

Bölüm 3

YAKIN İLİŞKİLERDE BAĞLANMANIN BENLİK SAYGISIYLA İLİŞKİSİ

Ferda Şule KAYA¹

GİRİŞ

Bireyler, çocukluk dönemlerinde biyolojik olarak varlığını sürdürmek için yetişkin desteğine ihtiyaç duyarken, ilerleyen yaşlarda ise duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimlerin sağlıklı şekilde tamamlanması için yetişkin desteğine ihtiyaç duyarlar (Hortaçsu, 1997). Aynı zamanda kişilik gelişiminin de yaşla beraber gerçekleşen bir süreçtir. Bu dönemleri sağlıklı şekilde yaşayan birey yetişkin döneme olgunlaşarak geçiş sağlar. Yetişkin kişiler kim olduklarının bilincinde, kendini gerçekleştiren, kendine güvenen ve kendi yaşantılarına uyum sağlayabilen kişilerdir. Gordon W. Allport'a (1961) göre yetişkin bireyler içgörü sahibi, çevreyle olumlu ilişkiler kurabilen, başkalarından bilgileri değerlendirebilen, kendisini güvende algılayan yapıya sahiptir. Bütün özellikler benlik saygısı için de tanımlanan ve gerekli görülen özelliklerdir. Benlik kavramı kişinin "Ben Kimim?" sorusuna verdiği cevaplar bütünüdür. Bireyler yaşamları süresince deneyimlerini kendilerini değerlendirmek ve keşfetmek için kullanırlar. Burada çevreden alınan bilişsel, duygusal ve davranışsal geri dönüşler kişinin kendisini değerlendirmesinde, başka bir ifade ile benlik saygısında etkili olmaktadır. Benlik saygısı erişkin bireyin kendisini, yakın ilişkilerini, yaşadığı çevreyi kısacası dünyayı görme biçimini etkiler. Bu durum benlik saygısının çocukluk deneyimleri ile bağlantılı olduğunu, erken dönemde bakım veren yetişkin (genellikle anne) arasında kurulan bağ sonucu benlik saygısının oluştuğu yönünde görüşleri kabul görmektedir. Bu çerçevede ileri sürülen bağlanma teorisi konuyu detaylı şekilde ele almaktadır.

Bağlanma teorisi, John Bowlby (1950-1960) tarafından ileri sürülmüştür. Kuram temelde bireyin bakım verenle oluşan ilişkinin ki bu durum bağ olarak ifade edilir, yetişkin dönemde benlik saygısı gelişmiş ve güvenli ilişkiler kurabilen bireye dönüşebildiğini ifade eder. Erken dönemde kendi ihtiyacını karşılayamayan ve bakım veren kişiye ihtiyaç duyan bireyin ihtiyacının sevecek ve önemsenerek giderilmesinin güvenli ilişki ortamı yaşamasına sebep olmaktadır. Bu durum ilişkilere

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Demiroğlu Bilim Üniversitesi, kaya.s2565@gmail.com

rından korkulu ve kaçınmacı yaklaşım arttıkça güvenli bağlanmanın azalması çalışmanın sonuçlarını doğrular niteliktedir. Eraslan Çapan ve Bahtiyar (2009) çalışmada da güvenli bağlanma ile kayıtsız yaklaşım arasında negatif ilişkinin bulunması çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, çalışmamızda benlik saygısı açısından cinsiyete göre bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin buldukları sınıf bağlanma stillerinde farklılık oluşturmaktadır. Sevgilileri tarafından terk edilme endişesi yaşayan ve anne-babası ölmüş olan üniversite öğrencileri kayıtsız ve kaygılı bağlanma konusunda istatistik açıdan anlamlı farklar elde edilmiştir. Erkeklerin güvenli ve saplantılı bağlanma puanları daha yüksektir.

KAYNAKÇA

- Altıok, H. Ö., Ek, N., & Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi.
- Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsayıgı, Karar Verme Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 40.
- Balat, G. U., & Akman, B. (2004). Farklı Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 175-183.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance Of İntimacy: An Attachment Perspective. Journal Of Social And Personal Relationships. 7, 147-178.
- Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationships: Attachment theory and research. Editör: S. Duck, Understanding relationship processes: 2. Sayı. Learning about relationships Newbury Park, CA
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. Journal Of Social And Personal Relationships. 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Volume 1. Attachment. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self report of measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships (pp. 46-76). New York: Guilford.
- Batıgün, A. D., & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. Klinik Psikiyatri Dergisi, 11(3).
- Curun, F. & Çapkin, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 34 (1), 1-22.
- Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne? Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 27-40.
- Çetinkaya, B., & Akbaba, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 3, (4)
- Ercan, Y. D. (2015). Ergenler İçin Arkadaşa Bağlanma Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri Ve Uyarılma Çalışması. The Journal of Academic Social Science Studies, 227-240.
- Erdoğan, S. T., & Çepik, A. K. (2013). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Türk Psikiyatri Dergisi, 24.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. Ege Eğitim Dergisi, 73-88.
- Gültekin, F., & Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Sosyal Bağlılık İlişkisi. Özgün Araştırma, 373-384.

Psikoloji Araştırmaları

- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Conceptualizing Romantic Love As An Attachment Process. *Journal Of And Personality And Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment As An Organizational Fraework For Research On Close Relationships. *Psychological Inguiry*, 1, 1-22. Çeviren: Dönmez, Ali, (2000). *Türk psikoloji Bülteni*, 16-17, 3-6.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hisli, N.Ş., & İhsan, Y. A. (2010). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri'nin (YİYE-I) kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikopatolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*, 13 (26), 64-76.
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby And Attachment Theory*. Routledge, London.
- Hortaçsu, N. (1997). *İnsan İlişkileri*. İmge kitapevi.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2148-7510.
- Kandemir, M. (2012). Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının, Kaygı, Başarısızlık Korkusu, Benlik Saygısı ve Başarı Amaçları ile Açıklanması . *Dergi Park*, 81-88.
- Kızıldağ, S., & Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (24), 1308-9196.
- Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler . *Düşünen Adam Dergisi*, 4-9.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 71-106.
- Şahin, Ö. & Kahya, Y. (2018). Evcil hayvana bağlanma ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6 (12), 174-197.
- Şenkal, İ., & Işıkı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26.
- Trak, E. & İnözü, M. (2017). Yeni bir obsesif-kompulsif semptom içeriği: romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları ölçeği ile Partnere ilişkinin obsesif-kompulsif belirti Ölçeği'nin türkçe formlarının psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20, 171-185.
- Terzi, Ş., & Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma Stillерinin öznel iyi olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1-11.
- Vatan, S. & Kahya, Y. O. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19 (2),192-201.