



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ANNELEİN BAĞLANMA STİLLERİ VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE MATERNAL
BAĞLANMANIN İLİŞKİSİ: ÖZ DUYARLILIĞIN ARACI
ROLÜ**

EMEL HOCA NACAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2018

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ANNELEİN BAĞLANMA STİLLERİ VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE MATERNAL
BAĞLANMANIN İLİŞKİSİ: ÖZ DUYARLILIĞIN ARACI
ROLÜ**

Emel HOCA NACAR
20165843

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Füsun GÖKKAYA

LEFKOŞA
2018

KABUL VE ONAY

Emel Hoca Nacar tarafından hazırlanan “Annelerin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzları ile maternal bağlanmanın ilişkisi: öz duyarlılığın aracı rolü ” başlıklı bu çalışma, 26/09/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd.Doç.Dr. Ezgi Ulu (Başkan)

Yakın Doğu Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Yrd.Doç.Dr. Füsün Gökkaya (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Yrd.Doç.Dr. Ayhan Çakıcı Eş

Üniversite Adı ve Bölümü

Prof.Dr.Mustafa Sağsan

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

26/10/2018

İmza

EMEL HOCA NACAR

TEŞEKKÜR

Öncelikle, değerli vaktini ayırıp araştırmama katılan ve bu araştırmanın ortaya çıkmasına katkıda bulunan tüm katılımcılara,

Teşekkürlerin az kalacağı hayatımın en kayıplı ve zor dönemecinde bana gösterdikleri hassasiyet ve destek için ve kazandırdıkları her şey için tüm yüksek lisans üniversite hocalarıma,

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan, güler yüzünü ve samimiyetini benden esirgemeyen kıymetli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Füsün GÖKKAYA'ya,

Araştırmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen çok değerli dostlarım Doç. Dr. Feride Zeynep Güder'e, Uzman Psikolog Dilek Yılmaz'a, Uyku Koçu Ahu Tükel'e, Koç Banu Uzkut Onuk'a ve tüm sınıf arkadaşlarıma,

Ve aileme...

Yüksek lisansın son dönemecinde aramızdan ayrılan nur yüzlü, kaybı çok büyük acı veren sevgili anneme,

Anne karnından itibaren benimle tüm yüksek lisans ve tez sürecine eşlik eden, en zor zamanımda bile tebessüm ettiren biriciğim canım kızıma,

Her zaman olduğu gibi yapmaya çalıştığım her şeyde tereddütsüz yanımda duran, her daim desteğini gösteren eşime,

Ne kadar teşekkür etsem az.

Emel HOCA NACAR, İstanbul, 2018.

ÖZ

ANNELERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE MATERNAL BAĞLANMANIN İLİŞKİSİ: ÖZ DUYARLILIĞIN ARACI ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, anne bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzları ile anne-bebek arasında bir – yirmi dört aylık dönemde kurulan maternal bağlanma ilişkisi ve bu ilişki üzerinde öz duyarlılığın aracılık rolü incelemektir. Mevcut çalışma, ülkemizde, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırıldığı ilk araştırma olma özelliğini taşımaktadır.

Araştırma, bir ile yirmi dört aylık bebeği olan 301 anne üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri; Maternal Bağlanma Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği ve Öz Duyarlılık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kayıtsız bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda stresle başa çıkma tarzları ölçeğindeki bir alt boyut olan boyun eğici yaklaşımla maternal bağlanma arasında negatif yönde doğrusal bir ilişki saptanmıştır ancak hiçbir alt boyutun maternal bağlanma ile olan ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık etkisi bulunmamaktadır.

Araştırma bulgularımız, anne-bebek maternal bağlanma sürecinde etkisi olan başka faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlerde öz duyarlılığın aracılık rolünün ortaya konulması kapsamında farklı araştırmaların yapılmasına katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, maternal bağlanma, öz duyarlılık, stresle başa çıkma, bağlanma kuramı.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN MOTHER'S ATTACHMENT STYLES AND WAYS OF STRESS COPING STYLES: MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION

In this study, it is aimed to examine the maternal attachment styles and styles of coping with stress, maternal attachment between one and twenty-four months of maternal-infant relationship, and mediating role of self-compassion on this relationship. The study was conducted on 301 participants who have one to twenty-four month old infants. Data of this work consists of maternal attachment scale, experiences in close relationships scale, ways of coping inventory and self-compassion scale. As a result of the study, it was found out that on survey participants who have dismissing attachment styles there is a negative correlation between submissive approach which is one of the subscales of coping ways of stress inventory and maternal attachment however, there is no mediating role of self-compassion between maternal attachment and any subscales of stress coping inventory.

Our research findings may contribute to the development of processes to increase the level of maternal attachment within the context of determining the factors that influence the mother-infant maternal attachment process and the role of mediating self-compassion in these factors.

Key Words: Attachment style, maternal attachment, self-compassion, coping with stress, attachment theory

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLO DİZİNİ.....	xi
ŞEKİL DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR.....	xiii

1. BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1.Problemin Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	6
1.4.Sınırlılıklar.....	7
1.5.Varsayımlar.....	7
1.6.Tanımlar.....	7

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1.Bağlanma Kavramı.....	9
2.2.1. Bağlanma kuramı ve bağlanma stilleri.....	10
2.2.Maternal Bağlanma.....	16

2.3.Özduyarlılık Kavramı.....	19
2.4.Stres Kavramı Ve Stresle Başa Çıkma Sorunsalı.....	22
2.5. Bağlanma ve Maternal Bağlanma İle İlgili Araştırmalar.....	30
2.6.Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar.....	33
2.7.Öz Duyarlılık İle İlgili Araştırmalar.....	37

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	42
3.1.Araştırmanın Modeli.....	42
3.2.Evren ve Örneklem.....	44
3.3.Verİ Toplama Araçları.....	48
3.3.1.Sosyo Demografik Bilgi Formu.....	48
3.3.2.Maternal Bağlanma Ölçeği.....	48
3.3.3.Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	50
3.3.4.Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği.....	52
3.3.5.Öz Duyarlılık Ölçeği.....	54
3.4.Verilerin Analizi.....	56

4. BÖLÜM

BULGULAR.....	57
4.1.Araştırma Ölçeklerine İlişkin Bulgular.....	57
4.2.Araştırmanın Hipotezlerine İlişkin Bulgular.....	60

5. BÖLÜM

TARTIŞMA.....	68
---------------	----

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKÇA.....	77
EKLER	94
Ek-1 Sosyo-demografik Form.....	94
Ek-2 Maternal Bağlanma Ölçeği ve İzin Yazısı.....	97
Ek-3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve İzin Yazısı.....	100
Ek-4 Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve İzin Yazısı.....	103
Ek-5 Öz Duyarlılık Ölçeği ve İzin Yazısı	105
ÖZGEÇMİŞ.....	108
İNTİHAL RAPORU.....	109
ETİK KURUL RAPORU.....	110

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı.....	44
Tablo 2. Maternal bağlanma ölçeğine ilişkin puanlama.....	57
Tablo 3. Öz duyarlılık ölçeğine ilişkin puanlama.....	58
Tablo 4. Stresle başa çıkma ölçeği alt kategorileri puanlama.....	58
Tablo 5. YİYE alt ölçekleri puanlama.....	59
Tablo 6. Bağlanma stili grupları.....	60
Tablo 7. Güvenli Bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin maternal bağlanma ile ilişkisi.....	61
Tablo 8. Saplantılı bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin maternal bağlanma ile ilişkisi.....	62
Tablo 9. Kayıtsız bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin maternal bağlanma ile ilişkisi.....	63
Tablo 10. Korkulu bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin maternal bağlanma ile ilişkisi.....	64
Tablo 11. Öz duyarlılık ve stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin bağlanma stili gruplarına göre değişimi.....	65
Tablo 12. Bağlanma stili gruplarının, maternal bağlanma ölçeği toplam puan ortalamaları.....	67

ŞEKİL DİZİNİ

Şekil 1. İçsel Olarak Çalışan Modellerin Sınıflandırılması.....	11
Şekil 2. Ainsworth'un Bağlanma Stilleri	13
Şekil 3. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	15
Şekil 4. Neff'in Temel Öz Duyarlılık Boyutları.....	20
Şekil 5. Öz Duyarlılığın Altı Boyutu.....	21
Şekil 6. Stresin Kaynakları.....	23
Şekil 7. Aracılık Etkisinin İncelendiği Yol Analizinde Kullanılan Model.....	43

KISALTMALAR

B : Regresyon katsayısı

Çev : Çevirmen

F : F değeri

MBÖ : Maternal bağlanma ölçeği

N : Katılımcı sayısı

ÖDÖ : Öz duyarlılık ölçeği

p : Anlamlılık

ss : Standart sapma

sh : Standart hata

SBÇÖ: Stresle başa çıkma tarzı ölçeği

t : T değeri

YİYE : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanter

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve tanımlamaları ele alınmıştır.

1.1. Problem durumu

Bağlanma, en temel anlamda, bir bireyin kendisi için önemli olan diğer bireylere karşı hissettiği güçlü ve duygusal bağ olarak açıklanmaktadır. Bireylerin diğer bireye duygusal olarak bağlanma eğilimi bebeklik döneminde başlamaktadır. Bağlanma, bebeklik döneminde geliştirilen ve sonrasında bireyin hayatı boyunca sürdüreceği sosyal ilişkiler üzerinde etki sahibi olan bir kavramdır (Meredith, ve diğerleri, 2007; Fraley ve Shaver, 2000). Bebeklerin, yaşamı sürdürme temel güdüsü ile geliştirdikleri bağlanma, günümüz alan yazınında özellikle anne-bebek arasındaki ilişki özelinde sıklıkla incelenen bir konudur.

Bebekler, genel kabule göre öncelikle annelerine bağlanarak çevresel etkilerden korunma ve eş zamanlı olarak da çevreyi keşif etme güdüsü taşımaktadır ve bu güdünün temeli güven duygusudur (Solmaz, 2002; Sümer ve Güngör, 1999). Anne ve bebek arasında kurulan ve her iki tarafın da yüksek haz duyduğu (Bretherton, 1991) bağlanma olarak tanımlanan maternal bağlanma, anne-çocuk sevgisinin geliştiği önemli bir bağ olarak değerlendirilmektedir (Mercer ve Ferketich, 1994). Gebelik ile başladığı kabul edilen maternal bağlanma, doğumdan sonra devam eden ve annelik rolünün gelişimi üzerinde önemli etkisi olan bir bağlanma türüdür (Muller, 1996). Anne-

bebek arasında maternal bağlanmanın varlığının hem anne hem de bebek açısından önem taşıdığı (Siddiqui ve diğerleri, 2000) kabul edilmektedir.

Bebeklik döneminde temel bakım veren figüre yönelik olarak geliştirilen bağlanma stiline, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkileri; sosyal ilişkileri; sosyal hayatın sağlıklı sürdürülmesi üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Meredith, ve diğerleri, 2007; Fraley ve Shaver, 2000). Bebekler, temel bakım veren figürüne – genel kabulde temel bakım veren figür anne olarak kabul edilmektedir – yönelik üç farklı bağlanma stili (güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma) geliştirmektedir. Bu bağlanma stillerinin de yetişkinlik döneminde kurulan ilişkiler üzerinde doğrudan etkili olacağı düşünülmektedir (Kılıç ve Kümbetlioğlu, 2016).

Bu araştırmanın temel odağı, annelik rolünün benimsenmesi ve bebeğin yetişkinlik dönemindeki tutum ve davranışları üzerinde etkisi olduğu kabul edilen maternal bağlanma ile *bağlanma stilleri* ve *stresle başa çıkma* kavramları arasındaki ilişkinin varlığının belirlenmesidir. Araştırmada anne-bebek arasındaki maternal bağlanmanın ilk iki yıllık periyodu değerlendirilecektir.

Yürütülen araştırma kapsamında değerlendirilen önemli bir faktör stres faktörüdür. Anneler açısından bebeklerinin ilk iki yılı birçok açıdan stres faktörünün yoğun olduğu dönemlerdir. Gerek fizyolojik değişimler, gerek psikolojik değişimler, gerekse de bebeğin sağlığı, bakımı, mutluluğu, güvenliğine ilişkin kaygı düzeyindeki artışlar çerçevesinde anneler stres faktörü ile karşı karşıya kalmaktadır. Her birey gibi annelerin de stres ile başa çıkma noktasında farklı yöntemleri olması normaldir. Bu noktada, annelerin hangi yöntemleri kullanarak stres ile başa çıktıkları ve bu başa çıkma yöntemlerinin anne-bebek bağlanması ile birlikte maternal bağlanma üzerindeki etkisinin incelenmesi araştırmanın bir diğer hedefidir. Maternal bağlanma ve stresle başa çıkma yöntemleri konu başlığında literatürde benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır. Annelerin stres ile başa çıkma yöntemlerine yönelik olarak stres ile başa çıkma yöntemleri beş temel boyutta ele alınmıştır. Farklı stillere sahip annelerin maternal bağlanma düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın bu aşamasında, annelerin stresle başa çıkma yöntemi bebeklik

dönemi bağlanma kuramı ile ilişkilendirilmektedir ve bu kapsamda araştırmanın alan yazına katkı sağlaması beklenmektedir.

Özellikle bebek bakımının ilk iki yılı değerlendirildiğinde bu dönemin gerek psikolojik gerekse fizyolojik olarak son derece zorlayıcı bir dönem olduğu görülmektedir. Her açıdan zorlayıcı olan bu dönemde – eş zamanlı olarak annenin sosyal hayatına ilişkin değişim ve kısıtlamalar da değerlendirildiğinde – öz duyarlılık düzeyi yüksek annelerin bebeklerinin bakımını daha iyimser bir tutum ile yürütmesi, bu süreçte ortaya çıkan olumsuzlukları bebeği ile olan ilişkisine yansıtmaması ve ilişkiyi yıpratmaması beklenmektedir.

Öz duyarlılık en temel anlamda değerlendirildiğinde, bireylerin kendileri ile ilgili olarak yaşadıkları olumsuzlukları, mutsuzlukları, sıkıntıları ve acıları olgunlukla kabul etmesi ve tüm bu olumsuzlukların hayatın normal akışında var olabilecek durumlar olduğunun bilincinde olmasıdır. Öz duyarlılık, bireylerin başarısızlıklarını kabul etmesi, bu başarısızlıkları değerlendirerek tecrübeye dönüştürmesi ve bu süreçte kendisine kızmak, cezalandırmak yerine kendisini affetmesi ve hayatını olumlu güdüler ile devam ettirebilmesi ile ilgilidir. Araştırmalar kapsamında öz duyarlılık düzeyleri yüksek olan bireylerin, olumsuz olarak adlandırılan duyguları ortadan kaldırmaya yönelik güdülerinin yüksek olduğu ve bu nedenle de öz duyarlılık düzeyleri yüksek bireylerin diğer bireylere kıyasla göreceli olarak daha az karamsar bireyler olduğu görülmüştür (Gilbert, 2009). Öz duyarlılık bir anlamda bireyin hayatını verimli ve mutlu geçirebilmesi noktasında önemli bir güdüleme aracıdır ve bireysel gelişim, değişim, mutluluk ve duyarlılık kavramlarında da son derece önemlidir. Öz duyarlılık düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşamın her döneminde beliren olumsuzluklara yönelik iyimser oldukları varsayımına dayanarak, öz duyarlılık düzeyi yüksek olan annelerin bebeklerinin doğumundan itibaren ortaya çıkacak olumsuzluk ve sıkıntılara yönelik kabul edici ve iyimser bir tutum sergilemesi beklenmektedir. Bu kapsamda, yürütülen araştırmada anne-bebek bağlanmasına yönelik olarak öz duyarlılık öncül değişken olarak araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırma özelinde, anne-bebek arasındaki ilişkide, bağlanma stili ile stresle başa çıkma tarzı arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bu ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü olup olmadığının ortaya konulması hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın amacı

Anne ve bebek arasında zaman içerisinde eşsiz bir sevgi ilişkisi gelişmektedir ve bu ilişki anne ve bebek özelinde *bağlanma* olarak adlandırılmaktadır. Maternal bağlanma olarak adlandırılan bağlanma türü ise, annenin gebelik dönemi ile birlikte başlayıp doğumla devam eden, annelerin *anne rolünü* benimsemesi üzerinde etkili olan bir bağlanmadır. Anne ile yenidoğan bebek arasındaki ilişkinin kurulması ve bağlanmanın gerçekleşmesi noktasında önemli bir faktör olan maternal bağlanma, anne ile bebek arasında gelişen ilişkinin ve bağlanmanın kalitesini belirlemektedir.

Bu araştırmada anne-bebek ilişkisinin 1-24 aylık dönemi, anne ve bebek arasında maternal bağlanma ile başlayan ve zaman içerisinde paylaşımların artması ile duygusal bağlanmaya ve eşsiz bir sevgiye dönüşen temel dönem olarak kabul edilmiştir.

Belirlenen bu dönem çerçevesinde, 1-24 aylık bebeği olan anneler için iki temel değişken ele alınmıştır. Bu temel değişkenlerden bir tanesi annenin bebeğine bağlanmasına yönelik olarak geliştirdiği bağlanma stilidir. Bir diğer değişken ise kadınların hayatında gerek kaygı, endişe ve belirsizlik gerekse de stres düzeyi açısından oldukça önemli bir dönem olan bebek ile tanışma ve devamındaki 1-24 aylık süredeki annenin stres faktörü ile başa çıkma tarzıdır. Bu araştırmanın amacı 1-24 aylık bebeği olan annelerin bebeklerine bağlanma stilleri ve bu süreçte stresle başa çıkma tarzlarının fetüsün anne karnındaki ilk farkındalığından başlayarak doğum ve sonrasında devam eden maternal bağlanma ile ilişkisinin tespit edilmesidir. Bu amaca hizmet etme noktasında ve maternal bağlanma ile belirlenen iki değişkenin ilişkisinin değerlendirilmesi noktasında ise, öz duyarlılık olgusunun aracı rolünün de belirlenmesi amaçlanmıştır. Özetlemek gerekirse, bu araştırmanın temel amacı; 1- 24 aylık bebeği olan annelerin bağlanma stilleri ve stres ile başa çıkma tarzlarının

maternal bağlanma ilişkisi özelinde incelenmesi ve bu ilişki sürecinde öz duyarlılığın aracı rolünün araştırılmasıdır.

Araştırmanın amacı kapsamında belirlenen hipotezler aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

Hipotez 1: Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım boyutunun, maternal bağlanma ölçeği ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü, katılımcıların bağlanma stiline göre değişmektedir.

Hipotez 2: Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin çaresiz yaklaşım boyutunun, maternal bağlanma ölçeği ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü, katılımcıların bağlanma stiline göre değişmektedir.

Hipotez 3: Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım boyutunun, maternal bağlanma ölçeği ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü, katılımcıların bağlanma stiline göre değişmektedir.

Hipotez 4: Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin boyun eğici yaklaşım boyutunun, maternal bağlanma ölçeği ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü, katılımcıların bağlanma stiline göre değişmektedir.

Hipotez 5: Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin sosyal destek arama boyutunun, maternal bağlanma ölçeği ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü, katılımcıların bağlanma stiline göre değişmektedir.

Ayrıca, katılımcıların bağlanma stiline göre, maternal bağlanma düzeylerinin de değişeceği öngörülerek altıncı bir hipotez geliştirilmiştir.

Hipotez 6: Maternal bağlanma ölçeğinden alınan toplam puanlar, bağlanma stiline göre farklılaşacaktır.

Araştırmanın hipotezleri kapsamında “*bağımlı değişken: maternal bağlanma*” ve “*bağımsız değişkenler: stresle başa çıkma tarzı*” ve “*anne bağlanma stili*” olarak belirlenmiştir. Kurulacak ilişki üzerinde aracılık rolü olup olmadığının belirlenmesi hedeflenen değişken ise *öz duyarlılık* değişkenidir.

1.3. Araştırmanın önemi

Bebeklik döneminde bebek ile anne arasında kurulan bağlanmanın hem bebeklik döneminde bebeğin sağlıklı ve güvenli tutumlar geliştirmesi ve mutlu bir bebek olması ile hem de daha sonra yetişkinlik döneminde sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesi açısından önemli olduğu kabul edilmektedir. Bebeklik döneminde kurulan bağlanmanın hayatın sonraki dönemlerinde birincil belirleyicilerden biri olduğundan yola çıkarak anne ve bebek arasında kurulan bağın önemini vurgulamak gerekmektedir. Hayat boyu bebek tarafından taşınacak bu bağa ilişkin her tip olumsuz faktörün ortadan kaldırılması ve anne-bebek bağının etkin, verimli ve sevgiye dayalı sürdürülebilir bir şekilde kurulması önemlidir. Bu bağlamdan değerlendirildiğinde; bu araştırmada anne-bebek arasında kurulan bağ üzerinde önemli bir etkiye sahip olması beklenen stres faktörü ve öz duyarlılık faktörü ele alınmış ve anne-bebek bağlılığı stres ile, öz duyarlılık özelinde değerlendirilmiştir.

Araştırma, stresle başa çıkma kavramına yönelik geliştirilen ölçekte yer alan beş temel boyut çerçevesinde yürütülmüştür. Bu beş temel boyuttan yola çıkarak geliştirilen araştırma hipotezleri, annelerin bebek bakımındaki ilk iki yıl sürecindeki bağlanma stillerini, stresle başa çıkma tarzlarını, maternal bağlanma düzeylerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu hipotezlerin test edilmesinden sonra, anne adayları, hamile ve anne olanlara bebek bakımı ve stresle başa çıkma konularında eğitimler verilmesi, özduyarlılık kapsamında kendilerini sevme becerileri ile ilgili kendilerini geliştirici eğitimlerin açılması ile ilgili araştırmalara ışık tutacağı umut edilmektedir.

Özetlemek gerekirse, bir ile yirmidört aylık bebeği olan annelerin bağlanma stilleri, stresle başa çıkma yöntemleri, maternal bağlanma ve öz duyarlılık düzeyleri çerçevesinde çok faktörlü olarak yürütülen bu araştırmanın çok faktörlü deseni ve bu faktörlerin aracı rolünü araştırmayı hedeflemesi kapsamında önemli olduğu, takip eden araştırmalara ön bilgi niteliği taşıyacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir;

- Araştırma 18 yaş üzeri, okur yazar, internet kullanan ve 1-24 ay arasında bebeği olan anneler ile sınırlıdır.
- Araştırma, araştırma ölçekleri ve bu ölçekler çerçevesinde hazırlanan anket soruları ile sınırlıdır.
- Araştırmanın bulguları ve bu bulgulardan yola çıkılarak varılan sonuç ve öneriler araştırma evreni ile sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

Yürütülen araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir;

- Araştırmanın örneklem grubunun araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırma kapsamında uygulanan anket sorularına yanıt veren katılımcıların sorulara yönelik gerçek duygu, düşünce ve durumlarını yansıtacak şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Bağlanma: Bağlanma, bireylerin erken yaşlarda iken bakım veren ile kurduğu; ilerideki duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olan ilişkidir (Bowlby, 1969; 1973). Bağlanma, Kirkpatrick (2005) tarafından, fiziksel yakınlığı takip eden sürdürülebilir ve hemo-statik bir sistem olarak tanımlanmaktadır. Yetişkin bağlanması ise, çocuk dönemi bağlanma tarzlarından gelişen, bireylerin kendine ve başkalarına yönelik zihinsel modellerinin şekillenmesini sağlayan yapıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma Stilleri: Bartholomew ve Horowitz'in tanımladığı (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) 4 tür bağlanma stili bulunmaktadır. Güvenli bağlanma stilinde bireyin benlik ve başkaları modelleri olumludur. Saplantılı bağlanma stilinde olan kişiler, olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları

modeline sahiptir. Kayıtsız bağlanma stilinde, benlik modeli olumlu iken başkaları modeli olumsuzdur. Korkulu stile sahip kişilerin hem benlik hem de başkaları modeli olumsuzdur (Bowlby,1973; Bartholomew ve Horowitz,1991).

Maternal Bağlanma: Anne ve bebek arasında annenin bebeğin işaretlerini anlaması, doğru bir şekilde cevaplaması ve karşılıklı etkileşim sonucunda zaman içinde gelişen bir süreçtir (Caye vd. 1992, Mercer ve Ferketich 1994, Muller 1994, Tilokskulchai vd. 2002).

Stresle Başa Çıkma: “Başa çıkma (coping)” terimi farklı kaynaklarda “baş etme yolu”, “başa çıkma yolu”, “başa çıkma stratejisi” olarak yer almakta, stresörlerin (stres vericiler) uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkileri kapsamaktadır (Fleming, Baum ve Singer, 1984).

Öz-duyarlılık: Bireyin kendi acısına karşı açık olması ve ondan duygusal olarak etkilenmesi, ondan kaçınmaması ve onunla olan bağlantısını koparmaması; kendi acısını yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesini içeren bir kavramdır (Neff, 2003a, s. 86). Bireylerin öz-duyarlılıkları “Öz Duyarlılık Ölçeği” (Self-Compassion Scale) ile değerlendirilmiştir.

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağlanma kavramı

Analitik perspektifin başlıca odakları anne- bebek ilişkisi ve bu ilişkinin niteliği üzerine çevrilmiştir. Melanie Klein ve Winnicot gibi Freudyen psikanalizin gelişiminde etkili olan isimler de anne-bebek ilişkisini ele almıştır.

Bağlanma ile ilgili çalışmalar ilk olarak psikiyatrist ve araştırmacı kimliği ile diğer analistlerden ayrılan John Bowlby tarafından 1950-1960 yılları arasında yapılmıştır. Özellikle Bowlby ve deneysel çalışmalara ağırlık veren Ainsworth, erken dönem anne-bebek ilişkisi üzerinde durmuş, konu ile ilgili pek çok kapsamlı araştırma yürütmüştür (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma kuramları, erken çocukluk döneminde birincil bakıcılarla kurulan ilişkinin niteliğinin tüm yaşamı etkilediğini belirtmektedir. Çocuğun bakıcısına ve kendisine ilişkin oluşturduğu zihinsel işleyen modeller neticesince ilk bakım verenle kurulacak ilişkinin yaşam boyu sürmekte ve yaşamın her döneminde kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturmakta olduğu vurgulamaktadır (Bowlby, 1980).

Bowlby (1982)'e göre bağlanma, rahatlığı, güvenliği ve desteği içeren duygusal bir bağıdır ve bağlanma, “bir kişinin korktuğunda, yorulduğunda veya hasta olduğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu güçlü bir istek” olarak tanımlar. Bağlanma davranışının harekete geçmesi için

bireyin tehdit hissetmesi ya da bağlanma figüründen ayrılması gerekmektedir (Bowlby, 1980, 1982; Keler, 2008).

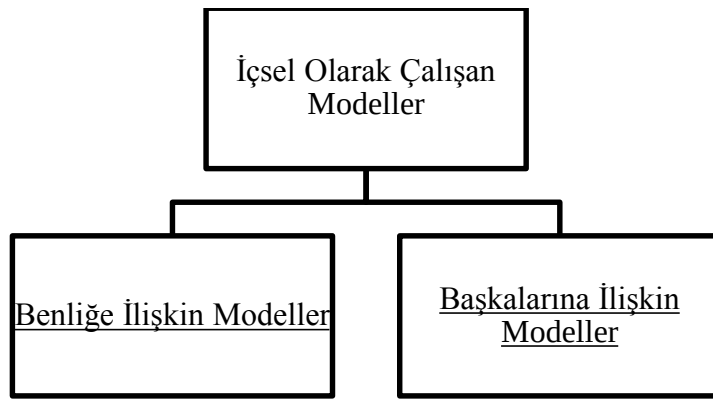
Bir başka tanıma göre bağlanma; çocuk ve bakıcısı arasında gelişen bir duygudur. Özellikle stresli durumlarda belirginleşen, dayanıklılık ve devamlılığı olan duygusal bir bağıdır. Bu bağı çocuğun bakım veren kimseyi araması ve yakınlık arayışı ve ilişki kurma gibi tavırlarla görebiliriz (Pehlivan Türk, 2004: 56).

2.1.1. Bağlanma kuramı ve bağlanma stilleri

Bowlby (1969) nesne ilişkileri kuramına dayandırdığı bağlanma kuramının geliştiricisi olarak kabul edilmektedir. Nesne ilişkileri kuramı psikanalizden zaman içerisinde ayrılan ve yeni sınırlarını belirleyerek psiko-dinamik süreç içerisinde kendisine yer bulan bir yaklaşımdır (Ainsworth, 1979).

Nesne ilişkileri kuramının gelişmesi ile birlikte; klasik psikanalitik yaklaşımda var olan *dürtü* kavramı geri plana atılmış ve yerine bireyin ilişkiselliği konulmuştur (Hayta, 2010). Ayrıca, nesne ilişkileri kuramı ile birlikte, psikanaliz kapsamında çocuk gelişiminde önemli olan *baba* vurgusu, yerini *anne* vurgusuna (Jones, 2007) devretmiştir. Bowlby (1969) bağlanma kuramının temel argümanı olarak bebek ve bebeğe temel bakım sağlayan birincil nesneyi ele almıştır. Her durumda bebeğin temel bakımını sağlayan birincil nesne anne olmasa da genel kabulde anne olduğu kabul görmektedir (Ainsworth, 1979).

Bağlanma kuramı kapsamında bağlanma açısından önemli nokta, bireyin geçmiş ve mevcut durumu arasındaki etkileşimin boyutu ve deneyimler ile yaşanan dönüşümdür (Sroufe, 2005). Bağlanma kuramına göre, bebek, birincil nesneye yönelik olarak kuvvetli ve heyecansal bir bağ kurma ve bu bağı sürdürme arzusundadır (Yörükan, 2011). Bebek; temel bakımını sağlayan birincil nesneye yönelik olarak zihinsel ve güdüsel olarak bazı temsiller kodlamaktadır. Bilişsel temsiller olarak adlandırılan bu temsiller, Bowlby (1973) tarafından *içsel olarak çalışan modeller* olarak adlandırılmaktadır. İçsel olarak çalışan modellerin, bireyin gelecek hayatındaki sosyal ilişkiler boyutunun temel şekillendiricisi olduğu kabul edilmektedir. Bağlanma kuramına göre iki tip olan ve içsel olarak çalışan model aşağıdaki gibi gösterilebilir.



Şekil 1. İçsel Olarak Çalışan Modellerin Sınıflandırılması

Kaynak: Bowlby, 1982'den faydalanılarak şekil halinde sunulmuştur.

Benliğe ilişkin içsel modeller, bireyin kendisini sevebilmesi ile ilişkilendirilen inanç ve tutumlar olarak adlandırılırken, başkalarına ilişkin içsel modeller diğerlerinin duyarlılık ve duygusallığı ile ilgilidir.

Bağlanma kuramına ve eş zamanlı olarak bağlanma kavramına daha genel bir çerçeveden bakıldığında, bağlanma yalnızca bebeklik döneminde ortaya çıkan bir olgu değildir. Aksine bağlanma, bebeklik döneminde ortaya çıkan ve bireyin gelecek dönemdeki hayatı üzerinde ve dolayısıyla da sosyal ilişkileri üzerinde etkili olan ve sürdürülen bir süreçtir.

Bağlanma kuramına göre bebeklik döneminde genel kabule göre anneye yönelik olarak başlayan bağlanma güdüsünün en belirgin farkındalığı, bebeklerin annelerine yönelik davranışları ve eş zamanlı olarak bebeklerin annelerinden ayrıldıklarında bu yokluk durumuna kaygılı tepki vermeleridir (Bowlby, 1982). Bebekler özelinde verilen bu örnekten yola çıkarak genelleme yapıldığında bağlanma kuramının temel odağının güçlü duygusal bağlar olduğunu söylemek mümkündür.

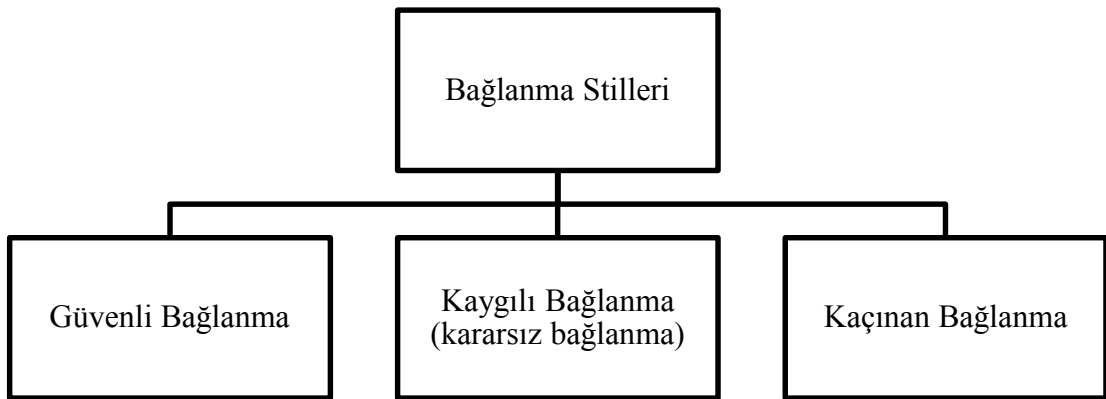
Bu araştırmada, bir ile yirmi dört aylık bebekleri olan anneler örneklem grubu olarak belirlendiği için araştırmanın alan yazın değerlendirmesi noktasında da bağlanma kavramı bebeklik dönemindeki bağlanma olarak adlandırılmakta ve sınırlandırılmaktadır.

Bağlanma, bebekler için özellikle koruyuculuk açısından önemli bir temeldir. Bebek için annesi ya da temel bakımını veren birey bağlanma figürü olarak değerlendirilmektedir. Bebek bu figürü zaman zaman farklı tepkiler ile kontrol

etme güdüsüne sahiptir. Diğer bir ifade ile bebek tarafından bağlanma figürünün varlığının kontrolüne ilişkin tepkiler, figürün ulaşılabilirliğinin test edilmesi ve eş zamanlı olarak bebeğin korunma içgüdüsünün çıktısı olarak değerlendirilmelidir. Eğer bir bebek, ihtiyaç duyduğunda bağlanma figüründen istediği tepkiyi alabilirse, çevreye uyum sağlama ve keşif etme güdülerinin doyurulmasına yönelik zemin hazırlanması mümkün olmaktadır (Hazan ve Shaver, 2000).

Bağlanma kuramına yönelik olarak altının çizilmesi gereken en önemli noktalardan bir tanesi, özellikle bebeklik dönemindeki bağlanmanın tamamen içgüdüsel temellere dayalı olduğu noktasıdır. Diğer bir ifade ile bebekler, annelerine temel ihtiyaçlarını karşıladığı için bağlanmaktadır ve bu bağlanma gelecekteki sosyal ilişki ağı üzerinde etki sahibidir (Bowlby, 1979). Annesine biyolojik ihtiyaçları çerçevesinde ihtiyaç duyan bebek, bu ihtiyaçlarının karşılanmasına paralel olarak bağlanmayı oluşturmaktadır. Oluşan bu bağlanma eğer anne tarafından koruyuculuk boyutuna taşınabilir ise, bağlanmanın temel işlevi koruyuculuğun gerçekleşmekte olduğu söylenmektedir.

Bağlanma kuramının geliştiricisi olan Bowlby'dan sonra kurama ilişkin en önemli araştırmalar Ainsworth (1979) tarafından yürütülmüştür. Ainsworth tarafından yürütülen çalışmaların temelinde bağlanma davranışına yönelik bireysel farklılaşmalar ele alınmıştır. Annelerin bireysel farklılıklarından kaynaklanan farklı bağlanma stillerinin bağlanmayı etkilediği görülmüştür ve bu kapsamda bağlanma üç temel grupta sınıflandırılmıştır.



Şekil 2. Ainsworth'un Bağlanma Stilleri

Kaynak: Ainsworth 1979'dan faydalanılarak şekil olarak sunulmuştur.

Güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin, kendilerine bakım veren birincil figürü (genel kabule göre annelerini) güvenli yer olarak kullandıkları görülmektedir. Bebekler, çevreyi keşif ederlerken ve temel güdülerinden biri olan meraklarını doyumaya yönelik davranışlar sergilerlerken olası bir sıkıntı ya da sorun durumunda bağlanma figürlerini, geri dönebilecekleri güvenli yer olarak algılamaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin, temel bakım veren figürlerinin yokluğunda rahatsızlık duydukları bilinmektedir. Ayrıca, bu tip bağlanma düzeyine sahip bebeklerin güven duyguları gelişmiştir. Temel bakım veren figürleri, bebeğin bulunduğu ortama geldiğinde bebek bu figüre yönelik memnuniyet içeren tepki vermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin diğer stillere sahip bebekler ile kıyaslandığında göreceli olarak daha kolay sakinleştirilebildikleri bilinmektedir.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bebeklerin, temel bakım veren figürleri ile aynı ortamda oldukları durumlarda, bağlanma figüründen yakın ilgi bekledikleri ancak çevreyi keşif etme sürecinde bu figürü güvenli yer olarak kullanmadıkları bilinmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bebeklerin temel bakım veren figürüne yönelik davranış ve tutumları değişkenlik göstermektedir ve bu nedenle de bu bağlanma stili alan yazında kararsız bağlanma olarak da adlandırılmaktadır (Ainsworth, 1979).

Ainsworth (1979) tarafından tanımlanan bir diğer bağlanma stili kaçınan bağlanma stildir. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bebeklerin, temel bakım veren figürleri ile aynı ortamda iken çevreyi keşif etme eğiliminde oldukları ve fakat bu süreçte temel bakım veren figürleri ile bir etkileşimde olmadıkları bilinmektedir. Bu tip bağlanma stiline sahip olan bebekler bağlanma figürleri ortamda değilken kaygı ya da mutsuzluk ile ilgili herhangi bir tepki vermemekte ve rahatsızlık hissetmemektedir. Ayrıca kaçınan bağlanma stiline sahip olan bebeklerin, temel bakım veren figürleri yeniden ortama geldiğinde bir memnuniyet gösterisi yapmadıkları aksine bu noktada başka şeyler ile ilgilenerek temel bakım veren figürü ile etkileşimden kaçındıkları bilinmektedir.

Yürütülen araştırmalar çerçevesinde, çocukluk döneminde ebeveynlerin çocuklar tarafından geliştirilen bağlanma stilleri üzerinde önemli etkisi olduğu görülmüştür; örneğin ebeveyn reddinin güvensiz bağlanma stili geliştirme ile doğrudan ilişkili olduğu saptanmıştır (Perris ve Andersson, 2000).

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından oluşturulan, dört kategori modeli olarak bilinen dörtlü bağlanma modeli, son yıllarda yetişkin bağlanma stilleri (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız) ile ilgili yapılan araştırmalarda sıkça kullanılmaktadır.

Bağlanmaya ilişkin kaygı boyutu, aşırı yakınlık isteği, sürekli bir sosyal destek arayışı, reddedilmekten ve terk edilmekten korkma ve bu tehditlere karşı sürekli tetikte olmayı içerirken; bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutu yakın olmaktan ve samimiyetten kaçınma, yakınlıktan rahatsızlık hissetme ve başkasından sosyal destek istememek için kendine aşırı güven ile ifade edilir. Kategori düzeyinde bağlanma kaygı ve kaçınma boyutlarının düşük düzeyleri güvenli, yüksek düzeyleri korkulu bağlanmaya karşılık gelir. Bağlanma kaygısı yüksek, bağlanma kaçınmasının düşük olduğu kombinasyon saplantılı bağlanmayı temsil ederken, bunun tersi örüntü kaçınan bağlanmaya karşılık gelmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar bağlanmanın kategoriler yerine temel boyutlar üzerinde incelenmesinin daha geçerli ve yordayıcı olduğunu göstermektedir (Brennan ve ark., 1998; Mikulincer ve Shaver, 2007; Sümer, 2006)

Kişinin benlik imajı ve başkaları modellerinin olumlu ya da olumsuz boyutta ele alınması ve bu iki boyutun çaprazlanması modelin 4 temel boyutunu oluşturmaktadır.

BENLİK MODELİ		
	(OLUMLU)	(OLUMSUZ)
BAŞKALARI MODELİ	GÜVENLİ Yakınlık kurmada rahat ve bağımsız	SAPLANTILI İlişkilerde takıntılı
	KAYITSIZ Yakınlık kurmada kayıtsız ve karşıt-bağımlı	KORKULU Yakınlık kurmaktan korkan ve sosyal ilişkilerden kaçınan

Şekil 3. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaynak: Bartholomew ve Horowitz 1991'den faydalanılarak şekil olarak sunulmuştur.

Bartholomew ve Horowitz 4 tür bağlanma stili tanımlamışlardır. Güvenli bağlanma stiline hem benlik hem de başkaları modelleri olumludur. Bu stile sahip kişiler kendilerini değerli olarak algılar ve diğerlerini kabul eder ve destekleyici olarak görürler. Saplantılı bağlanma stili; olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modeliyle ilişkilidir. Kayıtsız bağlanma stili benlik modelinin olumlu olduğu fakat başkaları modelinin olumsuz olduğu stildir. Korkulu stil her iki modelinde olumsuz olduğu stildir. Bu stile sahip kişilerin hem benlik hem de başkaları modeli olumsuzdur. (Bowlby, 1973; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin özsaygı ve güvenleri yüksek olur. Hem kendileri hem de karşılarındakiler konusunda olumlu bakış açısı sergilerler. Sevmeye değer, kabul edici ve karşı tarafa da destekleyici tavır içindedirler. Stres yaratacak konularda güvenli bağlanması olanlar yaşananları

daha az tehditkar görürler ve stresle başa çıkma yeteneklerine güvenirlir (Tutarel, 2006).

Saplantılı bağlanma biçimine sahip kişilerde, daha çok kendisiyle ilgili olumsuz duygular, değersiz hissetme hakimken, başkalarına yönelik olumlu değerlendirmeler görülür. Özgüvenleri az, kendini kolay açamayan ve verilen desteği alamayan, kaygılı bireylerdir (Crowell ve Treboux, (1995); Waters ve diğerleri (1995); Kesebir S. ve diğerleri (2011).

Tutarel (2006) araştırmasında Bartholomew ve Horowitz'in güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri Hazan ve Shaver'ın güvenli ve kaygılı-kararsız stilleri ile örtüşmekte olduğu belirtilmiştir.

Kayıtsız bağlanma stilline sahip bireyler kendilerine karşı olumlu, başkaları ile ilgili olumsuz inançlara sahiptirler. Temelde yakınlık kurmaktan kaçınarak reddedilmekten kendilerini korurlar. Negatif duygularını baskı altında tutma eğilimleri vardır. Başkalarına olan gereksinimlerini, yakın ilişkilerin gerekliliğini reddeden, yüksek öz- saygısı olan, özerkliğe aşırı önem vererek kişilerdir (Terzi, Ş. ve Çankaya Z. C., 2009).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler hem kendileri hem de diğerleri için olumsuz inançlara sahiptirler. Genel olarak kaygılı/kaçıngandırılar. Yakınlık kurmayı istemelerine rağmen kendilerini hayalkırıklığından, incinmekten korumak istedikleri için bundan kaçınırlar (Crowell ve Treboux, (1995); Waters ve diğerleri (1995); Kesebir S. ve diğerleri (2011).

2.2. Maternal bağlanma

Maternal bağlanma, gebelik ile başlayan ve sonrasında post-partum dönemi boyunca devam ettiği kabul edilen benzersiz bir bağlanma türüdür (Ard, 2000). Bağlanma ve bağlanma kuramlarına yönelik yürütülen bir çok araştırma kapsamında maternal bağlanma anne ve bebek açısından en derin ve yakın ilişki dönemi olarak değerlendirilmektedir (Bretherton, 1992).

Maternal bağlanmaya ilişkin olarak alan yazında yer alan tanımlar incelendiğinde, maternal bağlanmanın "anne ve bebek arasında zevk

güdüsunü uyarıcı bir etkileşim” şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Mercer ve Ferketich, 1994). Bir diğer maternal bağlanma tanımına göre ise maternal bağlanma, sevgi, şefkat, ilgi ile ortaya çıkan ve zamana dayalı olarak sürdürülebilirlik özelliğine sahip eşsiz bağıdır (Muller, 1994). Maternal bağlanma, gebe ve doğmamış çocuk arasında oluşan özgün, sevgi dolu, duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Condon ve Corkindale, 1997). Doan ve Zimerman (2003) ise maternal bağlanmayı, gebelik döneminde var olan, gebe ile fetüs arasındaki duygusal yakınlığı temsil eden, mevcut ekolojik sistemde gelişen ve annenin zihninde canlanan duygusal becerilerin kullanımını kapsayan bağlanma şeklide tanımlamıştır.

Anne ve bebek arasında söz konusu bağlanmanın gelişmesi gerek annenin gerekse yenidoğanın hayatı üzerinde önemli etkiye sahip olduğu için, maternal bağlanmaya özellikle olumsuz etki ettiği bilinen öncüllerin ortadan kaldırılması, anne ve bebek arasındaki bağın verimli bir şekilde devamlılığının sağlanması noktasında önemlidir.

Maternal bağlanma kavramının gelişmesine yönelik yürütülen araştırmalarda Cranley tarafından yayınlanan altı boyutlu model dikkati çekmektedir (Cannella, B.L., 2005; Cranley, 1981 Cranley, 1979). Cranley tarafından geliştirilen modele göre maternal bağlanmanın boyutları;

- Fetüsten kendiliğinden ayırım,
- Fetüs ile olan etkileşim,
- Fetüse özellikler yükleme
- Kendini adama (kendinden verme)
- Rol
- Yuva yapma

şeklinde sıralanmaktadır. Bu altı boyut, maternal bağlanmanın ölçülmesine yönelik ölçeklerin geliştirilmesine de katkı sağlamıştır. Cranley’in altı boyutlu modelini araştırmalarında kullanan Muller (1992); çocuk sahibi olmayı bekleyen annenin, kendine primer bakım veren ile ilişkili erken dönem deneyimlerinin sonraki bağlanma şekillerini etkilediği sonucuna varmıştır (Muller, 1992). Anne ve bebek arasındaki bağın doğum sonrasında ivedi bir şekilde kurulması, annelik rolünün kazanılmasının yanı sıra, anne-bebek

arasında kaliteli ilişkinin kurulması noktasında önemli olduğu kanıtlanmıştır (Rodriquez, vd., 2011; Rubin, 1976).

Anne ve bebek arasında gelişen maternal bağlanma düzeyinin tespit edilmesi önemlidir. Bebeğine zayıf maternal bağlanma olasılığına sahip olan annelere yönelik uygun süreçlerin başlatılması ve bebeklerine yönelik bağlanmada kayıtsız tavır sergileyen annelerin motive edilmesi önemlidir (Shieh, Kravitz ve Wang, 2001). Çünkü, zayıf bağlanma düzeyi, anksiyete ve depresyona sebep olmaktadır (Bloom, 1995). Bebeklerine yönelik olarak kuvvetli maternal bağlanma geliştiren annelerin, duygusal, bilişsel ve davranışsal anlamda annelik rolüne diğer annelere kıyasla daha hazır olduğu araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur (Siddiqui, ve diğerleri, 2000).

Anne ve bebek arasında gelişen ve bebeğin gelecekteki bağlanma süreci üzerinde etkisi olan maternal bağlanmaya etki eden faktörler araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Bu faktörlerden bir tanesi teknoloji ve tanı gereçlerinin varlığıdır. Son otuz yılda gebeliğin erken döneminde, anne karnında yaşayan fetüsün görüntülenebilmesinin, maternal-fetal ilişkisinin çok erken bir dönemde kurulmasına katkı sağladığı ileri sürülmektedir (Stormer, 2003). Ultrason kullanılmasının ve bu süreçte gebelerin bilgilendirilmesinin maternal bağlanma üzerinde olumlu etkisi olduğu kanıtlanmıştır (Boukydis, ve diğerleri, 2006; Righetti, ve diğerleri, 2005; Pretorius, ve diğerleri, 2006).

Maternal bağlanma sürecinde gebelik yaşı önemli bir etken olarak kabul edilmektedir. Özellikle gebelik yaşının artması ile fetal hareketlerin hissedilmeye başlanması noktasında maternal bağlanmanın arttığı tespit edilmiştir (Bloom, 1998; Wailand ve Tate, 1993; Zachariah, 1994).

Maternal bağlanma, annenin, gebelik sürecinde algıladığı stres, psikolojik travmaları, depresyon durumu gibi faktörlerden de etkilenmektedir. Annenin anksiyete düzeyinin yüksek olması durumunda anne-bebek arasında kurulan maternal bağlanma düzeyinin düşük olduğu (Hart ve McMahon, 2006) ve annelerin depresyon düzeylerinin maternal bağlanma üzerinde direkt ve negatif bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur (Lindgren, 2003).

Anne ve bebek arasında, bebeğin anne karnına düşmesi ile başlayan ve sonrasında gelişen eşsiz bir sevgi olarak adlandırılan bağ, gebelikle birlikte

başladığı ve sonrasında devam ettiği süreçte maternal bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Maternal bağlanma sadece bebeğin yeni hayatındaki güven duygusunun sağlanması için değil, eş zamanlı olarak annelerin annelik rolünün gelişmesi üzerinde de etkili olan önemli bir bağlanma türüdür. Doğum sonu dönemde yenidoğan bebek ve anne arasındaki bağın hızlı bir şekilde kurulması ve annenin annelik rolünü benimsemesi noktasında maternal bağlanmanın önemi büyüktür. Maternal bağlanma anne-bebek ilişkisinin kaliteli olması noktasında da önemli bir bağlanma türüdür.

2.3. Öz duyarlılık kavramı

Öz duyarlılık özellikle son yıllarda alan yazında önemle üzerinde durulan ve araştırmalara konu olan bir kavramdır. Öz duyarlılık en temel anlamda; bireylerin yaşadıkları sorun, sıkıntı, olumsuz durum, acı, gibi olguları iyimser bir şekilde kabul etmeleri ve bu olguların hayatın birer getirisi olarak değerlendirilmesi anlamını taşımaktadır (Seligman ve diğerleri, 2005).

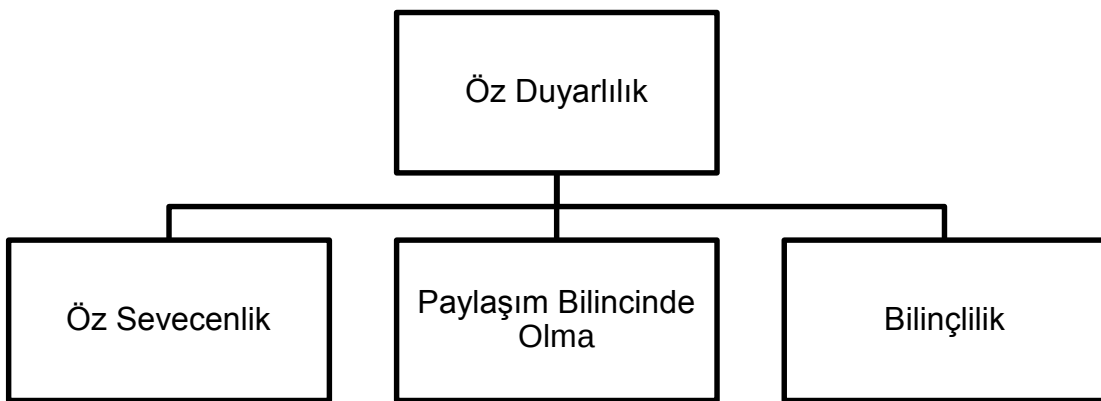
Öz duyarlılık, *duyarlılık* ile ilişkilendirilen bir kavramdır. Duyarlılık genel anlamda bir bireyin diğer bireyler ile olan ilişkisindeki duygu ve düşüncelerin ifadesi iken, öz duyarlılık bireyin kendi ile olan ilişkisindeki duygu ve düşüncelerin ifadesidir. Öz duyarlılık bireyin olumsuz şartlarda kendisine çok yüklenmek ve yetersizlik hissine kapılmaktan ziyade olumsuz durumu değerlendirmesi, kabul etmesi ve bu olumsuzluğu tecrübeye çevirmeye yönelik çabaları (Neff, 2003) ile ilgilidir. Bu kapsamda değerlendirildiğinde öz duyarlılık bireylerin iyimser ve hoşgörülü bir hayat sürmesi noktasında önemli ve değerli bir kavramdır.

Öz duyarlılık, bencillik ya da ben merkezcilik kavramları ile karıştırılmaması gereken bir kavramdır. Çünkü ben merkezci ve bencil bireyler, kendi eksikliklerini görmezden gelen ve kendi çıkarları için diğer bireyleri olumsuz etkileyebilecek davranışlar sergileyebilmektedir (Akkaya, 2011). Öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler kendi hatalarının farkında olan bireylerdir ve bu hataları düzeltme çabası içerisindeyler (Ergin-Başak, 2012).

Öz duyarlılık temel olarak bireyin kendini sevmesi ve kendini sevmeyen bireyin diğerlerini de sevmeyeceği yaklaşımından ortaya çıkmış bir kavramdır (Fromm, 1995). Öz duyarlılığı olan bireyler, diğer insanlardan kopmadan,

kendileri ve diğerkleri ile ilgilenebilen bireylerdir (Neff, 2003). Öz duyarlılık bireyin sevecenliğı ve iyimserliğı ile paralel olarak değerkendirildiğı noktada, öz duyarlılık düzeyi düşük olan bireylerin görece daha karamsar ve ön yargılı bireyler olarak değerkendirilmesi muhtemel bir sonuçtur (Conway, 2007; Neff, 2003; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

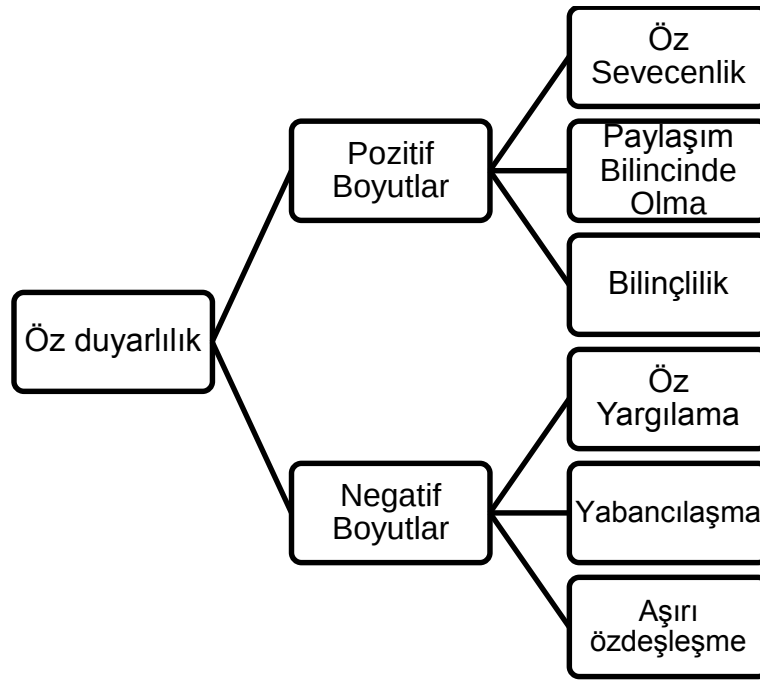
Öz duyarlılık ile ilgili olarak Neff (2003) tarafından üç temel alt boyut tanımlanmıştır.



Şekil 4. Neff'in Temel Öz Duyarlılık Boyutları

Kaynak: Neff, 2003.

Şekil 4 kapsamında sunulan bu üç temel boyuttan yola çıkan Neff (2003) bireylerde öz duyarlılığın ölçülmesine yönelik ölçek geliştirme sürecinde, altı temel boyut daha oluşturmuştur. Öz sevecenlik, paylaşım bilincinde olma ve bilinçlilik boyutları öz duyarlılığın pozitif boyutları olarak kabul edilmiş ve bu boyutların negatif durumları da; öz yargılama, yabancılaşma, aşırı özdeşleşme olarak tanımlanarak öz duyarlılığın altı temel boyutu oluşturulmuştur (Neff, 2003; Öveç, 2007).



Şekil 5. Öz Duyarlılığın Altı Boyutu

Kaynak: Neff, 2003.

Öz sevecenlik, bireyin doğası gereği mükemmel olmasının imkân dâhilinde olmadığını kabulü ile başlayan bir boyuttur ve bu kabulü yapan bireylerin kendilerine yıkıcı eleştirilerden ziyade sevecen ve olumlu yaklaştığı bilinmektedir (Neff, 2003). Öz sevecenlik, bireyin kendi zayıf yönlerine duyarlı olması ile ilgilidir ve olumsuz bir durum yaşandığında, kendine yönelik olumlu duygular geliştirilmesine yardımcı olan öz duyarlılık boyutudur (Leary ve diğerleri, 2007).

Öz yargılama ise, bireyin zor bir durum ile karşı karşıya kaldığında, kendisini yargılaması ve kendisine yönelik olumsuz eleştiriler getirmesi ile ilgili olan boyuttur (Öveç, 2007).

Paylaşım bilincinde olma boyutu, bireyin ortaya çıkan olumsuz duygulardan kaçmaktan ziyade, bu olumsuz duyguları kendi lehine çevirecek şekilde çaba sarf etmesi ile ilgilidir (Özyeşil, 2011). Diğer bir ifade ile bireyler paylaşım bilincinde olma boyutu gelişmiş bireylerin, olumsuz durumların bir tek kendi başlarına gelmediğine ilişkin farkındalıkları yüksektir (Neff, 2008).

Yabancılaşma boyutu ise, paylaşım bilincinde olma boyutunun zıttıdır ve yabancılaşma düzeyi yüksek bireyler, olumsuz durumlar yaşadıklarında

tamamen kendi sorunlarına odaklanmakta, başka bireylerin de bu sorunları yaşadığı gerçeğini unutmaktadır (Kirkpatrick, 2005).

Bilinçlilik boyutu, bireyin kendilerini mutsuz eden ve acı veren duygu, düşünce ve tutumlar ile özdeşleşmesini engelleyen ve bu düşüncelere ilişkin farkındalık oluşturulabilmesine katkı sağlayan öz duyarlılık boyutudur (Neff, 2003).

Aşırı özdeşleşme boyut ise bilinçlilik boyutunun tam tersi olarak ortaya çıkan olumsuzluklar ile aşırı özdeşleşmeyi ve sorunları hayatın odak noktası haline getirilmesini ifade etmektedir (Öveç, 2007).

Martin (1997) bilinçli olarak tanımlanan bireylerin, sorunlara yönelik dikkatini ve sakinliğini koruyabildiğini ve bu durumun da bireyler açısından psikolojik bir özgürlük olduğunu savunmaktadır. Bilinçlilik durumu yüksek olan bireylerin kendilerine sevecen davrandıkları ve daha objektif olduklarını savunan Scheff (1981), bilinçlilik düzeyi yüksek bireylerin birçok duyguyu diğer insanların da yaşadığının farkında olduğunu belirtmektedir.

Araştırmada yer alan öz duyarlılık öncülü, anne-bebek bağı, maternal bağlanma ve stres ile başa çıkma faktörleri kapsamında değerlendirildiğinde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Araştırmadaki en önemli varsayımlardan bir tanesi, anne ve bebek bağının kurulması ve bu süreçte annenin stres faktörü ile başa çıkma yeteneği ve özelliği çerçevesinde, öz duyarlılık düzeyi yüksek annelerin, bebeklerinin ilk iki yıllık bakım döneminde daha iyimser ve sevecen olması beklentisidir. Çünkü, öz duyarlılık düzeyi yüksek bir annenin temel olarak bebek bakımının ilk iki yılında ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik olumsuzlukları hayatın bir getirisi olarak değerlendirmesi, hem kendisine hem de bebeğine sevecen ve iyimser bir tavır ile yaklaşması muhtemeldir.

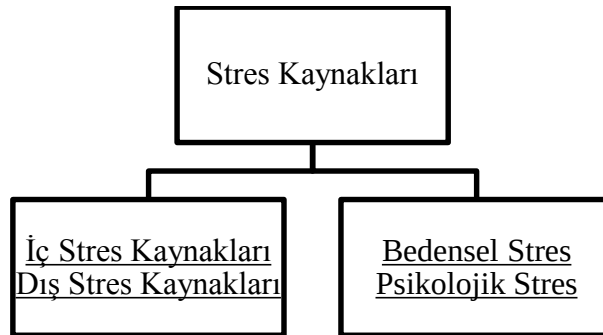
2.4. Stres kavramı ve stresle başa çıkma sorunsalı

Yaşamın her anında bireyler denge ve uyumlarını etkileyebilecek ruhsal ve bedensel uyaranlarla karşı karşıya kalmaktadır. Deneyimlenen yaşam olayı ne kadar zorlu ise, birey bundan o derece sıkıntı duyacak, daha önceki çözüm biçimlerini sorgulayacak, gerekirse değiştirecektir. Bireyin yeniden uyum sağlaması gerekecek ve bu olayın üstesinden gelip rahatlayarak hayatına

devam edebilmek için çaba sarfedecektir (Werden, 2001). Bu bağlamda stres ve stresle başa çıkma kavramı büyük önem teşkil etmektedir.

Günümüz küresel dünyasında her bireyin farklı düzeylerde maruz kaldığı stres olgusu özellikle kontrol altına alınmadığında bireyin sağlığı üzerinde (gerek psikolojik gerekse fizyolojik) doğrudan olumsuz etkiye sahiptir. Stres genel olarak bireyin karşı karşıya kaldığı zorluklara yönelik verdiği ilk tepki olarak kabul edilmektedir. Ancak strese ilişkin olan en önemli konu, stresi oluşturan faktörlerin minimize edilmesine yönelik önlemlerin alınmasıdır. Bununla birlikte stresi minimize etmeye yönelik etkili tutum ve davranışlar sergileyebilmek de önemlidir. Diğer bir ifade ile stresin tamamen ortadan kaldırılması söz konusu olamamaktadır; bireylerin stres ile baş etme yolları ve bu süreçlerdeki başarıları, bireyin sağlığı ve sosyal hayatı üzerinde olumlu etkiye sahiptir.

Stres, her bireyin günlük hayatında ve hayatının her evresinde karşılaşılabileceği bir olgudur ve strese yönelik yürütülen araştırmalar incelendiğinde stres kaynaklarının iki temel grup kapsamında sınıflandırıldığı görülmektedir.



Şekil 6. Stresin Kaynakları

Kaynak: Cüceloğlu, 2007'den faydalanılarak şekil halinde sunulmaktadır.

Stres kaynaklarını iç stres kaynakları ve dış stres kaynakları olarak sınıflandıran yaklaşıma göre stres, ya bireyin bedeninin kendisinden kaynaklı olarak oluşmaktadır (iç stres kaynağı) ya da bireyin dış çevresinden kaynaklı olarak oluşmaktadır (dış stres kaynağı). Diğer sınıflandırma kapsamında ise, bedensel stres olarak adlandırılan stres, bireyin bedeni ile ilgili olarak ortaya çıkarken, bireyin psikolojik olarak etkileneceği (ölüm, yaralanma, işten ayrılma

gibi) durumlardan ortaya çıkan stres kaynakları psikolojik stres kaynakları olarak sınıflandırılmaktadır.

Stres en temel anlamda, bir bireyin, hayatında var olan faktörlerin değişimine dair verilen tepki olarak tanımlanmaktadır (Altıntaş, 2003). Diğer bir ifade ile stres, bir bireyin var olan hayatındaki dış ya da iç çevreden kaynaklı aldığı olumsuz koşullara yönelik psikolojik ve fizyolojik olarak tepki vermesidir (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Stres özellikle günümüz küresel dünyasında bireylerin hayatlarında sıklıkla karşılaştıkları ve baş etmeye çalıştıkları bir kavram olarak kabul edilmektedir. Bu kapsamda birçok disiplin kendi çerçevesi kapsamında stresi ele almakta ve stres faktörünü minimize edecek süreçlere yönelik araştırmalar sürdürmektedir. Stres ile başa çıkma bir anlamda günümüz küresel dünyasında hayatta kalma mücadelesi veren bireylerin önemli bir sorunsalıdır. Bu sorunsalın temel çıktısı ise bireylerin stresle başa çıkma yöntemleri olarak değerlendirilebilir. Stresle başa çıkmak en temel anlamda, var olan *stres* ögesini tamamen ortadan kaldırmaktan ziyade *stresi* belirli bir düzeyde tahammül edilebilir bir seviyede tutabilmek yani bir anlamda *stresi* yönetebilmektir (Şimşek, 2005). Bu bakış açısı ile ele alındığında bireylerin stres ögesini tam anlamı ile hayatlarının her alanından ortadan kaldırması mümkün değildir. Bireylerin stres ile başa çıkmaya yönelik yöntemler geliştirmesi önemlidir. Bu genel kabulden yola çıkarak alan yazın incelendiğinde, stresle başa çıkmaya yönelik geliştirilmiş farklı yöntemlerin olduğu bilinmektedir.

Bu noktada özellikle dikkat edilmesi gereken nokta, stres yaratan durumun, olayın temel nedeninin ne olduğunun bilinmesidir. Strese neden olan faktörün bilinmesi ve doğru değerlendirilmesi, bireylerin stres ile başa çıkma yöntemlerinin etkin ve verimli sonuçlar vermesine katkı sağlayacaktır. Diğer bir ifade ile stresin kaynaklarına ilişkin farkındalık stresle başa çıkma olarak adlandırılan sürecin etkinliğini belirlemektedir. Stresle başa çıkma aslında stres ile ilgili olan en önemli kavramdır. Çünkü bilindiği gibi stres tamamen nötrlenebilecek bir olgu değildir, ancak minimize edilebilecek ve kontrol altında tutulabilecek bir olgudur. Dolayısıyla, stresi kontrol edebilmedeki başarı,

bireyin stresin olumsuz yönlerinden minimum düzeyde etkilenmesi anlamına gelmektedir. Stresle başa çıkma en temel anlamda, stresi oluşturan kaynak ile mücadele etmek ve konuyla ilgili tüm çabalara verilen isimdir. Alan yazın kapsamında genel kabul görmüş farklı stres ile başa çıkma yol ve yöntemleri bulunmaktadır. Bu yol ve yöntemler “Problem Merkezli Yaklaşımlar” ve “Duygu Merkezli Yaklaşımlar” olmak üzere iki temel sınıflandırma kapsamında ele alınmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Folkman ve Lazarus (1980), başa çıkma tekniklerini problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki kategoriye ayırmıştır. Problem odaklı başa çıkma yaklaşımı; plan yaparak, stresöre nasıl yaklaşılabileceği hakkında bilgi arayarak ya da problemi olan kişiyle direkt konuşarak stresli durumun kendisini değiştirmeye çalışır. Duygu odaklı başa çıkma ise; stresli durumun duygusal etkisini, kaçınma, alkol ya da ilaç kullanma, meditasyon gibi gevşeme tekniklerini kullanma ya da diğer insanlarla problem hakkında duyguları anlatma (venting) yoluyla düzenleme çabalarını içermektedir (Monat ve diğerleri, 2007).

Lazarus (1993), başa çıkma ile ilgili bulguları şöyle özetlemektedir:

1. Bireyler stresli durumlarla karşılaştıklarında başa çıkmada yer alan temel stratejilerin çoğunu kullanmaları sebebiyle başa çıkma karmaşık bir kavramdır.
2. Başa çıkma durumunun problem odaklı başa çıkma olması için, değiştirmek üzere aksiyona geçilip geçilmemesine bir ilişkin değerlendirilmeye bağlıdır.
3. Kadın ve erkekler iş, sağlık veya aile ile ilgili konularda stres yaşıyorlarsa benzer başa çıkma örüntülerine sahiptirler.
4. Bazı başa çıkma stratejileri durumdan duruma değişip çeşitlenirken bazıları, değişmez, sabittir.
5. Başa çıkma stratejileri karmaşık bir stresli durumun farklı aşamalarında değişkenlik gösterdiği için, karmaşık yapıya sahip bir stresle karşılaşmada kişi aşamaları bütün olarak bir araya getirirse, başa çıkma sürecinin yanlış bir resmini elde etmiş olur.

6. Başa çıkma duygusal sonuçların güçlü bir aracıdır, yani olumlu sonuçlar bazı başa çıkma stratejilerine bağlanabilir.

7. Herhangi bir başa çıkma örüntüsü, stresli karşılaşmanın türüne, strese girmiş olan kişinin kişiliğine ve çalışılan sonucun şekline göre çeşitlenir. Bir yapı içinde çalışan bir şey, başka bir yapı içinde işe yaramayabilir. Bu nedenle sonuçlar açıklanıncaya kadar beklemekten başka bir şey yoksa konudan uzak durma, rahatsızlığı ve işlevsizliği azaltmaya yardım eder. Ama yeni benzer gelecek deneyimler için hazırlanılması söz konusu ise, aynı strateji kişinin hazırlanmaya ilişkin çabasını engeller (Folkman ve Lazarus, 1985; Folkman ve arkadaşları, 1986a; Folkman ve arkadaşları, 1986b; Türküm, 1999).

Problem merkezli stres ile başa çıkmaya yönelik yaklaşımların temelinde stresin kaynağının yani problemin belirlenmesi, bu problemin çözümüne yönelik alternatif çözüm yollarının sunulması, bireyin bu süreçteki beklenti düzeyinin düşürülmesi ve bu kapsamda stresin olumsuz etkilerinden kurtulması planlanmaktadır. Bu yöntem bir anlamda problem çözme tekniklerinden beslenen ve bireyin stresin kaynağındaki problemi belirlemesini ve çözümlemesini odağa koyan yaklaşımlardır (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Duygu merkezli stres ile başa çıkmaya yönelik yaklaşımlar ise temel olarak bireyin duygularını odak noktasına koymaktadır ve bu yaklaşımların temelinde bireyin kendi duygusunu kontrol etmesine yönelik yöntemler yatmaktadır. Diğer bir ifadeyle stres ile duygu merkezli baş etmeye yönelik yaklaşımlar; (i) kognitif teknikler (ii) davranışçı teknikler olarak öngörülmektedir (Baltaş, 2007; Moos, 1998).

Kognitif teknikler davranışsal olarak bireyin stresi ortadan kaldırmaya yönelik çaba sarf etmesi ile ilgili olan tekniklerdir. Davranışçı teknikler ise stresin hem niteliksel hem de niceliksel olarak ortadan kaldırılmasına yönelik fizyolojik egzersizleri içermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Stresle başa çıkma sürecinde bireyin stresi ve stres yaratan faktörleri engellemesi ya da diğer bir ifade ile bu süreç ile başa çıkabilmesi için bireyin kendini kontrol edebilmesinin önemli olduğu kabul gören bir yaklaşımdır

(Youngs ve Youngs, 2004). Bunun yanı sıra stres ile başa çıkma sürecinde, bireylerin bedensel, zihinsel ve davranışsal olarak bir takım yöntemler kullanmasının faydalı olduğu savunulmaktadır (Baltaş ve Baltaş 2006). Stresle başa çıkma sürecinde beden ile ilgili yöntemler, stresin azaltılmasına yönelik bedende oluşan kimyasal değişimlerin kontrol altına alınması ve bu olumsuz değişimlerin gevşeme teknikleri ile minimize edilmesini kapsamaktadır (Baltaş ve Baltaş 2006).

Stresle başa çıkma sürecinde zihinsel yöntemler ise, zihinde makul olmayan inançlara yönelik zihnin kontrol altına alınması ve stres düzeyinin minimize edilmeye çabalanması ile ilgilidir. Makul olmayan inançlar olarak adlandırılan inançlar, bireyin herkes tarafından sevilmesi gerekliliğine olan inancı, mükemmel olma inancı gibi bireyin geçmiş hayatından taşıdığı bir takım inançlardır (Baltaş, 2007).

Stresle başa çıkma sorunsalını davranışçı yaklaşım kapsamında ele alan yöntemlerin temelinde ise; güvenli davranış biçimi olarak adlandırılan davranış biçiminin kazandırılması yatmaktadır. Bu yaklaşıma göre birey sosyal ilişkilerinde doğru davranış biçimini takınmadığı noktada stres faktörü ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu noktada önemli olan bireyin her bir sosyal ilişkisinde doğru davranışı benimsemesidir (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Bir bireyin stres ile başa çıkabilmesinde etkili olan faktörlerin bilinmesi, bireyin stres ile başa çıkma noktasında başarılı olmasını sağlamaktadır. Stresle başa çıkma sürecinde etkili olan en önemli faktörlerden bir tanesi aile faktörüdür ki psikologlara göre, aile ile bağları kuvvetli olan bireylerin stresle başa çıkmada diğer bireylere göre görece daha başarılı oldukları savunulmaktadır (Youngs ve Youngs 2004). Aynı zamanda stresle başa çıkma noktasında diğer bireylere göre görece daha başarılı olanların en önemli özelliklerinden biri *bir takımın parçası olma* olgusunu öğrenmesidir (Youngs ve Youngs, 2004). Diğer bir ifade ile bir arkadaş grubunun, bir topluluğun parçası olmayı başaran ve bunu sürdürülebilir kılan bireyler, stresle başa çıkma sürecinde başarı elde etmektedir. Baltaş ve Baltaş (2006), stresle başa çıkma sürecinde bireyin beslenme düzeninin de önemli bir etken olduğunu savunmaktadır. Bireyin düzenli bir beslenme ye sahip olması, nevrotik sıkıntıların önüne geçilmesi

noktasında önemli bir faktördür. Ayrıca stres ile karşılaşıldığında bedenın tüm hücrelerinin iyi işlev görmesi doğru beslenme ile paraleldir (Youngs ve Youngs, 2004). Losyk (2006) stresle başa çıkma sürecinde sporun, egzersiz yapmanın stresin vücuda olan etkilerini minimize etmede faydalı olduğunu savunmaktadır. Beden hareketinin sağlanması uyku düzenini sağlamaktadır ve spor yaparak sinirlerin gevşemesi ve duyguların dengelenmesi sağlanmaktadır (Youngs ve Youngs, 2004).

Stresle başa çıkma sürecinde nefes egzersizlerinin de önemli yeri olduğu araştırmacılar tarafından savunulmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2006; Young ve Youngs, 2004). Doğru nefes almak, stresi engelleme noktasında önemlidir; (i) doğru nefes alınması duyguların kontrolünü sağlar, (ii) doğru nefes almak bireyi iyi hissettirir, (iii) doğru nefes almak gerginliğin azaltılmasında etkilidir (Youngs ve Youngs, 2004).

Lazarus'a (1993) stresle başa çıkmayı iki yolla açıklamaktadır. Problem odaklı başa çıkma, bireyin kendisi ile çevre arasındaki ilişkisini değiştiren direkt başa çıkma davranışları kullanılması olarak tanımlamıştır. Dış koşulların değişmesini sağlayan bir başa çıkma tarzıdır. Duygu odaklı başa çıkma tarzları, kişinin çevre ile olan ilişkisinde değişimi doğrudan davranışlar yoluyla değil de çevreyi yorumlama tarzı biçiminde olmasıdır. Duygu odaklı yöntemlerin dış koşullardan çok bireyde içsel bir değişim meydana getirdiği görülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları, literatürde, çeşitli değişkenlerle ilişkileri en fazla araştırılan kavramlardan biridir. Compas ve Epping (1993), stresle başa çıkma konusundaki araştırmalara yol gösteren kavramsal modelleri açıklarken, bunların en genelde probleme yönelik ve duygulara yönelik bir gruplama içinde ele alındığını belirtmekte; ayrıca, başa çıkma çabalarının, kişinin hem sahip olduğu özellikler hem de içinde bulunduğu durumun özelliklerinden etkileneceğini ileri sürerek, farklı modellerin kişilik özelliklerine yönelik veya sürece yönelik vurgularına da dikkati çekmektedirler. Karşılaşılan stres verici durum ve olayların, farklı özellikler barındırdıkları için farklı yöntemlerle ele alınmasını gerekebilir. Bu bağlamda iki tür başa çıkma tarzının birey için avantajlı ve dezavantajlı olduğu durumlar söz konusudur. Bu nedenle,

bireylerin farklı başa çıkma yollarını kullanmada esnek davranmaları ve stres verici olaylar için farklı yöntemleri denemeleri onların uyum düzeyini artıran bir etken olacaktır. Esnek olunmaması ise uyumu zorlaştırır (Compas, 1987; Folkman ve Lazarus, 1985; Patterson ve McCubbin, 1987; Roth ve Cohen, 1986).

Literatürde farklı kuramsal yaklaşımlara göre geliştirilmiş çok sayıda ölçme aracı bulunmakla birlikte, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçeğin (Ways of Coping Inventory) en yaygın olarak kullanılan ölçme araçlarından biri olduğu görülmektedir. Ülkemizde bu ölçek üzerinde yürütülen kısaltma çalışmaları sonucunda geliştirildiği belirtilen (Şahin ve Durak, 1995) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) stres araştırmalarında kullanılan ölçeklerden biridir ve stresle başa çıkma tarzlarını, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olmak üzere beş alt boyutta tanımlamaktadır. Bu araştırmada da bu ölçek kapsamında bir çalışma yürütülmüştür.

Sonuç olarak stres, zihinsel ve fiziksel olarak bireye yük bindiren, bireyin talep ve beklentileri ile kaynaklar arasındaki dengesizlikler nedeni ile ortaya çıkan ve kontrol edilmesi ve etkilerinin minimize edilmesi mümkün olan bir kavramdır (Morris, 2002). Bu nedenle de stresle başa çıkma sürecindeki faktörlerin doğru tespit edilmesi ve doğru yöntemler kullanılmasının, stresin ortadan kaldırılmasına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yeni anne olan bazı kadınlar için, yeni doğana doğru bakımın verilemeyeceğine ilişkin endişe ve sahip olunan yetersizlik duygusu anneler için stres faktörü olarak kabul edilmektedir (Öztürk ve Aydın, 2017). Erdeve ve diğerleri (2008) tarafından yürütülen araştırma sonucunda, yeni anne olan kadınlar için; doğum öncesi depresyon, düşük öz güven, çocuğun bakımına ilişkin endişe, hayata ilişkin stres faktörlerinin çokluğu, sosyal desteğin düşük olması, evlilik ilişkisinin kötü olması, değişken mizaç, planlanmamış gebelik, yoksulluk gibi faktörler maternal süreçte stres ve depresyon nedeni olarak belirlenmiştir.

2.5. Bağlanma ve maternal bağlanma ile ilgili araştırmalar

Bağlanma kavramına ilişkin alan yazında birçok araştırma olduğu ve bu araştırmaların özellikle bağlanma üzerinde etki sahibi olan faktörlere yönelik olduğu görülmüştür (Van Ijzendoorn ve Sagi-Schwartz, 2008). Grossman ve diğerleri (2008) tarafından yürütülen araştırmada, ebeveyn-çocuk bağlanması üzerinde babaların destekleyen tutum sergilemesinin ve hassas olmasının çocukların oyun davranışlarını olumlu yönde geliştirdiği ortaya konmuştur.

Ziefman ve Hazan (2008) tarafından yürütülen araştırmada, bağlanma davranışındaki sıklığın ve bağlanma simetrisinin içsel çalışma modeli çerçevesinde yaş ile paralel bir değişim gösterdiği kanıtlanmıştır.

Bağlanma ile çevresel şartlar arasındaki ilişkinin ortaya konduğu araştırmalar incelendiğinde (Granqvist ve Kirkpatrick, 2004), istikrarlı çevresel şartların varlığının bağlanma tarzının sürekliliği üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Çevresel şartlarda ortaya çıkan dramatik değişmelerin ise içsel çalışma modellerinin yeniden şekillenmesini ve bağlanma stiline değişmesine etki ettiği kanıtlanmıştır (Berlin, Cassidy, Appleyard, 2008; Sroufe, 2000).

Literatürde bağlanmanın kaygı ve kaçınan boyutlarının öz duyarlılık ile ilişkisi incelendiğinde, yapılan araştırmaların sonuçları kaygılı bağlanma ile öz duyarlılık arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Irons, 2007; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Terzi, 2015; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011). Kaçınan bağlanma ile özduyarlılık arasında ise ilişki olmadığını (Bolt, 2015; Irons, 2007; Moreira ve diğerleri, 2016; Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Pepping ve diğerleri, 2015; Rosen, 2013; Terzi, 2015) veya zayıf bir ilişki olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Raque-Bogdan ve diğerleri, 2011; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011). Ayrıca yapılan araştırmalar, güvenli bağlanma tarzı olanların özduyarlılıklarının yüksek; güvensiz bağlanma tarzı olanların ise özduyarlılıklarının düşük olduğuna işaret etmektedir (Neff ve Beretvas, 2013; Neff ve McGehee, 2010).

Bağlanma stilleriyle ilgili araştırmaların sonuçları incelendiğinde, bireyin bağlanma stiline, onun stresle başa çıkma davranışıyla ve iyi olma düzeyi ile ilişkili olduğu görülmektedir (Terzi, Ş. ve Çankaya Z. C., 2009). Terzi ve Çankaya (2009) tarafından yapılan araştırma sonucunda, kayıtsız bağlanma stiline aktif planlama başa çıkma tutumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. İki değişken arasında düşük düzeyde ve olumlu bir ilişki vardır.

Bağlanma süreci üzerinde etkisi olan faktörler kapsamında ele alınan bir faktör olan ebeveyn faktörüne yönelik Grossman ve Zimmerman (2002) tarafından yürütülen araştırmada anneye ve babaya olan güvenli bağlanma arasındaki farklılık incelenmiştir. Anneye yönelik güvenli bağlanma geliştiren bireylerin, stres ile karşılaştığında fizyolojik anlamda rahatlama sağlayabilme kabiliyetinin olduğu ve babaya yönelik güvenli bağlanma geliştiren bireylerin ise oyun ve keşif yönünün kuvvetli olduğu ortaya konulmuştur.

Hawkins, Howard ve Oyeboode (2007), 84 hemşireyle yaptıkları araştırmada, yetişkin bağlanma stilleri, stres ve başa çıkma stillerine bakmışlardır. Sonuçlar, güvenli ve güvensiz bağlanan bireyler arasında, stres yaşamının anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Maternal bağlanma kavramına yönelik olarak alan yazında yürütülen araştırmaların en temel argümanı anne ve bebek arasında kurulan bu eşsiz bağın, bireyin hayatındaki diğer dönemlerde etkisi olup olmadığı ve eş zamanlı olarak da bu bağ üzerinde hangi faktörlerin etkili olduğuna yöneliktir.

Maternal bağlanma üzerinde etkisi olan faktörler üzerinde yapılan araştırmalar doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası birçok faktör çerçevesinde değerlendirilmektedir. Örneğin, Çoban (2003) tarafından yürütülen araştırmada, maternal bağlanma üzerinde doğumun şekli ve annenin doğum sürecinde anestezi alıp almamasının etkili olduğu bulunmuştur.

Maternal bağlanma ile ilgili diğer önemli bir etken ise, anne ve babanın bebeğin anne karnındaki hayatı boyunca kurdukları hayal ve bu hayalin doğumla gerçekleşenle olan uyumdur. Diğer bir ifade ile aile tarafınan yaratılan bebek

hayali ne kadar gerçekleşen durumla ile örtüşüyorsa anne – bebek arasındaki maternal bağlanma düzeyi o derece çok artmaktadır (Kavlak, 2004).

Maternal bağlanma üzerinde etki sahibi olan bir diğer faktör, bebeğin prematüre olarak doğması olarak değerlendirilmektedir. Anne-bebek maternal bağlanma düzeyinde prematürelilik olumsuz etkilemektedir (Soysal ve diğerleri, 2003). Çünkü bu bebekler hastanede daha uzun süre küvezde kalmakta ve anneleri ile ilk temasları diğer bebeklerden görece daha sonra gerçekleşmektedir.

Maternal bağlanma ile ilgili olarak yürütülen araştırmalar çerçevesinde maternal bağlanma üzerinde annenin hamileliğinin planlı olması da (Çoban, 2003) önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir. Hamileliği planlı olan annelerin anne-bebek bağlanma düzeylerinin diğer anneler ile kıyaslandığında görece daha yüksek olduğuna ilişkin araştırma sonuçları (Bahçecik ve Kavaklı, 1993) olduğu görülmektedir.

Maternal bağlanmanın gelişmesi noktasında; annenin bebeği ile yüz yüze iken, bebeğine bakması, annenin bebeğinin elbiselerini giydirmesi ve çıkartması, bebeğine dokunması, öpmesi, konuşması gibi davranışlar sergilemesinin, maternal bağlanmayı olumlu yönde etkilediği araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur (Kennel, 1997; Novak ve Brom, 1999; Wong, 2001). Anne ve bebek arasında kurulan bağın, bebeğin duygusal gelişimi ve sosyal anlamda uyumlu olması arasında anlamlı bir ilişki olduğu araştırmalar kapsamında kanıtlanmıştır (Korkmaz ve diğerleri, 2005; Montigny ve Lacharite, 2006).

Maternal bağlanma ve bağlanma arasındaki ilişkinin ortaya konulması noktasında araştırmalar incelendiğinde, aile dinamiğinin ve bağlanmanın maternal bağlanma ile ilişkisinin kurulmaya çalıştığı görülmektedir (Fonagy, Steele ve Steele, 1991; Main ve Hesse, 1990; Mikhail, ve diğerleri 1991). Anne ve bebek arasındaki maternal bağlanma düzeyi, annenin kendi annesi ile bebeklik döneminde kurduğu bağlanma düzeyi ile ilişkilidir (Mercer ve Ferketich, 1994; Kretchmar ve Jacobvitz, 2002, aktr. Kavlak ve Şirin, 2009). Maternal bağlanmanın yüksek ve kaliteli olması ile annenin çocukluk dönemindeki bağlanma anıları arasında güçlü bir ilişki olduğu savunulmaktadır

(Main ve Hesse, 1990). Siddiqui, ve diğeri (2000) tarafından yürütülen araştırmada, annelerin kendi çocukluk anılarında yer alan *yetiştirilme-bağlanma ile ilgili anılarının*, annenin maternal bağlanma düzeyinde etkili olduğu kanıtlanmıştır. Annelerin kendi ergenlik dönemlerinde kurdukları bağlanma ilişkileri ile maternal bağlanma düzeyleri arasında pozitif korelasyon olduğu kanıtlanmıştır (Wailand ve Tate, 1993). Maternal bağlanma düzeyinin, aile ilişkilerindeki duygusal yakınlık ve bağlılık ile anlamlı ve pozitif ilişki içerisinde olması araştırmacıların kanıtladığı bir diğer durumdur (White, ve diğeri, 1999).

Özetlemek gerekirse, anne ve bebek arasındaki en eşsiz bağlardan biri olan ve gebelik ile başlayarak doğum sonrasında devam eden maternal bağlanma süreci üzerinde etki sahibi olan bir çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlere yönelik olarak genel itibariyle alan yazında annenin demografik özellikleri ele alınmıştır. Yürütülen bu araştırmada alan yazındaki genel kabulden farklı olarak bağlanma stili (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) gruplarında, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarının maternal bağlanma ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracı rolü incelenecektir.

2.6. Stres ve stresle başa çıkma ile ilgili araştırmalar

Stresin ortadan kaldırılması kavramı temel olarak stresin ortaya çıkarttığı olumsuzlukları ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Bilindiği gibi, stresin sonuçları oldukça negatiftir ve stres gerek fizyolojik gerekse psikolojik bir çok hastalığın temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Bu kapsamda bireylerin stres ile başa çıkmaya yönelik teknikleri etkin ve verimli bir şekilde uygulaması gerekmektedir. Stresin yol açtığı olumsuzluklara yönelik alan yazında bir çok farklı araştırma yürütülmüştür. Huges ve Boothroyd (1997) stresin olumsuz etkilerini altı temel başlık altında incelemiştir;

- Stres bireyin kaygı düzeyini arttırmakta, saldırganlaştırmakta, duyarsızlık düzeyini arttırmakta, yorgunluk ve depresyon durumunun ortaya çıkmasına neden olmakta ve bireyin öz şefkat ve öz duyarlılık

düzeylerini düşürmektedir. Huges ve Boothroyd (1997) bu etkileri bireysel etkiler olarak adlandırmaktadır.

- Stres, bireylerin daha fazla ilaç kullanmalarına, duygusal anlamda patlamalar yaşamalarına, fazla yemelerine, fazla alkol kullanmalarına, madde kullanımının artmasına neden olmaktadır. Bu olumsuz davranışların güdüleyicisi olan stres eş zamanlı olarka bireylerin davranışsal anlamda bozuk tepkiler vermesine neden olmaktadır.
- Stres bireyin özellikle karar verme süreçlerinde etkisiz kalmasına, aklını toplayamamasına ve sık sık unutkanlık yaşamasına neden olmaktadır. Bu ve benzeri etkiler stresin bilişsel etkileri olarak adlandırılmaktadır.
- Stresin psiko-fizyolojik etkileri olarak adlandırılan etkiler direkt olarak bireyin fizyolojisi ile ilgilidir ve bireyin tansiyonunun çıkması ya da düşmesi, kalp atışlarının dengesizleşmesi gibi tıbbi nitelikte çıktılar vermektedir.

Araştırmalar kapsamında da görüldüğü gibi, stresin birçok olumsuz çıktısı bulunmaktadır. Bu nedenle de stres ile başa çıkmak her bireyin hayatı boyunca başarması ve sürdürülebilir kılması gereken bir sistemattir. Bu değerlendirme çerçevesinde, stres ile başa çıkmaya yönelik olarak yürütülen araştırmaların incelenmesi hem, bireylerin stres ile başa çıkmaya yönelik eğilimlerinin belirlenmesi hem de stresin bireyin hayatındaki hangi alanlarda ne tip etkilerinin olduğunun nicel olarak değerlendirilmesi noktasında faydalı olacaktır.

Stres ile başa çıkmaya yönelik olarak yürütülen araştırmalar incelendiğinde, genel olarak bu araştırmada da kullanılan “Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği” nin tercih edildiği görülmektedir. Ekinci ve diğerlerinin (2013) hemşirelik öğrencileri ile yürüttüğü bir araştırmada, öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi ve bu tarzlar ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Stresle başa çıkma özelinde değerlendirildiğinde, hemşirelik öğrencilerinin stres ile başa çıkmada problem çözme boyutunda, sosyal destek arama boyutunda ve kaçınma boyutunda ortalama puana sahip olduğu görülmüştür (Ekinci ve diğerleri, 2013).

Stres ile başa çıkmaya yönelik olarak yürütülen araştırmaların önemli bir kısmında katılımcıların demografik özellikleri ele alınmıştır. Cohen ve diğerleri (1983) tarafından yürütülen araştırmada stres algı düzeyi ve demografik özellikler arasındaki etkileşim incelenmiş ve araştırma sonucunda stres algı düzeyinin yaş ve cinsiyet değişkeni özelinde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır (Cohen ve diğerleri, 1983). Yahyagil ve Deniz (2004) tarafından yürütülen araştırmada ise, stres düzeylerinin ve stres ile başa çıkma düzeylerinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Yahyagil ve Deniz, 2004).

Sosyal bilimler alan yazınında da sıklıkla kullanılan bir demografik değişken olan gelir düzeyi değişkeninin temel olarak stres ile başa çıkma arasında ilişki kurmayı amaçlayan Davison ve Neale (2004) yürüttükleri araştırmanın sonucunda gelir düzeyi yüksek olan bireylerin stres ile daha sağlıklı ve kolay başa çıktığı sonucuna varmıştır. Stres ile başa çıkma ile ilgili olarak Özden (2010) tarafından yürütülen araştırma sonucunda, stres ile başa çıkmada iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımı benimseyen bireylerin algılanan stres düzeyleri ve tercih ettikleri davranış stili arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Özarslan ve diğerleri (2013), depresyon tanısı almış hastaların stres ile başa çıkma strejileri üzerinde bir araştırma yürütmüşlerdir. Yürütülen araştırmada iki örneklem grubu kullanılmıştır. İlk grup depresyon hastalarından oluşur iken kontrol grubu olarak adlandırılan grupta sağlıklı bireyler yer almaktadır. Yürütülen araştırmaların sonucunda, depresyon hastalarından oluşan ilk grubun kabullenme, davranışsal olarak boş geçme, madde kullanımına yönelme eğilimlerinin, kontrol grubunda yer alan sağlıklı bireylere kıyasla yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Alan yazında strese ve stres ile başa çıkmaya yönelik olarak yürütülen araştırmaların en temel katkısı stres kuramlarının ortaya çıkması ve gelişmesidir. Alan yazında genel kabul görmüş üç temel stres kuramı bulunmaktadır. Bu kuramlardan ilki Savaş-Kaç Modeli olarak bilinen ve Cannon tarafından geliştirilen stres kuramıdır. Bu kuramın temel argümanını

aşağıdaki maddeler kapsamında özetlemek mümkündür (Roskies, 1994; Cannon ve diğerleri, 2003);

- Birey iç ya da dış çevresinde bir tehdit algıladığı zaman genel olarak iki şekilde tepki verir; (i) tehdit faktöründen kaçır, (ii) tehdit faktörü ile mücadele eder.
- Birey ortaya çıkan tehdit nedeni ile hangi tepkiyi verirse versin öncelikle bedensel bir takım tepkiler geliştirir ve bu tepkiler; bedenin enerji ihtiyacı nedeni ile daha fazla hormon üretmesi, parasempatik sistemde yavaşlamanın meydana gelmesi, bireyin kan dolaşımının artması ve eş zamanlı olarak kan dolaşımının deriye daha yakın olan bölgelerden beyine doğru yönelmesi, sindirim sisteminin yavaşlaması, terlemenin artması ve bu yolla vücudun aşırı ısınmasının önüne geçilmesi.
- Birey var olan tehdide yönelik bedensel tepkileri istemsiz olarak verir ve bu istemsiz tepkilerin ortaya çıkmasından sonra bireyin fark edebileceği tepkiler fizyolojik olarak ortaya çıkar. Bu tepkiler; nabzın artması, terlemenin artması, kalbin daha hızlı çarpması, sindirimin yavaşlaması nedeni ile mideye kramp girmesi, nefes almanın zorlaşması gibi.
- Birey tarafından ortaya çıkan tehdide yönelik hangi aksiyon (savaş ya da kaç) alınacak olursa olsun, istemsiz olarak verilen fizyolojik tepkiler oldukça önemli olarak değerlendirilmektedir. Bu tepkiler, bireyin tehdide karşı farkındalığının artmasına ve eş zamanlı olarak değerlendirme yapmasına olanak sağlamaktadır.

Alan yazında yer alan stres kuramlarına yönelik inceleme sürdürüldüğünde, stres ile ilgili günümüzde en önemli kabul gören kuramın etkileşimsel kuram olduğu görülmektedir. Etkileşimsel kuram stresi üç temel değerlendirme süreci kapsamında değerlendiren ve yönetmeye çalışan bir kuramdır. Bu kuram kapsamındaki değerlendirme süreçleri ve bu süreçlerdeki adımlar aşağıda yer alan maddeler kapsamında özetlenmektedir (Folkman ve Lazarus, 1984);

- Birey karşılaştığı durumu yorumlar. Yapılan bu yorumlar birbirlerinden farklıdır ve olayın ya da olgunun stres faktörü olup olmadığının değerlendirilmesine yönelik bir süreç işler. Bu kapsamda stresör olarak

adlandırılan stres faktörlerinin varlığına ikna olunduğu durumda, birey olumsuz duygular ve tutumlar takınmaya başlar. Bu duygular temel olarak olgu ya da olayın bir stres faktörü olarak yorumlanması sonucunda zihinsel olarak verilen tepkiler olarak adlandırılmaktadır. Bu noktada her bireyin aynı olayı ya da olguyu stres faktörü / ögesi olarak algılamayacağını da belirtmek faydalı olacaktır.

- İkinci adım olarak kabul edilen süreçte, birey stres faktörü olarak adlandırdığı olguya yönelik olarak tepkiler ve düşünceler geliştirmeye başlar. Bu kapsamda, birey stres ile başa çıkmaya yönelik – stresi kontrol altına almaya yönelik – tutum ve davranışlar geliştirir ve hangi stresle başa çıkma yönteminin daha etkin sonuç vereceğine yönelik değerlendirmeler yapar.
- Strese yönelik etkileşimsel kuramın son adımında, stres olgusu olarak değerlendirilen faktöre yönelik olarak bilgilenme çabasına girilir. Bu bilgilenme çabası aslında stres ile başa çıkmaya yönelik atılan bir adımdır ve bu süreçte bireyin konuya ilişkin bilgisini arttırması ile stres faktörüne yönelik bakış açısı ve kontrol gücünün artması beklenmektedir.

2.7. Öz duyarlılık ile ilgili araştırmalar

Öz duyarlılık kavramına yönelik olarak yürütülen araştırmalardan nitel özellikte olanlar incelendiğinde bu araştırmaların öz duyarlılık kavramının gelişimi ile ilgili olan araştırmalar olduğu görülmektedir. Öz duyarlılığın gelişimi ile ilgili olarak birçok araştırma yürütülmesinin temel nedeni, konunun bireyin farkındalığı, iyimserliği ve hayata yönelik olumlu tutumu olmasının yanı sıra öz duyarlılık kavramının bireylerin bir çok ilişkisel sürecinde önemli bir faktör olmasıdır. Bu nedenden yola çıkarak yürütülen araştırmaların temelinde *öz duyarlılık nasıl gelişmektedir?* sorusu yatmaktadır (Neff, ve diğerleri, 2007; Gilbert, 2002). Bireylerin öz duyarlılık düzeylerinin gelişmesine yönelik Neff ve diğerleri (2007) tarafından yürütülen araştırmada, bireylerin kişilik özelliklerinin öz duyarlılık ile ilişkili olduğu ve özellikle dışa dönük, uyumlu ve bireysel

disipline sahip kişilerin daha yüksek öz duyarlılık düzeyleri olduğu görülmüştür (Neff, ve diğerleri, 2007). Öz duyarlılığı gelişmiş olan bireylerin, diğer bireylere ilişkin duyarlılık düzeylerinin de gelişmiş olabileceği varsayımı ile yürütülen araştırmaların sonucunda, diğer bireyleri ayıplamak, kınamak, hakir görmek gibi tutum ve davranışlara sahip bireylerin öz duyarlılık gelişimlerinin yetersiz olduğu görülmüştür (Neff, 2008). Bu araştırmaların sonucunda, duyarlılık düzeyi gelişmiş bireylerin öz duyarlılık düzeylerinin de diğer bireylere göre görece daha yüksek olduğu çıkarımını yapmak mümkündür.

Öz duyarlılık ile ilgili olarak alan yazında yer alan tüm araştırmaların öz duyarlılığı savunan nitelikte araştırmalar olmadığı bilinmektedir. Bu araştırmaların bir kısmı öz duyarlılık kavramına yönelik eleştirel nitelikte araştırmalardır. Öz duyarlılık kavramın *pasif olmak* ile eş değer tutan bir çok araştırmacıya göre, öz duyarlı olarak nitelendirilen bireylerin aslında önceliği kendi sorunlarına veren bu sorunları kabul etmeye yönelik süreçte *önce ben* diyen bencil bireyler olduğu (benmerkezci bireyler) savunulmaktadır (Barnard ve Curry, 2011; Marshall, ve diğerleri, 2015). Ancak öz duyarlılık kavramının en önemli araştırmacılarından biri olan Neff (2003)'e göre bu eleştiriler doğru değildir. Çünkü, benmerkezcilik bireyin kendini merkeze koyması ve diğer hiçbir bireyi düşünmemesi iken, öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin eş zamanlı olarak duyarlılık düzeyleri de gelişmiştir.

Öz duyarlılık ile ilgili bir diğer eleştiri, öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin, kendilerine yüksek düzeyde şefkat duydukları ve kendilerine yönelik anlayışsal tutumu abartılı yaşadıkları ile ilgilidir. Ancak bu eleştiri, öz duyarlılığın bireyin ruh sağlığına yönelik olumlu etkisi olduğunu kanıtlayan araştırmalar (Blatt ve Zuroff, 1992; Wong ve Mak, 2013) ile eritilmiştir.

Öz duyarlılık bireyin ruhuna iyi gelen bir kavramdır (MacBeth ve Gumley, 2012). Araştırmacılar tarafından yürütülen meta-analiz araştırması kapsamında bireylerin öz duyarlılık düzeyleri ile psiko-patolojik bulguları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (MacBeth ve Gumley, 2012). Psiko-patolojik bulgular içerisinde özellikle depresyon olgusunun öz duyarlılık ile sıklıkla eşleştirilerek araştırılan bir kavram olduğu

bilinmektedir (Dahm, ve diğerleri, 2015; Deniz ve Sümer, 2008). Araştırmalar kapsamında öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin diğer bireylere göre görece daha düşük oranda depresyon yaşadıkları görülmüştür. Depresyon ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik olarak yürütülen bir diğer araştırma Neff ve Germer (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir ve bu araştırmanın sonucuna göre öz duyarlılık düzeyinin artması ile depresyon ve kaygı düzeyinin azalması arasında anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır (Neff ve Germer, 2013).

Öz duyarlılık düzeyinin depresyon gibi önemli ölçüde etkilediği bir diğer önemli kavram kaygı düzeyi kavramıdır. Neff (2003) yürütmüş olduğu araştırmada, öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin diğer bireylere göre görece daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur (Neff, 2003). Bu noktada var olan negatif yönlü tam korelasyonun temel nedeni; öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler, kaygı düzeyini arttırma noktasında birincil öncül olan öz eleştirinin dozunu az tuttukları için daha düşük düzeyde kaygı duyarlar şeklinde açıklanmaktadır.

Öz duyarlılık kaygı düzeyinin azalmasında ve depresyonun azalmasında etkili olan önemli bir olgu olduğu için öz duyarlılık bireyin ruh halini olumlu etkiler çıkarımını yapmak mümkündür. Ayrıca, bu çıkarımı destekler nitelikteki bir diğer araştırma, tramva sonrası stres bozukluğuna yönelik tedavi süreçlerinde öz duyarlılık düzeyini inceleyen araştırmalar ile de kanıtlanmıştır (Leary ve diğerleri, 2007; Thompson ve Waltz, 2008). Butcher ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen araştırmada, tramva sonrası stres bozukluğu tedavisi gören bireylerin stres ve kaygı düzeyi oldukça yüksektir; ancak öz duyarlılık düzeyi yüksek bireylerin diğer bireylere göre görece bu travma tedavi sürecinde daha az kaygı hissettikleri ve stres duydukları saptanmıştır (Butcher, ve diğerleri, 2014). Öz duyarlılık ve birey ruh sağlığını konu alan ve derleme şeklinde yürütülen araştırma sonucunda, öz duyarlılığın birçok psikolojik sorun ile negatif ve anlamlı; birçok psikolojik iyi olma hali ile de pozitif ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Korkmaz, 2018).

Bireylerin psikolojik ruh hali üzerinde olumlu bir yordayıcı olan öz duyarlılık kavramına yönelik yürütülen nitel araştırmalarda öz duyarlılığın üç temel bileşen kapsamında ele alındığı görülmektedir. Neff ve Vonk (2009) tarafından ortaya atılan bu üç bileşen; (i) öz şefkat, (ii) paylaşımın bilincinde olmak, (iii) bilinçlilik; olarak sıralanmaktadır. Bu üç temel bileşen, bireylerin öz duyarlılık düzeyleri üzerinde etki sahibidir. Alan yazın incelendiğinde öz duyarlılığın alt boyutlarının genel olarak öz şefkat – öz yargılama, paylaşım bilinci – izolasyon, bilinçli olmak – aşırı özdeşleşme ile birlikte değerlendirildiği görülmektedir.

Akın (2012) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmasında, öğrencilerin öz duyarlılık düzeylerini alt boyutları kapsamında ele almış ve bu alt boyutlar ile öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon kavramları arasında ilişki kurmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, otomatik düşüncelerin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları ile negatif yönlü, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile pozitif yönlü ilişkide olduğu ortaya konulmuştur.

Neff ve Vonk (2009) tarafından öz duyarlılığın alt boyutu olan öz şefkat boyutuna yönelik yürütülen araştırmada öz şefkatin benlik değeri hislerini ve benlik saygısı güdüsünü yüksek oranda yordadığı sonucuna varılmıştır; eş zamanlı olarak öz şefkatin, bilişsel kapalılık düzeyi ile negatif yönde korelasyona sahip olduğu görülmüştür (Neff ve Vonk, 2009).

Alan yazın kapsamında öz duyarlılık ve altı boyutları ile birey ruh sağlığı öz duyarlılık gelişimi ile ilgili olarak yürütülen araştırmalar çerçevesinde, öz duyarlılık kavramını bireyin sosyalleşmesi sürecinde ve hayat boyut karşılaşacağı olumsuz durumlara ilişkin takınacağı tutum ve sergileyeceği davranışlar üzerinde etki sahibi olan bir kavram olduğu sonucuna varmak mümkündür.

Öz duyarlılık ile ilgili birçok araştırmacı tarafından araştırma yürütülmesindeki temel çıkış noktasının bu kavramın bireyin birçok tutum ve davranışı üzerinde öncül etkiye sahip olması olduğunu daha önce belirtmiştik. Bu kapsamda, Gilbert (2002) tarafından yürütülen ve bu araştırmanın temel sorunsalı ile de ilgili olan araştırma, bağlanma ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi temel alarak

geliştirilmiştir. Gilbert (2002) araştırmasında, bebeklik dönemlerinde güvenli bağlanma tipine sahip bireylerin yetişkinlik dönemlerinde öz duyarlılık düzeyi yüksek bireyler olarak hayatlarına devam ettiğini belirlemiştir (Gilbert, 2002). Gilbert (2002)'in öz duyarlılık ve güvenli bağlanma arasındaki ilişkiyi ortaya koyduğu araştırmanın sağlaması Neff ve Germer (2013) tarafından yürütülen benzer bir araştırma ile yapılmıştır. Neff ve Germer (2013)'in araştırma sonuçlarına göre, öz duyarlılığı düşük olan yetişkinlerin bebeklik dönemlerinde güvenli bağlanma stili geliştirmedikleri görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, bağlanma ile öz duyarlılık arasındaki ilişkinin tam olarak açıklanabildiği söylenemez. Bağlanma tarzlarının bebeklikte edinilen yetişkinlikte devam eden özelliği çok defa kanıtlanmıştır. Öte yandan güvensiz bağlanan kişilerin ihtiyaç duydukları yeteri kadar ilgi görüp, sevildiklerinde ve desteklendiklerinde sevgi, bağlanma şemalarını çok kolay olmasa da değiştirebilecekleri yapılan araştırma sonuçlarında bulunmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2003). Neff ve Beretvas (2013) bireyin kendisine olan sevgi, ilgi ve desteği sağlaması neticesinde bağlanma şemalarına olumlu etkisi olabileceğini belirtmektedir. Bir başka ifadeyle, bebeklik döneminde güvensiz bağlanan kişilerin de öz duyarlılık yüksek olma ihtimalini göz ardı etmemek gerekmektedir. Bu noktada, bağlanma ile öz duyarlılık ilişkisini kesin sınırlarla çizmek zorlaşmaktadır.

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi uygulanmıştır. Nicel araştırma yöntemleri en temel anlamda bireylerin davranışlarını gözlem, deney ya da testler vasıtası ile nesnel bir şekilde ölçen ve bu ölçümler sonucunda elde edilen sayısal veriler ile konu davranışları açıklamayı hedefleyen yöntemlerdir (Akman, 2014).

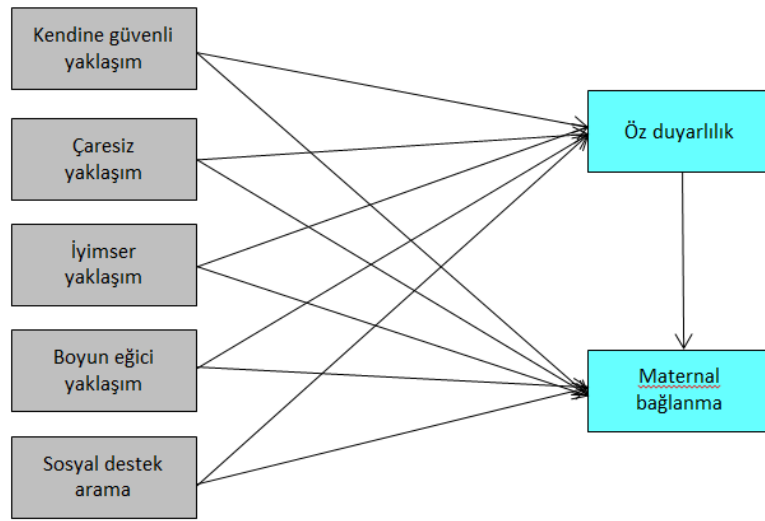
Araştırmada nicel araştırma yönteminin seçilmesindeki temel amaç, nicel araştırma yöntemleri ile yapılan uygulamaların geniş kitlelere rahatlıkla uygulanabilmesi ve istatistiksel analize yatkın bulgular sayesinde sonuçların geniş kapsamda genellenebilmesidir.

Nicel araştırma yöntemi kullanılarak yürütülen bu araştırmada nicel araştırma deseni *deneme modeli* olarak belirlenmiştir. Deneme modelleri, araştırma kapsamında belirlenen değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesine olanak sağlayan ve araştırmacı tarafından hipotezler kurulmak sureti ile kontrol edilebilen verilerin üretilmesini mümkün kılan modellerdir (Bilal, 2012).

Araştırma verileri, tesadüfi olmayan, kartopu örnekleme ile Google Çevrimiçi Anket uygulaması ile toplanmıştır.

Bu araştırmada bağımlı değişken üzerinde etki sahibi olması muhtemel birden çok faktörün (değişkenin) analiz edilmesi hedeflendiği için *çok faktörlü desen* kullanan bir araştırma modeli geliştirilmiştir. Araştırmanın temel amacına hizmet etmek adına geliştirilen temel araştırma modeli ve araştırmanın değişkenleri aşağıda yer alan şekil kapsamında sunulmaktadır.

Tüm bağlanma stili (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) gruplarında, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarının maternal bağlanma ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracı rolünü incelemek amacıyla şekil 6'daki model kullanılmıştır.



şekil 7. Aracılık Etkisinin İncelendiği, Yol Analizinde Kullanılan Model

Modelde, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin her bir alt boyutunun maternal bağlanma ile aşağıdaki ilişkileri tüm bağlanma stili grupları için ayrı ayrı incelenmiştir:

- Maternal bağlanma üzerindeki dolaylı etkisi (öz duyarlılık aracılığıyla)
- Maternal bağlanma üzerindeki doğrudan etkisi (öz duyarlılığın etkisi çıkarıldığında)
- Maternal bağlanma üzerindeki toplam etkisi (öz duyarlılık regresyon analizine dahil edilmediğinde).

Araştırmanın 6. Hipotezi olan maternal bağlanma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye ilişkin analizde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın hipotezleri kapsamında “bağımlı değişken: maternal bağlanma” ve “bağımsız değişkenler: stresle başa çıkma tarzı” ve “anne bağlanma stili” olarak belirlenmiştir. Kurulacak ilişki üzerinde aracılık rolü olup olmadığının belirlenmesi hedeflenen değişken ise öz duyarlılık değişkenidir.

3.2. Evren ve örneklem

Yürütülen araştırmanın evreni, 1-24 ay arasında bebeği olan annelerdir. Araştırmanın örnekleme yöntemi *olasılığa dayanmayan örnekleme* yöntemi ile belirlenmiştir. Belirlenen örneklem grubu; 1-24 aylık bebeği olan, araştırmanın amacına ulaşma noktasında uygulanacak veri toplama araçlarında yer alan soruları okuyup, anlayacak ve bireysel bir şekilde yanıt verecek, 18 yaş üzeri toplam 301 anne olarak belirlenmiştir. Araştırmanın ölçekleri kapsamında oluşturulan ankete gönüllülük esaslı gözetilerek katılım sağlayan 301 anneden hiçbirisi araştırmadan daha sonra ayrılma talebinde bulunmamıştır.

Araştırma örnekleminden veriler, *Google Online Anket Uygulaması* yardımı ile toplanmıştır. Anketi online olarak uygulamayı kabul eden anneler, araştırmanın amacı ile ilgili olarak bilgilendirilmiş ve araştırmaya gönüllü katılımlarına ilişkin onamları alındıktan sonra anket uygulanmasına geçilmiştir.

Örnekleme ait demografik bilgiler Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1.

Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı

Demografik Özellikler	Gruplar	f	%
Medeni Durum	Evli	301	100,0
	Bekar	-	-
Yaş	18-25 yaş	21	7,0
	26-31 yaş	129	42,9
	32-37 yaş	113	37,5

Demografik Özellikler	Gruplar	<i>f</i>	%
	38-43 yaş	33	11,0
	44-49 yaş	5	1,7
Sosyal destek alma	Alıyorum	127	42,2
	Almıyorum	174	57,8
Sosyal destek alınan kişi	Anneanne	95	31,6
	Babanne	23	7,6
	Destek Almıyorum	148	49,2
	Diğer	35	11,6
Sosyal destek yeterlidir	Evet	135	44,9
	Hayır	166	55,1
Evlenme şekli	Görücü Usulü	7	2,3
	Kız Kaçırma	1	0,3
	Tanışıp Anlaşma	285	94,7
	Rastlantı	8	2,7
Hamile kalma yolu	Normal yolla	275	91,4
	Normalyolla kalmadım	26	8,6
Hamile kalma isteği	İsteyerek	296	98,3
	İstemeden	5	1,7
Bebeğin cinsiyeti	Kız	145	48,2
	Erkek	156	51,8
Bebeğin cinsiyeti beklentiyi karşıladı mı	Evet	259	86,0
	Hayır	42	14,0
Doğum şekli	Normal doğum	109	36,2
	Sezeryan	85	28,2
	Epidural normal	3	1,0
	Epidural sezeryan	104	34,6
Bebeği ilk defa görme süresi	İlk 30 dakika	239	79,4
	30 dakika-1 saat	43	14,3
	2 saatten uzun	19	6,3

Demografik Özellikler	Gruplar	f	%
Bebek yaşına göre sınıflama	1-3 ay	29	9,6
	4-6 ay	63	20,9
	7-10 ay	65	21,6
	11-12 ay	40	13,3
	13-15 ay	32	10,6
	16-18 ay	41	13,6
	19-21 ay	13	4,3
	22-24 ay	18	6,0
Bebek yaşına göre sınıflama	Anne sütü	83	27,6
	Hazır mama	21	7,0
	Anne sütü ve hazır mama	42	14,0
	Anne sütü ve katı gıda	147	48,8
	Katı gıda ve mama	8	2,7

Araştırmaya katılan annelerin 21 tanesi (%7,0) 18-25 yaş aralığında, 129 tanesi (%42,9) 26-31 yaş aralığında, 113 tanesi (%37,5) 32-37 yaş aralığında, 33 tanesi (%11,0) 38-43 yaş aralığında ve 5 tanesi (%1,7) 44-49 yaş aralığında yer almaktadır.

Araştırma katılımcılarının 2 tanesi (%0,7) ilkokul mezunu, 3 tanesi (%1,0) ortaokul mezunu, 25 tanesi (%8,3) lise mezunu, 145 tanesi (%48,2) lisans mezunu, 36 tanesi (%12,0) ön lisans mezunu, 69 tanesi (%22,9) yüksek lisans mezunu ve 21 tanesi (%7,0) doktora mezunudur.

Araştırma örneklem grubunda yer alan tüm anneler evlidir (%100).

Katılımcıların 127 tanesi (%42,2) sosyal destek almakta ve 174 tanesi (%42,2) sosyal destek almamaktadır.

Araştırma katılımcılarının *sosyal destek almak* ifadesini tam anlamı ile anlamadığı ya da diğer bir ifade ile farklı yorumladığı görülmektedir. Beklenen,

sosyal destek alıyorum diyen 127 katılımcının kimden sosyal destek aldığına yönelik cevaplama yapması iken, sosyal desteğin alındığı kişinin sorulduğu soruya 153 katılımcının sosyal destek aldığını (anneanne, babaanne ve diğer) belirten yanıtlar verdiği görülmektedir.

Katılımcıların 135 tanesi (%44,9) alınan sosyal desteği yeterli bulurken, 166 tanesi (%55,1) sosyal destekleri yetersiz bulmaktadır.

Annelerin 7 tanesinin (%2,3) görücü usulü ile, 1 tanesinin (%0,3) kız kaçırma şeklinde, 285 tanesini (% 94,7) tanışıp anlaşılarak ve 8 tanesinin (%2,7) rastlantı sonucunda evlendikleri görülmektedir. Araştırma örnekleminin tamamına yakını (%94,7) tanışıp anlaşılarak evlenme yolunu benimsemiş annelerden oluşmaktadır.

Annelerin 275 tanesi (%91,4) bebeğine normal yollarla hamile kalmışken, bebeğine normal yolla hamile kalmayan annelerin sayısı 26 (%8,6)'dır.

Annelerini 296 tanesi (%98,3) bebeklerine isteyerek hamile kalmışken, 5 tane annenin (%1,7) istenmeyen bir hamilelik yaşadıkları görülmektedir.

Annelerin 145 tanesi (%48,2) kız bebeği olan ve 256 tanesi (%51,8) erkek bebeği olan annelerdir.

Annelerin 259 tanesi (%86,0) doğan bebeklerinin istenilen cinsiyette doğduğunu söylerken, 42 tane annenin (%14,) doğan bebeklerinin istenilen cinsiyette olmadığını söylediği görülmektedir.

Araştırmaya katılan annelerin 109 tanesi (%36,2) normal doğum yapmıştır. Sezeryan ile doğum yapan annelerin sayısı 85 (%28,2), epidural normal doğum yapan annelerin sayısı 3 (%1,0) ve epidural sezeryan yapan annelerin sayısı 104 (%34,6) olarak gerçekleşmiştir.

Katılımcıların 239 tanesi (%79,4) bebeklerini ilk otuz dakika içinde, 43 tanesi (%14,3) otuz dakika ile iki saat arasında ve 19 tanesi (%6,3) iki saatten daha uzun bir sürede bebeklerini ilk defa görmüştür.

Katılımcıların 29 tanesinin (%9,6) 1-3 aylık bebeği, 63 tanesinin (%20,9) 4-6 aylık bebeği, 65 tanesinin (%21,6) 7-10 aylık bebeği, 40 tanesinin (%13,3)

11-12 aylık bebeği, 32 tanesinin (%10,6) 13-15 aylık bebeği, 41 tanesinin (%13,6) 16-18 aylık bebeği, 13 tanesinin (%4,3) 19-21 aylık bebeği ve 18 tanesinin (%6,0) 22-24 aylık bebeği bulunmaktadır.

Katılımcıların 83 tanesinin (%27,6) bebekleri anne sütü ile beslenirken, 21 tanesinin (%7,0) bebekleri hazır mama ile, 42 tanesinin (%14,0) bebekleri anne sütü ve hazır mama ile, 147 tanesinin (%48,8) bebekleri anne sütü ve katı gıda ile ve 8 tanesinin (%2,7) bebekleri katı gıda ve mama ile beslenmektedir.

Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalar genellikle annelerin sosyo-demografik özellikleri ile maternal bağlanma (Kavlak ve Şirin, 2009) arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik olduğu için bu araştırma kapsamında sözü edilen analizler yapılmamıştır.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada beş adet veri toplama aracı kullanılmış ve söz konusu veri toplama araçlarından oluşturulan anket yardımı ile katılımcılardan veri toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları aşağıdaki gibidir:

- Sosyo Demografik Bilgi Formu
- Maternal Bağlanma Ölçeği
- Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
- Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
- Öz Duyarlılık Ölçeği

3.3.1. Sosyo Demografik Bilgi Formu

Sosyo demografik bilgi formu, annelerin tanımlayıcı (yaş, eğitim durumu, medeni durum, hamile kalma yöntemi, doğum şekli, bebek yaşı, bebek beslenme şekli, bebeği ilk görme vakti gibi) özellikleri ile ilgili soruları içeren ve araştırmacı tarafından hazırlanan bir formdur.

3.3.2. Maternal bağlanma ölçeği

Maternal bağlanma ölçeği, Muller (1994) tarafından maternal bağlanmayı

ölçmek amacı ile geliştirilmiş bir ölçektir. Muller (1994) maternal bağlanma ölçeğini; maternal adaptasyon ve maternal bağlanma kavramlarının incelenmesine yönelik alan yazın çerçevesinde geliştirmiştir. Bu ölçek üzerinde yaptığı çalışmasında, ölçeğin tek boyutlu bir ölçek olduğunu, alt boyutları olmadığını ve sadece maternal sevgiyle bağlanmayı ölçmek amacı ile geliştirdiğini belirtmiştir. Ölçek, bireyin kendi kendine uygulaması gereken bir ölçek olduğu için ancak, okuma-yazma bilen ve okuduğunu anlama kabiliyetine sahip olan kadınlara uygulanabilen bir ölçektir (Beck, 1998).

Maternal Bağlanma Ölçeği, toplam yirmi altı (26) maddeden oluşan bir ölçektir ve ölçek sorularına yönelik cevaplar 4'lü Likert Ölçeği kapsamında toplanmaktadır. 4'lü Likert Ölçeğinde yer alan cevaplar ve puanlamaları aşağıdaki gibidir (Muller, 1994);

- Her zaman yanıtı 4 (dört) puan
- Sık sık yanıtı 3 (üç) puan
- Bazen yanıtı 2 (iki) puan
- Hiçbir zaman yanıtı 1 (bir) puan

Ölçek maddelerine verilen yanıtların toplanması ile bütün maddelerin toplamından genel bir puan elde edilmektedir. Katılımcının ölçeğe ilişkin toplam puanı bulunmaktadır. Yüksek puan maternal bağlanmanın yüksek olduğunu göstermektedir.

Toplam puan en az 26 (yirmi altı) ve en çok 104 (yüzdört) olarak oluşmaktadır. Ölçek kapsamında ters olarak puanlanan ifade bulunmamaktadır.

Maternal Bağlanma Ölçeği, gerek Türk gerekse de yabancı alan yazında sıklıkla kullanılan bir ölçektir. Birçok araştırmacı tarafından ölçeğe ilişkin geçerlilik ve güvenilirlik testleri yürütülmüştür. Ölçeğin yaratıcısı olan Muller (1994) tarafından yürütülen araştırmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı – Cronbach's Alpha = 0,85 – yüksek güvenilirlikte hesaplanmıştır (Muller, 1994).

Maternal Bağlanma Ölçeği'ni kullanarak yürütülen bir diğer araştırma Nakajima (2011) tarafından 255 anne üzerinde yürütülmüştür. Bu araştırma kapsamında yürütülen güvenirlik analizinde, güvenirlik katsayısı – Cronbach's Alpha = 0,92 – olarak yüksek güvenirlikte hesaplanmıştır (Nakajima, 2001).

Kavlak ve Şirin (2009) "Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması" adlı çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık güvenirliğini bir aylık bebeği olan annelere yönelik olarak – Cronbach's Alpha = 0,77 – ve dört aylık bebeği olan annelere yönelik olarak – Cronbach's Alpha = 0,82 – hesaplamıştır.

Bu çalışmada, örneklem grubunun ölçeğe vermiş olduğu yanıtlar çerçevesinde hesaplanan Cronbach's Alpha değeri = 0,862'dir. Gerek yurt içinde gerekse yurt dışında yürütülen araştırmalar çerçevesinde ölçeğin oldukça güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.3. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Brennan ve diğerleri tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Sümer ve Güngör (2000) tarafından yapılan bir ölçektir. Ölçekte toplam 36 (otuzaltı) ifade yer almaktadır. Ölçek kapsamında yer alan ifadelerle yönelik yanıtlar 7'li Likert ölçeği ile yanıtlanmaktadır.

Öncelikle iki boyut (kaygı ve kaçınma) ölçülmekte ve bu iki boyut üzerinde küme analizi kullanılarak dört bağlanma biçimi oluşturulmaktadır. Her boyutta 18 madde yer ve ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Bu kategoriler; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimlerini içermektedir. İki boyuttan da düşük puan alanlar (düşük kaygı ve kaçınmaya sahip olanlar) güvenli; her iki boyuttan da yüksek puan alanlar korkulu; kaygı boyutundan yüksek, kaçınma boyutundan düşük puan alanlar saplantılı; kaygı boyutundan düşük kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar kayıtsız bağlanma biçimi içinde sınıflandırılmaktadır. Katılımcıların dört bağlanma biçiminden hangisi

içinde yer aldığını belirlemede en yüksek ortalamaya sahip olduğu bağlanma biçimi esas alınmaktadır.

Ancak bağlanma stilleri açısından değerlendirme yapmak için Bartholomew ve Horowitz'in (1991) önerdiği dörtlü bağlanma stili puanlarının hesaplanması gerekiyor. Bağlanma stili puanları hesaplanırken hesaplanırken göz önünde bulundurulacak şey kaygı ve kaçınan bağlanma temel alt boyutlar olmak üzere düşük ve yüksek puanlara göre sınıflandırılması. Yani:

- 1)Düşük kaygılı
- 2)Düşük kaçınmacı
- 3)Yüksek kaygılı
- 4)Yüksek kaçınmacı

Bağlanma stilleri bu puanların toplamına ilişkin olarak hesaplanmaktadır:

Düşük kaygılı + düşük kaçınmacı = Güvenli bağlanma

Düşük kaygılı + yüksek kaçınmacı = Kayıtsız bağlanma

Yüksek kaygılı + düşük kaçınmacı = Saplantılı bağlanma

Yüksek kaygılı + yüksek kaçınmacı = Korkulu bağlanma

Araştırmada her bir alt başlığı 7' li likert ile açıklanan bu ölçek, araştırmacının genel yapısı ve puanlama metodu kullanıldığı için 4' lü likerte uyarlanmış ve analizler de bu duruma göre sonuçlandırılmıştır. Uygulanan toplam puan yöntemi diğerlerinde de olduğu gibi aşağıdaki gibi gruplandırılmıştır.

- (i) %0
- (ii)%30
- (iii)%70
- (iv)%100

Yapılan faktör analizi bu tarz araştırmalarda YİYE ölçeğinin kullanılmasının sebebi, yapılan kümelenme analizi sonucunda birbirini

açıklama yüzdesinin daha fazla olması olarak görülebilir. Açıklanan her iki alt boyutun yapılan güvenilirlik Cronbach Alpha analizi diğer boyut ve ölçeklere göre daha yüksek bir seviyede izlenmiştir.

Sümer ve Güngör' ün ilk olarak yerli literatürde kullandığı ve Sümer' in 2006 yılında tekrar geliştirerek literatüre katkıda bulunduğu araştırmasında yapılan faktör analizi güvenilirlik oranları kaygı alt boyutu için %86 olurken, kaçınma alt boyutu için % 90 olarak gerçekleşmiştir (Sümer, 2006: 8).

Toplamda

Kaçınmacı Bağlanma Boyutu (Stili): 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33 ve 35. Sorular

Kaygılı Bağlanma Boyutu (Stili): 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34 ve 36. Sorular

Ölçekte ters kodlanan sorular bulunmaktadır. Bu sorular; 3, 15, 19, 22, 25, 27, 29 ve 31, 33 ve 35. Sorulardır.

Bu araştırmada örneklem grubunun ölçeğe vermiş olduğu yanıtlar çerçevesinde hesaplanan Cronbach's Alpha değeri = 0,898'dir. Ölçek oldukça güvenilirdir.

3.3.4. Stresle başa çıkma tarzı ölçeği

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Konu ölçek, bireylerin stres yoğun dönemlerde bu stres faktörü ile ne şekilde başa çıktıklarını belirlemeye ve sınıflandırmaya yönelik geliştirilmiştir.

Lazarus (1993) stresle başa çıkmada "problem odaklı başa çıkma" ve "duygu odaklı başa çıkma" olmak üzere iki tarz başa çıkma yolundan bahsetmektedir. Şahin ve Durak (1995) tarafından yürütülen geçerlilik araştırması sonucunda beş alt grup oluşmuştur. Problem çözmeye yönelik başa çıkma yolları, olumlu başa çıkma tarzları olarak Kendine Güvenli Yaklaşım (ör: "Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum"), İyimser Yaklaşım "Olaydan/Olaylardan olumlu bir şey çıkartmaya

çalışırım”), Sosyal Destek Arama (ör: “Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım”) iken; duygulara yönelik başa çıkma yolları, olumsuz tarzlar olan Çaresiz Yaklaşım (“Kendimi kapana sıkışmış hissedirim”) ve Boyun Eğici Yaklaşım (ör: “Başa gelen çekilir diye düşünürüm”) olmak üzere beş alt gruba ayrılmıştır. Alt ölçeklerde yer alan madde sayısı ise kendine güvenli yaklaşım için 7, çaresiz yaklaşım için 8, iyimser yaklaşım için 5, boyun eğici yaklaşım için 6 ve sosyal destek arama için ise 4’tür.

Şahin ve Durak (1995) tarafından yürütülen araştırmada, üniversite öğrencileri, özel ve kamu bankası çalışanları ve Ankara ilinde ikamet edenlerden olmak üzere üç farklı örneklem ve üç farklı araştırma ile yapılmıştır. Araştırmalar sonunda ölçek kısaltılmış 30 maddeden oluşan son haline getirilmiştir. Ölçekte toplam puan hesaplanmamakta her faktöre ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Puanların 0’la 3 arasında değiştiği dördümlü Likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı SBTÖ’de alt ölçek puanları her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Bu durumda alt ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 0 ila 3 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Alt boyutlardan alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar ise KGY’dan 7-28, ÇY’dan 8-32, BEY’dan 6-24, İY’dan 5-20, SDA’dan 4-16’dır.

Her bir alt ölçek için toplam puanın artışı bireyin o baş etme tarzını daha çok kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirmesinde; Kendine Güvenli, İyimser ve Sosyal Desteğe Başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu; Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir (Şahin ve Durak, 1995, Karahan ve Koç 2005).

Stresle başa çıkma ölçeğinde yer alan ifadelerle ilişkin olarak katılımcıların katılım durumları dört uygunluk derecesi (i) %0, (ii) %30, (iii) %70

ve (iv) %100 kapsamında toplanmaktadır. Elde edilen verilere ilişkin puanlama anahtarı (birinci ve dokuzuncu sorular hariç olarak) aşağıdaki gibidir;

%0 : 0 puan

%30 : 1 puan

% 70 : 2 puan

% 100 : 3 puan

Ölçekte yer alan 1. ve 9. sorular ters puanlama yapılacak sorulardır ve puanlamaları aşağıdaki gibi yapılmaktadır.

%0 : 3 puan

% 30 : 2 puan

% 70 : 1 puan

%100 : 0 puan

Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yer alan beş temel boyut ve bu beş boyuta ilişkin ölçek soruları aşağıda yer almaktadır (Gökalp, 2013);

- Kendine Güvenli Yaklaşım: 8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. sorular
- Çaresiz Yaklaşım : 3, 7, 11, 19, 22 ve 25, 27 ve 28. sorular
- İyimser Yaklaşım : 2, 4, 6, 12 ve 18. sorular
- Boyun Eğici Yaklaşım : 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. sorular
- Sosyal Destek Arama : 1, 9, 29 ve 30. sorular

Bu araştırmada örneklem grubunun ölçeğe vermiş olduğu yanıtlar çerçevesinde hesaplanan Cronbach's Alpha değeri = 0,720'dir. Ölçek güveniliridir.

3.3.5. Öz duyarlılık ölçeği

Öz duyarlılık ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin temel amacı, bireylerin öz duyarlılık düzeylerini altı temel boyut kapsamında ölçmektir. Ölçek toplam 26 (yirmi altı) sorudan oluşmaktadır.

Ölçek sorularına verilen cevaplar 5'li Likert Ölçeği kapsamında toplanmaktadır. (Neff, 2003).

Öz duyarlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Akın ve diğerleri (2007) tarafından yapılmıştır.

Öz duyarlılık ölçeğinde yer alan altı alt boyut ve bu altı boyuta ilişkin ölçek soruları aşağıda yer almaktadır (Erkoç, 2017);

- Öz Sevecenlik Boyutu : 2, 6, 13, 17 ve 21. sorular
- Öz Yargılama Boyutu : 7, 15, 20 ve 26. sorular
- Paylaşım Bilincinde Olma Boyutu : 1, 8, 12 ve 22. sorular
- İzolasyon Boyutu : 5, 11, 19 ve 25. sorular
- Bilinçlilik Boyutu : 9, 14, 18 ve 23. sorular
- Aşırı Özdeşleşme Boyutu : 3, 10, 16 ve 24. Sorular

Öz duyarlılık ölçeğinin puanlaması her bir alt boyut için yapılmaktadır. Ayrıca ölçek için toplam bir öz duyarlılık puanı da hesaplanmaktadır. Hesaplama işlemleri aşağıdaki basamaklar vasıtası ile yapılmaktadır (Akın ve diğerleri, 2007);

a. Negatif alt ölçekler olan; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin ortalamaları 6'dan çıkarılır.

6 – Öz-yargılama $\bar{X} = \underline{\hspace{1cm}}$, 6 – İzolasyon $\bar{X} = \underline{\hspace{1cm}}$, 6 – Aşırı özdeşleşme $\bar{X} = \underline{\hspace{1cm}}$

b. Altı alt ölçeğin ortalamaları toplanır:

Öz-sevecenlik + Öz-yargılama + Paylaşımların bilincinde olma + İzolasyon + Bilinçlilik + Aşırı özdeşleşme

c. Toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilir (Toplam ortalama 6'ye bölünerek).

Ölçek toplam puanının hesaplanmasına ilişkin bir diğer yöntem ise aşağıdaki gibidir (Akın ve diğerleri, 2007);

a. Negatif alt ölçekler olan Öz-yargılama, İzolasyon ve Aşırı özdeşleşme maddeleri ters kodlanır ve altı alt ölçeğin ortalamaları toplanır. Toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilir.

Toplam puanın yorumlanması: 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlığı göstermektedir

Bu araştırmada örneklem grubunun ölçeğe vermiş olduğu yanıtlar çerçevesinde hesaplanan Cronbach's Alpha değeri = 0,746'dır. Ölçek güveniliridir.

3.4. Verilerin analizi

Anket soruları kapsamında katılımcılardan elde edilen bulgular SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma hipotezlerine uygun şekilde, öz duyarlılığın aracılık rolünün belirlenmesine ve öz duyarlılığın stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile olan ilişkisinin incelenmesine yönelik olarak yol analizi (*path analysis*), bağlanma stili gruplarının maternal bağlanma açısından karşılaştırılması için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tüm analizlerde birinci tip hata olasılığı (α) %5 olarak belirlenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırma Ölçeklerine Betimsel İstatistikler

Tüm ölçeklerde toplam puanlar hesaplanırken, puanlarda bir yanlışlık oluşmaması için, sadece ölçeğin tüm sorularına yanıt veren katılımcıların toplam puanı hesaplanmıştır. Toplam puanı hesaplanan belirli bir ölçekte bir ölçek maddesinde bile eksik verisi bulunan katılımcıların puanı hesaplanmamıştır. Eksik veriler olarak kodlanan veriler ise soruya yanıt verilmeyen maddelerden ve soruya birden çok yanıt verilen maddelerden oluşmaktadır. Madde ortalaması üzerinden değerlendirilen ölçeklerde ise (örn. öz duyarlılık ölçeği) eksik verisi olan katılımcıların da ortalaması hesaplanmıştır (ortalama hesaplanırken eksik veri, toplam puanda olduğu gibi yanlışlık yaratmamaktadır).

Maternal bağlanma ölçeğinin toplam puan ortalaması Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Maternal bağlanma ölçeğine ilişkin puanlama

Boyut	Min.	Maks.	$\bar{x}$	ss
Maternal bağlanma ölçeği	26	63	32.79	6.20

Ölçek maddeleri kapsamında hesaplanan toplam puanların en az 67 (altmışyedi) ve en çok 104 (yüzdört) olduğu görülmektedir. Bu puanlama, ölçek puanlama anahtarına uygundur.

Öz duyarlılık ölçeğinin toplam puan ortalaması Tablo 3.'te sunulmuştur.

Tablo 3.

Öz duyarlılık ölçeğine ilişkin puanlama

Boyut	Min.	Maks.	$\bar{x}$	ss
Öz duyarlılık ölçeği	1.17	4.92	3.22	0.69

Stresle başa çıkma ölçeği puanlama formu ve puanlama anahtarı kapsamında, alt boyutlar için bulgular aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.

Stresle başa çıkma ölçeği alt kategorileri puanlama

Boyut	Min.	Maks.	$\bar{x}$	ss
Kendine güvenli yaklaşım	0	21	12.37	4.01
Çaresiz yaklaşım	1	21	9.65	3.46
İyimser yaklaşım	0	15	7.73	2.93
Boyun eğici yaklaşım	0	18	5.57	2.52
Sosyal destek arama	1	12	7.66	2.01

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin iki alt boyutuna ilişkin betimsel istatistikler Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5.

YİYE alt ölçekleri puanlama

Boyut	Min.	Maks.	$\bar{x}$	ss
Kaçınmacı bağlanma	18	101	47.95	17.77
Kaygılı bağlanma	20	120	60.27	21.68

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin iki alt boyutundan hareketle oluşturulan bağlanma stili gruplarının ölçek puanı ortalamaları ve her bir gruptaki kişi sayıları Tablo 6'da sunulmuştur. Gruplar oluşturulurken kesme noktası olarak kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutlarının ortancaları dikkate alınmıştır. Kaçınmacı bağlanma ölçeğinin ortancası 45, kaygılı bağlanma ölçeğinin ortancası 59'dur. Elde edilen sonuçlara göre 91 anne (%30.2) güvenli, 61 anne (%20.3) saplantılı, 62 anne kayıtsız (%20.6), 87 anne (%28.9) bağlanma boyutunda yer almaktadır.

Tablo 6.*Bağlanma stili grupları*

Güvenli, N = 91 (%30.2)		Saplantılı, N = 61 (%20.3)	
Kaçınmacı bağlanma	Kaygılı bağlanma	Kaçınmacı bağlanma	Kaygılı bağlanma
$\bar{x} = 32.80$	$\bar{x} = 42.52$	$\bar{x} = 34.10$	$\bar{x} = 76.57$
Kayıtsız, N = 62 (%20.6)		Korkulu, N = 87 (%28.9)	
Kaçınmacı bağlanma	Kaygılı bağlanma	Kaçınmacı bağlanma	Kaygılı bağlanma
$\bar{x} = 63.95$	$\bar{x} = 44.15$	$\bar{x} = 62.11$	$\bar{x} = 78.90$

4.2. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk beş hipotezi, katılımcıların bağlanma stiline göre, stresle başa çıkma (bağımsız değişken) tarzları ölçeğinin tek tek alt boyutlarının, maternal bağlanma (bağımlı değişken) ölçeği ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolünün değerlendirilmesine yöneliktir. Bu ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak öncelikle; katılımcıların dört bağlanma stiline göre, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının; (i) kendine güvenli yaklaşım, (ii) çaresiz yaklaşım, (iii) iyimser yaklaşım, (iv) boyun eğici yaklaşım ve (v) sosyal destek alma – ayrı ayrı maternal bağlanma ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolü ölçülmüştür.

Katılımcıların, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin farklı alt boyutlarından aldıkları puanlar ile, maternal bağlanma ölçeğinden aldıkları puan arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünü incelemek üzere yol analizi (path analysis) kullanılmıştır. Katılımcıların bağlanma stillerinin, bu aracılık ilişkisindeki rolünü incelemek amacıyla ise, aracılık ilişkisinin incelendiği yol analizi dört farklı bağlanma stili (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) grubu için ayrı ayrı yürütülmüştür. Tüm ölçeklerde sadece tüm maddelere yanıt veren katılımcıların verisi yol analizine dahil edilmiştir.

Daha önce de belirtildiği gibi ilk beş hipotez stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin beş alt boyutunun, maternal bağlanma ölçeği ile ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık rolünün katılımcıların bağlanma stiliyle ilişkilendirilmesine yöneliktir. Bu hipotezlerin test edilmesine uygun şekilde, Tablo 7, 8, 9 ve 10'da sırasıyla güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilinde yer alan katılımcılara ilişkin gerçekleştirilen yol analizindeki aracılık testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 7.

Güvenli bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin maternal bağlanma ile ilişkisi

Ölçek alt boyutu	Maternal bağlanma üzerinde dolaylı etki		Maternal bağlanma üzerinde doğrudan etki		Maternal bağlanma üzerinde toplam etki	
	B	t	B	t	B	t
Kendine güvenli yaklaşım	-0.01	0.36	0.09	0.36	0.08	0.33
Çaresiz yaklaşım	0.03	0.46	0.01	0.02	0.04	0.15
İyimser yaklaşım	-0.07	0.47	-0.35	-0.94	-0.42	1.25
Boyun eğici yaklaşım	0.02	0.41	0.14	0.40	0.15	0.45
Sosyal destek arama	-0.03	0.43	0.06	0.14	0.03	0.08

*p < .05, N = 71

Yapılan analiz sonucunda, güvenli bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğindeki hiçbir alt boyutun, maternal bağlanma ile istatistiksel olarak anlamlı bir dolaylı ilişkisinin olmadığı saptanmıştır, yani hiçbir alt boyutun maternal bağlanma ile olan ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık etkisi bulunmamaktadır. Ayrıca hiçbir alt boyut, maternal bağlanma ile anlamlı bir doğrusal ilişkiye sahip değildir çünkü alt boyutların maternal bağlanma üzerindeki toplam etkilerinin hiçbirisi istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 8.

Saplantılı bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin maternal bağlanma ile ilişkisi

		Maternal bağlanma üzerinde dolaylı etki		Maternal bağlanma üzerinde doğrudan etki		Maternal bağlanma üzerinde toplam etki	
Ölçek alt boyutu		B	t	B	t	B	t
Kendine	güvenli	0.00	0.04	0.13	0.42	0.13	0.42
	yaklaşım						
	Çaresiz yaklaşım	0.00	0.04	-0.34	0.90	-0.34	0.93
	İyimser yaklaşım	0.01	0.04	-0.13	0.26	-0.12	0.26
	Boyun eğici yaklaşım	0.00	0.04	-.035	0.92	-0.35	0.94
	Sosyal destek arama	0.00	0.04	0.39	0.99	0.39	1.00

*p < .05, N = 49

Yapılan analiz sonucunda, saplantılı bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda stresle başa çıkma tarzları ölçeğindeki hiçbir alt boyutun, maternal bağlanma ile istatistiksel olarak anlamlı bir dolaylı ilişkisinin olmadığı saptanmıştır, yani hiçbir alt boyutun maternal bağlanma ile olan ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık etkisi bulunmamaktadır. Ayrıca hiçbir alt boyut, maternal bağlanma ile anlamlı bir doğrusal ilişkiye sahip değildir çünkü alt boyutların maternal bağlanma üzerindeki toplam etkilerinin hiçbirisi istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 9.

Kayıtsız bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin maternal bağlanma ile ilişkisi

		Maternal bağlanma üzerinde dolaylı etki		Maternal bağlanma üzerinde doğrudan etki		Maternal bağlanma üzerinde toplam etki	
Ölçek alt boyutu		B	t	B	t	B	t
Kendine	güvenli	0.07	0.70	0.13	0.33	0.19	0.51
	yaklaşım						
	Çaresiz yaklaşım	-0.09	0.75	0.69	1.98*	0.59	1.81
	İyimser yaklaşım	0.13	0.74	0.09	0.18	0.22	0.44
	Boyun eğici yaklaşım	-0.04	0.62	-0.95	2.60*	-0.99	2.72*
	Sosyal destek arama	0.03	0.45	0.35	0.70	0.38	0.77

*p < .05, N = 49

Yapılan analiz sonucunda, kayıtsız bağlanma stilinde yer alan katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçeği boyun eğici yaklaşım alt boyutunun toplam ve doğrudan etkileri istatistiksel olarak anlamlıdır. Yani kayıtsız bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda boyun eğme ile maternal bağlanma arasında negatif yönde doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Bu katılımcıların boyun eğici stresle başa çıkma tarzları azaldıkça maternal bağlanma düzeyleri artmaktadır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği diğer alt boyutları ile maternal bağlanma düzeyi arasında doğrusal bir ilişki bulunmamaktadır.

Her ne kadar çaresiz yaklaşım boyutunun doğrudan etkisi anlamlı ise de, bu anlamlılık sınırda olduğu ve bu boyutun toplam etkisi anlamlı olmadığı için, çaresiz yaklaşım boyutunun maternal bağlanma ile dolaylı ilişkisinin bulunmadığı kabul edilebilir.

Tablo 10.

Korkulu bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin maternal bağlanma ile ilişkisi.

Ölçek alt boyutu	Maternal bağlanma üzerindeki dolaylı etki		Maternal bağlanma üzerindeki doğrudan etki		Maternal bağlanma üzerindeki toplam etki	
	B	t	B	t	B	t
Kendine güvenli yaklaşım	0.01	0.08	-0.20	0.56	-0.20	0.56
Çaresiz yaklaşım	-0.01	0.08	0.43	1.29	0.42	1.36
İyimser yaklaşım	0.01	0.08	-0.21	0.40	-0.20	0.39
Boyun eğici yaklaşım	0.00	0.08	-0.36	0.58	-0.36	0.60
Sosyal destek arama	0.00	0.07	0.50	1.33	0.59	1.33

*p < .05, N = 61

Korkulu bağlanma stilinde yer alan katılımcılara ilişkin yapılan yol analizi sonucunda, stresle başa çıkma tarzları ölçeğindeki hiçbir alt boyutun, maternal bağlanma ile istatistiksel olarak anlamlı bir dolaylı ilişkisinin olmadığı saptanmıştır, yani hiçbir alt boyutun maternal bağlanma ile olan ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık etkisi bulunmamaktadır. Ayrıca alt boyutların maternal bağlanma üzerindeki toplam etkilerinin hiçbirisi istatistiksel olarak anlamlı olmadığı için, hiçbir alt boyut maternal bağlanma ile anlamlı bir doğrusal ilişkiye sahip değildir.

Tablo 7, 8, 9 ve 10'daki bulgular bir arada değerlendirildiğinde, stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve maternal bağlanma arasındaki ilişkide öz duyarlılık ölçeğinin aracı rolünün, bağlanma stili gruplarına göre değişmediği gözlemlendiği için, Hipotez 1-5'in desteklenmediği söylenebilir.

Bununla birlikte, hipotezlerin kısmen desteklendiği öne sürülebilir çünkü stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve maternal bağlanma arasındaki ilişki, bağlanma stili gruplarına göre değişmektedir. Buna göre, boyun eğici yaklaşım

ve maternal bağlanma arasında sadece kayıtsız bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda anlamlı bir doğrusal ilişki vardır.

Araştırmada, öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki bağlanma stili gruplarına göre desteklenmektedir. Tablo 11’de, öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki, farklı bağlanma stilinde yer alan katılımcılar için ayrı ayrı gösterilmiştir.

Tablo 11.

Öz duyarlılık ve stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin bağlanma stili gruplarına göre değişimi.

	Farklı bağlanma stili gruplarına ait öz duyarlılık ölçeği							
	Güvenli		Saplantılı		Kayıtsız		Korkulu	
	B	t	B	t	B	t	B	t
Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutu								
Kendine güvenli yaklaşım	0.01	0.55	0.02	0.98	0.04	1.47	0.03	1.44
Çaresiz yaklaşım	-0.04	2.25*	-0.04	1.40	-0.06	2.32*	-0.06	2.96*
İyimser yaklaşım	0.10	3.72*	0.10	2.68*	0.08	2.16*	0.06	1.76
Boyun eğici yaklaşım	-0.02	0.82	0.4	1.20	-0.03	0.98	-0.03	0.75
Sosyal destek arama	0.04	1.07	0.4	1.29	0.02	0.55	-0.01	0.23
*p < .05								

Tablo 11’de görüleceği üzere, güvenli bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin çaresiz yaklaşım (B= -0.04, t=2.25) alt boyutu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (p<.05) ve iyimser yaklaşım (B=0.10, t=3.72) alt boyutu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı (p<05) bir ilişki saptanmıştır.

Yani güvenli bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda çaresiz yaklaşım arttıkça öz duyarlılık düşmekte; iyimser yaklaşım arttıkça öz duyarlılık da artmaktadır.

Saplantılı bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım alt boyutu arasında pozitif yönde ($B=0.10$, $t=2.68$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Yani saplantılı bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda iyimser yaklaşım arttıkça öz duyarlılık da artmaktadır.

Kayıtsız bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde ($B= -0.06$, $t=2.32$), iyimser yaklaşım alt boyutu arasında pozitif yönde ($B=0.08$, $t=2.16$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<.05$). Yani kayıtsız bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda çaresiz yaklaşım arttıkça öz duyarlılık düşmekte; iyimser yaklaşım arttıkça öz duyarlılık da artmaktadır.

Korkulu bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyleri ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde ($B= -0.06$, $t=2.96$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Yani korkulu bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda çaresiz yaklaşım arttıkça öz duyarlılık düşmektedir.

Araştırmanın son hipotezi olan maternal bağlanma puanlarının, katılımcıların bağlanma stiline göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak bu hipotez test edilmiştir. Analiz sonucunda, bağlanma stiline göre maternal bağlanma puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır, $F(3, 280) = 1.15$, $p = .328$. Dolayısıyla son hipotez desteklenmemiştir (Tablo 12).

Tablo 12.

Bağlanma stili gruplarının, maternal bağlanma ölçeği toplam puan ortalamaları

	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>S</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Güvenli	88	32.47	6.011		
Saplantılı	57	31.98	5.642	1.15	.328
Kayıtsız	59	32.62	5.735		
Korkulu	80	33.82	7.047		

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan, anne ve bebeğin gebelikle birbirine bağlanmasıyla başlayan maternal bağlanmanın gelişmesinde etkili olan bir çok faktör vardır. Bu faktörlerin başlıcaları; annenin tanımlayıcı özellikleri (evliliğe ilişkin özellikleri, yaşayan çocuklarına ilişkin özellikleri, gebelik, gebeliği planlama durumu vb.), yaşadığı kültür, tutum ve davranışlar olarak sıralanmaktadır. Ancak, maternal bağlanma üzerinde etki sahibi olan diğer faktörler özellikle son yıllarda alan yazında ele alınmaktadır. Bu kapsamda, maternal bağlanmanın sadece annenin demografik özelliklerinden ya da hamileliğe yönelik istek ve tutumlarından değil, annenin bağlanma stili, stres ile başa çıkma tarzı ve özduyarlılık düzeyinden de etkilenip etkilenmediği araştırılmak istenmiştir.

Bu araştırmanın temel amacı; 1- 24 aylık bebeği olan annelerin bağlanma stilleri ve stres ile başa çıkma tarzlarının maternal bağlanma ilişkisi özelinde incelenmesi ve bu ilişkide öz duyarlılığın aracı rolünün araştırılmasıdır. Bu genel amaç doğrultusunda, öz duyarlılığın aracı rolünün belirlenmesine yönelik olarak kurulan araştırma hipotezleri çerçevesinde, her bir bağlanma stiline göre, stresle başa çıkma tarzı ölçeği alt boyutlarının, anne-bebek maternal bağlanma düzeyi ile olan ilişkisi ve bu ilişkiye öz duyarlılığın katkısı belirlenmiştir. Yürütülen araştırmanın bu bölümünde, kurulan araştırma hipotezlerinin kabul / red durumları ve araştırmanın hipotezlerinin sınanması sonucunda elde edilen bulgular ile benzer araştırmaların karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

Bu araştırma maternal bağlanma ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi araştırması açısından alanda yapılan ilk araştırma olması açısından önemlidir. Bu araştırma 1-24 aylık bebeği olan annelerle yapılması, maternal bağlanma ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi araştırması ve bu ilişkide özduyarlılığın aracı rolüne bakılması açısından, alanda yapılan ilk araştırma olma özelliği ile önemlidir.

Araştırmanın hipotezleri kısmen desteklenmiştir. Çünkü kayıtsız bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda boyun eğici yaklaşım ile maternal bağlanma arasında negatif yönde doğrusal bir ilişki ve bazı bağlanma stillerine göre öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin bazı alt boyutları arasında negatif veya pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Güvenli bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde ve iyimser yaklaşım alt boyutu arasında pozitif yönde; saplantılı bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım alt boyutu arasında pozitif yönde; kayıtsız bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde, iyimser yaklaşım alt boyutu arasında pozitif yönde; korkulu bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyleri ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, bağlanma stillerine göre, stresle başa çıkma tarzları ile maternal bağlanma arasındaki ilişkinin ve özduyarlılığın aracı rolünün araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle elde edilen verileri başka çalışmaların bulgularıyla kıyaslamak oldukça zordur.

Elde edilen sonuçlara göre kayıtsız bağlanma stilinde yer alan annelerin stresle başa çıkma tarzı olan boyun eğici yaklaşımı azaldıkça maternal bağlanma düzeylerinde bir artış olmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre; kayıtsız bağlanma stilinde yer alan anneler stresle başa çıkarken boyun eğici bir yaklaşım kullanmadıklarında maternal bağlanma düzeyleri daha güçlü olmaktadır diyebiliriz. Kayıtsız bağlanma stiline özelliklerini taşıyan anneler

başkalarına duygu ve düşüncelerini açmayarak onlardan yardım istemekte zorlanmaktadırlar (Açık, 2008). Stresle baş etme tarzı olarak boyun eğici yaklaşımı benimsemek, kişinin sorunlarını kendisinin çözemeyeceğine karşı bir inanca sahip (kaderim buymuş, problemin çözümü için adak adarım) olması anlamına gelmektedir. Bu tip bir stresle baş etme tarzını (boyun eğici) benimseyen kayıtsız bağlanma stilinde yer alan annelerin maternal bağlanma düzeyinin daha düşük olması oldukça anlaşılırdır. Çalışmadan elde edilen sonuç kayıtsız bağlanma stilinde yer alan annelerin stresle başa çıkma tarzı olan boyun eğici yaklaşımı benimsememeleri durumunda daha yüksek bir maternal bağlanma düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Yani anneler diğerlerine duygularını açmayıp yardım istemeselerde etkili yöntemlerle stresle başa çıkabiliyorlarsa maternal bağlanma düzeyleri yüksek olmaktadır.

Çalışmada güvenli, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyi düştükçe stresle başa çıkmada çaresiz bir tarzı benimsedikleri görülmüştür. Ayrıca, güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilinde yer alan annelerin öz duyarlılık düzeyleri yükseldikçe iyimser bir yöntemle stresle başa çıktıklarını söylemek mümkündür. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar özduyarlılığın bağlanma tarzından etkilendiğine (Bolt, 2015; Irons, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin ve Bryan, 2011; Moreira, Carona, Silva, Nunes ve Canavarro, 2016; Rosen, 2013; Terzi, 2015; Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011); güvenli bağlanmanın özduyarlılık oluşumunda önemli bir belirleyici olduğuna işaret etmektedir (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011; Pepping ve diğerleri, 2015). Bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye baktığımızda ise; Tolan (2017), yaptığı çalışmasında kaygılı bağlanma ile stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı, kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bağlamda kaygılı bağlanan bireylerin olumsuz olarak kabul edilen duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve stresle işlevsel bir şekilde başa çıkamadıkları ileri sürülebilir. Korkulu bağlanma biçimine sahip bireylerin stresle başa çıkmada etkili olmayan yöntemleri kullandıkları ve bu durumda yaşadıkları olumsuz duyguların arttığı belirtilmektedir (Wei, Wogel, Ku ve

Zakalik, 2005, Akt., Belizaire ve Fuertes, 2011). Selçuk ve arkadaşları (2005), kayıtsız ya da korkulu bağlanma stilinde yer alan kişilerin kendi kendine yetmeye aşırı şekilde odaklandıklarını belirtmektedir. Çalışmanın bulguları, sözü edilen bu araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bu çalışma sonucunda güvenli, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilinde yer alan öz duyarlılık düzeyleri düşük annelerin stresle başa çıkma tarzından çaresiz yaklaşımı benimsedikleri saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçları yorumlayabilmek için incelenen kavramların tanımlarına bakmak yararlı olacaktır. Seligman ve ark. (2005), öz duyarlılığı yüksek bireylerin yaşadıkları sorun, sıkıntı, olumsuz durum, acı gibi olguları iyimser bir şekilde kabul ederek, bu olguların hayatın birer getirisi olarak değerlendirildiklerini ifade etmiştir. Bunun tersine öz duyarlılığı düşük kişiler yaşadıkları sorunlara karşı karamsar bir duruş sergileyip olumsuz durumlara isyan etme tutumu sergileyebilirler. Dolayısıyla stresle başetmek için olumsuz yollarla başvurmaktadırlar. Güvenli, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilinde yer alan öz duyarlılık düzeyleri düşük annelerin çaresiz bir yaklaşımla (kendimi kapana sıkışmış hissedirim, bir mucize olmasını beklerim, “Ben suçluyum” diye düşünürüm, sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm) stresle başetmeye çalışmaları çok anlaşılırdır. Sonuç olarak annelerin bağlanma stillerinden bağımsız olarak öz duyarlılık düzeyleri düşüğe çaresiz yaklaşımı benimseyerek stresle başetmeye çalıştıkları söylenebilir.

Çalışmanın bulgularından diğeri ise güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilinde yer alan ve öz duyarlılık düzeyi yüksek annelerin stresle başa çıkma tarzı olarak iyimser yaklaşımı benimsediklerini söylemek mümkündür. İyimser stresle başa çıkma tarzı olan bireylerin, olumsuz durumları olumlu olarak değerlendirip tatsız bir durumu kendini geliştirme fırsatı olarak gördüğü ifade edilmektedir (Hakim-Larson, Dunham, Vellt, Murtaca ve Levenbach, 1999; Türküm, 1999). Sonuç olarak bu üç bağlanma stilinde bulunan öz duyarlılık düzeyi yüksek annelerin iyimser bir yaklaşım benimseyerek stresle başetmeye çalıştıklarını söylemek mümkündür.

Alan yazında yapılan araştırmalar, özduyarlılığı yüksek olan bireylerin iyimser (Neff ve diğerleri, 2007b), yaşam doyumu (Neff, 2003b; Umphrey ve Sherblom, 2014) ve içsel motivasyonu yüksek bireyler (Breines ve Chen, 2013) olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde özduyarlılığı yüksek olan bireylerin düşük olan bireylerle kıyaslandığında, etkili baş etme becerileri kullanan (Allen ve Leary, 2010; Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007; Neff, Hseih ve Dejithirat, 2005), bilgelikleri (Germer, 2012) ve psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek (Neff ve McGehee, 2010) bireyler oldukları belirlenmiştir.

Sonuç olarak öz duyarlılığı düşük annelerin çaresiz bir yaklaşımla stresle baş etmeye çalıştığını, öz duyarlılığı yüksek annelerin ise iyimser bir yaklaşımla stresle baş etmeye çalıştığını söylemek mümkündür. Her ne kadar 1- 24 aylık bebeği olan annelerin bağlanma stillerine göre, stresle başa çıkma tarzlarıyla maternal bağlanma ilişkisinde öz duyarlılığın aracı rolü olmasada öz duyarlılığın annelerin benimsedikleri stresle başa çıkma tarzında önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Analizlerde öz duyarlılıkla ilgili ortaya çıkan bu sonuç bağlanma stillerine göre maternal bağlanmada bir farklılaşma olmamasından da kaynaklanıyor olabilir.

Bu çalışmada annelerin bağlanma stiline göre maternal bağlanma düzeyinde bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Şen (2007) 1-4 aylık bebeği olan annelerin bağlanma biçimleri ile maternal bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş; annelerin kaygı ve kaçınma puan ortalamaları düştükçe maternal bağlanmanın yükseldiği ve güvenli bağlanma biçimine sahip olan annelerin maternal bağlanma puan ortalamaları daha yüksek bir değere sahip olduğunu saptamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarının Şen'in (2007) elde ettiği bulgularla uyumlu olmadığı görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen bu sonuç, annelerin yaş ve eğitim düzeylerinin yeteri kadar homojen olmamasından kaynaklanıyor olabilir (bakınız Tablo 1). Eğitim seviyesi daha düşük, daha genç ve daha yaşlı katılımcıların bulunduğu başka bir örnekleme çalışmanın tekrarlanması uygun olabilir. Tüm bu kısıtlılığa rağmen çalışmanın örneklemi açısından yorumlanacak olursa; maternal bağlanma düzeyinin annelerin bağlanma stilinden bağımsız olduğunu söylemek mümkündür.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada yapılan analizler sonucunda kayıtsız bağlanma stilinde yer alan katılımcılarda stresle başa çıkma tarzları ölçeğindeki bir alt boyut olan boyun eğici yaklaşımla maternal bağlanma arasında negatif yönde doğrusal bir ilişki saptanmıştır ancak hiçbir alt boyutun maternal bağlanma ile olan ilişkisinde öz duyarlılığın aracılık etkisi bulunmamıştır.

Yürütülen araştırmada yapılan analizler sonucunda literatürle paralellik göstermeyen bazı bulgular elde edilmiştir. Maternal bağlanmanın, bağlanma stillerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bunun bir sebebinin maternal bağlanmanın bağlanma stilinden bağımsız gerçekleşen bir durum olması, annelerin her koşulda bebeklerine bağlanabilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Maternal bağlanma ve bağlanma stilleri değişkenleri ile daha geniş örneklemlemlerle araştırmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca bağlanma stilleri ile ilgili yapılan araştırmalarda genellikle bağlanma boyutlarının (kaygı ve kaçınma) kategorilerden (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) daha betimleyici olacağı öne sürülmektedir (Sümer, 2006). Sümer'in (2006) "Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması" başlıklı araştırmasında; bağlanmanın boyutlar düzeyindeki ölçümlerinin kategoriler düzeyindeki ölçümlerden daha çok varyans açıkladığı ve yordama gücünün daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ancak literatürde yetişkin bağlanması 4 kategori üzerinden tanımlandığı için (Bartholomew ve Horowitz, 1991) bu araştırma bağlanma stillerini kategorik olarak değerlendirerek analizler gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada kullanılan YİYE,

“Dört Kategori Modeli”ne uygunluk bakımından diğer ölçeklerden daha iyi performans göstermekte ve bağlanma stilleri olarak 4 kategoride veri elde edilmesine olanak sağlamaktadır (bkz. Ek.2). Benzer değişkenlerle yapılacak bir başka araştırmada 2 alt boyut üzerinden istatistiksel analizlerin yapılarak sonuçların karşılaştırılması önerilmektedir. YİYE”nin Türk örnekleme üzerinde de tatminkar düzeyde iç tutarlığa ve birleşen geçerliğine sahip olduğu gösterilmiş olmasına rağmen yapılacak çalışmalarda YİYE”nin zaman içindeki tutarlılığının sınanması yararlı olacaktır.

Bu araştırma çeşitli sınırlılıklara sahiptir. Tezde kullanılan anket kapsamı 1-24 ay bebeği olan, 301 anne ile sınırlandırılmıştır ve veriler Google online anket üzerinden elde edilmiştir. Öncelikle araştırmanın örneklem grubunu, sadece online anket ile ulaşılabilen, okur-yazar olmayan, teknolojik aletleri, internet kullanmayı bilmeyen 1-24 aylık annelerin oluşturması, yapılması elde edilen verilerin genellenebilirliğini azaltmaktadır. Ayrıca kartopu yöntemi kullanılarak toplanan verilerin, temsil edilebilirliğinin kısıtlı olduğunu söylemek mümkündür.

Ölçülen nitelikler, bu araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Anket 15 soruluk sosyo-demografik form ve 4 ölçekten oluşmaktadır. Katılımcıların bazıları soruları eksik yanıtlamıştır. Bunun nedeninin, yanıtlama süresini 40-45 dakika olması ve sürenin uzunluğu olabileceğidir. Online anketi yanıtlama sırasında annelerin farklı nedenlerle bilgisayar ya da telefon başında uzun süre ankete odaklanma, soruları arka arkaya cevaplama zorluk yaşamış olabilecekleri düşünülmektedir. Özellikle bebeğine birebir ve tek başına bakım veren annelerin yaşamış olabileceği yorgunluk nedeniyle de soruları yanıtlamak için bilgisayar ya da telefon ekranından konsantre olmalarının güçlük yaratabileceği bunun da sonuçlara etki edebileceği düşünülmektedir. Annelerle yüz yüze/birebir, kağıt üzerinden uygulanacak anketin sonuçları farklı şekilde etkileyebileceği öngörülmektedir.

Araştırmanın önemli kısıtlılıklarından bir diğeri de veri toplama araçlarının öz-bildirim türü ölçekler olmasıdır. Öz-bildirim türü ölçekler, annelerin kendilerine özgü içsel yapılarının daha kolay değerlendirilmesini sağlamaları ve psikolojik

belirtilerin değerlendirilmesi konusunda hassas olmalarından dolayı sıklıkla tercih edilen araçlardır. Ancak, araştırmanın annelerin bebekleri dünyaya geldikten sonraki dönemi içermesine de bağlı olarak, savunucu tutum içerisinde; kendilerini değerlendirirken objektiflikten uzak; yanlış anlaşılabilirliği kaygısıyla tam tersi yönde yanıt vermiş ya da kendilerini olduklarından daha farklı gösterme çabası içerisinde olmuş olabilecekleri düşünülmektedir.

Ayrıca maternal bağlanma ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmaları daha önce 1-4 aylık bebeği olan anneler için yapılmıştır (Kavlak, 2004). Ölçeği kullanmak üzere alınan izinler sırasında 1-24 aylık bebeği olan anneler için maternal bağlanma ölçeğinin kullanılabileceği söylenmiş olsa da; bu annelerin bebeklerinin çok farklı dönemsel özelliklere sahip olduğu ve annelerin bağlanma düzeylerinin de dönemlere göre değişiyor olacağı düşünülmektedir. Bu sınırlılık elde edilen bulgular açısından karşılaşılan sınırlılığı açıklıyor olabilir. İleri de yapılacak 1-24 aylık bebeği olan anneleri kendi içlerinde gruplayabilecek daha geniş örneklemle çalışmak yararlı olabilir. Buna ek olarak stresle başa çıkma ölçeğinden farklı olarak stres düzeyi belirleyen bir ölçekle bu çalışmanın tekrarlanması önerilmektedir.

Araştırmaya katılan 1-24 aylık bebeği olan annelerin bağlanma stillerine göre stresle başa çıkma stratejileri ve özduyarlılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiş, ancak literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışma olmadığı görülmüştür. Bu kapsamda benzer değişkenlerin ele alınacağı güncel çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir.

Türkiye genelinde okuma yazma bilmeyen ve klinik örneklemin de içerisinde yer aldığı annelerin araştırmaya dahil edileceği karşılaştırmalı bir çalışmayla daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Bebek ve anne/ bakım veren kişi arasında oluşan ilk bağlanma ilişkisinin kalitesi bireyin kendisi ve başkaları ile ilgili algısının temellerini

oluşturmaktadır. Bu açıdan bakıldığında annenin özellikle ilk yıllarda çocuğun tüm yaşamını etkileyebilecek bebek bakımı ve çocuk eğitimi hakkında bilinçlendirilmesi, stresle başa çıkma tarzları konusunda eğitilmesi, özduyarlılık düzeylerinin arttırılması için desteklenmesi çok önemlidir. Anneler için bebek bakımı hakkında eğitim programları geliştirilip uygulanabilir. Anne-bebek ilişkisinde olumsuz etkileri olabilecek bağlanma stillerine yol açan geçmiş yaşantılar ile ilgili, anne adaylarına yönelik, destekleyici psikoterapi araştırmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008). *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ainsworth, S.M.D. (1979). Infant-mother attachment, *American Psychologist*, 34 (10), 932-937.
- Akın, A. (2012). Öz-duyarlılık ve otomatik düşünceler, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 1-10.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz duyarlılık ölçeği: geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akkaya, Ç. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlılık düzeyleri. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akman, G.N. (2014). Nicel ve nitel araştırma yöntemleri, *T.C. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, Bilimsel Araştırma Yöntemleri Dersi*.
- Altıntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ard, N.C. (2000). Prenatal and postnatal attachment in adolescent mother, *J Child Fam Nurs*, 3 (5), 313-325.
- Bahçecik N. ve Kavaklı A. (1993). Çocuk İstismarı ve İhmalini Hazırlayan Nedenler. *Hemşirelik Bülteni*, 7 (28), 33.

- Balcı S, Savaşer S. (1998). Annelerin bebeklerini algılama durumu, VI. Ulusal Hemşirelik Kongre Kitabı. Ankara: Gata Hemşirelik Yüksek Okulu, 215-221.
- Baltaş ve Baltas (2006). *Stresle ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş Z. (2007). *Sağlık psikolojisi*, 3. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barnard, L.K, ve Curry, J.F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, and interventions, *Rev Gen Psychol*, 15, 289-303.
- Bartholomew, K. ve Horowitz L.M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol*, 61, 226-244.
- Beck, C. (1998). A review of research instruments for use during the postpartum period. *Maternal Child Nursing*, 123(5), 255-261.
- Berlin, L.J., Cassidy, J. ve Appleyard, K. (2008). The influence of early attachment on other relationships, in J. Cassidy ve P.R. Shaver (eds.) *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*, 333-347, New-York: Guilford Press.
- Bilal, E. (2012). Araştırma teknikleri: nitel ve nicel araştırma yöntemleri, Erişim adresi:
www.arkelektronik.com/images/Ders_Notlari/Arastirma_Tek1/Nitel%20Nicel.ppt+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=tr.
- Blatt, S.J. ve Zuroff, D.C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: two prototypes for depression, *Clin Psychol Rev*, 12, 527-562.
- Bloom, K.C. (1998) Perceived relationship with the father of the baby and maternal attachment in adolescents, *Journal of Obstet Gynecol Neonatal Nurs.*, 27(4): 420-430.
- Boukydis, C.F.Z., Treadwell, M.C., Delaney-Black, V., Boyes, K., King, M., ve Robinson, T. (2006). Women's responses to ultrasound examinations

during routine screens in an obstetric clinic. *Journal of Ultrasound in Medicine*, 25: 721–728.

Bowlby J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. London: Hogarth Press.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*, vol. II: Separation: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: retrospect and prospect*, Doi: 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x.

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

Bretherton, L. (1991). Pouring new wine into old bottles: the social self as internal working model. M. R. Cunnar ve L. A. Sroufe, (Eds.) *Self processes and development: The Minnesota symposia on child psychology* (Cilt 23), (1-41). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bretherton, L (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Dev Psychol*, 28(5) 759-75. Erişim adresi: http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf.

Butcher, J. N., Hooley, J. M., ve Mineka, S. (2014). *Abnormal psychology*, (16th. Edition). New Jersey: Pearson.

Cannella B.L. (2005). Maternal-fetal attachment: an integrative review. *Journal of Advanced Nursing*, 50(1), 60-68.

Cannon, B., Mulroy, R., Otto, M.W., Rosenbaum, J.F., Fava, M. ve Nierenberg, A.A. (2003). Dysfunctional attitudes and poor problem solving skills predict hopelessness in major depression. *Journal of Affective Disorders*, 55(1): 45-49.

- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress, *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Condon, J.T. ve Corkindale, C. (1997). The correlates of antenatal attachment in pregnant women, *British Journal of Medical Psychology*, 70, 359-372.
- Conway, D. G. (2007). The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students. (Yayınlanmamış doktora tezi), University of Pittsburgh, PA, USA.
- Cranley, M.S. (1979). The impact of perceived stress and social support on maternal-fetal attachment in the third trimester, *University of Wisconsin; Madison, WI*.
- Cranley, M.S. (1981). Development of a tool for the measurement of maternal attachment during pregnancy. *Nursing Research*, 30, 281-284.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı*. 12. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çoban, A. (2003). Doğum Sonrası Anne-Yenidoğan Etkileşimini Etkileyen Bazı Etmenlerin İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dahm, K.A., Meyer, E.C., Neff, K.D., Kimbrel, N.A. Gulliver, S.B., ve Morissette, S.B. (2015). Mindfulness, self-compassion, posttraumatic stress disorder symptoms, and functional disability in U.S. Iraq and Afghanistan war veterans, *Journal of Traumatic Stress*, 28(5), 460-465, doi: 10.1002/jts.22045.
- David, M. H., Morris, M.M. ve Kraus, L. A. (1998) Relationship specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 468-481.
- Davison, G.C. ve Neale, J.M. (2004). *Anormal psikolojisi*, (İ. Dağ, Çev. Ed.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Deniz, M.E, Sümer, A.S. (2008). The validity and reliability study of Turkish version of self-compassion scale, *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Doan, H.M. ve Zimmerman, A. (2003). Conceptualizing prenatal attachment: toward a multidimensional view, *Journal of Prenatal and Perinatal Pscyhology and Health*, 18(29); 109-129.
- Duygun, T. ve Sezgin, N., (2003). Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (52), 37-52.
- Ekinci, M., Şahin, Ö., Can, Ganime. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılgnalık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 67-74.
- Erdeve, Ö., Atasay, B., Arsan, S. ve Türmen, T. (2008). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatış deneyiminin aile ve prematüre bebek üzerine etkileri, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51, 104-109.
- Ergin-Başak, B. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler (Yayımlanmamış doktora tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in middle-aged community sample, *Journal of health and social behaviour*, 21 (3). 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1984). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a collage examination, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Fonagy, P., Steele, H. ve Steele, M. (1991). Maternal represantions of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age, *Child Development*, 62(5), 891-905.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: theoretical developments, emerging, controversies and unanswered questions, *Rev Gen Psychology*, 4, 132-154.

- Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı*. Y. Salman (Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of Affective Disorders*, 71,19-27.
- Gilbert, P. (2009). Introduction compassion-focused therapy, *Advanced in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.
- Gökalp, S. (2013). Lisansüstü hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, psikolojik güçlendirme ve çatışma yönetimi stilleri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Granqvist, P. ve Kirkpatrick, L. A. (2004). Religious conversation and perceived childhood attachment: a meta-analysis, *The international journal for the Psychology of Religion*, 14(4), 223-250.
- Granqvist, P. ve Kirkpatrick, L. A. (2004). Religious conversation and perceived childhood attachment: a meta-analysis, *The international journal for the Psychology of Religion*, 14(4), 223-250.
- Grossman, K., Grossman K. E., Kindler, H., Zimmerman P. (2008). A wider view of attachment and exploration: the influence of mothers and fathers on the development of psychological security from infancy to young adulthood. J. Cassidy ve P.R. Shaver (Ed.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* (2nd ed), 857-879), New York, NY: Guilford Press.
- Grossmann, K. E., ve Zimmermann, P. (2002). Attachment relationships and appraisal of partnership: From early experience of sensitive support to later relationship representation, in L. Pulkkinen ve A. Caspi (Ed.), *Paths to successful development: Personality in the life course*, 73-105, New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Hart, R. Ve McMahon, C. A. (2006). Mood state and psychological adjustment to pregnancy, *Arch Womens Ment Health*, 9(6): 329-337.
- Hayta, A. (2010). Nesne ilişkileri kuramı ve tanrı tasavvuru üzerine eleştirel bir değerlendirme, *Journal of Values Education*, 8 (20), 39-77.

- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (2000). *Bağlanma: yakın ilişkilerle ilgili, araştırmalar için bir çerçeve*. A. Dönmez, (Çev.), *Türk Psikoloji Bülteni*, 16(7), 29-50.
- Heppner, P. P. ve Baker, C.E. (1997). Application of problem solving inventory, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 29,(4):129-143.
- Heppner, P.P., Baumgardner, A. ve Jackson, J. (1985). Problem-solving self-appraisal, depression, and attributional style: are they related?, *Cognitive Therapy and Research*, 9(1): 105-113.
- Huges, B. ve Boothroyd, R. (1997). *Günlük hayatın stresine son*. İstanbul: Nadir Kitap.
- Irons, C. (2007). Early parental rearing, attachment relating, self-attacking, self-compassion and their relationship to depression symptomology in undergraduate students, Doctoral Dissertation. University of Sheffield, United Kingdom.
- Janssen, C. G. C, Schuengel, C. ve Stolk, J. (2002) Understanding challenging behaviour in people with severe and profound intellectual disability: A stress attachment model, *Journal of Intellectual Disability Research*, 46(6), 445-453.
- Jones, W. J. (2007). Psychodynamic theories of the evolution of the god image, *Journal of Sirituality in Mental Health*, 9 (3/4), 46.
- Karahan, T. F. ve Koç, H. E. 2005. Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım sıklığına göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 113-131.

- Kavlak O. (2004). Maternal Bağlanma Ölçeğinin Türk Toplumuna Uyarlanması, (Yayımlanmamış doktora tezi). İzmir Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kavlak, O. ve Şirin, A. (2009). Maternal bağlanma ölçeğinin Türk toplumuna uyarlanması, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 188-202.
- Keler, H. (2008). Liseli Ergenlerin Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kennel J. H. (1997). Care of mother, father, and infant. Neonatal-Perinatal Medicine Diseases of the Fetus and Infant. Editör: Avroy A. Fanaroff, Richard J. Martin, 6th ed., Vol:1, Mosby Comp. Publ., St.Louis, Baltimore
- Kenneth M. (2006). Attachment theory in adult psychiatry. Part 1: Conceptualisations, measurement and clinical research findings. *Advances in Psychiatric Treatment*; 12:440-449.
- Kesebir, S. Kavzoğlu S.Ö, Üstündağ M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3-2:321-332.
- Kılıç, T. ve Kümbetlioğlu, M. (2016) Bağlanma stillerinin iletişim becerilerine etkisini araştırma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 381-396.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention, (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Tezas at Ausitin.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988) Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others, *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Korkmaz Z, Özkalp B, Bodur S.(2005). Primipar annelerin bebeklerini algılama durumu. 13. Ulusal Neonatoloji ve Yenidoğan HemŞireliği Kongre Kitabı: 486, Kayseri.

- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlılık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı, *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 10 (1); 40-58.
- Lazarus R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44: 1-22.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly, *J. Pers. Soc. Psychol*, 92 (5), 887-904.
- Lindgren K.A. (2003). Comparison of Pregnancy Health Practices Of Women in Inner-City And Small Urban communities. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*, 32(3): 313-21.
- Lopez, F. G., Maurico, A. M., Gormley, B., Simko, T., ve Berger, E. (2001) Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping style, *Journal of Counseling and Development*, 79, 459-464.
- Losyk, B. (2006). *Sakin ol, sınırlarına hakim ol*, İstanbul: Mess Yayınları.
- MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012) Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology, *Clinical Psychology Review*, 32 (6), 545-552.
- Main, M. ve Hesse, D. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behaviour the linking mechanism? In M. Greenberg , D. Cicchetti ve M. Cummings, *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention*, 161-185.
- Marshall, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J. Sahdra, B., Jackson, C.J., ve Heaven, P.C.L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: a longitudinal study in a large adolescent sample, *Pers Individ Dif*, 74, 116-121.
- Martin, J.R. (1997). Mindfulness: a proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312.

- McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001) Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- Mercer, R. ve Ferketich, S. (1994). Predictors of paternal role competence by risk status, *Nursing Research*, 43(1), 38-43.
- Meredith, P.J., Strong, J., Feeney, J.A. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain, *Eur J.Pain*, 11, 164-170.
- Mikhail M.S., Freda M.C., Merkatz R.B., Polizzotto R., Mazloom E., ve Merkatz I.R. (1991). The effect of fetal movement counting on maternal attachment to fetus. *American Journal of Obstetrics and Gynecology.*, 165, 988-991.
- Mikulincer, M., ve Florian, V. (1995). Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406-414.
- Montigny, F. ve Lacharité, C. (2006). Perceived parental efficacy: Concept analysis, *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387-396.
- Moos, R.H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. In R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun (Eds). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (99-126). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Muller, M.E. (1992). A critical review of prenatal attachment research, *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 6 (1), 5-22.
- Muller, M.E. (1994). A questionnaire to measure mother- to- infant attachment, *J Nurs Meas*, 2(2), 129-41.

- Muller, M.E. (1996). Prenatal and postnatal attachment: a model correlation, *JOGNN*, 25(2), 161-166.
- Nakajima, T. (2001). Reliability and validity of the maternal attachment inventory Japanese version. *Japan Academy of Nursing Science*, 101(1), 1-8.
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K.D. (2008). Self-Compassion: Moving Beyond the Pitfalls of a Separate Self- Concept. J. Bauer ve H. A. Wayment (Ed.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego içinde* (95 – 106). Washington DC: APA Books.
- Neff, K. D., (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5/1: 1–12, 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K.D. ve Germer, C. K. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867. doi: 10.1002/jclp.22021.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., ve Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D., Rude, S.S. ve Kirkpatrick, (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning, *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K.D. ve Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself, *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

- Novak J. ve Brom B. (1999). *Maternal and child health nursing*, St. Louis: Mosby.
- Novak, J. ve Brom, B. (1999) *Maternal and Child Health Nursing*, Mosby: St. Louis.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlılık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özarslan, Z., Fıstıkçı, N., Keyvan, A., Uğurad, Z.I., Saygılı, S. (2013). Depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri, *Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 26 (3). 130-135.
- Özden, E.Ç. (2010). Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, N. ve Aydın, N. (2017). Anne ruh sağlığının önemi, *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 2, 29-36.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi) Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pauly, G. ve McPherson, S. (2010). "The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety", *Psychol Psychother*, 83(Pt2): 129-143.
- Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik Çocuğu Olanlarda Bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 15 (1), 56-63.
- Perris, A. ve Andersson, P. (2000). Perceptions of parental rearing and dysfunctional attitudes: the link between early experiences and individual vulnerability? *Nordic Journal of Psychiatry*, 54(6), 405-409.

- Perry, D.F., Ettinger A.K., Mendelson T., Le H.N., (2011). Prenatal depression predicts postpartum maternal attachment in low-income Latina mothers with infants, *Infant Behavior Dev.*, 34(2):339–350
- Pretorius, D.H., Gattu, S.J.E., Hollenbach, K., Newton R, Hull, A. (2006). Preexamination and postexamination assesment of parental-fetal bonding in patients undergoing 3-/4 dimensional obstetric ultrasonography, *Journal of Ultrasound Medicine*, 25: 1411-1421.
- Righetti, P.L., Dell’Avanzo, M., Grigio, M. ve Nicolini, U. (2005). Maternel /paternal antenatal attachment and fourth-dimensional ultrasounda technique: a preliminary report, *British Journal of Psychology*, 96): 129-137.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., ve Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 272- 278.
- Rodriquez, E.M., Dunn, M.J., Zuckerman, T., Hughart, L., Vannatta, K., Gerhardt, C.A., Saylor, M., Schuele, C.M. ve Compas, B.E. (2011). Mother-child communication and maternal depressive symotms in families of children with cancer: integrating macro and micro levels of analysis, *J. Pediatr Psychol.* 38 (7), 732-743.
- Rosen, M. M. (2013). Relationship between insecure attachment, mediators and depression. Doctoral Dissertation, Canterbury Christ Church University, United Kingdom.
- Roskies, E. (1994). *Stresle başa çıkmada kendimizle olumlu diyalog*, (N.H.Şahin, Çev.), Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Rubin, R. (1976). Maternal tasks in pregnancy, *J. Adv. Nurs.*, 1(5), 367-376.
- Scheff, T.J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy, *Psychotherapy, theory, research and practice*, 18, 46-53.

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress, empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410.
- Shieh C., Kravitz, M. ve Wang, H.H. (2001). What do we know about maternal-fetal attachment? *The Kaohsiung Journal of Medical*, 17(9), 448-454.
- Siddiqui, A., Hagglof, B. ve Eisemann, M. (2000). Own memories of upbringing as a determinant of prenatal attachment in expactant women. *Journal Reproductive ve Infant Psychology*.18:67-74:2000 situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 408-416.
- Soğancı D. (2017). Bağlanma Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Solmaz, T. (2002). Psikolojinin alt alanları, romantik bağlanma: bebeklik dönemi bağlanma süreci, yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler, *Türk Psikoloji Bülteni*, 24-25, 105-113.
- Soysal, A. Ş., Bodur Ş., İşeri, Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış, *Klinik Psikiyatri*; 8:88-99.
- Soysal, A. Ş., Öktem, F., Ergenekon, E. ve Erdoğan, E. (2003). Doğum Türü Değişkeninin Bağlanma Örüntüleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi, *Klinik Psikiyatri*, 3(2), 75-85.
- Sroufe, L.A. (2000). Early relationships and the development of children, *Infant Mental Health Journal*, 21(1-2), 67-74.
- Sroufe, L.A. (2005). Attachment and development: a propective, longitudinal study from birth to adulthood, *Attachment and Human Development*, 7 (4), 349-367.
- Steele M, Steele H., ve Johansson M (2002). Maternal predictors of children's social cognition: an attachment perspective, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43 (7), 861-671.

- Stormer, N. (2003). Seeing the fetüs: the role of technology and image in the maternal-fetal relationship, *Journal of the Americal Medical Association*, 289 (13), 1700.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57): 1-22.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (2000). The relationships between anxiety and avoidance dimensions of adult attachment and affective aspects of the self. International Conference on Personal Relationships, Brisbane, Australia, 27 June - 2 July 2000.
- Şahin N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34): 56-73.
- Şimşek, (2005). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*, Konya: Adım Matbaacılık.
- Terzi, H. (2015). Özduyarlılık, güvenli bağlanma ve eşler arası atıfların evliliğin işlevselliği üzerindeki rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Thompson, B.L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD Symptom severity, *J Trauma Stress*, 21, 556-558.
- Van Dam, N., Sheppard, S., Forsyth, J.P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and wuality of life in mixed anxiety and depression, *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1): 123-130.
- Van Ijenzdoorn, M.H. ve Sagi-Schwartz, A. (2008). Coss-cultural patterns of attachment: universal and contextual dimensions. in J. Cassidy ve P.

- R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 880-905, New York, NY, US: Guilford Press.
- Wailand, J. ve Tate, S. (1993). Maternal-fetal attachment and perceived relationship with important others in adolescents, *Birth*, 20, 198-203.
- Waters E, Crowell J, Treboux D, Merrick S, Albersheim L. (1995). Attachment security from infancy to early adulthood: A 20-year longitudinal study. *Biennial Meeting of the Society for Research in Child*.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Werden, E.M. (2001). *Religious identity as a coping resource*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Miami University, Oxford-Ohio.
- White M.A., Wilson M.E., Elander G. ve Persson B. (1999). The swedish family: transition to Parenthood, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 13, 171-176.
- Wong, C.A., Dornsbuch S.J., Eirckson, K.G. ve Laird, J. (2001). The relation of family and school attachment to adolescent deviance in diverse groups and communities, *Journal of Adolescent Research*, 16(4): 396-422.
- Wong, C.C.Y., ve Mak, W.W.S. (2013). Differentiating the role of three self-compassion components in buffering cognitive-personality vulnerability to depression among Chinese in Hong Kong, *J Couns Psychol*, 60, 162-169.
- Yahyagil, M. Y. ve Deniz, Y. (2004). Bir sağlık kuruluşu çalışanlarının örgüt iklimi ile stres unsurlarını algılamaları ve işi bırakma niyetleri. II. Ulusal Sağlık Kuruluşları Yönetimi Kongresi Kitabı, 58-73.
- Youngs, B. ve Youngs, J. (2004). *Gençler için stres ve yaşamın baskılarıyla baş etme klavuzu*. Ankara: HYB Yayıncılık.

- Yörükan, T. (2011). *Bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Zachariah, R. (1994). Maternal-fetal attachment: influence of mother-daughter and husband-wife relationship, *Research in Nursing and Health*, 17(1): 37-44.
- Zeifman, D., ve Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: reevaluating the evidence, in J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* , 436-455. New York, NY, US: Guilford Press.
- Zeifman, D., ve Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: Reevaluating the evidence. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 436-455). New York, NY, US: Guilford Press.

EKLER

EK-1:

Sosyo-demografik Form

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

ANKET FORMU

Değerli katılımcı,

Aşağıdaki anket, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı bünyesinde, Yrd. Doç. Dr. Füsün Gökkaya danışmanlığında, Emel Hoca Nacar tarafından yürütülmektedir. Araştırma “1-24 Aylık Bebeği Olan Annelerin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Maternal Bağlanmanın İlişkisi: Özduyarlılığın Aracı Rolü” konulu tez çalışması ile ilgilidir.

Bu araştırmanın hiç bir aşamasında kimlik bilgileriniz sorulmayacaktır. Toplanan veriler, kişisel olarak değil topluca değerlendirilecek, güvenli bir şekilde saklanacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmada demografik bilgi formu ve benzer konularda sorular içeren 4 ölçek bulunmaktadır. Tüm soruları yanıtlamak yaklaşık 20 dakika kadar sürmektedir. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak veya tazminat talebi

kabul edilmeyecektir. Araştırmadan herhangi bir nedenden ötürü herhangi bir aşamasında çekilebilirsiniz.

Araştırmayla ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda Emel Hoca Nacar'a emelhoca@hotmail.com mail adresinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz...

Saygılarımla,

Emel HOCA NACAR
Yakın Doğu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

I.BÖLÜM

1. Yaşınız?

☐ 18-25 ☐ 26-31 ☐ 32-37 ☐ 38- 43 ☐ 44-49 ☐ 50 ve üstü

2. Eğitim durumunuz?

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise
☐ Lisans ☐ Önlisans ☐ Yüksek Lisans
☐ Doktora

3. Medeni durumunuz?

☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐ Dul

4. Sosyal destek alıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

5. Kimden sosyal destek alıyorsunuz?

☐ Anneanne ☐ Babaanne ☐ Destek almıyorum
☐ Diğer

6. Aldığınız sosyal destek yeterli midir?

☐ Evet

☐ Hayır

7. Evlenme şekliniz nedir?

☐ Tanışıp anlaşıma

☐ Görücü usulü

☐ Başlık parası karşılığında

☐ Beşik kertme

☐ Kız kaçırma

☐ Kuma

☐ Berdel

☐ Televizyon Evlenme Programı

☐ Rastlantı

☐ İnternet üzerinden

☐ Diğer....

8. Normal yollarla mı hamile kaldınız?

☐ Evet

☐ Hayır

9. Bebeğinize isteyerek mi hamile kaldınız?

☐ Evet isteyerek

☐ Hayır istemeyerek

☐ Önce

istememedim

sonra istedim

10. Bebeğinizin cinsiyeti?

☐ Kız

☐ Erkek

11. Bebeğiniz istediğiniz cinsiyette mi doğdu?

☐ Evet

☐ Hayır

12. Bebeğinizin doğumu nasıl gerçekleşti?

☐ Normal Doğum

☐ Sezeryan

☐ Epidural Sezeryan

☐ Epidural Normal Doğum

13. Bebeğinizi ilk görmeniz doğumundan ne kadar sonra oldu?

☐ İlk 30 dk. İçinde

☐ 30 dk- 2 saat içinde

☐ 2 saatten daha uzun sürede

14. Bebeğinizin yaşı nedir? (Lütfen AYLIK şeklinde belirtiniz)

15. Bebeğinizi beslenme şekliniz nasıldır?

- ☐ Anne sütü ☐ Hazır mama ☐ Anne sütü ve hazır mama
☐ Anne sütü ve katı gıda ☐ Katı gıda ve mama ☐ Diğer

EK-2:

Maternal Bağlanma Ölçeği ve İzin Yazısı

Aşağıdaki cümleler yeni annenin durumu ile ilgili tecrübeleri, hisleri ve duygularını tanımlamaktadır. Lütfen her ifadede tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.

		Her zaman	Sık sık	Bazen	Hiçbir zaman
1	Bebeğimi sevdiğimi hissediyorum.				
2	Bebeğimle birlikteyken mutluluk ve içimde bir sıcaklık hissediyorum				
3	Bebeğimle özel zaman geçirmek istiyorum				
4	Bebeğimle birlikte olmak için sabırsızlanıyorum				
5	Sadece bebeğimi görme bile beni mutlu ediyor				
6	Bebeğimin bana ihtiyacı olduğunu düşünüyorum				
7	Bebeğimin sevimli olduğunu düşünüyorum				
8	Bu bebek benim olduğu için çok memnunum				
9	Bebeğim güldüğünde kendimi özel hissediyorum				

10	Bebeğimin gözlerinin içine bakmaktan hoşlanıyorum				
11	Bebeğimi kucağımda tutmaktan hoşlanıyorum				
12	Bebeğimi uyurken seyrediyorum				
13	Bebeğimin yanımda olmasını istiyorum				
14	Başkalarına bebeğimi anlatıyorum				
15	Bebeğimin gönlünü almak zevklidir				
16	Bebeğimle kucaklaşmaktan hoşlanıyorum				
17	Bebeğimle gurur duyuyorum				
18	Bebeğimin yeni şeyler yapmasını görmekten hoşlanıyorum				
19	Düşüncelerim tamamen bebeğimle dolu				
20	Bebeğimin karakterini biliyorum				
21	Bebeğimin bana güven duymasını istiyorum				
22	Bebeğim için önemli olduğumu biliyorum				
23	Bebeğimin hareketlerinden ne istediğini anlıyorum				
24	Bebeğime özel ilgi gösteriyorum				
25	Bebeğim ağladığında onu rahatlatıyorum				
26	Bebeğimi içimden gelen bir duyguyla seviyorum				

Maternal bağlanma ölçeğinin kullanımına ilişkin izin yazısına ilişkin görsel aşağıda sunulmaktadır.

oza kavlak

Ynt: Maternal bağlanma ölçeği ile ilgili destek

Kime: Emel Hoca Nacar

7 Şubat 2018 11:27

OK

🗑️ ↩️ ⏪ ⏩ ➡️

Merhaba Emel Hanım

Ölçek en erken 1. ayını doldurmuş bebeklerin annelerine uygulanabilmektedir daha erken uygulanması uygun değildir. 1 ay ile 24 aya arasında güvenli bir biçimde kullanabilirsiniz. Ölçeğin kendi çalışmanızdaki annelere yönelik olarak Cronbach alfa güvenirlik katsayısına bakmanız tabii ki uygun olacaktır fakat ölçek maddelerinde bir değişiklik yapılmaması koşulu ile ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Başarılar diliyorum

Prof. Dr. Oya KAVLAK

Kimden: "Emel Hoca Nacar" <emelhoca@hotmail.com>

Kime: "ahsen sirin" <ahsen.sirin@ege.edu.tr>, "oza kavlak" <oza.kavlak@ege.edu.tr>

Gönderilenler: 26 Ocak Cuma 2018 19:29:24

Konu: Maternal bağlanma ölçeği ile ilgili destek

Merhaba Oya ve Ahsen Hanım,

Ben Emel Hoca Nacar. Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı yapıyorum. Tezimde maternal bağlanma ölçeğini kullanmak istiyorum. Eğer müsaitseniz size danışmak istediğim bir soru var. Bu ölçeği güvenirlik katsayısını değiştirerek ya da farklı bir uygulama ile 0-24 aylık bebekleri olan annelere uygulamak mümkün müdür? Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim.. İyi çalışmalar.

EK-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve İzin Yazısı

Aşağıda, kişilerin stresli durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her madde o durumun derecesini belirleyen 7 seçenek vardır. Lütfen seçenekleri dikkatli okuyunuz ve size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Az tanımlıyor	Orta derecede tanımlıyor	Ortanın üstünde tanımlıyor	Epey tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni benim onları umursadığım kadar	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu	1	2	3	4	5	6	7
11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmak isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen	1	2	3	4	5	6	7
13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.	1	2	3	4	5	6	7

14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda	1	2	3	4	5	6	7
16. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan yakınlaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine	1	2	3	4	5	6	7
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birlikte olduğum kişileri bazen fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı	1	2	3	4	5	6	7
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta	1	2	3	4	5	6	7
22. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da	1	2	3	4	5	6	7
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.	1	2	3	4	5	6	7
32. İhtiyaç duyduğumda, birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş	1	2	3	4	5	6	7
33. İhtiyacım olduğunda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişilere beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten	1	2	3	4	5	6	7
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra çok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.	1	2	3	4	5	6	7

Aşağıda yer alan görselde de görüldüğü gibi, ölçek kullanımı iznine tabi değildir.

Prof. Dr. Nebi Sümer
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

[About Me](#)
[Publications](#)
[Projects](#)
[Courses](#)
[Graduate Students](#)
[Close Relationships](#)
[Traffic Psychology](#)
[Measures \(in Turkish\)](#)

Measures (in Turkish)

Bu sayfada yer alan ölçekler ODTÜ Psikoloji Bölümü İlişki Araştırma Laboratuvarı (Relationship Research Lab) kapsamında Prof. Dr. Nebi Sümer ve çalışma arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan ve/ya geliştirilen ölçeklerdir. Ölçekler etik ilkelere uymak koşulu ile sadece bilimsel araştırmalarda kullanılabilir. **Ölçeklerin kullanımı için izin alınmasına gerek yoktur.** Söz konusu ölçeklerin klinik tanı koyma, psikolojik değerlendirme ve/ya eleman seçme vb. amaçlarla kullanılması hem bilimsel (psikometrik) hem de etik bakımdan uygun değildir. Kullanılmadan önce ölçeklerin geliştirildiği orijinal çalışmaların ve Türkiye örneklemeleri üzerinde yapılmış olan geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarının detaylı olarak incelenmesi gerekir. Bu sayfayı hazırlayan ve güncelleyen doktora öğrencimiz Gülbin Şengül-İnal'a çok teşekkür ederim.

Nebi Sümer

Önemli Not: Yetişkin bağlanma örüntülerini ölçmek amacıyla geliştirilen İlişkiler Ölçeği (İÖ) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) bağlanma çalışmalarında artık pek kullanılmayan çok eski ölçüm araçlarıdır. Bunun yerine iki temel bağlanma boyutu düzeyinde ölçüm yapan Brennan, Clark ve Shaver'ın (1998) geliştirdiği Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri I (YİYE-I, Bkz. Sümer, 2006) veya Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin (YİYE-II, Bkz., Selçuk, Günaydin, Sümer ve Uysal (2005) incelenerek kullanılması tavsiye edilmektedir.

Arama

Recent Posts

- Yeni Kitap: Close Relationships and Happiness across Cultures
- Sosyal Psikolojinin Kurucusu Muzaffer Şerif'in Zengin Ama Buruk Öyküsü
- Kimler daha çok sözünü keser?
- Bunun adı 'saldırgan sürücülük'
- Mutlu Çocuk Yetiştirmenin 10 Yolu
- Anne Duyarlılığı ve Çocuklarda Bağlanma
- İşsizlik Sendromu
- Yeni Kitaplar: Trafik denetimi ve güvenliğindeki durumumuz

Gönderilen - Hotmail Posta Kutusunda Bulunanlar

17 Eylül 2018 10:19

emelhoca@hotmail.com

YİYE ölçeği 2 alt ölçekten ulaşılan 4 stilde ilgili puanlama bilgisi

Kime: Nebi Sümer, nsumer@metu.edu.tr

Nebi Hocam Merhaba,

Yakın Doğu Üniversitesinde, Yrd. Doç. Dr. Füsün Gökkaya danışmanlığında, 1-24 aylık bebeği olan annelerin bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ile maternal bağlanma arasındaki ilişkiyi özduyarlılık aracı rolü ile inceliyorum. Tezime ilgili sızden acil bir destek ricam olacak müsaitseniz. 2-3 hafta sonra savunmam var ama bir türlü yapamadığımız bir analiz var. Tezde YİYE ölçeği kullanıyoruz. Ölçekte 2 alt boyuttan 4 bağlanma stiline ulaşıyor. Bu alt stillerle değişkenler arası bir çalışma yapmak istiyoruz. Bizim istatistik çalışmasında hesaplama yapabilmek için bu puanlamaya ihtiyacımız var. İnternette yer alan bilgiler bu çalışmayı yapmak için yetersiz kalıyor. Örneğin kaçınma ve kaygı alt ölçeklerinden düşük olanlar (bu düşük puanları kasit ne?) güvenli bağlanma stiline temsil ediyorlarsa neye göre, bu puan kaç aralığında acaba. Bu bilgiye acilen ulaşmamızı sağlarsanız çok sevinirim. Teşekkürler.

Sevgi ve saygılarımla,
Emel Hoca Nacar

Nebi Sümer

Ynt: YİYE ölçeği 2 alt ölçekten ulaşılan 4 stilde ilgili puanlama bilgisi

Kime: Emel Hoca Nacar

17 Eylül 2018 14:08

Merhaba,

YİYE ile dört grup oluşturmak için ya küme analizi yapmak lazım ya da iki boyutu ortanca (median) dan bölerek dört grup yapacak şekilde sınıflandırılır. Düşük puan demek ortancanın altı, yüksek üstü oluyor. Her iki boyuttan da (kaygı ve kaçınma) yüksek olanlar (ortancanın üstünde olanlar) korkulu, her ikisinde de düşük olanlar (ortancanın altında) güvenli, kaygıda yüksek kaçınmada düşük olanlar saplantılı, tersi ise yani kaçınmada yüksek kaygıda düşük olanlar kayıtsız olarak gruplandırılır. Elle değil mutlaka SPSS select if komutuyla yapmak gerekir. Savunmanızda başarılar.. tebrikler..

Nebi Sümer
Professor of Psychology
Faculty of Arts and Social Sciences
Sabancı University

emelhoca@hotmail.com adı: kızıye alt metnin Daha Fazlasını Gör

EK-4: Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve İzin Yazısı

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

<i>Bir sıkıntı olduğunda...</i>	<i>%0</i>	<i>%30</i>	<i>%70</i>	<i>%100</i>
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünüyorum	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

Stresle başa çıkma ölçeğinin kullanılması için izin talebi araştırmacılara elektronik posta yolu ile iletilmiş ve aşağıda yer alan görsel kapsamında, ölçek izin alınarak kullanılmıştır.

Sayın Nacar,
söz konusu ölçek ekte. iyi çalışmalar....

Merhaba Nesrin ve Ayşegül Hocam,

Ben Emel Hoca Nacar. Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı yapıyorum. 1- 24 aylık bebeği olan annelerin bağlanma stilleri ve stres ile başa çıkma tarzlarının maternal bağlanma ilişkisi özelinde incelenmesi ve bu ilişki sürecinde öz duyarlılığın aracı rolünün araştırılması konulu tezimde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğini kullanmak için izninizi istiyorum.
Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim.. İyi çalışmalar.

Saygılarımla,

Emel Hoca Nacar

EK-5: Öz Duyarlılık Ölçeği ve İzin Yazısı

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5
Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5

Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

emelhoca@hotmail.com

6 Ağustos 2018 18:32

E

Tezde kullanmak üzere özduyarlılık ölçeği kullanma izni

Kime: uakin@sakarya.edu.tr, aakin@sakarya.edu.tr, ahmet.akin@medeniyet.edu.tr



Merhaba Ümrân ve Ahmet Hocam,

Ben Emel Hoca Nacar. Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı yapıyorum. 1-24 aylık bebeği olan annelerin bağlanma stilleri ve stres ile başa çıkma tarzlarının maternal bağlanma ilişkisi özelinde incelenmesi ve bu ilişki sürecinde öz duyarlılığın aracı rolünün araştırılması konulu tezimde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğini kullanmak için izninizi istiyorum. Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar.

Saygılarımla,

Emel Hoca Nacar

Ahmet Akin @

6 Ağustos 2018 19:00

AA

Ynt: Tezde kullanmak üzere özduyarlılık ölçeği kullanma izni

Kime: Emel Hoca Nacar

Merhaba ölçek ekte dir iyi çalışmalar diliyorum

Prof. Dr. Ahmet Akin
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

6 Ağu 2018 Pzt 18:32 tarihinde Emel Hoca Nacar <emelhoca@hotmail.com> şunu yazdı:

emelhoca@hotmail.com adı kişiye ait metnin Daha Fazlasını Gör



2. öz-duyarlılık
ölçeği...çin.doc

ÖZGEÇMİŞ

Emel Hoca Nacar 1978 yılında İstanbul'da doğmuştur. Tüm öğrenim hayatını İstanbul'da tamamlamıştır. 2000 yılında İstanbul Üniversitesi İngiliz Dili ve Eğitimi Bölümü'nden mezun olmuştur. İlk yüksek lisansını Yeditepe Üniversitesi'nde Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bölümünde tamamlamıştır. Emel Hoca Nacar, 15 yıl çeşitli üniversitelerde öğretim görevlisi olarak çalışmıştır. Aldığı eğitimler arasında Transaksiyonel Analiz, Aile ve Sistem Dizimi yaklaşımı, Naadac, Pozitif Psikoterapi temel eğitimi bulunmaktadır. Uluslararası Thomas Gordon Anne Baba Eğitimleri vermekte, ebeveynlere, çiftlere ve kurumlara yönelik danışmanlık ve koçluk hizmeti sunmaktadır. "Merhaba Hayat" isimli farkındalık ve kişisel gelişim içerikli bir televizyon programı hazırlayıp sunmakta ve benzer konularda bir gazetede köşe yazıları yazmaktadır. Evli ve 1 çocuk annesidir.

İNTİHAL RAPORU

ANNELERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE MATERNAL BAĞLANMANIN İLİŞKİSİ: ÖZ DUYARLILIĞIN ARACI ROLÜ

ORIGINALITY REPORT

14%	12%	5%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	acikerisim.deu.edu.tr	3%
	Internet Source	
2	library.cu.edu.tr	2%
	Internet Source	
3	www.efdergi.hacettepe.edu.tr	1%
	Internet Source	
4	acikarsiv.ankara.edu.tr	1%
	Internet Source	
5	docplayer.biz.tr	1%
	Internet Source	
6	openaccess.inonu.edu.tr:8080	1%
	Internet Source	
7	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)	1%
	Student Paper	
8	editor.ankara.edu.tr	1%
	Internet Source	

19	Submitted to Marmara University	<1%
	Student Paper	
20	Submitted to Karadeniz Teknik University	<1%
	Student Paper	
21	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi	<1%
	Student Paper	
22	readgur.com	<1%
	Internet Source	
23	Mavroudis, Anastasios, and Nikos Hadjichristidis. "Synthesis of Well-Defined 4-Miktoarm Star Quarterpolymers (4μ-SIDV) with Four Incompatible Arms: Polystyrene (S), Polyisoprene-1,4 (I), Poly(dimethylsiloxane) (D), and Poly(2-vinylpyridine) (V)", Macromolecules, 2006.	<1%
	Publication	
24	ÇANKAYA, Seyhan, YILMAZ, Sema Dereli, CAN, Ruveyde and KODAZ, Neslihan Değerli. "Postpartum Depresyonun Maternal ", Bayt Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım, 2017.	<1%
	Publication	
25	docs.neu.edu.tr	<1%
	Internet Source	
26	Submitted to Hacettepe University	<1%
	Student Paper	

9	www.j-humansciences.com	<1%
	Internet Source	
10	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080	<1%
	Internet Source	
11	www.journalagent.com	<1%
	Internet Source	
12	www.pdrdergisi.org	<1%
	Internet Source	
13	kutuphane.dogus.edu.tr	<1%
	Internet Source	
14	Submitted to Gaziosmanpaşa Üniversitesi	<1%
	Student Paper	
15	Submitted to Bahcesehir University	<1%
	Student Paper	
16	www.bilgitoplumu.gov.tr	<1%
	Internet Source	
17	Merve ÇIKILI, Didem Behice ÖZTOP, Ertuğrul EŞEL. "Ergenlik Ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi", Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 2013	<1%
	Publication	
18	inesjournal.com	<1%
	Internet Source	

27	Submitted to Mehmet Akif Ersoy Aniversitesi	<1%
	Student Paper	
28	Submitted to Beykent Üniversitesi	<1%
	Student Paper	
29	acikerisim.sinop.edu.tr:8080	<1%
	Internet Source	
30	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080	<1%
	Internet Source	
31	www.google.com.tr	<1%
	Internet Source	
32	e-dergi.marmara.edu.tr	<1%
	Internet Source	
33	www.ataturkuni.com	<1%
	Internet Source	
34	earsiv.arel.edu.tr	<1%
	Internet Source	
35	katalog.hacettepe.edu.tr	<1%
	Internet Source	
36	acikerisim.pau.edu.tr	<1%
	Internet Source	
37	www.turkishstudies.net	<1%
	Internet Source	
38	www.icqh.net	<1%

ETİK KURUL RAPORU



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

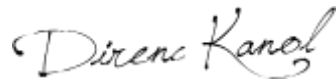
24.10.2018

Sayın Yrd. Doç. Dr. Füsün Gökkaya

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/109 proje numaralı ve “**Annelerin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Maternal Bağlanmanın İlişkisi: Öz Duyarlılığın Aracı Rolü**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.