullanarak stres faktörleri ile sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmeleri zorlaşmaktadır. Araştırma bulgularına baktığımızda, bütünlük duygusunun yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 44 yaş ve üzerindeki bireylerin bütünlük duyguları 22-32 yaş arasındaki bireylere göre daha yüksektir. Sonuç olarak, bütünlük duygusu yaşam deneyimlerine de bağlı olarak yaş ile birlikte artmaktadır. Araştırma bulguları, bütünlük duygusunun medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Evli bireylerin bütünlük duygusu bekar bireylere göre daha yüksektir. Duygusal yakınlık, sosyal destek gibi kişilerarası olumlu ilişkiler, güvenli bağlar bütünlük duygusunun gelişimine katkı sağladığından dolayı bütünlük duygusu evli bireylerde bekar bireylere göre daha yüksektir. Bununla birlikte, bütünlük duygusu cinsiyete ve eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir. Cinsiyet durumunun, eğitim düzeyinin düşük ya da yüksek olmasının bütünlük duygusu üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. Araştırma bulgularına göre, kaçınmacı bağlanma boyutu puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir; ancak bekar bireylerin kaygılı bağlanma boyutu puan ortalamaları evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutları cinsiyete, yaşa ve eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir.

5.3 Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular ile araştırmanın sınırlılıkları dikkate alındığında araştırma ve uygulama için şu önerilerde bulunulabilir:

5.3.1 Araştırma önerileri

- Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarından aldıkları puanlar birlikte bütünlük duygusundaki varyansın yaklaşık % 30' unu açıklamaktadır. Bundan dolayı, bütünlük duygusundaki farklılıkları açıklamada ilişkili olabileceği düşünülen farklı kavramların incelenmesi yararlı olacaktır.
- Bu araştırmada, bütünlük duygusunun cinsiyet, yaş (22-65), eğitim durumu ve medeni durum (evli, bekar) değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bütünlük duygusunun yaş ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sonraki araştırmalarda, bütünlük duygusu daha geniş yaş aralığında incelenebilir veya boylamsal çalışmalarla yaşa göre değişip değişmediği gözlemlenebilir. Yine, bütünlük duygusunun gelişimde önemli olduğu bilinen diğerleri ile ilişkiler anlamında, bireyin ilişkisinin süresine, ilişkisinin kalitesine, boşanma durumuna, yalnız olma durumuna ve sosyal destek algısına göre incelenmesinin ulusal alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırmanın katılımcılarını 22-65 yaş arasındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda, çocukluk döneminde bağlanma stilleri ve bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler incelenebilir. Ancak, halihazırda ulusal alanyazında çocuklara uygulanabilecek Bütünlük Duygusu Ölçeği bulunmamaktadır. Bunun için öncelikli olarak uluslararası alanyazında bulunan Bütünlük Duygusu Ölçeği Türkçe' ye uyarlanabilir veya Türkiye örneklemi üzerinde bir ölçek geliştirme çalışması yapılabilir.
- Mevcut araştırmada, bireylerin bağlanma durumlarını halihazırda bir romantik ilişkileri olmasa da varmış gibi düşünerek cevaplamalarını isteyen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmıştır. Bireylerin bağlanma stilleri, romantik ilişkileri üzerinden belirlenmiştir. Sonraki araştırmalarda, bağlanmayı tüm yönleriyle ele almak adına, bütünlük duygusunun akran bağlılığı, ebeveyn bağlılığı gibi bağlanma durumları

ile ölçülerek aralarındaki ilişkilerin belirlenmesi sonuçların karşılaştırılması adına önemlidir.

- Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır ve bu yüzden değişkenler arasında nedensel bir çıkarıma imkan vermemektedir. Gelecek araştırmalarda, neden sonuç ilişkilerini ortaya koyan çalışmalar yapılabilir. Ayrıca bu araştırmada, nicel veriler üzerinden analizler yapılmıştır. Konu ile ilgili sonraki araştırmalar, nitel verilerle desteklenebilir.
- Bağlanma stilleri ve bütünlük duygusu ile ilişkili olduğu düşünülen cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum değişkenlerinin alt kategorilerindeki katılımcı sayılarının eşit veya birbirine çok yakın olmaması araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır. Sonraki araştırmalar, daha büyük bir çalışma grubu üzerinde yapılabilir, bu kategorilere giren katılımcı sayıları eşit tutulabilir.
- Ulusal alanyazında, bireysel bütünlük duygusu ile yapılan araştırmaların oldukça az sayıda olduğu ve salutojenik sağlık modeli çerçevesinde daha çok fiziksel sağlık alanında ve sağlık çalışanları ile hastalar üzerinde yapıldığı görülmüştür. Bütünlük duygusu ile ilişkili olduğu anlaşılan birçok psikolojik kavram olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı, ruh sağlığı alanında, bütünlük duygusu ile ilişkili olan değişkenleri ortaya koymak ulusal alanyazına katkı sağlayacaktır.

5.3.2 Uygulama önerileri

- Araştırma bulguları, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma durumlarının arttıkça bütünlük duygusu düzeyinin azaldığını göstermektedir. Yani, güvenli bağlanma ile bütünlük duygusu arasında pozitif anlamda bir ilişki vardır. Yaşamın erken dönemlerinde edinilen zihinsel modellerin geleceğe taşındığı ve yakın ilişkilerdeki bağlanma örüntülerinde de kendini gösterdiği kabul edilirse, bakım verenle bebeğin kuracağı güvenli bağın, hayatın geri kalanı için de önemli olduğunu söylenebilir. Bu anlamda, araştırmacılar veya uygulayıcılar tarafından ebeveynlere daha çocuk sahibi olmadan çocuklarıyla güvenli bir yakınlık kurmanın yollarıyla ilgili onları ebeveynliğe hazırlayacak psikoeğitim programlarının, konferansların, bireysel veya grup çalışmalarının yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.
- Alanyazındaki araştırma sonuçları, bütünlük duygusunun bireylerdeki pek çok psikolojik özelliği etkilediğini ortaya koymuştur. Bütünlük duygusu yüksek olan bir

birey, yaşamdan daha fazla doyum almakta, yaşamı daha anlamlı bulmakta, stresle daha kolay başa çıkabilmekte ve daha birçok yönü olumlu etkilenmektedir. Bundan dolayı, bireylerin bütünlük duygularını artırmayı sağlayacak psikoeğitim programları geliştirilip uygulanabilir.

KAYNAKLAR

Abdullayev, K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez no. 586367) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Acı, Ö. S. (2020). *Şizofreni tanılı bireylerde salutojenik yaklaşım temelli görüşmenin bütünlük duygusu ve psikolojik dayanıklılığa etkisi* (Tez no. 634142) [Yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange stiuation.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ainsworth, M. D. ve Wittig, B. A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior* (4. Baskı, s. 113–136) içinde. London: Methuen.

Akatlı, R. ve Tunçay, G. Y. (2022). Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki yordayıcı rolü. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, *6*(1), 175–203. doi: 10.24130/eccdjecs.1967202261360

Akdağ, C. (2017). *Genç yetişkin bireylerin anne babalarıyla kurdukları ilişki örüntüsünün romantik ilişkilerindeki kaygı ve kaçınma düzeylerini yordama gücü* (Tez no. 469653) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Akyol, E. Y. ve Işık, Ş. (2018). Romantik ilişkilerde umut: Bağlanma stilleri ve olumlu olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 16*(2), 139- 156. 13.01.2022 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd adresinden erişildi.

Al-Yagon, M. (2010). Maternal emotional resources and socioemotional well-being of children with and without learning disabilities. *Family Relations, 59*(2), 152–169. doi: 10.1111/j.1741-3729.2010.00592.x

Al-Yagon, M. (2011). Fathers' emotional resources and children's socioemotional and behavioral adjustment among children with learning disabilities. *Journal of Child and Family Studies, 20*(5), 569–584. doi: 10.1007/s10826-010-9429-9

Al-Yagon, M. (2015). Fathers and mothers of children with learning disabilities: Links between emotional and coping resources. *Learning Disability Quarterly*, *38*(2), 112–128. doi:10.1177/0731948713520556

Al-Yagon, M. ve Margalit, M. (2006). Loneliness, sense of coherence, and perception of teachers as a secure base among children with reading difficulties. *European Journal of Special Needs Education, 21*(1), 21–37. doi: 10.1080/08856250500268619

Al-Yagon, M. ve Mikulincer, M. (2004). Socioemotional and academic adjustment among children with learning disorders: The mediational role of attachment-based factors. *The Journal of Special Education, 38*(2), 111–123. doi: 10.1177/00224669040380020501

Ambruster, E.W. ve Witherington, D.C. (2016). Adult attachment and parental bonding: Correlations between perceived relationship qualities and self-reported anxiety. *The Professional Counselor, 6*(1), 33-49. doi: 10.15241/ewa.6.1.33

Amirkhan, J. H. ve Greaves, H. (2003). Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition. *Psychology and Health, 18*(1), 31–62. doi: 10.1080/0887044021000044233

Anderson-Darling, C., McWey, L. M., Howard, S. N. ve Olmstead, S. B. (2007). College student stres: The influence of interpersonel relationships on sence of cohorence. *Stress and Health, 23*(4), 215–229. doi: 10.1002/smi.1139

Anson, O., Paran, E., Neumann, L. ve Chernichovsky, D. (1993). Gender differences in health perceptions and their predictors. *Soc Sci Med, 36*(4), 419-427. doi: 10.1016/0277-9536(93)90404-R

Antonovsky, A. (1971). Social and cultural factors in coronary heart disease. An Israel-North American sibling study. *Israel Journal of Medical Sciences, 7*(12), 1578–1583. 14.11.2021 tarihinde https://www.researchgate.net/journal/Israel-Journal-of-Medical-Sciences-0021-2180 adresinden erişildi.

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1990). A somewhat personal odyssey in studying the stress process. *Stress Medicine, 6*(2), 71–80. doi: 10.1002/smi.2460060203

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science ve Medicine, 36*(6), 725–33. doi: 10.1016/0277-9536(93)90033-Z

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International, 11*(1), 11–18. doi: 10.1093/heapro/11.1.11

Antonovsky, A., Maoz, B., Dowty, N. ve Wijsenbeek, H. (1971). Twenty-five years later: A limited study of the concentration camp experience. *Social Psychiatry, 6*(4), 186–193. doi: 10.1007/BF00578367

Antonovsky, A. ve Sagy, S. (2022). Aaron Antonovsky (1923–1994): The personal, ideological, and intellectual genesis of salutogenesis. M. B. Mittelmark ve diğerleri (Ed.), *The handbook of salutogenesis* (2. Baskı, s. 19-27) içinde. Cham: Springer.

Apers, S., Luyckx, K., Rassart, J., Goossens, E., Budts, W. ve Moons, P. (2013). Sense of coherence is a predictor of perceived health in adolescents with congenital heart disease: A cross-lagged prospective study. *International Journal of Nursing Studies, 50*(6), 776–785. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2012.07.002

Arı, F. A. ve Deniz, M. E. (2015). Evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve erken dönem uyumsuz şemaları. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 5,* 13-23. doi: 10.16991/INESJOURNAL.184

Ata, S. ve Akman, B. (2016). Bağlanma boyutları, sınıf yönetimi profilleri ve öğretmen-aile arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elementary Education Online, 15*(3), 820-837. doi: 10.17051/io.2016.41090

Ateş, N. (2019). Eğitim düzeylerine göre 20-35 yaş arasındaki evli ve bekârların bağlanma stili puanlarının karşılaştırılması. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi, 2*(1), 1-11. 13.01.2022 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/jena adresinden erişildi.

Bachem, R. ve Maercker, A. (2016). Development and psychometric evaluation of a revised sense of coherence scale. *European Journal of Psychological Assessment, 34*(3), 206–215. doi: 10.1027/1015-5759/a000323

Bahrs, O., Deymann, F. ve Henze, K. H. (2022). Salutogenesis and the sense of coherence in middle adulthood. M. B. Mittelmark ve diğerleri (Ed.), *The handbook of salutogenesis* (2. Baskı, s. 167-183) içinde. Cham: Springer.

Bakermans-Kranenburg, M. J., Breddels-Van Bardewijk, P., Juffer, F., Velderman, M. K. ve van IJzenddorn, M. H. (2008). Insecure mothers with temperamentally reactive infants: A chance for intervention. F. Juffer, M. J. Bakermans-Kranenburg ve M. H. van IJzendoorn (Ed.), *Promoting positive parenting: An attachment-based intervention* (s. 75-90) içinde. New York: Taylor and Francis Group.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(2), 147-178. doi: 10.1177/0265407590072001

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226

Belizaire, L. S. ve Fuertes, J.N. (2011). Attachment, coping, acculturative stress, and quality of life among Haitian immigrants. *Journal of Counseling and Development, 89*(1), 89-97. doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00064.x

Bigelow, A. E., MacLean, K., Proctor, J., Myatt, T., Gillis, R. ve Power, M. (2010). Maternal sensitivity throughout infancy: Continuity and relation to attachment security. *Infant Behavior and Development, 33*(1), 50–60. doi: 10.1016/j.infbeh.2009.10.009

Bodner, E., Bergman, Y.S. ve Cohen-Fridel, S. (2014). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life? *Journal of Happiness Studies, 15*(5), 1041-1059. doi: 10.1007/s10902-013-9462-7

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation anxiety, anger*. New York: Basic Books.

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

Brady, L. L. (2017). *The role of sense of coherence in stressor appraisal* (Yüksek lisans tezi, Tennessee Üniversitesi). 14.11.2021 tarihinde https://scholar.utc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1664&context=theses adresinden erişildi.

Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (s. 46-76) içinde. New York: Guilford Press.

Brennan, K. A., Shaver, P. R. ve Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships, 8*(4), 451-466. doi: 10.1177/026540759184001

Bretherton, I. ve Munholland, K. A. (2016). The internal working model construct in light of contemporary neuroimaging research. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (3. Baskı, s. 63-88) içinde. New York: The Guilford Press.

Buddeberg-Fischer, B., Klaghofer, R. ve Schnyder, U. (2001). Sense of coherence in adolescents. *Sozial-und Präventivmedizin, 46*(6), 404-410. doi: 10.1007/bf01321667

Burgess-Moser, M., Johnson, S. M., Dalgleish, T. L, Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A. ve Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 42*(2), 231–245. doi: 10.1111/jmft.12139

Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum.* Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2020). *Sosyal bilimler için istatistik.* Ankara: Pegem Akademi.

Bylsma, W. H., Cozzarelli, C. ve Sümer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global selfesteem. *Basic and Applied Social Psychology, 19*(1), 1-16. doi: 10.1207/s15324834basp1901_1

Cassidy, J. ve Shaver, P. R. (Ed.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press.

Chopik, W. J. ve Edelstein, R. S. (2014). Age differences in romantic attachment around the world. *Social Psychological and Personality Science, 5*(8), 892–900. doi: 10.1177/1948550614538460

Çam, M. O. ve Demirkol, H. (2019). Travma sonrası büyümenin bir yordayıcısı olarak bütünlük duygusu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 11*(2), 167-177. doi: 10.18863/pgy.393111

Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, *4*(1), 19-30. 14.11.2021 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/eku adresinden erişildi.

Danışman, F. (2018). *Selçuk Üniversitesi diş hekimliği fakültesinde okuyan öğrencilerde periodontal farkındalık ve bütünlük duygusu ile ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi* (Tez no. 508388) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Declercq, F. ve Willemsen, J. (2006). Distress and post-traumatic stress disorders in high risk professionals: Adult attachment style and the dimensions of anxiety and avoidance. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*(4), 256-263. doi: 10.1002/cpp.492

Dorri, M., Sheiham, A., Hardy, R. ve Watt, R. (2010). The relationship between sense of coherence and toothbrushing behaviours in Iranian adolescents in Mashhad. *Journal of Clinical Periodontology, 37*(1), 46–52. doi: 10.1111/j.1600-051x.2009.01497.x

Dunlop, W. L., Karan, A., Wilkinson, D. ve Harake, N. (2019). Love in the first degree: Individual differences in first-person pronoun use and adult romantic attachment styles. *Social Psychological and Personality Science, 11*(2), 1-12. doi: 10.1177/1948550619847455

Durak, Y. (2020). *Evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarını yordamada bağlanma stilleri ve özsaygı düzeylerinin rolü* (Tez no. 621296) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Durak-Batıgün, A. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 11*(3), 105-114. 12.03.2022 tarihinde https://klinikpsikiyatri.org/ adresinden erişildi.

Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., … Davis, D. E. (2014). Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology, 42*(1), 83-90. doi: 10.1177/009164711404200109

Elibol, Ş. ve Sevi-Tok, E. S. (2019). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılgan narsisizm ile ilişkisi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 6*(2), 127-148. 13.03.2022 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/ayna adresinden erişildi.

Ener, T. G. ve Can, F. (2021). Yetişkinlerin çocuklukta algıladıkları ebeveyn kabul veya reddinin mükemmeliyetçilik, benlik algısı ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences, 4*(1), 58-73. 13.03.2022 tarihinde http://ijeass.gedik.edu.tr/tr/ adresinden erişildi.

Eren, D. (2018). *Sağlıklı olmayı desteklemeye yönelik eğitim programının yaşlıların yaşam kalitesi, bütünlük duygusu ve psikolojik sağlamlıkları üzerine etkisi* (Tez no. 531326) [Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Eriksson, M. (2022). The sense of coherence: The concept and its relationship to health. M. B. Mittelmark ve diğerleri (Ed.), *The handbook of salutogenesis* (2. Baskı, s. 61-68) içinde. Cham: Springer.

Eriksson, M. ve Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health, 60*(5), 376-381. doi: 10.1136/jech.2005.041616

Eriksson, M. ve Lindstrom, B. (2008). A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International, 23*(2), 190–199. doi: 10.1093/heapro/dan014

Eşitmez, G. (2014). *Yoğun bakımda çalışan hemşirelerde bireysel bütünlük duygusu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez no. 440337) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Feldt, T., Kokko, K., Kinnunen, U. ve Pulkkinen, L. (2005). The role of family background, school success, and career orientation in the development of sense of coherence. *European Psychologist, 10*(4), 298–308. doi: 10.1027/1016-9040.10.4.298

Feldt, T., Leskinen, E., Koskenvuo, M., Suominen, S., Vahtera, J. ve Kivimäki, M. (2011). Development of sense of coherence in adulthood: A person-centered approach. The population-based hessup cohort study. *Quality of Life Research, 20*(1), 69–79. doi: 10.1007/s11136-010-9720-7

Feldt, T., Lintula, H., Suominen, S., Koskenvuo, M., Vahtera, J. ve Kivimäki, M. (2007a). Structural validity and temporal stability of the 13-item sense of coherence scale: Prospective evidence from the population-based HeSSup study. *Quality of Life Research, 16*(3), 483-493. doi: 10.1007/s11136-006-9130-z

Feldt, T., Metsäpelto, R. L., Kinnunen, U. ve Pulkkinen, L. (2007b). Sense of coherence and five-factor approach to personality: Conceptual relationships. *European Psychologist, 12*(3), 165–172. doi: 10.1027/1016-9040.12.3.165

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: Mc Graw Hill.

Fraley, R. C. ve Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (s. 77-114) içinde. New York: Guilford Press.

Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 350-365. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350

Gambetta-Tessini, K., Mariño, R., Morgan, M. ve Anderson, V. (2016). Coping strategies and the salutogenic model in future oral health professionals. *BMC Medical Education, 16*(1), 1–8. doi: 10.1186/s12909-016-0740-z

García-Moya, I., Moreno, C. ve Jiménez-Iglesias, A. (2013). Understanding the joint effects of family and other developmental contexts on the sense of coherence (SOC): A person-focused analysis using the Classification Tree. *Journal of Adolescence, 36*(5), 913–923. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.07.007

García-Moya, I., Rivera, F., Moreno, C., Lindström, B. ve Jiménez-Iglesias, A. (2012). Analysis of the importance of family in the development of sense of coherence during adolescence. *Scandinavian Journal of Public Health, 40*(4), 333–339. doi: 10.1177/1403494812449924

George, D. ve Mallery, P. (2020). *IBM SPSS statistics 26 step by step.* New York: Taylor and Francis.

Grossmann, K. E., Grossmann, K. ve Waters, E. (Ed.). (2005). *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*. New York: The Guilford Press.

Gülaydın, G. K. ve Semerci, B. (2018). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları, 3*(6), 14-25. 21.02.2022 tarihinde https://www.psikolojiarastirmalari.com/ adresinden erişildi.

Gültekin, F. ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education, 7*(2), 373-384. 21.02.2022 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/suje adresinden erişildi.

Gümüş, Z. ve Güler, K. (2018). Yetişkin bireylerdeki bağlanma stillerinin demografik özellikleri ve yaşam kaliteleriyle olan ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6*(78), 505-521. doi: 10.16992/ASOS.14169

Güngör, A. (2022). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve anksiyete arasındaki ilişkinin araştırılması: Yaşamda anlamın ve bütünlük duygusunun seri aracılık rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 55*(55), 275-291. doi: 10.15285/maruaebd.1026649

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511

Hiebler-Ragger, M., Nausner, L., Blaha, A., Grimmer, K., Korlath, S., Mernyi, M. ve Unterrainer, H. F. (2020). The supervisory relationship from an attachment perspective: Connections to burnout and sense of coherence in health professionals. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 28*(1), 124-136. doi: 10.1002/cpp.2494

Horiguchi, M., Tanaka, G., Ogasawara, H. ve Maruyama, R. (2016) Gender-based relationship between eating behavior and sense of coherence in Japanese young adults. *Social Behavior and Personality, 44*(1), 45-58. doi: 10.2224/sbp.2016.44.1.45

Huon, J. F. (2000). *Attachment style as a predictor of sense of coherence* (Yüksek lisans tezi, Kaliforniya Eyalet Üniversitesi) 14.11.2021 tarihinde https://www.proquest.com/openview/8acbe0126dcf3132eb43866f625c41dd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y adresinden erişildi.

Idan, O. ve Margalit, M. (2014). Socio-emotional self-perceptions, family climate, and hopeful thinking among students with learning disabilities and typically achieving students from the same classes. *Journal of Learning Disabilities, 47*(2), 136–152. doi: 10.1177/0022219412439608

Kaçar, S. ve Can, F. Y. (2021). Yetişkin bağlanma stillerinin benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özellikleri ile ilişkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences, 4*(1), 74-98. 19.04.2022 tarihinde http://ijeass.gedik.edu.tr/tr/ adresinden erişildi.

Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler.* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karreman, A. ve Vingerhoets, J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*(7), 821-826. doi: 10.1016/j.paid.2012.06.014

Kaya, F. Ş. ve Karahasanoğlu, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 51-62. doi: 10.26695/mukatcad.2019.27

Kaya, L. ve Kalkan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde narsisistik eğilimler, bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanımı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science, 9*(2), 243-249. doi: 10.5961/jhes.2019.326

Kaya-Demir, D. ve Çırakoğlu, O. C. (2021). The role of sense of coherence and emotion regulation difficulties in the relationsip between early maladaptive schemas and grief. *Death Studies, 46*(6), 1372-1380. doi: 10.1080/07481187.2021.1936295

Koltko-Rivera, M. E. (2004). The psychology of worldviews. *Review of General Psychology, 8*(1), 3–58. doi: 10.1037/1089-2680.8.1.3

Konaszewski, K., Kolemba, M. ve Niesiobędzka, M. (2019). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology, 40*(6), 4052-4062. doi: 10.1007/s12144-019-00363-1

Langeland, E. ve Vinje, H. F. (2013). The significance of salutogenesis and well-being in mental health promotion: From theory to practice. C. L. M. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (s. 299–329) içinde. New York: Springer.

Langeland, E., Wahl, A. K., Kristoffersen, K. ve Hanestad, B. R. (2007). Promoting coping: Salutogenesis among people with mental health problems. *Issues in Mental Health Nursing, 28*(3), 275–295. doi: 10.1080/01612840601172627

Larsson, G. ve Kallenberg, K.O. (1996). Sense of coherence, socioeconomic conditions and health: Interrelationships in a nation-wide Swedish sample. *The European Journal of Public Health, 6*(3), 175-180. doi: 10.1093/eurpub/6.3.175

Lazarus, R. S. ve Cohen, J. B. (1977). Environmental stres. I. Altman ve J. F. Wohlwill (Ed.), *Human behavior and environment* (s. 89-127) içinde. New York: Plenum Press.

Li, T. ve Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology, 42*(4), 406–419. doi: 10.1002/ejsp.1842

Lindström, B. ve Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health, 59*(6), 440–442. doi: 10.1136/jech.2005.034777

Lindström, B. ve Eriksson, M. (2010). *The Hitchhiker's guide to salutogenesis: Salutogenic pathways to health promotion*. Helsinki: Folkhälsan Research Centre.

Lövheim, H., Graneheim, U. H., Jonsen, E., Starndberg, G. ve Lundman, B. (2012). Changes in sense of coherence in old age—a 5-year follow-up of the Umeå 85+ study. *Scandinavian Journal of Caring Science, 27*(1), 13–19. doi: 10.1111/j.1471-6712.2012.00988.x

Lyons-Ruth, K. ve Jacobvitz, D. (2016). Attachment disorganization from infancy to adulthood. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (3. Baskı, s. 667-695) içinde. New York: The Guilford Press.

Maass, R., Lindstrom, B. ve Lillefjell, M. (2017). Neighborhood-resources for the development of a strong the SOC and the importance of understanding why and how resources work: A grounded theory approach. *BMC Public Health, 17*(1), 1-13. doi: 10.1186/s12889-017-4705-x

Mack, T. D., Hackney, A. A. ve Pyle, M. (2011). The relationship between psychopathic traits and attachment behavior in a non-clinical population. *Personality and Individual Differences, 51*(5), 584–588. doi: 10.1016/j.paid.2011.05.019

Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M. ve Chan, S. W. Y. (2017). The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems in clinical patient with mixed anxiety and depression and emotinal distess. *Mindfulnes, 9*(3), 961-971. doi: 10.1007/s12671-017-0835-6

Magistretti, C. M. (2022). The sense of coherence in the life course. M. B. Mittelmark ve diğerleri (Ed.), *The handbook of salutogenesis* (2. Baskı, s. 117-121) içinde. Cham: Springer.

Magrin, M. E., Bruno, C., Gheno, S., Scrignaro, M. ve Viganò, V. (2006). The power of stress: A salutogenic model of intervention. A. Delle Fave (Ed.), *Dimensions of well-being: Research and intervention* (s. 470–488) içinde. Milano: Franco Angeli.

Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50*(1-2), 66-104. doi: 10.2307/3333827

Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized-disoriented during the ainsworth strange situation. M. Greenberg, D. Cicchetii, ve E. M. Cummings (Ed.), *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention* (s. 121-160) içinde. Chicago: University of Chicago Press.

Majidova, F. ve İpek, M. (2020). Bağlanma stili ile evliliğe yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi, 6*(1), 57-78. 12.03.2022 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder adresinden erişildi.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2005). Mental representations of attachment security: Theoretical foundation for a positive social psychology. M. W. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition* (s. 233–266) içinde. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

Miller, J. G. ve Kinsbourne, M. (2012). Culture and neuroscience in developmental psychology: Contributions and challenges. *Child Development Perspectives, 6*(1), 35–41. doi: 10.1111/j.1750-8606.2011.00188.x

Mittelmark, M. B. (2021). Resilience in the salutogenic model of health. M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience* (s. 153-164) içinde. Oxford: Oxford University Press.

Mittelmark, M. B. ve Bauer, G. F. (2022). Salutogenesis as a theory, as an orientation and as the sense of coherence. M. B. Mittelmark ve diğerleri (Ed.), *The handbook of salutogenesis* (2. Baskı, s. 11-17) içinde. Cham: Springer.

Mittelmark, M. B., Bull, T., Daniel, M. ve Urke, H. (2017). Specific resistance resources in the salutogenic model of health. M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, ve G. A. Espnes (Ed.), *The handbook of salutogenesis* (1. Baskı. 71-76) içinde. İsviçre: Springer International Publishing.

Miyata, C., Arai, H. ve Suga, S. (2013). Characteristics of the nurse manager's recognition behavior and its relation to sense of coherence of staff nurses in Japan. *Collegian, 22*(1), 9-17. doi: 10.1016/j.colegn.2013.10.004

Moksnes, U. K., Espnes, G. A. ve Lillefjell, M. (2012). Sense of coherence and emotional health in adolescents. *Journal of Adolescence, 35*(2), 433–441. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.07.013

Moksnes, U. K., Rannestad, T., Byrne, D. G. ve Espnes, G. A. (2011). The association between stress, sense of coherence and subjective health complaints in adolescents: Sense of coherence as a potential moderator. *Stress and Health, 27*(3), 157–165. doi: 10.1002/smi.1353

Mowder, B. A., Rubinson, F. ve Yasik, A. E. (2009). Current status and future directions. B. A. Mowder, F. Rubinson ve A. E. Yasik (Ed.), *Evidence based practice in infant and early childhood psychology* (1. Baskı, s. 703–715) içinde. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98. doi: 10.1080/15298868.2011.639548

Nilsson, B., Holmgren, L., Stegmayr, B. ve Westman, G. (2003). Sense of coherence-stability over time and relation to health, disease, and psycho-social changes in a general population: A longitudinal study. *Scandinavian Journal of Public Health, 31*(4), 297–304. doi: 10.1080/14034940210164920

Nilsson, K. W., Leppert, J., Simonsson, B. ve Starrin, B. (2010). Sense of coherence and psychological well-being: Improvement with age. *Journal of Epidemiology and Community Health, 64*(4), 347–352. doi: 10.1136/jech.2008.081174

Nio, K. (2010). Sense of coherence in adolescents with congenital cardiac disease. *Cardiology in the Young, 20*(5), 538-546. doi: 10.1017/S1047951110000685

Noller, P. ve Feeney, J. A. (1994). Whitter attachment theory: Attachment to our caregivers or to our models? *Psychological Inguiry, 5*(1), 51-55. doi: 10.1207/s15327965pli0501_10

Ogan, S. ve Öz-Soysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(12), 271-288. doi: 10.21733/ibad.988829

Ohtaki, Y., Ohi, Y., Suzuki, S., Usami, K., Sasahara, S. ve Matsuzaki, I. (2016). Parental bonding during childhood affects stress-coping ability and stress reaction. *Journal of Health Psychology, 22*(8), 1-8. doi: 10.1177/1359105315621780

Oktay, B. ve Batıgün-Durak, A. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları, 17*(33), 31-40. 01.01.2022 tarihinde https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/yazilar adresinden erişildi.

Öz, S. Z. (2022). *Bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı rolü* (Tez no. 725506) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Öztürk, H. (2020). *Üniversite öğrencilerinde irrasyonel inanışlar ile bireysel bütünlük duygusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişki* (Tez no. 620965) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity, 14*(1), 104–117. doi: 10.1080/15298868.2014.955050

Pisula, E. ve Kossakowska, Z. (2010). Sense of coherence and coping with stress among mothers and fathers of children with autism. *Journal of Autism Development Disorder, 40*(12), 1485–1494. doi: 10.1007/s10803-010-1001-3

Polat, Y. (2019). *Hastane öncesi acil sağlık hizmeti çalışanlarının afetlere karşı psikolojik dirençliliği, iyilik haline ilişkin algıları ve bütünlük duyguları* (Tez no. 599028) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Ünivesitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Read, S., Aunola, K., Feldt, T., Leinonen, R. ve Ruoppila, I. (2005). The relationship between generalized resistance resources, sense of coherence, and health among finnish people aged 65–69. *European Psychologist, 10*(3), 244–253. doi: 10.1027/1016-9040.10.3.244

Recabarren, R. E., Gaillard, C., Guillod, M. ve Martin-Soelch, C. (2019). Short-term effects of a multidimensional stress prevention program on quality of life, well-being and psychological resources. A randomized controlled trial. *Front Psychiatry, 10*(88), 1-15. doi: 10.3389/fpsyt.2019.00088

Reid, J. B., Patterson, G. R. ve Snyder, J. (Ed.). (2002). *Antisocial behavior in children and adolescents: A developmental analysis and oregon model for intervention*. American Psychological Association.

Rood, L. (2000). *The relationship of personal coherence and interpersonal attachment with psychological well-being* (Doktora tezi, Florida Üniversitesi). 14.11.2021 tarihinde https://www.proquest.com/openview/61cfcdcf70395dff75743dbb6bdc5197/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y adresinden erişildi.

Sagy, S. ve Antonovsky, H. (2000). The development of the sense of coherence: A retrospective study of early life experiences in the family. *International Journal of Aging and Human Development*, *51*(2), 155-166. doi: 10.2190/765L-K6NV-JK52-UFKT

Sagy, S. ve Dotan, N. (2001). Coping resources of maltreated children in the family: A salutogenic approach. *Child Abuse and Neglect, 25*(11), 1463–1480. doi: 10.1016/s0145-2134(01)00285-x

Sağır, Z. (2018). *Suriyeli kadın mültecilerde kültürel uyum, ruh sağlığı ve din* (Tez no. 512222) [Yayımlanmış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Scherler, R. H. ve Lajunen, T. (1997, Temmuz). *A comparison of Finnish and Turkish university students on the short form of the sense of coherence scale*. Beşinci Avrupa Psikoloji Kongresi, Dublin, Ireland.

Schnyder, U., Büchi, S., Sensky, T. ve Klaghofer, R. (2000). Antonovsky's sense of coherence: Trait or state? *Psychotherapy and Psychosomatic, 69*(6), 296–302. doi: 10.1159/000012411

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II' nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, *8*(16), 1-11. 15.11.2021 tarihinde https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/yazilar adresinden erişildi.

Sharabi, A., Levi, U. ve Margalit, M. (2012). Children's loneliness, sense of coherence, family climate and hope: Developmental risk and protective factors. *The Journal of Psychology, 146*(1–2), 61–83. doi: 10.1080/00223980.2011.568987

Shaver, P. R., Hazan, C. ve Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Ed.), *The psychology of love* (s. 68-99) içinde. New Haven, CT: Yale University Press.

Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, *31*(3), 143-157. doi: 10.1080/01926180301120

Silventoinen, K., Volanen, S. M., Vuoksimaa, E., Rose, R. J., Suominen, S. ve Kaprio, J. (2014). A supportive family environment in childhood enhances the level and heritability of sense of coherence in early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *49*(12), 1951–1960. doi: 10.1007/s00127-014-0851-y

Silverstein, M. ve Heap, J. (2015). Sense of coherence changes with aging over the second half of life. *Advances in Life Course Research*, *23*, 98–107. doi: 10.1016/j.alcr.2014.12.002

Sroufe, L. A. ve Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development*, *48*(4), 1184-1199. doi: 10.2307/1128475

Sturmberg, J. P., Picard, M., Aron, D. C., Bennett, J. M., Bircher, J., de Haven, M. J., … Melis, R. J. F. (2019). Health and disease - emergent states resulting from adaptive social and biological network interactions. *Frontiers in Medicine*, *6*, 1-14. doi: 10.3389/fmed.2019.00059

Subaşı, N. G. ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, *10*(2), 147-162. 20.03.2022 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojdac adresinden erişildi.

Sullivan, G. C. (1993). Towards clarification of convergent concepts: Sense of coherence, will to meaning, locus of control, learned helplessness and hardiness. *Journal of Advanced Nursing*, *18*(11), 1772–1778. doi: 10.1046/j.1365-2648.1993.18111772.x

Suominen, S., Blomberc, H., Helenius, H. ve Koskenvuo, M. (1999). Sense of coherence and health-does the association depend on resistance resources? A study of 3115 adults in Finland. *Psychol Health, 14*(5), 937-948. doi: 10.1080/08870449908407358

Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 24*(63). 38-45. 20.03.2022 tarihinde https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler adresinden erişildi.

Şencan, B. (2015). *Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü* (Tez no. 399623) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics.* Boston, MA: Pearson.

Tekin, H. H. ve Kırlıoğlu M. (2019). Revize edilmiş duygusal tutarlılık ölçeğinin (R-DTÖ) değerlendirilmesi: Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik çalışması. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 14*(2), 591- 604. 12.02.2022 tarihinde https://dergipark.org.tr/tr/pub/gopsbad adresinden erişildi.

Thome, B. ve Hallberg, I. R. (2004) Quality of life in older people with cancer – a gender perspective. *European Journal of Cancer Care, 13*(5), 454–463. doi: 10.1111/j.1365-2354.2004.00471.x

Ünübol, H., Sayar, G. H. ve Koçyiğit, E. G. (2020). Bağlanma, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(1), 398-410. doi: 10.18863/PGY.804793

Volanen, S. M., Lahelma, E., Silventoinen, K. ve Suominen, S. (2004). Factors contributing to sense of coherence among men and women. *European Journal of Public Health, 14*(3), 322–330. doi: 10.1093/eurpub/14.3.322

Walker, S. P., Wachs, T. D., Grantham-McGregor, S., Black, M. M., Nelson, C. A., Huffman, S. L., … Richter, L. (2011). Inequality in early childhood: Risk and protective factors for early child development. *Lancet, 378*(9799), 1325-1338. doi: 10.1016/s0140-6736(11)60555-2

Waters, E. ve Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child Development, 71*(1), 164–172. doi: 10.1111/1467-8624.00130

Wegner, R., Roy, A. R. K., Gorman, K. R. ve Ferguson, K. (2018). Attachment, relationships communication style and the use of jealousy induction techniques in romantic relationsips. *Personality and Individual Differences, 129,* 6-11. doi: 10.1016/j.paid.2018.02.033

West, A. E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi* (Tez no. 490572) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Wiesmann, U. ve Hannich, H. J. (2019). A salutogenic inquiry into positive aging a longitudinal analysis. *Aging ve Mental Health*, *23*(11), 1562–1568. doi: 10.1080/13607863.2018.1501667

Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: Odtü örneği* (Tez no. 286517) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yıldız, B. (2020). Investigation the mediator role of sense of coherence in the relationship between self-differentiation and alexitymia in university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *10*(59), 603- 616. 12.02.2022 tarihinde https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/aim-and-scope adresinden erişildi.

Yıldız, M. C. ve Önder, F. (2021). Özel gereksinimli çocuğu olan annelerde bütünlük duygusu ve psikolojik iyi oluş: İyimserliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(3), 462-484. doi: 10.17860/mersinefd.929413

Yılmaz-Çubuk, Ç. (2011). *Madde kullanımı deneyimi yaşamış kişilerde benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez no. 286516) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Ying, Y. W., Lee, P. A. ve Tsai, J. L. (2007). Attachment, sense of coherence, and mental health among Chinese American college students: Variation by migration status. *International Journal of Intercultural Relations*, *31*(5), 531–544. doi: 10.1016/j.ijintrel.2007.01.001

EKLER

Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

Ek-2 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz

Kadın( ) Erkek( )

Yaşınız

……..

Eğitim Durumunuz

Lisansüstü Mezunu ( )

Önlisans/Lisans Mezunu ( )

Lise Mezunu ( )

İlkokul/Ortaokul Mezunu ( )

Medeni Durumunuz

Evli ( )

Bekar ( )

Boşanmış ( )

Ek-3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Ölçek Kullanım İzni

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

Ek-4 Bütünlük Duygusu Ölçeği Kullanım İzni

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ÖZGEÇMİŞ

Zeynep KULE

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Yüksek Lisans	2022	Maltepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Lisans	2013	Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

İş/İstihdam

Yıl	Görev
2016-	Osmangazi İlkokulu
2013-2016	Şehit Emre Mücahit Topal İlkokulu