



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE UTANÇ VE SUÇLULUK İLE
BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

MÜBERRA YENİŞAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2019

**YETİŞKİNLERDE UTANÇ VE SUÇLULUK İLE
BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

MÜBERRA YENİŞAR

YAKINDOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Yard. Doç. Dr. Deniz ERGÜN

LEFKOŞA

2019

BİLDİRİM

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

- ☐ Tezimin tamamı her yerden 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.

Tarih 17/06/2019

İmza

Müberra YENİŞAR

TEŞEKKÜR

Araştırmanın tüm aşamalarında değerli görüşlerini, bilgisini, ilgisini paylaşan kıymetli hocam Yrd.Doç.Dr. Deniz Ergün'e ve tez sürecinde tüm sorularımı yanıtlamaya çalışan Uzm. Psk. Ayşe Buran'a, araştırmama gönüllü destek veren katılımcılara ve aileme, arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Müberra YENİŞAR,2019

ÖZ

YETİŞKİNLERDE UTANÇ SUÇLULUK İLE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDA İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmasının amacı, yetişkinlerde utanç suçluluk ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini seçkili örneklem yöntemi ile belirlenen Bursa ilinde yaşamakta olan 247 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın anket formunda katılımcılara sosyo-demografik form, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Suçluluk ve Utanç Ölçeği verilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre kadınlarda utanç ve suçluluk puanları yüksek tespit edilmiştir. Utanç evli bireylerde, kardeş sayısı arttığında, katılımcının eğitim düzeyi ve anne eğitim düzeyi düştüğünde yüksek bulunmuştur. Suçluluk sadece katılımcının eğitim düzeyi ile ilişkili tespit edilmiştir. Suçluluk, kaygılı bağlanma ve anne eğitimi, utancı yordayan değişkenler olarak bulunurken suçluluğu yordayan herhangi bir değişken tespit edilememiştir. Bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ile utanç arasında orta derecede pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bireylerde utanç kaygılı bağlanma ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca eğitimin bireyin utanç duygusu üzerinde etkisi ortaya konmuştur. Klinik çalışmalarda bu unsurların dikkate alınarak gerekli müdahale programlarının oluşturulması yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: bağlanma stilleri, utanç, suçluluk

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SHAME GUILT AND ATTACHMENT STYLES IN ADULTS

The aim of this study is to examine the relationship between shame, guilt and attachment styles in adults. The sample of the study consists of 247 adults living in the province of Bursa determined by the method of selective sampling. Participants were given a socio-demographic form, Experiences in Close Relationships, Guilt and Shame Scale. According to the findings of the study, shame and guilt scores were found to be high in women. Shame was higher in married individuals, when the number of siblings increased, the level of education of the participant and the level of maternal education decreased. Guilt was determined only related to the level of education of the participant. While guilt, anxious attachment and mother education were found as predictors of shame, no variable predicting guilt was found. A moderate positive relationship was found between attachment styles of anxious attachment and shame. According to the findings of the research shame Shame was found to be associated with anxious attachment in individuals. In addition, the effect of education on the individual's sense of shame was revealed. In clinical studies, it would be useful to create the necessary intervention programs considering these factors.

Keywords: attachment styles, shame, guilt

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR iii

ÖZ iv

ABSTRACT v

İÇİNDEKİLER vi

TABLO LİSTESİ ix

BÖLÜM 1

GİRİŞ 1

1.1. Problem Durumu 9

1.2. Çalışmanın Amacı 10

1.2.1. Çalışmanın Alt Amaçları 10

1.3. Çalışmanın Önemi 11

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları 11

1.5. Tanımlar 11

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 13

2.1. Utanç ve Suçluluk ile İlişkili Kuramsal Açıklamalar 13

2.1.1. Utanç ve Suçluluk Tanımı ve Suçluluk - Utanç Duygularını Açıklayan Kuramlar 13

2.1.2. Utanç ve Suçluluk Arasındaki Farklar 18

2.1.3. Suçluluk ve Utanç Duygularını Etkileyen Faktörler 21

2.1.4. Utanç ve Suçluluğun Psikopatoloji ile İlişkisi 28

2.2. Bağlanma Kuramı ve Bağlanma Stilleri ile İlişkili Kuramsal Açıklamalar 31

2.2.1. Bağlanma Kuramına genel bakış 31

2.2.2. Bowlby ve Bağlanma Kuramının Gelişimi 34

2.2.3. Bowlby'nin İçsel Çalışan Modelleri 36

2.2.4. Ainsworth ve Bağlanma Stilleri.....	38
2.2.5. Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	40
2.2.6. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM).....	42
2.2.7 Bağlanma Stillerinin Yetişkinlikteki İzdüşümleri	44
2.3. Utanç-Suçluluk ve Bağlanma Stilleri arasındaki Nörofizyolojik ve Gelişimsel İlişki	46
2.4.Utanç-Suçluluk ve Bağlanma Stilleri Hakkında Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	48
2.4.1. Utanç-Suçluluk ve Bağlanma Stilleri Hakkında Yurtiçinde yapılan Araştırmalar	48
2.4.2. Utanç-Suçluluk ve Bağlanma Stilleri Hakkında Yurtdışında yapılan Araştırmalar	51
 3. BÖLÜM	
YÖNTEM.....	55
3.1. Çalışmanın Modeli.....	55
Şekil 1: Çalışmanın Modeli	55
3.2. Çalışma Grubu	56
3.3. Veri Toplama Araçları	56
3.4. Verilerin Analizi	58
 BÖLÜM 4	
BULGULAR.....	59
4.1. Araştırmanın Örnekleme ile İlgili Bulgular	59
4.2. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri ve karşılaştırılmaları	61
 BÖLÜM 5	
5. TARTIŞMA.....	69
 BÖLÜM 6	
SONUÇ VE ÖNERİLER	76
6.1.Sonuç	76
6.2.Öneriler	76
KAYNAKÇA	78

EKLER.....	99
EK – 1 Ölçeklerin Kullanım İzinleri	99
EK – 2 Suçluluk ve Utanç Ölçeğinin Kullanım İzni	100
EK – 3. Aydınlatılmış Onam Formu	101
EK – 4 Demografik Sorular.....	102
EK – 5 Suçluluk ve Utanç Ölçeği	103
ÖZGEÇMİŞ	105
İNTİHAL RAPORU	107
ETİK KURUL YAZISI.....	108

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılım (n=247).....	60
Tablo 2. Ölçeklerin ve alt ölçeklerin güvenirlik analizleri.....	61
Tablo 3. Ölçeklerin ve alt ölçeklerin cinsiyete göre karşılaştırılması ve betimleyici değerleri	62
Tablo 4. Ölçeklerin ve alt ölçeklerin medeni duruma göre karşılaştırılması ve betimleyici değerleri.....	63
Tablo 5. Ölçeklerin birlikte yaşama duruma göre karşılaştırılması ve betimleyici değerleri	64
Tablo 6. Ölçekler ve alt ölçeklerin yaş-eğitim- anne eğitimi-baba eğitimi ve kardeş sayısı arasındaki ilişkilerin araştırılması.....	64
Tablo 7. Utanç ölçeği ile demografik değişkenler arasındaki regresyon analizi.....	65
Tablo 8. Utanç ölçeği için stepwise regresyon analizi sonucu.....	65
Tablo 9. Suçluluk ölçeği ile demografik değişkenler arasındaki regresyon analizi.....	66
Tablo 10. YİYE II-kaçıngan ölçek ile demografik regresyon analizi sonucu.....	66
Tablo 11. YİYE II-kaygı için regresyon analizi sonucu.....	67
Tablo 12. YİYE II-kaygı için stepwise regresyon analizi sonucu.....	67
Tablo 13. Suçluluk alt ölçeği (SU_Suçluluk) ve Utanç alt ölçeği (SU_Utanç) ile YİYE II-Kaygılı ve YİYE II-Kaçıngan arasında korelasyon analizi sonuçları.....	68

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Doğuştan getirdiğimiz korku, öfke, üzüntü, mutluluk gibi temel duygularımız yanı sıra bilişsel kabiliyetlerimizin artması ile suçluluk, utanç, pişmanlık, dargınlık, hayranlık, aşk gibi daha karmaşık olan duygular ortaya çıkmıştır. Duygularımız bize iç gerçekliğimiz ve dış gerçekliğimiz hakkında bilgi verir. Duygular kendilik organizasyonunu belirleyen anahtar niteliği taşırlar. Bağlanma ve kimlik gibi üst düzey güdüler temelde duygulanım süreçlerinden oluşur (Greenberg, 2012a). Korku, endişe gibi duygular dikkatli olmamızı sağlarken, merak dünyayı tanımak için girişimde bulunmamızı, temel güven duygusu kendimize ve geleceğe dair olumlu beklentilerimiz olmasını sağlar. Yerinde ve zamanında yaşanan her türlü olumlu ve olumsuz duygu yaşam adaptasyonumuzu artırırken, bazı duygulara saplanıp kalmak çarpık bir dünya ve kendilik algısına neden olabilir (Erikson, 2014). Duygu Odaklı Terapinin mimarı Greenberg (2012b), terapide danışanın duygularına odaklanmanın, duygusal sürekli değişimin merkezi olduğunu öne sürmüştür.

Kendimizi yönetmemize, otokontrolümüze yardımcı olan suçluluk ve utanç duyguları özbilinç duygularıdır. Diğer duygularımız gibi insanoğluna pusula görevi görür, toplumsal adaptasyonu artırır. Özbilinç, kişinin güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, kendi duygularını anlayabilmesi, bu farkındalıklarını düşünce ve davranışlarına yansıtabilmesi ve kendini ifade edebilmesidir (Goleman, 1996, akt. Yavaşoğlu, 2010).

Miller utancı zayıflık ve icinebilirlik duyguları ile suçluluğu ise sıkıntı verici olmasına rağmen güç duygusu ile ilişkilendirmiş, suçluluk duygularının

utancın yarattığı acizlik, yetersizliğe karşı yani utanca karşı koruyucu olacağını ileri sürmüştür (akt. Cirhinlioğlu, 2011). Erikson (2014) utancın suçluluktan daha ilkel bir duygu olduğunu iddia etmiştir., ona göre suçluluk ödipal döneme aittir, üçlü ilişkinin eseridir, oysa utanç ikili ilişki ile ilgilidir, preödipaldir.

Eski Türkçede utanç bireyin kendini kusurlu duruma düşmekten ileri gelen kendini ezik bulma anlamını taşımaktadır (Ayverdi, 2016). Utanç tüm benliği olumsuz olarak hedef alan çok acı verici bir duygudur. Utanç duygusu hisseden birey kusurlu benliğin diğerlerine nasıl görüldüğü imgesi ile uğraşırken (Tangney, 1995, akt.Cirhinlioğlu, 2011), benlik bölünmüş durumdadır, gözleyen benlik, odak noktası olan benliği değersizleştirmektedir (Levis, 1971. akt. Cirhinlioğlu, 2011). Cüceloğlu'na göre (2000) utanç ikiye ayrılır; Sağlıklı Utanma-Mahcubiyet ve Zehirli Utanç. Sağlıklı Utanma- Mahcubiyet; Kişinin bireysel tarihi boyunca deneyimle öğrenilir, baskı ile değil ve alçakgönüllü olmayı, kendi sınırlarını bilmeyi öğretir. Zehirli Utanç bireyin kendini değersiz, eksik hissetmesine neden olan acı verici bir duygudur.

Suçluluk, bireyin yaptığı bir hata karşısında verdiği yanıt olmakla birlikte, bir kişinin başka bir kişiyi incittiği zaman yaşadığı duygu durumu olmaktadır (Şenel, 2013). Einstein ve Lanning (1998), suçluluğu iki şekilde sınıflandırmıştır: endişeli suçluluk, empatik suçluluk. Endişeli suçluluğun temelinde ceza alma korkusu varken, empatik suçluluk durumu düzeltme gereksinimine neden olur. Empatik suçluluk duygusu sosyal ilişkileri güçlendirir (Einstein ve Lanning, 1998), antisosyal davranışlardan uzaklaştırır (Gilligan 2003).

Bu duyguların çok az yada hiç olmaması gibi, yoğun yaşanması da kişide psikolojik sorunlara hatta kişilik bozukluklarına neden olacaktır. Çekingen kişilik bozukluğunda utanç duygusu çok yoğun hissedilir ve bu onun sosyal yaşantısını kısıtlar. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre; Çekingen Kişilik Bozukluğunu tanımladığı 3 madde; ' Birey alay edilecek, utanç yaşayacak korkusu yüzünden yakın ilişkilerde rahat davranamaz' der, 7. Madde

‘utandırıcı olabilir düşüncesiyle, kişisel bir takım girişimlerde bulunmayı göze almada isteksiz davranır’ der. Antisosyal Kişilik Bozukluğu olan birey yaptıkları ve bunun sonuçları ile ilgili suçluluk, pişmanlık, utanç vb duygular hissetmeyecektir. (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Psikosoyal Kuram’ın kurucusu Erikson (2014) Aşamalı türeyim (epigenesiz) ilkesi gereği insanın bireysel yaşamının sekiz çağdan oluştuğunu ve her çağın o döneme özgü temel bir çekirdek çatışmanın çözülmesini içerdiğini öne sürer. İnsan yavrusu için ilk yıl temel güven duygusunun geliştiği yada gelişemediği dönemdir. Anne ve türevleri ile kurduğu ilişki sonucunda bebeğin yaşantısında aynılık süreklilik ve tutarlılığı deneyimlemesi bebeğin güdükte olsa bir benlik duygusu geliştirmesine neden olur. Özakkaş insanın hikayesinin, onun yaradılışına vesile olan anne ve babasının zihninde tasarım oluştuğu andan itibaren başladığını söyler (Özakkaş,2008). Bir çocuğun anne ile olan ilk ilişkisi bir şablon görevi görür ve kişinin gelecekte gireceği duygusal ilişkilerindeki bireysel yeteneklerini kalıcı olarak şekillendirirken beynin fiziksel-kimyasal ve nörolojik yapısında da kalıcı değişiklikler yapar (Schore,2011). Stern’e göre (2017), ‘Bebeğin Kişilerarası Dünyası kişilerarası intrapsişik düzeylerde ikili etkileşim üzerinedir. İkilinin kavramsallaştırılması simetriktir ve annelerin bebeklerle her zaman sessiz bir diyalog oluşturdukları, interaktif davranışlar ve zihinsel temsiller keşfetmek üzerinedir’.

Jung (2018), İnsanın bütünlüğünü yetişkin ideali olarak tanımlamıştır. Ona göre insanın bütünlüğe ulaşmasının bir parçası olan bilinç bilinçdışının son ürünüdür ve dünyaya küçük başlangıçlar, deneyimler yaşayarak gelir. Erken çocukluk döneminde henüz zihnin yeni oluşmaya başladığı dönemde psişe büyük ölçüde annenin psişesine aittir, zamanla babanın psişesine de ait olmaya başlar. Okul çağına kadar çocukların sinirsel ve psişik bozuklukları büyük ölçüde ebeveynlerin psişik dünyalarındaki bozulmalara bağlıdır. Ebeveyne ait tüm zorluklar, çocuğun psişesine yansır ve bu bazen patolojik sonuçlarla gerçekleşir. Norcoross (2011), çocuk terapisinde hem çocuk hem ebeveynle ittifak önemli der.

Anne ile bebek arasında oluşturulan bu ilişki kalıbının, bireyin kendilik sistemini ve yaşamı boyunca tüm duygusal ilişkilerini etkilediği öne sürülmektedir (Schore 2012). Anne ve anne türevleri ile kurulan ilişki sayesinde dıştaki evren iç dünyada da yaratılır. Temel güven duygusu bebek için sadece dış dünyayı simgeleyen anne ve anne türevlerinin aynı ve tutarlı olduğu anlamına gelmez, aynı zamanda bebeğin karın ağrısı, açlık gibi zorlayıcı durumlarla başa çıkabileceğine olan algısını pekiştirmesi ve bu gibi durumlara bağlı kendine güvenmesi ile de ilgilidir. Psikopatolojide temel güven duygusu yokluğu en iyi çocukluk şizofrenisinde gözlemlenebilir. Erikson'a göre (2014) yetişkinlerde yaşam boyu süren ve şizoid kişilik bozukluğuna dek giden içe kapanıklık, çökkünlük gibi durumlarda temel güven duygusu eksikliği belirgindir. Amerikan psikiyatri Birliği'ne göre (2013) Şizoid Kişilik Bozukluğu'nda 'uygunsuz ya da kısıtlı duygulanım, yakınlaşmayla azalmayan aşırı bir toplumsal kaygıyla, kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmelerden çok kuşkucu korkular eşlik eder'.

Erikson'a (2014) göre yaşamın ikinci evresi Utanç/Kuşku'ya karşı Özerklik evresidir. Freud'un Psikoseksüel Kuramında Anal dönem dediği 1-3 yaş arası yürüme ile birlikte dünyanın keşfedilmek istendiği, bakım verenin otoritesi ile çatışıldığı ve sfinkter kontrolünün kazanıldığı dönemdir. Bu dönemde çocuk kendi bilincinin farkındadır ve kendine bakıldığına da farkındadır. Ama henüz görülmeye hazır değildir. Erikson'a göre çocuğun özbilinci utancının da kaynağıdır. Utanç duygusu yer yarılrsa da içine girsem, yok olsam, ötekinin bakışlarından kurtulsam durumudur.

Kohut'a (2015) göre önemli ötekiler dediği ebeveynlerin çocuğun gereksinimlerini karşılaması ile çocuk duygularını düzenleyebilir, primer narsizmden sekonder narsizme geçer. Önemli ötekiler empati, aynalama gibi görevlerini yapmazlar, çocuğu onaylamazlarsa duyguların regülasyonu gerçekleşemez. Fiziksel ve duygusal temas, güven, düzen, sosyalleşme, uyarılma ve kendini değerli görme gibi temel gereksinimleri karşılanmayan çocuk kendini eksik hisseder, bu da öz varlığından utanmasına neden olur(Cüceloğlu, 2000). Yetişkinlikte bu dönem yaşantıları çoğunlukla anımsanmaz ama bu dönemde kazanılan özellikler kişinin tüm yaşamını

etkileyebilir. (Kernberg 1972, akt. Volkan. 2007) ‘Nesne İlişkilerinin İçselleştirildiği Evrelerin Sistematizasyonu; Dörtlü Evreli Modeli’nde Çocuğun doğumu ile başlayan ve 4. Aya dek süren ilk evrede çocuğun anne ile ilişkisinden elde ettiği haz ve tatmin eden deneyimlerin oluşturduğu hafıza izlerinin oluştuğunu savunur ve bebeğin anne ile ilişkisi tatmin edici değilse otistikpsikoz yada duyulanımdan yoksun kişilik yada antisosyal kişilik bozukluğu gelişebilir der. (akt., Broucek, 1991’den aktaran Cirhinlioğlu 2011).

Erikson’a (2014) göre insanın üçüncü evresi Suçluluk Duygusu’na karşı Girişim dönemidir. Çocuk bu dönemde öğrenmeye susamıştır. Çocuğun merakını ve girişimlerini desteklemek, ödipal çatışmasına hoşgörü ile yaklaşabilmek onun yetişkinlerle özdeşim yapmasına bu da kişiliğinin gelişimine katkı sağlar. Bunun tersi de mümkündür, duygularının kendinin ve ötekilerin farkına varan çocuk yalnız bırakılır, anlayışlı ve empatik paylaşımdan uzak ilişkiler yaşarsa suçluluk duygularını abartılı ve can yakıcı yaşayabilir. Budak (2003) suçluluğu yasalarca yada dini nedenlerle yasaklanan ya da ahlaki açıdan ayıplanan bir şeyin yapıldığı, toplumun ahlaki kurallarının ya da bireyin kendi kurallarının çiğnendiği düşüncesinin yarattığı pişmanlık ve rahatsızlı duygusu olarak tanımlamıştır.

Bebek daha anne karnında annenin fiziksel ve ruhsal durumundan etkilenir. Anne ve türevleri ile yaşadığı ilişki kendilik algısı ve dünya algısını, duygusal ve beyinsel süreçlerini yaşamı boyunca etkileyeceği gibi bağlanma tarzını da oluşturacaktır. Bebekken kurulan ilişki, sonraki dönemlerde yakın çevre, okul, arkadaş, iş, eş, çocukları ile olan ilişkiyi etkileyebilecek kadar güçlüdür. Anne ve türevleri ile kurulan sağlıklı iletişim, güvenli bağlanma ile sonuçlanırken bu bağın güvensiz olması çocukta kaçınan ya da kaygılı bağlanmaya neden olur. Masterson’ın 1980’lerin ortalarında gerçekleştirdiği bağlanma kurumu incelemesine göre erken yaşlardaki bağlanma düzeyi ileriki yıllarda da devam ettiğini gösteren araştırmalar nedeniyle bağlanma konusunda intrapsişik temsile yönelinmiştir. (Özakkaş ve Çolak, 2013). İlk basımı 1710 yılında olan ‘İnsan Bilgisinin İlkeleri Üzerine Bir İnceleme’ kitabında ünlü filozof George Berkeley ‘Varolmak algılanmış olmaktır’ der (Berkeley, 2013). Felsefik bakış açısıyla varolmak için öbürü tarafından algılanmış olmak gerekir.

Odağ (2008a), erken çocukluk döneminde anne çocuğun ikili ilişki nesnesidir, çocuğu ile birlikte ikili (diyalektik) bir birim oluşturur, baba ödipal evrede bu ikiliye katılır, böylece ikili ilişkiden üçlü ilişkiye (triangular ilişki) geçilir der. Ergenler kitabında Odağ (2008a) Franz Kafka ve onun babasına yazdığı mektuplar ile yaptığı çalışmada Kafka'nın ayrımlaşma özelliklerini göstermekle birlikte zihninde hem ödipal hem de preödipal yapıların birlikte olduğunu ve sorunlarının her iki dönemi de kapsadığını savunur, Bloss (1985-1990, akt. Odağ, 2008b) Kafka'nın ulu baba tasarımına sarılarak, yutucu, yok edici anneden kendini kurtarmaya çalıştığını, bu sefer de tümgüçlü baba tasarımıyla bütünleşmiş, ondan ayrışamamış, yaşam boyu bu bütünün parçası olmuştur, bu da onun eserlerine yansımıştır.

Sağ beynin orbital prefrontal korteksinde kendiliğin nörobiyolojik merkezi vardır. Bu merkez duyguları ve duygusal ilişkileri kontrol eder. Bu merkez ortaya çıkmadan çocuklar duygularını kontrol edip düzenleyemezler. Sağ beynin gelişimi deneyime bağlıdır. Yaşamın ilk yıllarında bakım verenle olan etkileşim duyguların temel düzenleyicisi olduğu gibi orbital preforantal korteksin gelişiminin de temelini oluşturur. İnsan beyninin hızlı gelişimi doğumdan sonra beş ve altıncı aylarda başlar ve 18-24. aya dek devam ederek, doğumdaki boyutunun iki buçuk katına ulaşır. (Masterson, 2007).

Gerek utanç ve suçluluk duyguları gerekse Bağlanma stilleri yaşamın ilk yılları ile ilgilidir ve çocuğun gerçekliği güvenli bağlanmaya olanak sağlıyorsa utanç ve suçluluk seviyelerinin normal olması beklenirken, güvensiz bağlanma deneyimleyen çocuklarda utanç ve suçluluk gibi olumsuz duyguların daha yoğun olması muhtemeldir.

Kernberg (2008), Duyguların birinci güdüleyici sistemi oluşturduklarını kabulü önerir ve duyguların bebeğin çevresiyle deneyimlediği sonsuz sayıdaki doyum veren ve engelleyen somut olayların merkezinde olduğunu savunur.

Mahler ve McDevitt (1982)'e göre; (akt.Masterson, 2008). Çocuk kendilik tasarımını oluştururken iki referans noktası vardır. 1.Kendiliğin ilkel merkezini oluşturan kendi içsel duyguları, 2.Libidinal nesne tarafından gösterilen şefkat

algısı. Çocuğun kendilik algısının gelişimi, anneyle oluşturduğu bağıllık atmosferinde meydana geldiği için kendilik algısı, anne şefkati ile çok ilgilidir. Tıpkı Utanç-Suçluluk duyguları ile Bağlanma tarzı arasındaki ilgi gibi. Masterson'a göre gerçek kendilik intrapsişik anlamda, kendilik ve duygularınımlarıyla birlikte nesne ilişkilerinin toplamıdır.

Anne (ya da türevleri) ile kurulan bağ kendilik algısını, duygulanımı ve dünya algısını etkilediği gibi kişilik yapısı, çocuğun gelişimsel yapısının doğallığını, yaratıcılığını, yetişkinlikte kurduğumuz yakın ilişkilerin kalitesini de etkiler. Klein (2002) bebeğin ilk nesnesi olan anne ile kurulan ilk ilişkinin (memeyi emerek) bebek için anlamı yaşamın kaynağı olması ve doğum öncesi anne-bebek birliğinin ve buna eşlik eden güven duygusunun yeniden kurulmasıdır der. Klein'e göre oral dönemde meme aracılığı ile ilk nesne ile kurulan olumlu ilişki umudun, güvenin ve inancın temeli olarak kalır.

Masterson kendilik kapasitelerini dokuza ayırmış ve bunlardan birini 'duygulanımın spontaneliği ve canlılığı' diğerini 'acı veren duyguları yatıştırmak' olarak tanımlamıştır. Bir diğer Kendilik Kapasitesi olan 'Yakınlık' Kendiliği yakın bir ilişki içerisinde, terk edilme ya da yutulma konusunda en az anksiyete hissederek, tam olarak ifade edebilme kapasitesidir demiştir (Masterson, 2008). Winnicot 1965'de Gerçek kendilikde spontane davranışın önemini vurgular ve 'spontane davranış, gerçek kendiliğin harekete halindeki şeklidir der ve sadece gerçek kendilik yaratıcı olabilir ve gerçek hissedebilir' der (Masterson, 2007).

Gerçek kendiliğimizin oluşabilmesinde ve duygularımızın regülasyonunda önemli öteki (anne ve türevleri) ile kurduğumuz bağ çok önemlidir. Aleksitimi; kişinin duygularını tanımlamasında ve yaşantılamasında yaşadığı zorlukları içeren bir kavramdır. Aleksitimik kişiler anksiyete ile başetmek için alkol alma ve mükemmelliyetçi bir örüntüye sahiptirler (Lundh LG, Johnsson A, Sundqvist K, Olsson H. 2002, akt. Yavuz, 2009). Duygu odaklı terapi yaklaşımının anksiyete ve depresyon tedavisinde etkili olacağı öngörülmektedir (Yavuz, 2009). Bu açıdan duyguları anlamak, kişinin bağlanmadan kaynaklanan örüntülerini bilmek ona yardımcı olmak için

önemlidir. Greenberg (2015), duygunun bireyi harekete geçiren, mantığı yönlendiren ve psikoterapinin de duyguyla başa çıkmada çok etkin bir eğitim olabileceğini savunmuştur. Duygu kendilik organizasyonunu belirleyen bir anahtardır, birincil duygular kişinin duruma verdiği tepkilerdir (kayıpta üzülmek gibi), ikincil duygularsa kişinin duygu ve düşüncelerine olan yanıtıdır (kızgın hissettiğimizde suçluluk hissetmek gibi), maladaptif duygularsa, işlevsel olmayan ve durumla aslında uyumlu olmayan, tanıdık, sürekli tekrarlayan ve değişmeyen duygulardır (yalnızlık, çaresizlik, utanç gibi) (Greenberg, 2012b).

Kuzucu (2006)'nın çalışma sonucu duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin, psikolojik ve öznel iyi oluşu arttırmada tek başına yeterli olmadığıdır. Alanyazında bir çok araştırma duyguları ifade etmenin psikolojik sağlığı arttırdığını göstermektedir. Greenberg (2012a) terapisini duygular üzerine kurmuştur, ona göre kişinin duygularının adaptif yada maladaptif olduklarını fark edilmesi ve terapide maladaptif duyguları adaptif olanlarda değiştirebilmesi terapisinin temelidir. Dökmen (2016)'e göre terapi ortamlarının yanısıra günlük yaşamın hemen her kesiminde empatik anlayış, insanları birbirine yaklaştırır, kişi anlaşıldığını ve kendine önem verildiğini hisseder. Diğer insanlar tarafından anlaşılmak ve önem verilmek kişiyi rahatlatır, iyi hissettirir.

Gökalp Özcan (2015)'in 'Travmaya Uğramış Çocukların Suçluluk-Utanç Duyguları ve Bağlanma Tarzlarının İncelenmesi' çalışmasında; bağlanmanın kalitesini arttırmak adına, anne-baba eğitimleri düzenlenmesini, ebeveyn-çocuk etkileşimini arttıracak çevresel düzenlemelerin yapılmasını önermişlerdir. Ayrıca kadın olmaya yüklenen özel anlamın kadınlarda utanç ve suçluluk duygularını derinleştirdiğini, ruh sağlığı alanında çalışan herkesin, bu konuda farklılık yaratmak için çalışmasına gerek olduğunu idda etmiştir.

AÇEV (Anne Çocuk Eğitim Vakfı) programlarına katılan anne babaların ebeveynlik becerilerini geliştirdikleri görüşmüştür. Eğitim sonrası açık iletişim ve demokratik tutumu kullanmada artış olurken tavizkar, baskıcı ve çocuğa sevgisini göstermeyen otoriter babalık tutumlarında azalma olmuştur. Buna

karşın olumlu disiplin yöntemlerini kullanma artmış, çocukla kaliteli zaman geçirmeye ayrılan fazlalaşmış, çocuğa yönelik sözel yada sözel olmayan fiziksel ceza kullanımı azalmıştır (Diri, Tüz, Özdemir, 2008, akt. Özbek, 2013).

Stern (2011), klinik uygulamalarında ebeveynlerin yapılandırmalarının çocukları etkilediğini, ebeveynlerini çocuklara yaklaşımlarında kendi geçmişleri, derinlik, korku ve isteklerinin etkili olduğunu savunmuş ve bebeğe ne yüklediğimizin bilincinde olmak, belki de o yüklenen orada olamayacağı için gelecekte çıkabilecek sorunları engeller demiştir. Yetişkinin kendi geçmişi, çocukluk yılları, yaşadılarının farkına varması ve bunların nedenlerini anlaması bunları yeniden yapılandırması için fırsat olabilir. Adler (2019)'e göre davranış kalıplarımızı değiştirmek istiyorsak, dikkatimizi çocukluk yaşantıları üzerinde toplamamız gerekir. 'Yetişkin insan sayısız yaşantılarını ve izlenimlerini değiştirip değiştirmedini fark etmez, bunu kavrarsak, hastanın temel karakterini öğrenebilir ve hastalığı doğru yorumlayabiliriz' der.

Psikoterapi sürecinde Psikoterapistlerin ruhsal sorunlar yaşayan bireylerin içsel yaşantılarında suçluluk ve utanç duyguları ile bağlanma stilleri ve bunların yaşamlarındaki karşılıkları üzerinde daha özenli durmanın, bu bireylerin sağaltımında fayda sağlayabilir. Ne de olsa bir insanın kendinden hoşlanması ve kendisi ile diğer insanlar ve doğayla olumlu ilişkiler içinde olması, yaşamının anlamlı olmasını sağlar (Cüceloğlu, 2016a). Cüceloğlu'nun dediği gibi (2016b), İnsan, ilişkileri içinde sürekli olarak yeniden tanımlanan bir varlıktır.

1.1. Problem Durumu

Utanç suçluluk erken çocukluk duyguları ile bağlanma tarzları arasında ilişki var mıdır?

1.2. Çalışmanın Amacı

İnsan yavrusunun öteki ile kurduğu ilişkisi anne karnında annesi ile başlar, ilk çocukluk yıllarında belirginleşir, çocukluk yıllarında pekişir ve diğer insanlarla tüm yaşam boyu sürer. Anne ile kurulan bağlanma biçimi yaşamın ilk yıllarında şekillenirken, bu ilişki sırasında utanç suçluluk duyguları da deneyimlenmeye başlanır. Yaşamın ilk yıllarında önemli öteki ile kurulan ilişki sonucunda deneyimlenen özbilinç duyguları ve kendilik-dünya algısı ile bağlanma şekli sonraki yıllarda çok az değişikliğe uğrar ve yetişkinliğe taşınır. Çalışmalar suçluluk-utanç duygularının seviyesinin ve bağlanma tarzının toplumsal uyum, yakın ilişkiler kurma ve ruhsal sağlığı ile önemli etkilediği şeklindedir. Gerek suçluluk ve utanç duyguları gerekse de bağlanma tarzları hakkında literatürde oldukça bol çalışma vardır. Ama suçluluk utanç duyguları ile bağlanma tarzları arasında yapılan bir araştırmalar nispeten azdır. Bu konuda yeterince araştırma yapılmaması ve konunun yetişkinlerde yakın ilişki ve ruhsal sağlık ile ilgili olması açısından çalışma önemli görünmektedir.

1.2.1. Çalışmanın Alt Amaçları

1. Utanç duygusu ile suçluluk duygusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Utanç duygusu ile Bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Suçluluk duygusu ile Bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Demografik özelliklerle Suçluluk ve Utanç Duyguları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Demografik özelliklerle Bağlanma Stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.3. Çalışmanın Önemi

18 yaş üstü yetişkin bireylerin suçluluk, utanç duyguları ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasındaki ilişki çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Bu bağlamda yetişkin bireylerde suçluluk-utanç duyguları ve bağlanma stillerinin demografik özellikleri ile arasında farklılık olup olmadığı araştırılacaktır. Kişinin suçluluk, utanç gibi olumsuz öz bilinç duygularını deneyimleme sıklığı ve durumu ile güvensiz bağlanma stilleri kaygılı ve kaçınan bağlanma özelliği taşıması kişinin kendisi, ailesi, iş ve sosyal çevresinde kurduğu tüm ilişkileri etkileyecektir. İlişkiler üzerinde bu kadar etkili olan utanç-suçluluk duygusu ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasındaki ilgiyi ortaya koyan bilimsel bir çalışma yapılması hedeflenmiştir.

Yetişkinlikte bağlanma şekli, utanç ve suçluluk arasında ilişkinin, duyguların-bağlanma şekillerinin kökenlerinin ve yetişkinliğe yansımalarının kapsamlı incelenmesi çalışmayı hem toplumsal açıdan hem de terapi açısından önemli kılmaktadır.

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

- Çalışma Bursa ili ile sınırlıdır
- Çalışma 18 üstü bireylerle sınırlıdır
- Çalışma ilkokul mezunu ve üstü olanlarla sınırlıdır
- Çalışma kentde yaşayanlar ile sınırlıdır
- Çalışmada kırsal kesimde yaşayanlar, ilkokul mezunu olmayanlar, 18 yaş altındakiler, Bursa ili dışında yaşayanlara dışlanmıştır.

1.5.Tanımlar

Yakın İlişkilerde Yaşantılar:Bağlanma olgusu, kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikopatolojik semptomlar arasında ilişkiler vardır. Yakın ilişkilerde bunlar aktive olur (Şahin ve Yaka, 2016).

Suçluluk: Bireyin benimsediği kurallara aykırı hareket ettiğine inanmasından dolayı ortaya çıkan öznel bir duygudur.

Utanç: Bireyin kusurlu duruma düştüğünde kendini ezik hissetmesidir, Utanç duygusu tüm benliğı olumsuz olarak hedef alan çok acı verici bir duygudur.

Bağlanma Stilleri: Yaşamanın ilk üç yılında bebeğın önemli öteki/ötekiler ile geliştirdiğı güçlü duygusal bağ sonucu oluşur, bireyin yaşamı boyunca kendini ve ötekileri algılama biçimini belirler.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Utanç ve Suçluluk ile İlişkili Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Utanç ve Suçluluk Tanımı ve Suçluluk - Utanç Duygularını Açıklayan Kuramlar

Doğuştan getirdiğimiz korku, kızgınlık, iğrenme gibi temel duygular insanoğlunu fiziksel olarak koruyup, yaşamda kalmasını sağlarken, utanç-suçluluk gibi özbilinç duyguları toplumsal ve sosyal uyumu sağlayan duygulardır. Temel duygular yaşamın ilk 9 ayında ortaya çıkarken (Tracy ve Robins, 2004), kendilik bilinci duygularının ise 18-24 aya kadar gelişmediği görülmüştür (Lewis, 2000) (akt.Şahin, 2007). Özbilinç insanın duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının ve bunların kökeninin farkında olma halidir. Ayhan (2004) tarafından özbilinç kendini tanıma ve bir duygu oluştururken fark edebilme olarak tanımlanmıştır. Öz-bilinç duyguları sayesinde birey gerçek benliğini daha iyi anlar, sınırlılıklarının ve potansiyelinin farkına varır. Bu anlayış bireyin güçlü ve zayıf yönlerini anlamasını sağladığı gibi kendini ve ruhsal durumunu geliştirmesine de olanak verir (Fenigstein ve Venable, 1992, akt. Yavaşoğlu, 2010). Öz-bilinç duygularımız dört tanedir; olan utanç, suçluluk, gurur ve mahcubiyettir. Empati, imrenme, kıskançlık ve utangaçlık duygularını özbilinç duygularından kabul eden tartışmacılar olsa da bu görüş yaygın değildir (Lewis 2008, akt.Algedik, 2016). Tracy ve Robins (2004, akt.Dinçer, 2013), temel duygularla kendilik bilinci duygularını birbirinden ayırtırmak amacıyla süreç modelini geliştirmişlerdir. Onlara göre kendilik bilinci duyguları benliğin bütününe yada belirli bir yönüne odaklanma, açık

yada örtülü benlik temsilinin etkin hale gelmesi, kimlik ve amaç arasındaki ilişki/uyumluluk ile ilgilidir. Utanç duygusu içsel, değişmez ve benliğin bütünlüğüne atıf yapıldığından kimlik-amaç uyumsuzluğunda yaşanmaktadır.

Öz-bilinç duygularından olan suçluluk ve utanç duyguları hem birbirlerinden farklı hem de birbirleriyle ilişkili duygulardır. Öz-bilinç duyguları olmaları, ahlaki ve özgeci tutumun öncüsü olarak görülmeleri, sosyal yaşamı organize edebilmeleri, kişinin kendini ve davranışını değerlendirmesine neden olan negatif duygular olmaları utanç ve suçluluk duygusunun benzer yönleridir. (Menesini ve Camodeca, 2008). Suçluluk ve utanç duyguları, sosyal ilişkilerle şekillenen, kişilerarası ilişkilerle deneyimlenen, sosyal yaşamı düzenleyen, sosyal ortamlarda istenmeyen davranışları engelleyen duygulardır (Tagney ve Salovey, 2003, akt. Dinçer, 2013). Tangney (2003) utanç ve suçluluk duygularının kişiyi ahlaki olarak doğru davranışa yöneltirken, kötü ve yanlış olanlardan da kaçınmak için gerekli motivasyon ve enerjiyi sağladığını savunur (akt.Örs Gevrekçi, A. & Çirakoğlu O.C. 2017)

Plutchik'in Psikoevrimsel Yaklaşımına göre (2000), insanın sekiz temel duygusu vardır. Korku, üzüntü, öfke, iğrenme, kabul (yakınlık), şaşkınlık (hayret), beklenti (ümit), haz (keyif/neşe). Plutchik davranışın birçok içsel düzenleme sonucu oluştuğunu ve temel duyguların birbiri ile birleşiminden başka duygular oluştuğunu savunmaktadır.

Muhtemel içsel düzenleyicilerden biri olan suçluluk duygusu iki şekilde açıklanabilir.

1.Suçluluk; Haz ve Korkunun birleşimidir. Buradaki suçluluk günahla bağlantılıdır. Dini yada etik açıdan onaylanmayan hazlar peşinde koşan insan bu dünyada yada öbür dünyada cezalandırılacağından korkarak acı çeker.

2.Suçluluk; Korku ve Üzüntünün bileşenidir. Kişi yaptıkları yapmadıkları için korku ve üzüntü hisseder. (akt.Dinçer, 2013)

Aristoteles (2006), Retorik adlı eserinde utancı acı verici ve rahatsız edici bir

duygu olarak betimlemiş, kişinin saygınlığını yitirmesine yol açacak olumsuz davranışlarda bulunması halinde ortaya çıktığını belirtmiştir. İnsanın yanlışından utanması, hiç utanç duygusu olmamasından daha iyi olduğu anlayışı ile Aristoteles utancı yarı erdem olarak tanımlamıştır. Spinoza (2004) ise Etika adlı eserinde utancı, yapılan eylemlerin sonucunda başkaları tarafından ayıplanma düşüncesinin neden olduğu acı olarak tanımlamıştır. Her iki felsefeci için de utanç ruhsal acıya neden olmakta ve bunda başkalarının bakış açısı ön plana çıkmaktadır.

Suçluluk duygusu, Büyük Türkçe Sözlük'te, 'kişinin hata yaptığında, kuralları çiğnediğinde hissettiği, kendini suçlu bulma duygusu' olarak tanımlanmıştır (Ayverdi, 2016). Budak'a göre (2003) utanç, kanunun yada dinin yasakladığı ya da ahlaksal olarak ayıplanan bir davranış yapıldığında, kişinin toplum normlarını yada kendi standartlarını çiğnediğinde yaşadığı pişmanlık, rahatsızlık duygularıdır.

Suçluluk, utanç ve mahcubiyet duyguları bireyin öz kritik yapmasına ve kendini suçlamasına dayanan duygulardır. Benlik değerlendirmesinden kaynaklanan bu duyguların üç farklı boyutu vardır:

- 1.Bireyin benliği tarafından kendini değerlendirilmesi
- 2.Bireyin başkaları tarafından empoze ettiği şekli ile kendini değerlendirmesi
- 3.Durumun doğası gereği bu duyguların hissedilmesi(Solomon, 2007, akt. Dinçer 2013).

Psikanalitik kurama göre utancın kaynağı, gözetlemecilik, teşhircilik gibi cinsel dürtüler ve bunların kontrol edilme çabasıdır, suçluluğun nedeni ise süperegounun egoyu yargılamasıdır (Freud, 1965 ve 1961, akt. Örs Gevrekci A. ve Çirakoğlu O.C. 2017)

Utanç duygusu kişinin kendi benliği ile ilgilidir, 'ben kötüyüm' durumudur, suçluluk duygusu davranış temellidir 'ben kötü bir şey yaptım' durumudur (Silfver, 2007, akt.Sıgı ve ark., 2010). Suçluluk duygusunda kişi davranışına

ve bu davranış sonucunda hissettiği hata yapmış olma duygusuna odaklanır, bu haliyle, utanca göre daha kolay baş edilebilir bir duygudur, çünkü kişi hatasını telafi ederek yada özür dileyerek suçluluk duygusunu giderebilir. Ancak utanç, kişinin benliğine yöneliktir ve kötü bir benlik duygusuylar yani utançal baş etmek zordur (Wilson, 2000, akt. Sıgır ve ark. 2010).

Özetlenmek istenirse, suçluluğun odağı davranıştır, utancın odağı benliktir. Suçluluk hisseden davranışa yönelir ve davranışı telafi etmek, telafi edilemiyorsa bedel ödemek nispeten daha mümkündür. Oysa utanç kişinin istenmeyen benlik parçasına yani kendine saldırır, beraberinde acı, çaresizlik, yetersizlik, değersizlik duygularını da beraberinde getirir. Utanç, kişinin kendinden, varlığından utanması olarak algılanır ve bu duyguyu telafi edecek bir şey yoktur. Kaçıp kurtulmak, yer yarılrsa da içine girmek, yok olmak en iyisidir. Bu şekilde hissedişler kişide depresyon gibi ruhsal sorunlara dek gidebilir.

Stegall (2004, akt. Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011) utanç duygusunun suçluluk duygusundan daha acı verici ve birey üzerinde çok daha olumsuz etkileri olan bir duygu olarak tanımlamıştır. Gilligan (2003) için utanç duygusu, kişinin kendine karşı olan sevgi eksikliğidir. Miller utancın kişinin kendi eksikliklerini fark etmesinden, kendini kusurlu yada küçük olarak yargılamasından kaynaklandığını ve öbürünün gözünden bunun nasıl görüldüğünün düşünülmesi ile tetiklenen kişisel ve acı verici hisler olarak tanımlamıştır. (Akt., Broucek 1991 ve Cirhinlioğlu ve Güvenç 2011)

Utanca yatkinlık kişinin kendini, isteklerini ve duygularını yaşama taşıyamamasına neden olur. Bu kişiler utanç duyguları nedeniyle kızgınlıklarını ifade edemez, ifade edilemeyen kızgınlık daha da şiddetlenir ve öfkeye dönüşür. Utanç duygusunu çok yoğun hisseden ve kızgınlıklarını ifade edemeyenler de suçlama, aşağılama, düşmanca eleştirme gibi saldırgan davranışlar göstermeye eğilim vardır (Allison 1999). Gilligan'a göre (2003), utanç şiddetin temel nedenidir. Penny (2002) ise Narsizmle işyerinde yaşanan şiddet arasında doğrudan bir ilişki olduğunu savunmuştur (akt. Karaaziz ve Atak, 2013).

Utanç acı verici ve dayanılması zor bir duygu olduğundan kişi bu utanç duygusunu övünme duygusu ile değiştirerek, utancın verdiği acıdan kurtulmaya çalışır ve kendini övebilmek için de karşı tarafı değersizleştirmek, aşağılamak, yok saymak gibi şiddet içerikli davranışlarda bulunabilir. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), Narsistik kişilik özelliklerini tanımlarken, 4.maddede çok beğenilmek ister der, 7. madde narsistin empati yapamadığı ile ilgilidir, 9. Madde ise başkalarına saygısız davranması ile ilgilidir der. Narsist yaşadığı aşağılık duygusu ve buna bağlı utanç duygularını karşısındakini değersizleştirerek ve aşağılayarak rahatlatmaya çalışır.

Utanç duygusunun verdiği acı kişiyi kendisiyle ve başkası ile empati yapmasına engel olur. Utanç duyan kişi bu duygunun verdiği acı ile boğuşurken kendisi ve diğerleri ile daha derin bağ kurmasını sağlayan empati duygusuna ve bu duygunun sağladığı derin anlayışa ulaşamaz. Tagney 1991 yılında üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, utanç duygusuna yatkın olan öğrencilerin empati ile hissedilen duyguları hissetmelerinde negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (akt.Harris 2003)

Suçluluk duygusu empati ile ilişkilidir, suçluluk duygusu kişinin davranışlarının başkaları üzerindeki olumsuz etkisini anlamasından kaynaklanır. Bu şekildeki suçluluk duygusu bireyin toplumsal uyumuna yardımcı olur, sosyal ilişkileri güçlendirir ve kişiyi diğerlerine ve kendine karşı daha empatik yaparken, bu duygu kişiyi yaptığı davranışlarla yüzleşmeye ve telafiye ve uzlaşmaya yönlendirebilir. Suçluluk duygusunun her zaman olumlu sonuçları olmamıştır, uyumsuz ve acı verici bir duyguya da dönüşebilir. Einstein ve Lanning (1998), suçluluğu empatik suçluluk ve endişeli suçluluk olarak tanımlamışlardır. Empatik suçluluk kişiyi sorunu telafi etmek için motive ederken, Endişeli suçluluk duygusu korkuya neden olur. Kişi ceza almaktan korktuğu için endişe ve suçluluk hissederken tıpkı utanç duyan kişiler gibi nevrotik kişilik yapısına neden olduğu anlaşılmıştır (Einstein ve Lanning, 1998). Lutwak, Razziono ve Ferrari'ye (1998) suçluluk duygusuna yatkın olanlar utanç duygusuna yatkın olanlara göre daha fazla ayrılmış benliğe sahiptir ve sosyal ortamlarda daha rahattır. Gilligan'a (2003) göre suçluluk duygusu kişiyi antisosyal davranışlardan uzaklaştırır.

Yetişkinlerde Cinsel Doyum ile Suçluluk ve Utanç Arasındaki İlişkinin İncelenmesi tezinde Türegün (2017) yetişkin kadın ile erkeklerin cinsel doyum ile utanç oranları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Türegün'e göre bu durum Harper'ın (2011) sonuçları ile de uyumludur. Erkek yetişkinlerde artmış utanç düzeyi sertleşme sorununa neden olurken kadın yetişkinlerde vajinismus olasılığını arttırmaktadır (Murray-Swank vd.,2005, akt. Türegün, 2017).

2.1.2. Utanç ve Suçluluk Arasındaki Farklar

Utanç ve Suçluluk duygularına tarihsel, dinsel, kültürel, ve felsefik açıdan bakıldığında aradaki ayrımın çok net olmadığını ve her iki duygunun da ahlaki duygular olarak değerlendirildiği, ahlaki davranışın gelişmesini ve ahlaki ihlallerin engellenmesinde etkin oldukları düşünülmektedir. Psikoloji açısından da bu duygular arasında uzun süre net bir ayrım yapılmamış, bu duygular öz bilinç, ahlaki ve negatif duygular olarak değerlendirilmiştir. Suçluluk ve Utanç duyguları kaynağı çocukluğa dayanan, sosyal duygulardır (Leary, Koch ve Hechenbleikner, 2007, akt.Akbağ ve Erden İmamoğlu 2010). Her insan utangaçlığı bir ölçüde deneyimleme kapasitesine sahiptir, ancak bazı insanlar daha fazla utangaçlık yaşar (Tangney, 2002, akt. Eryılmaz ve Kara, 2016).

Utancın ve suçluluğun temelleri ilk çocukluk yıllarına dayanır, çocuk tarafından ebeveynlerinin yüzünde gözlemlenen korku, üzüntü, öfke, tiksime gibi duygular, çocukta utanç, suçluluk gibi duyguların ortaya çıkışına neden olabilir. (Kaufman 1989; Shengold 1989; Miller 1990; M. Lewis 1992; Nathanson 1992; Wursmer 1994, akt.Algedik, 2016). Çocuğun davranışına yönelik ebeveyn tutumları (reddetme, aşağılama, kızma vb) çocuk tarafından benliğin bütününe yönelik olarak algılanabilir (Lewis 1992; Lewis ve ark. 1992, akt. Algedik, 2016).

Utanç ve suçluluk duygusu birbirleriyle ilişkili duygular olmakla birlikte aralarında önemli farklılıklar da vardır. Erikson'a göre (2014), preödüpal bir duygu olan utanç, bireyde anal dönemde özerkliğini kazanamama sonucu

gelişirken, suçluluk ödipal dönemde girişimcilikte bulunamama sonucudur.

Utanç duygusunda olumsuz olarak değerlendirilen, bu duygunun hissedilmesine neden olan bireyin kendi benliğindeki olumsuz parçasıdır. Oysa suçluluk duygusunda olumsuz değerlendirilen bireyin davranışıdır. Bu nedenle de suçluluk duygusu kişiyi öz benliğini etkilemez. Lewis (1971), suçluluğun benlikle değil, daha ziyade yapılan yada yapılmayan şey ile ilgili olduğunu söyler (akt. Sarıçam ve ark. 2012). Suçluluk duygusu yapılan kötü davranış nedeniyle gerginlik, pişmanlık, üzüntü hissetme durumudur. Suçluluk duygusunda benlik zarar görmediği için bu duygunun hatayı onarma davranışlarını motive ettiği savunulmaktadır (Abe, 2004, akt. Dinçer, 2013). Utanç duygusunda hissedildiği iddia edilen tiksiniye duygusu, Plutchik'in Psikoevrimsel Yaklaşımında (2010) tanımladığı utanç duygusu, korku ve tiksiniye duygusunun bileşimidir, tanımı ile de uyumludur (akt. Dinçer 2013).

Stuewig ve arkadaşlarının 2015 yılında Suçluluk ve Utanç duygularına yatkınlığın davranışsal sonuçlarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, 10-12 yaşlarında gözlemledikleri katılımcılar, 18-21 yaşlarına geldiklerinde yeniden değerlendirilmiştir. Çocukluk dönemine suçluluğa yatkın olanların cinsel partner sayılarının, alkol ve madde kullanımının ve suç işleme oranlarının daha az olduğu tespit edilirken, utanca yatkın olanlarda daha fazla korunmasız cinsel yaşam, alkol ve madde kullanımı tespit edilmiştir (Akt. Örs Gevrekçi A. & Çirakoğlu O.C. 2017).

Cohen ve arkadaşları (2010) suçluluk puanı yüksek bireylerin, alçakgönüllü, uzlaşmacı, merhametli olduklarını saptarken, utanç puanı yüksek olanların düşük özsaygılı, düşük duyarlılıkta, kişisel sıkıntılara çok olan ve üzüntülü bireyler olarak saptamışlardır (Akt. Örs Gevrekçi A. & Çirakoğlu O.C. 2017).

Suçluluk duygusu gelişiminin çocuğu kuralları çiğnemekten alıkoyduğunu savunulmuştur. Kochansaka ve arkadaşlarının (2002), yaptıkları çalışmada, çocukken suçluluk duygusunu daha yoğun deneyimleyen çocukların ileride toplum kurallarını daha az ihlal ettiklerini tespit etmişler ve erken yaşlardaki suçluluk duygusu eğiliminin sonraki yıllarda gelişecek olan 'ahlak ve etik

duygusunu' belirlediğini savunmuşlardır (akt. Dost & Yağmurlu, 2006).

Utanç ve suçluluğa empati ile ilişkileri yönünden bakıldığında, Hoffman (2001), suçluluk duygusunun empati oluşturduğunu, bunun da bireyi olumlu sosyal davranışa yönlendirdiğini belirtirken, bazen de stres yoğunluğunun çokluğu nedeniyle kişinin kendi sıkıntısını çözmekle uğraştığını başkasının sorunu ile ilgilenemediğini belirtmiştir, kısaca suçluluk duygusu çok yoğunsa kişi olumlu sosyal davranışa yönelmek yerine enerjisini kendi sıkıntısını çözmek için harcayacaktır (akt. Dost & Yağmurlu, 2006).

Eisenberg (2000), Tagney ve ardıllarının savunduğu şekli ile suçluluk ve utanç arasındaki ayrıma katılmayarak, bu iki duygunun birbirinden çok da farklı olmadığını, üstelik suçluluk duygusunun da iddia edildiği gibi her zaman yapıcı sonuçlara neden olmayabileceği öne sürmüştür (akt. Güleç, 2005 ve akt. Dost & Yağmurlu, 2006).

Utanç ve suçluluk kendilerini genellikle tek başına belli etmezler. Utanç sıklıkla suçluluk duygularını harekete geçirir, ya da tam tersi olur. Fedewa ve arkadaşları (2005) utanç ve suçluluk duygusuna yatkınlık arasında pozitif bir ilişki tespit etmişler ve utanç duygusuna yatkın bireylerde suçluluk duygusuna eğilimin yüksek olduğunu yada tersi suçluluk duygusu yüksek bireylerde utanç duygusunun da yüksek olduğunu göstermişlerdir (akt. Dost ve Yağmurlu 2006).

Freud 'Aile Romansı' yazısında, çocuğun erken yaşlardaki en büyük arzusunun ebeveyni gibi olmak olduğunu ve oyunların, fantezilerin bu amaca hizmet ettiğini yazmıştır. Çocuk anne ve babaya abartılı anlamlar yükleyerek 'onun babası en güçlü, annesi tüm kadınların en sevgilisidir', tüm güçlülüğünü anne-baba üzerinden fantezide yaşar. Bu bizi çocuğun ego idealine götüren tanımlamadır. Chassefuel-Smirgel (1975), utanç duygusunun ego ile ego ideali arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını söylemiştir (akt. Freud, 2017). Freud'un psikanalitik kuramına göre suçluluk duygusunun temeli, egonun süperegö tarafından yargılanmasından kaynaklanan gerilimdir (akt. Örs Gevrekçi ve Çirakoğlu, 2017)

Piers ve Singer (1971) utancı benlik ve benlik ideali arasındaki gerilim, suçluluğunsa benlik ve üst benlik arasında oluşan bir gerilim olduğunu savunmuşlardır. Benlik idealine ulaşamadığında utanç duygusu ortaya çıkarken, üstbenliğin kurallarına uyulmadığında suçluluk duygusu oluşmaktadır. Utancın bilinçdışı sorunu, anne baba ideallerine ulaşamadığında terk edilecek olmaktan duyulan korku, suçlulukta ise anne babanın normlarının içselleştirilmesiyle oluşan süperegounun kurallarına yani anne baba kurallarına uyulmadığında duyulan cezalandırma ve kastrasyon korkusudur (akt. Algedik, 2016).

Tangney ve Dearing (2002) 65 genç yetişkinden kişisel suçluluk ve utanç yaşantılarını tarif etmelerini istemişlerdir. Araştırma sonuçları; utanç duygusunun çok daha acı verici, küçük düşürücü, başkalarından daha aşağıda olma durumu ve daha az kontrol sahibi hissettirdiğidir. Utançta suçluluktan farklı olarak diğerleri tarafından gözlemlenme hissi ve bunun yarattığı kaçıp, saklanma isteği olduğu, itiraf etme, telafi etme isteğinin ise suçluluk duygusuna göre daha az olduğu anlaşılmıştır (akt. Algedik, 2016)

2.1.3. Suçluluk ve Utanç Duygularını Etkileyen Faktörler

Öz-bilinç duygularından olan suçluluk ve utanç duyguları hakkında uluslararası araştırmalar oldukça fazla iken ulusal araştırmalar az sayıdadır. Bu konudaki çalışmalar kişilik özellikleri ile utanç ve suçluluğa yatkınlık arasında ilişkiyi, utanç ve suçluluk duygularının sosyal, kültürel ve psikopatolojik etkileri ile cinsiyet, aile geçmişi arasındaki ilgiyi anlamaya odaklanmıştır.

Bireyin olaylar ve durumlar karşısında hissettiği suçluluk ve utanç duygusundan hangisini daha yoğun yaşadığını ve bu yoğunluğu en çok etkileyen erken çocukluk yaşantılarıdır. Kişilerin aynı olaya karşı verdikleri duygusal tepki, suçluluk ve utanç duygularından hangisini daha yoğun yaşadıkları yada yaşamadıkları, genetiksel altyapı, erken çocukluk deneyimi ve bunların socuncunda her bireyin dış dünyayı kendine özgü algılamasından (fenomonojik) kaynaklanmaktadır. Literatür çalışmalarında suçluluk, utanç ve

yalnızlık duygusunun erken çocukluk yaşantılarından kaynaklanan olumsuz sosyal duygular olduğunu anlatmaktadır.. Malatesta-Magai ve Dorwal (1992), utancın erken çocukluk döneminde ebeveyn tutumları ile ilgili olduğunu iddia etmektedir. (akt. Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010).

Zanh-Wakler ve Robinson (1995) yaptıkları çalışmada okul öncesi çocuklarına birkaç dakikada kırılan oyuncak veriyor. Oyuncak kırılan bazı çocuklar bakışlarını başka yöne çeviriyor, bedenlerini küçültüyor ve edilgen hale geliyorlar yani utanç tepkisi veriyorlar. Bazı çocuklarsa bakışlarını başka yöne çevirseler ve gergin görünseler de bedenlerini küçültmüyor, aksine oyuncak tamir için uğraşıyorlar. İlk gruptaki çocuklar sorunu kendilerinde aramakta ve utanç yanıtı vermektedirler. İkinci gruptaki çocuklarsa rahatsızlık hissetseler de sorunun oyuncakta olduğunu düşünmekte ve çözüm aramaktadırlar (akt. Algedik, 2016).

Batı kültüründe çocuk yetiştirme tutumlarını inceleyen Diana Baumrind (1991) üç çeşit çocuk yetiştirme tarzları tanımlamıştır. Bunlar, otoriter, demokratik ve izin verici çocuk yetiştirme tarzlarıdır. Otoriter ebeveynler çocuklarından kurallara sorgusuz uymasını ve itaat etmesini bekler, çocuklar kurallara uymadığında ceza yöntemini kullanır, çocuğa gösterilen ilgi terbiye odaklıdır. Otoriter ailede çocuk mutsuz, kaygılı, güvensiz, çekingen ve benlik saygısı düşük olur. Demokratik ebeveynler çocuklarına belli sınırlar, kurallar koyar, ama çocukların kuralları sorgulama hakları vardır, çocuk fiziksel, ruhsal ve duygusal açıdan ilgi alır. Demokratik ailede yetişen çocuklar kendilerini iyi ifade eder, benlik saygıları yüksek ve işbirliğine açıktır. İzin verici aileler çocuklarına kural koymayıp, yaptıklarına müdahale etmeyen ailelerdir, bu durum bazı ailelerde ilgisizliğe dek gidebilir. İzin verici ailelerde yetişen çocuklar düşük benlik saygısına sahiptirler ve dürtü kontrolü konusunda sorun yaşarlar (akt. Şahin, 2007). Şahin (2007)'in 300 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada ailelerin çocuk yetiştirme tarzlarının çocukların utnaç ve suçluluk gibi kendilik bilinci duygularını etkilediği sonucuna varılmıştır. Demokratik çocuk yetiştirme tarzı arttıkça utanç duygusal eğilimi artmakta, otoriter çocuk yetiştirme tarzı, suçluluk duygusal eğilimi üzerinde anlamlı yordayıcıdır. Yaşa (2012) de anne baba tutumları ile

suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkiyi araştırdığında, demokratik tutum ile suçluluk arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulurken, otoriter ve koruyucu tutum ile suçluluk arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki saptamıştır. Yaşa (2012) çalışmasında utancın biyolojik yönünün ağır bastığını savunmuştur.

Malatesta-Magai ve Dorval (2002)'in çalışmalarında ulaştıkları sonuç; çocuğun keşfetme gereksinimlerine, sorgulamasına izin vermeyen aileler, çocuğun reddedilmişlik ve yetersizlik gibi olumsuz duygular yaşamasına neden olur, utanç erken çocukluk döneminde ebeveyn tutumları ve çocuğun yaşadığı bozgunlarla oluşmaktadır (akt. Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010).

Suçluluk ve utanç duyguları birbirinden farklı duygular da olsa, utanç duygusundaki acı ve değersizlik duyguları çok daha fazla iken suçluluk duygusu davranışa, pişmanlığa ve telafiye de yönelse iki duygu birbiri ile ilişkilidir. Duygulardan biri yoğun hissedildiğinde diğerinin de yaşanma olasılığı yüksektir. Şahin ve Şahin (1992)'in geliştirdiği Suçluluk ve Utanç Ölçeği'nde suçluluk ve utanç ölçeklerinin birbiri ile ilişkili olduğu, birinin puanları artarken diğerinden alınan puanların arttığı tespit edilmiştir. (Şahin ve Şahin 1992, akt. Sarıçam ve ark., 2012). Suçluluk ve utanç duygularından birini yoğun hisseden birey, muhtemelen diğerini de yoğun yaşamaktadır. Köksal ve Gençdoğan (2007), da araştırmaları sonucunda suçluluk duygusu arttıkça, utanç duygusunun, utanç duygusu arttıkça suçluluk duygusunun arttığını bildirmişlerdir.

Olumsuz bir olay karşısında deneyimlenen suçluluk ve utanç duyguları bireysel farklılıklar göstereceği gibi eylemsel şablonlarda da farklılıklar olmaktadır. Örneğin işlediği cinayet sonucu yaşadığı utanç duygusunun kişiyi itirafa yöneltirken, suçluluk duygusu itirafı kolaylaştırmaktadır (Wright & Gudjonsson, 2007, akt. Sarıçam ve arkadaşları, 2012).

Utanç ve suçluluk nitelendirme koşulları ile açıklandığında, utançta odak noktası tüm benlikken, suçlulukta davranıştır. Utanç duygusu, kontrol edilemez ve dürtüsel ve davranışsal olarak ortaya çıkarken, suçluluk duygusunda kontrol

edilebilirlik vardır (Beer ve Keltner, 2004; Fischer ve Tangney, 1995 akt. Şahin, 2007).

Suçluluk duygusunu hisseden birey davranışa odaklanır, 'kötü bir şey yapmıştır', üzüntü ve pişmanlık hisseder. Utanç duygusu ise 'ben kötü biriyim durumudur' ve benlikle ilgili olduğu için de çok daha fazla acı vericidir. Bu yargılar karşısında kişi kendini değersiz, güçsüz, küçülmüş hisseder (Tagney, Wagner & Gramzow, 1992, akt. Sarıça ve ark., 2012). Cırhinlioğlu ve Güvenç, (2011); 'Suçluluk duygusu nedeniyle vijdan azabı, pişmanlık ve gerilim hisseden birey, genellikle davranışı onarmaya yönelik bir baskı hisseder' der.

Suçluluk ve utanç yaşantılarını etkileyen diğer bir durum da cinsiyettir, yapılan bir çok çalışma kadın cinsiyetindekilerin utanç ve suçluluk yaşantılarının erkek cinsiyetinden çok daha fazla olduğunu iddia etmektedir. Karataş (2008) yaptığı çalışmada kız öğrencilerin toplumsal baskıdan kaynaklanan nedenlerle kendilerini ortaya koyamadıklarını ve yanlış anlaşılmaktan korktuklarını bunun da onlarda suçluluğu arttırmış olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Karataş'ın çalışmasında utanç puanları ile cinsiyet arasında ilişki bulunamamıştır. Benetti-McQuoid ve Bursik (2005), suçluluk duygusunun kadın cinsiyetinde yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Akt. Karataş 2008).

Harder (1997) suçluluk ve utanç duyguları kadınlarda erkeklere oranla anlamlı derecede yüksek bulmuştur, Fisher ve Tagney (2004) kadınların erkeklere oranla korku, üzüntü, utanç ve suçluluk duygularını yüksek oranda deneyimlediklerini tespit etmişlerdir (akt. Uzun, 2018).

Page ve İnce (2008), şiddet mağduru kadınların daha sık utanç duygusu yaşadıklarını tespit etmiştir. Aksoy (2012)'a göre, Suçluluk Utanç Ölçeği puanları kadınlarda erkeklerden daha yüksektir.

Lutwak ve arkadaşlarının 2001'de yaptıkları çalışma sonucuna göre; suçluluk ve utanç duygularına yatkınlık kadınlarda erkeklere oranla yüksektir (akt. Sığı ve ark., 2010). Kadınların erkeklere oranla anlamlı derecede suçluluk ve

utanç duygularını hissettiklerini vurgulayan Uzun'a göre (2018) bunun nedeni kadınların kendilerini ifade etme yollarını kendi içlerinde yaşamaları ve bunu tam anlamıyla dışa vuramadıkları için suçluluk hissediyor olabilecekleridir.

Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010), Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücü Araştırması'nda cinsiyet değişkeninin sadece utanç duygusunu yordadığını, suçluluk duygusu değişkeni için cinsiyetin yordayıcı gücünün olmadığını bulmuşlardır. Cinsiyetin tek başına suçluluk duygusunu yordamamış olma nedenini de toplumda henüz geleneksellikten modernliğe geçiş süreci yaşandığını, cinsiyet rolleri açısından kadın ve erkeğe atfedilen tanımlardaki değişimin, bireylerin duygusal dünyasını etkilediği bağlamında açıklamışlardır.

Bireyin ve ailesinin sosyo ekonomik durumu da suçluluk ve utanç duygularını etkilemektedir. 2010'da Okur'un 123 üçüncü ve beşinci sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada yüksek sosyoekonomik düzeye sahip erkek öğrencilerin, düşük sosyoekonomik düzeydeki erkek öğrencilere oranla duygularını daha iyi ifade ettikleri sonucuna varılmıştır (akt. Uzun, 2018). Uzun (2018), lise öğrencilerinin ailelerinin gelir durumu ile utanç-suçluluk arasında ilişki olmadığı düşünülmüştür.

Uzun (2018)'un 589 lise son sınıf öğrencisi ile yaptığı çalışma sonucunda anneleri okumayan ve ilkokul mezunu olan öğrencilerin utanç duygularının yüksek olduğu gözlenmiştir. Yaşa (2012) anne baba eğitim düzeyi arttıkça utanç ve suçluluk duygusunun daha az yaşandığını tespit etmiştir. Yaşa'ya göre utanç bunun dışında başka çevresel faktörlerden etkilenmemekte, utancın biyolojik yönünün ağır basabileceği savunulmaktadır.

Uzun (2018) kardeş sayısı ile utanç ve suçluluk duygulanımlarının yoğunluğu arasında anlamlı fark bulmamıştır. Yaşa (2012) kardeşi olmayanlarda suçluluk duygusunun daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Eğitim düzeyi arttıkça suçluluk ve utanç duygularının azaldığını gösteren çalışmalar vardır (Yaşa, 2012). Eğitim seviyesi tek başına utanç ve suçluluk

düzeylerini etkilemeyebilir, fakat eğitim seviyesi arttıkça kişilerin bilgiye, terapiye ulaşılabilirlikleri artmaktadır.

Bireyin utanç ve suçluluk duyguları yaşadığı olaylardan da etkilenmektedir. Öztürk (2005)'de İstanbul H Tipi Cezaevinde bulunan 380 ergenle yaptığı çalışmada ailelerinde bağımlılık yapıcı madde kullanan ergenlerin kullanmayanlara oranla suçluluk düzeylerinin anlamlı ölçüde arttığı görülmüştür.

Şahin (2013) cezaevi ve sığınmaevinde kalan şiddet failleri ve şiddet mağdurları üzerinde yaptığı çalışmada cezaevinde kalan şiddet faillerinde utanç ve suçluluk duygusunun yüksek oranda olduğunu bulmuştur. Bunun nedenlerini de toplumdan yalıtılmış olmak, insani yaşam koşullarına sahip olmamak, cinsel gereksinimlerini karşılayamıyor olmak... şeklinde belirtilmiştir. Bu çalışma ile şiddete maruz kalan ve sığınma evlerinde kalan kadınlarda depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, düşük kendilik algısı, obsesif kompulsif bozukluk, kaygı bozukluğu, intihara dek giden kendine yönelmiş şiddet gibi ruhsal sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir.

Utanç ve suçluluğun deneyimlenme şekli ve bu duygulara yüklenen anlam kültürden kültüre değişmektedir. Dinçer (2013), utanç duygusunun nedenlerini bireysel, toplumsal, ahlaki standartlara uygun davranmama ve başkalarının negatif görüşlerinden etkilenmeye dayandırmıştır. Utanç ve suçluluk duygusunun deneyimlenme şekli ve bu duygulara yüklenen anlam toplumdan topluma değişmektedir. Kısaca kültür de utanç ve suçluluk duygularını farklı şekillendirmektedir.

Doğu ve Batı kültürlerinde özellikle utanca yüklenen anlamlar farklıdır. Batı kültüründe olumsuz bir duygu olarak algılanan utanç doğu kültürlerinde yüceltilen bir davranış ve duygu olabilmektedir. 'Allahtan korkmaz, kuldan utanmaz' sözüyle başkaları karşısında hissedilmesi beklenen utanç, Allah korkusu ile eşdeğer tutulmakta, hatta utanç duygabilmek yüceltilmekte, Japonya gibi ülkelerde utanç duygusu çocuk eğitiminin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Japonya'da anne 5-6 yaşa dek çocuksu narsizmi ve

benmerkezciliği ödüllendirirken, bu yaştan sonra utancı çocuksu narsizm ve büyüklenmeci yapının dışavurumunu kontrol amaçlı kullanıyor (Masterson, 2008).

Mesquita ve Karasawa (2004)'a göre, Batı kültürlerinde birey bağımsız kabul edilir, utançsa bağımsız benliğin başarısızlık yaşaması durumunda ortaya çıkan, bireyin yetersizliğinin göstergesi olan caydırıcı bir duygu olduğu için birey kaçınma davranışına yöneltmektedir. Doğu kültürlerinde ise toplumsal karşılıklı bağımlılığın ilişkisel sonucuna odaklanılmakta ve utanç duygusu ile karşılıklı ilişkiler tamir edilmektedir. Batı kültürlerinde utanç kaçınma davranışına neden olurken, doğu kültürlerinde telafi edici davranışların nedenidir (akt. Dinçer, 2013)

Futuwaka ve arkadaşlarının (2012) yılında 9-12 yaşları arasında Japon, Kore ve Amerikalı öğrenciler üzerinde yaptığı aratırmada suçluluk, utanç ve kibir duyguları karşılaştırılmış ve kültürler arasında farklılıklara bakılmıştır. Koreli çocuklarda suçluluk düzeyi, Japon çocuklarda utanç düzeyi, Amerikalı çocuklarda ise kibir düzeyi yüksek bulunmuştur (akt. Aksoy, 2012)

Kültürler arası çalışmalar yapan Silfver (2007), Finlandiyalı kızlarda utanç ve suçluluk duygusunu erkeklerden daha yüksek bulurken, Peru halkı üzerinde yaptığı çalışmalarda utanç duygusunun erkeklerde daha yüksek olduğunu, suçluluk duygusununda cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Silfer, bu durumu kültürle arasındaki farklılık ve cinsiyet rollerinin kültüre göre farklılığı olarak açıklamış ve Peru halkının Finli halka göre daha geleneksel olduğunu belirtmiştir (akt. Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2012).

2011'de Çin ve Amerikalı öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeylerini cinsiyet ve kültürel yapı açısından inceleyen Zhang, her iki ülkenin kız çocuklarında erkeklere oranla anlamlı düzeyde yüksek utanç duygusu yaşantısı tespit etmiştir. Aynı araştırmada Çinli ailede yetişen çocukların Amerika'da yetişen çocuklardan daha fazla utanç deneyimledikleri tespit edilmiştir (akt. Aksoy, 2012).

Kurt (2017)'ye göre toplumlar suçluluk ve utanç kültürlerine göre ayrılmakta, suçluluk kültürlerinde insan kendi eylemlerinden sorumludur ve bireysel olarak deneyimlenen suçluluk duygusu sırasında Tanrı yada süperegoları ile iletişim halindedirler. Utanç kültürlerinde ise topluluk kendini en yüksek ahlaki otorite olarak görür ve bireyi utandırma, teşhir, rezil etme ve dışlanma ile tehdit ederek, kendi kurallarını kabule zorlar. Utanç kültüründe kişi kendini değersiz hissetmesi, gruba uyumlu olması için eğitilir. Kurt'a göre 1930 yıllarında Almanya'da yoldaşlık mitiyle utanç kültürü ateşlenmiş, ötekini kitlesel olarak yok etmeye dek gitmiştir. 1918 yenilgisi Almanlar'da utanç duygusunu yaratmış, bu utanç duygusu 2. Dünya Savaşı gibi bir öfkeye dönüşmüştür.

2.1.4. Utanç ve Suçluluğun Psikopatoloji ile İlişkisi

Öz-bilinç duyguları olan suçluluk ve utanç duyguları, optimal düzeyde işlevseldir, bu duyguların çok yüksek yada çok düşük dozda olması, bir çok psikopatoloji ile ilişkilendirilmektedir. Erikson'a göre utanç duygusunun temeli preödüpal dönemdir. Kendilik bozukluklarının oluşumu da preödüpal dönemdir ve her iki olgu da temelini erken çocukluktan, 4 yaş öncesinden alır. Bu nedenle de utanç duygusu her şeyden önce çarpık bir kendilik ve dünya algısı ile ilgilidir. Cohen ve ark. (2011), Tangney (1991) utancın kişisel sıkıntı, düşük özsaygı-özduyarlılık, bireyin kendine odaklanmış üzüntüsü ve nevrotilikle ilgili olduğu sonucuna varmışlardır, utanca yatkınlık kişide kızgınlık, öfke, yargılama, hırçınlık ile de ilgilidir ve kişide içe dönük öfke yüksektir (akt. Örs Gevrekçi ve Cem Çırakoğlu, 2017). Dinçer (2013)' göre utanca yatkın kişilerde kaçma, uzaklaşma, kurtulma, saklanma, gözden kaybolma, içe kapanma, olayları paylaşmayıp, kendine saklama ve bunların kalıcı izler yarattığı görülmüştür. Bu da sosyal ve özel ilişkilerde sorunlara neden olmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre (2013) Antisosyal Kişilik Bozukluğunun 7. Maddesi bu kişilerin başkasını incittiğinde, başkasına kötü davrandığında ya da başkasından çaldığında vicdan azabı çekmez, pişmanlık duymaz. Bu kişiler yaptıklarının sorumluluğunu almadıkları gibi suçluluk ve utanç da

hissetmezler. Narsistik kişilik bozukluğunda kişi eşduyum yapamaz, kendi çıkarı için başkalarını kullanır, başkalarına saygısız davranır, başkalarına yaptıklarından dolayı suçluluk hissetmez. Gramzow ve Tangney'in, ortaya koyduğu utanç ile narsizm arasında negatif ilişkiyi, Cirhinoğlu ve Güvenç (2011) ,utancın benliği yıkıcı özelliğine karşı narsistik savunma ile benliği koruma çabasından kaynaklandığını iddia etmişlerdir. Çekingen kişilik bozukluğunda kişi alay edileceği korkusu ile yakın ilişkilerde tutuk davranır, ve kişisel girişimlerde isteksizdir. Toplumsal Kaygı Bozukluğunda kişi başkalarının yanında küçük düşmekten korkar, utanır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Utanç duygusu benliğe odaklandığı için çok daha acı vericidir ve Tangney ve ark. (2007)'na göre psikopatolojilerde diğer duygulardan daha belirleyici olduğunu iddia etmektedir, Philips (2005)'e göre beden dismorfik bozukluğunun nedeni kişinin öz değerlendirmesinin çok olumsuz olmasıdır ve bu hastalık utanç duygusu ile ilişkilidir, Kohut (1971), Goldberg (1991) ve Morrison (1987)'ye göre utanç duygusu ile bipolar bozukluk ve şizofreni arasında ilişki bulunmuştur' (akt. Örs Gevrekçi ve Çırakoğlu, 2017).

Tangney, Wagner ve Gramzow (1989) üniversite öğrencileri ile yaptıkları iki ayrı çalışma sonucunda utancın depresyon, sürekli ve durumluk kaygı, fobik kaygı, kişiler arası kaygı, paranoid düşünce, psikotizm, obsesfi kompulsif bozukluk, somatizasyon gibi bir çok psikopatoloji ile anlamlı ve pozitif ilgi bulmuşlardır (akt. Cirhinoğlu ve Güvenç, 2011). Stuewig ve arkadaşlarına göre (2015) utanca yatkın bireylerin madde kullanımı ve korumasız cinsel ilişkide bulunma daha fazladır bu 2005 de Dearing ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın sonuçları ile uyumludur (akt. Örs Gevrekçi ve Çırakoğlu, 2017).

Köksal ve Gençdoğan'ın 2007'de Depresif Olanlar ile Depresif Olmayanların Suçluluk, Utanç ve Öfke Tarzlarının İncelendiği çalışmalarında depresyon ile suçluluk ve utanç arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit edilmiştir. Suçluluk ve Utanç duygularının depresyonla ilişkilendirilmesinin nedenini suçluluk-utanç ölçeğinin madde yapısından kaynaklanmış olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Günümüzde utanç ve suçluluk duyguları arasında en önemli ayrım, duyguların yönelimidir. Utanç benliğe odaklanırken, suçluluk davranışa odaklanır. Aynı olayda suçluluk hisseden 'ben kötü bir şey yaptım' derken, utanç hisseden 'ben bunu nasıl yaptım, ben kötüyüm' der. Utançta benlik hedef alındığı ve benlik zarar gördüğü için daha acı vericidir. Bu nedenle de utancın neden olduğu psikopatolojilerin daha ağır olması doğal bir sonuçtur.

Erikson'a göre suçluluk 3-6 yaşlarında girişkenliğe karşı suçluluk olarak oluşmaktadır. Bu da Freud'un oluşturduğu psikoseksüel kuramda ödipal döneme denk gelmektedir. Ödipal dönemde daha bütünleşmiş bir benlik vardır ve çocuk preödipal dönemem göre daha farklılaşmış ve ayrılmıştır. Benliği ile davranışı ayırabilecek düzeydedir. Bu nedenle de suçluluk duygusu davranışa odaklanır, davranışı düzeltmek benliği düzeltmekten çok daha kolaydır, suçluluk duygusu bireyi doğru davranışa yönelmesinde motivasyon sağlamada utançtan çok daha etkilidir (Tangney ve ark., 2007, akt. Örs Gevrekçi ve Çırakoğlu, 2017). Cohen ve arkadaşları (2011) suçluluk puanları ile hırsızlık, saldırganlık gibi antisosyal davranışlar arasında olumsuz ilişki olduğunu, suçluluk puanı yüksek bireylerin tartışmalarda, iş görüşmelerinde daha dürüst davrandıkları, bu kişilerin vicdanlı, mütevazı ve uzlaşmacı olduklarını göstermişlerdir, Tangney ve arkadaşlarının 2014'te Washington cezaevinde yaptıkları bir çalışmada, suçluların utanç ve suçluluk yatkınlıkları belirlenmiştir. Bu suçlular serbest kaldıktan 1 yıl sonra tekrar incelenmiş ve yeniden suç işleyip işlemediklerine bakılmıştır. Suçluluk duygusuna yatkın olanların suç işleme oranları daha azken, utanca yatkın eski suçluların suça karışma oranı daha yüksektir. (akt.Gevrekçi ve Çırakoğlu, 2017).

Suçluluk duygusunun psikopatoloji ile ilişkisi çelişkilidir. Optimal düzeyde suçluluk toplumsal uyumun garantisi iken aşırı düzeylerdeki suçluluk takıntı, derin düşünme ve utanç duygusu ile görülmektedir (Tangney ve Tracy, 2012). Kalyoncu ve arkadaşlarının (2002) Alkol Bağımlılığı Suçluluk ve Utanç Duyguları adlı araştırma sonuçlarına göre; suçluluk ve utanç duygusunun yoğun yaşanması remisyon sürecinde alkolden uzak kalınmasında olumlu bir etki yaratmıştır.

Çam ve Ayakdaş Dağlı (2017)'nin alkol bağımlılarında içselleştirilmiş damgalama, suçluluk ve utanç duyguları çalışması sonuçlarına göre ise alkol alma davranışının temelinde utanç ve suçluluk duygularını hafifletme isteği vardır. Alkol tedavisinde suçluluk ve utanç duygularının işlenmesi önemlidir.

2.2. Bağlanma Kuramı ve Bağlanma Stilleri ile İlişkili Kuramsal Açıklamalar

2.2.1. Bağlanma Kuramına genel bakış

Bağlanma Kuramı bireyin yaşamda kalması için önemli ötekilerle özellikle de ebeveynleri ile kurulan duygusal bağın yaşam boyu etkisini açıklayan bir yaklaşımdır ve 1960'lı yıllarda Johnn Bowlby tarafından geliştirilmiştir, ama Bowlby bu kuramı tanımlamadan önce de kuramcılar anne çocuk ilişkisine ve bunun etkilerine vurgu yapmışlardır.

Psikanaliz dünyasına katılımı 1980 yıllardan sonra olan İlişkisel psikanaliz kuramının uygulayıcılarından Aron (2015)'a göre, Post-Freudyen psikanalizin gelişmesinde büyük önemi olan Winnicot için annenin bebeği görmesi, aynalaması, bebeğin o andaki spontan jestlerini fark etmesi ve ona göre aynalaması çok önemlidir. Anne böylece çocuğun hakiki kendiliğinin ortaya çıkmasına yardım eder. Winnicot, sahicilik, kendiliğindenlik, yaratıcılık gibi kavramlara çok önem verirdi ve ona göre bu kavramlar hakiki kendilikten gelir.

Schore (2013) göre 'İnsan ve hayvanlarda erken çocukluk gelişiminin ne kadar önemli olduğu modern biyolojinin kurucusu Darwin ve modern psikolojinin kurucusu Freud'un yakından ilgisini çekmişti. Bağlanma Kuramını oluşturan Bowlby bu iki isimden de etkilenmiş, daha sonra Darwin'in biyografisini yazmıştır'. Bowlby 1969'da anne ile bebek arasındaki duygusal iletişimin, beynini şekillendirdiği görüşünü öne sürdü. Allan N. Shore (1994) Bowlby'nin biyoloji ve psikolojiyi bir araya getiren bakış açısını kullanarak ilk kitabı 'Affect Regulation'ı yazdı (akt. Schore, 2013).

Bağlanma konusu son yıllarda başka kuramcılarının da ilgisini çekmiştir. 'Kendilik ve Güdülenme Sistemleri Psikanalitik Teknik Kuramına Doğru' kitabında Lichtenberg ve arkadaşları (2016) psikanaliz teorisinde insanın temel ihtiyaçlarının giderilmesi ve düzenlenmesini sağlamak için beş sistem olduğunu söyler. Bu sistemlerin her biri bir ihtiyaç etrafında gelişmiştir ve her sistem yenidoğan döneminden itibaren bebekte net bir şekilde gözlemlenebilen davranışlara dayandırılmıştır. Bu sistemlerden biri de Bağlanma ve daha sonra ilişkilene ihtiyacıdır. Bu sistemler şunlardır;

- 1.Fizyolojik gereksinimlerin psişik olarak düzenlenme ihtiyacı
- 2.Bireylerle Bağlanma, Yakınlık ihtiyacı
- 3.Gruplarla İlişkilene İhtiyacı
- 4.Keşfetme ve Tercihleri Ortaya Koyma (oyunda ve işte etkinlik ve yetkinlik arayışı)
- 5.Bakım Verme
- 6.Zıtlasma ve/veya Geri Çekilme Kaçınma
- 7.Duyusal Keyif ve Cinsel Heyecan

Bu sistemlerinin her birinin güdülenme ve işlevsellik yönleri kendine özgüdür ve muhtelif nörofizyolojik bağlantılara sahip psikolojik bir birimdir. Her sistem kediliğin düzenlenmesinde ayrı ayrı rol oynar ve bunu da bakıcıyla girilen düzenleyici etkileşimler aracılığıyla yapar. Psikolojik güdülenmelerin altında hangi biyofizyolojik öncelikler ve doğuştan gelen nörofizyolojik tepki örüntüleri yatarsa yatsın, ve bu sistem yaşam boyu deneyimlerle esnek bir biçimde kendi kendini yeniden örgütleyebilme özelliğine sahiptir olsa, güdülenme deneyiminin canlılığı en başta bebek ve bakıcı arasında gelişen etkileşime bağlı olacaktır. (Lichtenberg, 2016, akt.Özakkaş, 2018).

Sigmund Freud 'Yeni olarak beni çarpan iki gerçekten bahsederek başlıyorum: Babasına bağlı bir kadının gücü sadece anneye eşit güçle bağlanmanın mirasını üstlenir ve bu ilk evre beklenmedik derecede uzun bir

süre devam etmektedir. Anneye bu ilk bağlanma küresindeki her şeyin analizde yakalanması benim için çok zor görünmektedir' der (akt. Bowlby, 2018)

Bowlby (1982)'ye göre bağlanma; İnsanın önemli öteki ile geliştirdiği güçlü duygusal bağıdır. Bireyin korku, yorgunluk, hastalık gibi stresli durumlarda onun için önemli biri ile ilişki kurmak yada yakınlık aramak için duyduğu güçlü istektir (akt.Arslan,2008). Çıkılı Uytun ve arkadaşlarına göre (2013) insanın güvenli bağlanma geliştirmesi, bireyin bütün yaşamı boyunca sağlıklı iletişim ve ilişkiler, iyi bir fiziksel sağlık ile psikopatoloji riskinin daha az olması anlamına gelmektedir. İşeri (2013), Bağlanmayı, doğum sonrası anne ile ilk temasla başlayan, insanın tüm yaşamı boyunca, yaşamının her alanında (romantik, iş yaşamı ya da eğitimsel yaşam vb.) etkileyen bir süreç olarak tanımlar. Ona göre annenin rolü, bebeğin kendine ve dış dünyaya ilişkin algılarının, tutumlarının, değer yargılarının olumlu yada olumsuz oluşuna yön vermektir. Güvenli bağlanan çocuk, stresli durumlarda bile güvenlik duygusunu koruyabilir, merak duygusunun peşinden giderek, araştırmacı davranışlarda bulunabilir. Bağlanma kuramının temelinf bu güven duygusu vardır.. Erken bağlanma ilişkisi gelecekteki sevgi ilişkisinin de prototipidir aslında (İşeri, 2013).

Görker (2013a)'e göre bebekte erken yaşlardan itibaren görülen sosyal, duygusal ve gelişimsel sorunlar ile annenin kendi güvensiz bağlanması, depresyonda olması gibi ruhsal duurumu ile yakından bir ilişki vardır. Erken yaşamdaki duygusal düzenleme zorlukları, ileri dönemde davranışsal sorunlara ve çocukluk çağı psikopatolojilerine neden olabilmektedir. Önder (2013)'e göre merkezi sinir sistemindeki sinir hücreleri esneklik özelliğine sahiptir, nöronal elastisit bireye farklı koşullara uyum sağlama ve deneyimlerini saklayabilme şansı verir. İçsel ve çevresel uyaranlar insan ve memeli hayvanların beyinlerinde yapısal ve fonksiyonel değişime neden olur. Bebeklik ve ilk çocukluk yıllarında yaşanan bağlanma sorunları merkezi sinir sistemini etkiler, hastalık gelişimine yol açacak nöronal yapı ve fonksiyon değişikliklerine neden olabilir (Önder, 2013).

Yaşamın ilk yılı boyunca bağlanma davranışının gelişimini tanımlamada iki kriter kullanılır; Anne ayrıldığında ağlama ve izleme, anne döndüğünde karşılama ve yakınlaşma. Bağlanmayı ifade eden öbür kriterlerse ki bunlar bebekte genelde 4 ayda başlar; anneye farklı gülümseme, anneye hareket etme ve tehlike anında anneye yapışmadır. Daha ileri belirti ise bağlanan çocuğun annesinin varlığında ve yokluğunda davrandığı farklı biçimlerdir (Bowlby, Bağlanma, 2018).

Waters ve arkadaşları (2002) erken bağlanma ilişkisinin gelecekteki sevgi ilişkilerinin prototipi olduğunu ileri sürmüşlerdir (akt. Soysal ve ark. 2005). Çıkkılı Uytun ve arkadaşlarına göre (2013), bağlanma çift yönlü bir süreçtir ve yaşam boyu sürmektedir. Sağlıklı bağlanma tüm yaşam boyu sağlıklı iletişim, güçlü ilişkiler, iy, fiziksel sağlık ve psikopatoloji riskinin az olması demektir.

2.2.2. Bowlby ve Bağlanma Kuramının Gelişimi

İngiliz bir psikanalist ve psikiyatrist olan Bowlby'nin çocuk ve aileler ile yaptığı çalışmalar Dünya Sağlık Örgütü'nün dikkatini çektiği için Bowlby 1950'de Avrupa'daki evsiz çocukların akıl sağlığı üzerine bir rapor yazması için görevlendirilmiştir. Bu çalışma için Bowlby ekibine anne yoksunluğunun küçük çocuklar üzerindeki etkisiyle ilgilenen 'Spitz, Goldfarb gibi beyin gücünü toplamıştır. Bowlby ve ekibinin çalışmaları, 1951'de 'anne ilgisi ve Zihin Sağlığı' adıyla DSÖ'ü tarafından basılmıştır. Kitabın ikinci versiyonu Mary Ainsworth tarafından yeniden gözden geçirilerek 'Çocuk Bakımı ve Sevgi Gelişimi' başlığında basıldı. Bu çalışma sonucunda Bowlby'nin ulaştığı en önemli sonuç zihinsel sağlık için 'bebek ve küçük çocuk annesiyle yada kalıcı anne türeviyle sıcak, yakın ve sürekli olan içinde tatmin ve zevk bulacağı bir ilişki deneyimlemeliydi.' (Bretherton 1992). Bowlby 1958 yılında bağlanma terimini kullanmaya başlamıştır, bu terim onun kuramının da adı olacaktır (Çıkkılı Uytun vd., 2013).

Bowlby 'Çocuğun Annesine Bağlılığının Doğası' kitabında, 12 aylık çocukların anneye arasındaki bağın doğuştan gelen çok sayıda içgüdüsel tepkilerden oluştuğunu savundu. Bu bileşen tepkiler (gülme, ağlama gibi

sinyal davranışlar, emme, sarılma, takip etme) yaşamın ilk 6 ayında göreceli olarak bağlanma nesnesinden bağımsızken, ikinci 6 ayda anne yada anne rolünü üstlenen kişi üzerinde artarak bütünleşecek ve odaklanacaktır. (Bretherton;1992). Morsünbül ve Çok'a (2011) göre, bağlanmanın temel işlevi bebeğin bakım verene yakın olması ve böylece dışarıdan gelecek tehlikelerden korunma gereksinimidir.

Bowlby'nin (2014) hastanede kalmak gibi nedenlerle bağlanılan nesneden ayrılan küçük çocuklarda görülen ayrılık kaygısı konusunda Robertson'ın çocuk gözlemlerinden etkilenmiştir. Robertson (1953) çocukların ayrılık kaygısı karşısında üç ayrılık tepkisi tanımlamıştır. Protesto (ayrılık kaygısıylar ilgili), çaresizlik (keder ve yas tutmayla ilgili) ve reddetme yada kopma (savunma mekanizmaları özellikle de bastırma ile ilgili). Bowlby'ye göre bağlanma kişisi erişilebilir olmadığında bebek ve çocuklar ayrılık kaygısı yaşamaktadır. Ayrılık kaygısı çok az yada tamamen yoksa çocukta olgunlukmuş gibi görülen davranışlar varsa Bowlby bu yalancı bağımsızlığı savunmacı mekanizmalara bağlar. İyi bakım verilen çocukların ebeveynlerinden ayrılmaya karşı çıkacağını, ebeveynleri ile birleşme umutları kalmadığında da kendi farkındalıklarını geliştireceğini söyler (Bowlby, 2015).

Bowlby 'Bebeklikte ve Erken Çocuklukta Keder ve Yas Tutma' adlı kitabında gerek çocuklarda gerekse de yetişkinlerde keder ve yas sürecinin nedenin bağlanılan kişiye erişilememe durumu olduğunu savundu. Bu düşüncesi çocuklarda ego gelişimi yeterli olmadığı için başka bir bakıcıları varsa sevdiklerini yitirdiklerinde ayrılık kaygısı krizinden başka bir şey deneyimleyemeyceklerini, yas tutamayacaklarını savunan Anne Freud ve takipçilerinden çok farklıydı. 'Kaybetme' kitabında Bowlby (2015), çocukken annesini ya da babasını ölümle kaybeden bireylerin, yetişkin yaşamlarının başlangıcında çok daha büyük duygusal sıkıntı yaşadıklarını ve ebeveyn kaybının erişkinlerde psikiyatrik bozukluğun semptomlarını etkilediğini savunmuştur (Bowlby, 2015).

Karabekiroğlu (2013)'a göre güvensiz bağlanma hemen her yaş aralığında depresyon gelişimini arttırmakta, annedeki depresyon ve güvensiz bağlanma

biçimi ile bebekte erken yaşlardan itibaren görülebilen sosyal, duygusal ve gelişimsel sorunlar arasında da çok belirgin bir ilişki olduğunu söylemiştir.

Görker (2013b)'e göre bebeğin gerçekleştirdiği en önemli işlev, duygularını düzenlemeyi öğrenmesidir. Duygusal düzenleme; duyguların deneyimlenmesinin ve ifadesinin ayaralanabilmesi, inhibe edilmesi yada arttırabilme yetilerini kapsar. Duyguları düzenleme yetisi, yaşamın ilk yılında bebeğin bakıcısı ile kurduğu ilişki ile başlamaktadır. Kılıç (2013) bireyin bağlanma şeklinin, ergenlik döneminde emosyonel uyum ve özerkliğin gelişimi açısından önemli olduğunu savunmaktadır.

Metin Orta ve Sümer (2016)'e göre; bireyin ve toplumun sağlıklı gelişimi ve geleceği bakımından en önemli sosyal kapital; güvenli bağlanma ve dengeli duygusal gelişimdir.

Çelik ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışma sonucunda özellikle düşük doğum ağırlıklı bebeklerin ana kucağı ile bakım alması klasik yeni doğan bakım koşullarına göre morbidite ve mortalite üzerinde olumlu bulunmuştur. Doğum sonrası bebek ile fiziksel temasın bir an önce ve konforlu biçimde sağlanmasının bağlanma biçimine kalıcı etkileri olabilir..

2.2.3. Bowlby'nin İçsel Çalışan Modelleri

Her birey yaşadığı olaylar ve durumlar karşısında kendini ve dünyayı algılar, bu algılar onda geleceğe ait öngörülerde bulunmasına, bu öngörülere uygun plan yaparak dünyayı ve kendisinin dünyadaki yerine dair içsel çalışan modeller oluşturur. Bireyin dünyaya dair oluşturduğu içsel çalışan modellerin temel özelliği çocukluktaki bağlanma figürlerini nerede bulacağı ve bu figürlerin kendisine nasıl yanıt vereceğine ilişkin tasarımlardır. Bireyin kendine dair oluşturduğu içsel çalışan modeller, bağlanma figürünün gözünde ne kadar kabul edilebilir ya da kabul edilemez olduğuna ilişkin çıkarımların sonucudur.

Bağlanma figürünün ulaşılabilirlik durumu kişinin potansiyel tedirgin edici bir olay karşısında alarm durumuna geçmesini ya da sakin kalmasını belirleyen bir değişkendir. Yaşamın ilk yılında başlar ve yaşam boyu sürer (Bowlby, 2014).

Anne babasıyla olan deneyimlerine dayanarak birey bebeklik, çocukluk ve yetişkinlik dönemleri boyunca diğer kişilerle olan ilişkileri konusunda zihinsel modeller geliştirir (Hamarta, 2004, akt. Köçer ve Öngören, 2017). Young ve Wilmontt'un gösterdiği gibi batılı kentli toplumlarda bile erişkin kız ve anne arasındaki bağ sosyal yaşamda büyük rol oynar. Bağlanma aynı jenerasyona yönelirken, yaşlılıkta genç jenerasyon üyelerine yönelmeye başlar (Bowlby, 2018). Piaget'in teorisine göre danışan terapist arasındaki aktarım kavramı, danışanın çocuklukta bakım verenin onunla nasıl ilişki kuracağına dair zihnindeki beklenti modeline göre şekillenir (Bowlby, 2014).

Kişi için bağlanma figürünün var olduğunu, ihtiyaçlarına cevap verebileceğini ve ulaşılabilir olduğunu bilmek, sürekli hissedilecek güven duygusunun oluşmasını sağlar (Bowlby, 2014). Bu güven hissi yalnızca bakım verenin fiziksel olarak var olmasıyla değil aynı zamanda ulaşılabilir ve ihtiyaçlara cevap verebilir olmasıyla da gelişir.

Köçer ve Öngören (2017)'e göre ilk çocukluk yıllarında bakım veren kişiyle yaşanan deneyimler zihinsel temsilleri oluşturur, bu zihinsel temsillere dayanarak gelişen ve yaşam boyu devam eden bağlanma stilleri bireylerin üst biliş ve üst duygularını da etkilemektedir.

Bağlanma figürü tarafından ihtiyaçları ve yakınlık kurma isteği karşılanan çocuk, kendisinin sevilebilir, desteklenebilir ve bakıcısının da güvenilir ve ulaşılabilir olduğuna dair içsel çalışan modelleri geliştirecektir (Bowlby, 1973; Morsünbül ve Çok, 2011). Ters durumda ise; bağlanma figürü tarafından istenmediğini hissedenden çocuğun algısı da 'istenen biri değilim; bakım veren de güvenilir değil' şeklinde gelişecektir (Bowlby, 1973, akt. Çalışır, 2009).

2.2.4. Ainsworth ve Bağlanma Stilleri

Bowlby ile çalıştığı dönemde onun ve çevresinin çalışmalarından etkilenen Ainsworth, Uganda'da süttten henüz kesilmemiş, 1-24 aylık bebeği olan 26 aileyi işe aldı ve 9 aylık süreçte, haftada 2 ziyaret ve her ziyarete 2 saat olacak şekilde anne-çocuk etkileşimlerini gözlemledi. Özellikle de bebekte yakınlığı arttıran sinyal ve davranışların başlangıcını, bu sinyal davranışların bilinçli olarak anneye yönelme şeklini ve annenin hassasiyetini takip etti. Üç çeşit çocuk bağıllık örüntüsü gözlemlendi; Güvenli bağlanan çocuklar daha az ağlarken, annenin varlığında ortamı keşfederken mutlu görünüyordular, güvensiz bağlanan çocuklarsa, anne kucağında bile sık sık ağlayıp, daha az keşfettiler, henüz bağlanmamış olan çocuklarsa anne için ayırt edici davranış göstermedi (akt.Bretherton, 1992).

Ainsworth, Bleher, Waters ve Wall, 1963'te çalışmalarına Baltimore'da devam etmiştir. Baltimore Projesi doğrultusunda 54 hafta boyunca yeni doğmuş bebeklerin anneleri ile etkileşimlerini boylamsal araştırma yöntemiyle izlemişlerdir. Her ziyaret dört saatdi. Böylece bebeğin yaşamının ilk 3 ayında ortaya çıkan anne-bebek etkileşim örüntüleri ortaya kondu. Beslenme durumu, ikilinin yüzyüze etkileşimleri, vücut teması, yakınlaşma, sevecen davranış, ağlama, bebeğin karşılanması, bağıllık araştırma dengesi, itaat vb. üzerine analizler yapıldı. Bebek sinyallerine annenin hassasiyeti, anneler arasındaki bireysel farklılıklar gözlemlendi. Aralarında uyum olan anne-bebek çifti işbirliği içindeyken bebeğin ipuçlarına karşı davranışlarını ayarlayamayan annelerin bebekleri beslenme karşısında direndi, boğulma ve tükürme eğilimi gösterdi. Anne bebekle oyun oynayıp, ilgilendiğinde bebekler zıpladı, gülümsedi ve ses çıkardı. Anne yüzyüze etkileşimde sessiz ve ifadesiz ise anne-bebek etkileşimleri sessiz ve kısa yaşandı. Ainsworth bebeğinin taleplerini anlayan ve tepki veren annelerin bebeklerinin kendine olanı kontrol yeteneğine güven geliştirdikleri sonucuna vardı. İlk çeyrekte bebeğine duyarlı davranan annelerin bebekleri ilk yıllarının son çeyreğinde daha az temas ararken, daha tatmin olucu ve sevgi dolu olarak değerlendirildiler. Gözlemleri sonucunda, bebeklerin ilk üç ayındaki anne duyarlılığı bebeğin 9-12 ayındaki anne-bebek uyumu ile bağlantıdır. İlk üç ayda ağlamalara beden dilleri ve

sözleriyle çabuk ve sıcak tepkiler veren annelerin bebeklerinin 9-12 aylarında daha az ağlama eğilimi gösterdiği görülmüştür (Bretherton, 1992).

Mary Ainsworth'un düzenlediği 'Yabancı Ortam Deneyi'nde 'Bebeğin oyuncaklar ve çevre ilgisi gibi keşif davranışları' ile 'Bebeğin annenin gidiş ve dönüşlerine verdiği tepkiler' gözlemlenmiştir (akt. Kaya Balkan, 2009). Bu çalışma sonucunda Ainsworth çocukların yaşamlarının ilk yıllarında anneleri ile kurdukları bağlanmanın üç çeşit olduğu sonucuna varmıştır.

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanan bebekler, anneyi güvenlik üssü olarak kullanıp, çevreyi keşfetmekten keyif alırlar, böylece öğrenme becerilerini de artırırlar. Anne ortamdan uzaklaştığında tepki gösterirler, huzursuz yaşarlar ama bu huzursuzluk yüksek kaygı düzeyinde değildir, ebeveynler döndüğünde rahatlar ve çevreyi keşfetmeye devam ederler. Bu çocukların anneleri genelde duyarlı ve çocukların gereksinimlerini zamanında karşılık veren kişiler oldukları gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanma örüntüsü, Amerikan örneklemelerinin %'de 60 ile en yaygın olandır (akt. Hazan ve Shaver, 1994).

Kaygılı/Kararsız Bağlanma: Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip çocukların, anneleri odadan çıktığında yoğun kaygı, huzursuzluk ve kızgınlık belirtileri gösterdikleri, odadaki yabancı kadınla iletişimi reddettikleri, anneleri döndüğünde ise hemen sakinleşmeyip çevreyle ilgilenmedikleri, annelerinden ayrılmak istemedikleri, bir yandan da anneye sinirle vurdukları görülmüştür. Bu çocukların anneleri genelde çocuklarının gereksinimlerine karşı tutarsız tepki davranırlar ve çocukların isteklerini gözönünde bulundurmadan kendi istedikleri an var yada yokturlar. Amerikan örneklemelerinin %'de 15'i kaygılı/kararsız örüntü göstermektedir (akt. Hazan ve Shaver, 1994)

Kaçınan Bağlanma: Kaçınan bağlanma stiline sahip çocukların ise, annenin odayı terk etmesinden pek kaygı duymadıkları, annelerinin gidişiyle pek ilgilenmedikleri, anneleri geri döndüğünde ilgili durmak yerine oyuncaklarla ilgilenmeyi tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Bu çocukların anneleri genelde soğuk, çocuklarına karşı reddedici ve duyarsızdırlar. Bakıcının reddedici

tutumu, çocukların zamanından önce ve henüz hazır olmadan bakıcısından kopması ve bağımsızlaşması ile sonuçlanmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Amerikan bebeklerinin %'de 25' bu sınıftadır. (akt.Hazan ve Shaver, 1994).

Dağınık/Yönü Belirsiz Bağlanma; Araştırmacıların son yıllarda ortaya çıkardıkları bağlanma stilidir. (Main ve Solomon, 1990, akt. Hazan ve Shaver, 1994). Bu örüntüde kaygıyı kontrol eden tutarlı bir strateji yoktur, kaçınmacı ve kararsız davranışlar birlikte görülür. Araştırmacılara göre bu örüntü bebeğe bakım veren depresyona girdiğinde, rahatsız olduğunda ya da belirli bir biçimde çocuğunu istismar edici davrandığında ortaya çıkmaktadır (örneğin, Crittenden, Crittenden, 1998, Main ve Hesse, 1990, akt. Hazan ve Shaver, 1994).

Çocuğun güvensiz bağlanma şeklinde olşan davranışlarının temelinde yatan bulundukları ortama uyum sağlama ve güvensizlikle baş etme strateşileridir, Mailn (1990) bu strateşileri 'ikincil koşullu stratejiler' olarak adlandırır, çocuğun güvensiz ortama uyum sağlamasına hizmet eden bu stratejiler tekrarlanan davranışlarla yetişkinliğe de taşınır ve yetişkinlikte ilişkileri olumsuz yönde etkiler (Bartholomew, 1993, akt. Kozalı, 2017).

2.2.5. Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Stilleri

Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un çocuk ve bakım veren arasında oluşduğunu savunduğu; güvenli, kaygılı/kararsız, kaçınan olmak üzere üç bağlanma stilinin, çocukluktakinden farklılıklar içerse de, yetişkinlik hayattaki romantik ilişkilerde de ortaya çıktığını savunmuşlardır. Bunun nedeni olarak da bağlanma sisteminin sinirsel temelinin büyük ölçüde değişmeden kalmasıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Onlara göre bağlanma yetişkinlerin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçler bağlanma teorisi ile uyumludur. Bağlanma kuramına göre ilişki, temel gereksinimlerin karşılanması ölçüsünde doyurucudur. Çocuk ve yetişkinlikte bağlanma örüntüleri arasında temel benzerlikler olsa da farklılıklar da vardır (Weiss, 1982, akt. Hazan ve Shaver, 1994). Çocuk bakım alır, güvenlik arar, bağlandığı kişi bakım, güvenlik verir, bu şekli ile çocuk bağlanmaları tamamlayıcıdır. Yetişkin

bağlanmaları ise karşılıklıdır, iki tarafta hem bakım veren hem alandır. Bağlanma ilişkisi dışsal, gözlenebilir etkileşim düzeyinden içsel olarak temsil edilen inanç ve beklentilere doğru ilerler (Main ve ark., 1985, akt. Hazan ve Shaver, 1994). Yetişkin bebek ve çocuklara göre daha az fiziksel temasa gereksinim duyar, bağlanılan kişiye sadece dokunabileceklerini bilmek biele onları rahatlatır (Sroufe ve Waters, 1977, akt. Hazan ve Shaver, 1994). Çocuk için bağlanılan kişi genellikle anne ve türevleri iken yetişkin ergenlikte akranlarına genellikle de cinsel ortağına bağlanır. (Hazan ve Shaver, 1994).

Romantik ilişkide olan bireyler, özellikle stres içeren durumlarda partnerlerinden gelecek olan güvenlik ve rahatlatılma hissini ararlar ve eğer partnerleri ulaşılabilir değilse protest bir tavır sergilerler (Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987).

Hazan ve Shaver (1994)'a göre 'bağlanma aktarım süreci modeli'. Normal gelişim sürecinde bağlanma anne-babadan akranlara yönelir. Yetişkin bağlanma modeline göre; güvenli bağlanma modeline sahip bireyler için bağlanılan kişi bireyin kendini güvende hissetmesini sağlar. Gereksinim duyduğunda bağlandığı kişiye ulaşabileceğini bilmek birey için rahatlatma nedenidir. Güvenli bağlanan kişiler sosyal ortamlarda rahat, yakınlık arayışı olan ve yakın ilişkilere girmekten korkmayan, kendine güven duyan insanlardır.

Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler yaşadıkları güvensiz duygusunu rahatlatmak için partnerlerini yakında ve bağlanmış tutmak için çok büyük ruhsal enerji ve davranışsal çaba yatırımı yaparlar. Bu yatırım keşif etkinliğinin azalması ve can sıkıntısı ile sonuçlanır (Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı kararsız bağlanmış kişiler eşlerini kendilerine bağlanmak istemeyen ve ihtiyaçlarını karşılamak konusunda yetersizliği olan bakıcılar gibi görme eğilimindedirler (Kaunce ve Shaver, 1991; akt. Hazan ve Shaver, 1994). Bu bireyler çok da seçici olmadan kolayca açılır, eşin duygu ve gereksinimlerine yeterince duyarlılık göstermeden, kendi duygu ve gereksinimlerini açığa vururlar (Daniels ve Shaver, 1991, akt. Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver (1994), yetişkinin kaçınmacı bağlanmasının temelinde tutarlı tepkisizlik olduğunu savunmaktadır. Birey hissettiği güvenliğini korumak için kaçınmacı strateji uygulamaktadır, özellikle de stresli ve kırılgan koşullarda, yakın sosyal ilişkilerden kaçınmayı seçmektedir. Yakınlık korkusu ve mesafeyi koruma eğilimi yakın ilişkilerde kendini gösterir. Bu bireylerin ilişkilere bakışı kötümserdir. İşlerini toplumsal etkileşimden kaçınmak için kullanırlar (Hazan ve Shaver, 2000), bağlanmadan cinsel ilişkiye girmeyi, gerilimi azaltmak için alkol ve başka maddeler kullanmayı tercih ederler (Brennan, Shaver ve Tobey, 1991, akt. Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver (1994)'e göre güvensiz bağlanma modelleri çocuklukta anne-babayla kurulan ilişkiyle başlar ve içsel çalışan modeller üzerine kurulmuştur.

2.2.6. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM)

Bartholomew ve arkadaşları Bowlby'nin içsel çalışan modellerinden yola çıkarak dört kategori modeli içeren yetişkin bağlanma biçimi modeli tanımlamışlardır; Güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu. Hem benliğin hem de diğerlerinin olumlu ve olumsuz boyutları vardır. Olumlu benlik modeline sahip bireyler kendilerini sevmeye ve desteklenmeye değer görürken, olumsuz kendilik bireyin kendilik saygısının düşük olması, kendini sevmeye değer görmemesi anlamına gelmektedir. Olumlu diğerleri modeline sahip birey için diğer insanlar güvenlidir ve onun gereksinimlerine duyarlı olacağına inanır. Olumsuz diğerleri modeline sahip olan birey için diğerleri güvenilmez ve reddedicidir. Buna göre; güvenli bağlanma olumlu kendilik - olumlu diğerleri, korkulu bağlanma olumsuz benlik - olumsuz diğerleri, saplantılı bağlanma olumsuz kendilik - olumlu diğerleri, kayıtsız bağlanma olumlu benlik - olumsuz diğerleri şeklindedir (akt.Solmuş, 2008).

Güvenli Bağlanma stiline sahip yetişkinler kendilerini değerli ve sevebilir algılayarak diğerlerini de gerektiğinde ulaşabilir ve gereksinimlerine duyarlı algılar. Bu kişiler benlik (düşük kaygı) ve başkaları (düşük kaçınma) ile ilgili pozitif modele sahiptir.

Saplantılı bağlanan bireyler, diğerleri ile ilgili pozitif modele (düşük kaçınma) sahipken benlik ile ilgili negatif modele (yüksek kaygı) sahiplerdir. Kendilerini sevmeye değer görmez ve başkalarını kabullenici, güvenilir ve duyarlı olarak algırlar. Bu nedenle de öbürünün onay ve kabulünü kazanmaya çalışırlar. Yakın ilişki kurmak adına yapışkan tarzları diğerlerini kendilerinden uzaklaştırabilir.

Kayıtsız bağlanan kişiler, diğerleri ile ilgili negatif modele sahip ancak benlik ile ilgili pozitif modele sahiptir. Kendisini değerli görürken diğerlerini güvenilmez ve reddedici olarak değerlendirmektedir. Red yada terk yaşadıklarında öbürünün önemini azaltır ve kendine olan güvenini korur.

Korkulu bağlanan bireyler hem benlik hem de diğerleri ile ilgili negatif modele sahiptirler. Kendilerini sevmeye değer görmezken aynı zamanda diğer insanları da güvenilmez ve reddedici olarak algırlar (akt. Çalışır, 2009).

Kayıtsız ve korkulu stiller yakınlıktan kaçınma açısından benzerdir ancak olumlu benlik saygısını muhafaza etmek için başkalarının kabulüne duyulan ihtiyaç ile ilgili birbirinden farklılaşmaktadır. Benzer şekilde, saplantılı ve korkulu gruplar olumlu kendilik algısını devam ettirebilmek için başkalarına güçlü bir bağımlılık gösterme bakımından benzerdirler. Ancak bu iki grup yakın bir ilişkiye girmeye hazır olma konusunda farklılaşmaktadır. Saplantılı bağımlılık ihtiyacını karşılamak için başkalarına ulaşmak için girişimde bulunurken, korkulu olası hayal kırıklıklarını en aza indirmek için yakınlıktan kaçınır. Saplantılı ve korkulu katılımcılar kişilerarası ilişki problemlerinde zıt modeller göstermişlerdir. Saplantılı katılımcılar problemleri ılımlı-dominant olarak merkeze alırken korkulu katılımcılar problemleri soğuk-pasif olarak merkeze alırlar.

Aynı şekilde, Bartholomew ve Horowitz (1991) yakın ilişkilerde kaçınan olarak tanımlanan iki grubun (korkulu ve kayıtsız) başkalarına yakın olma ve güvenmede zorluklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ancak bu iki grup içselleştirilmiş benlik değerini göstermede önemli derecede farklılık göstermektedir. Sadece kaygılı stilde sosyal güvensizlik ve yetersiz

girişkenlik vardır. Her iki durumda da, kişinin yakın ilişkilerden kaçması, diğer insanlarla ilgili çalışan modellerini güncellemesine yardım edecek yakın ilişkiler kurma olasılığını baştan engellemektedir.

Sümer ve Güngör (1999) de hem saplantılı ve hem de korkulu bağlanma stiline sahip olan bireylerin, kendilik değeri için başkalarına ihtiyaç duyduğunu ancak saplantılı bağlanan yetişkinlerin ilişki içinde olma motivasyonlarının yüksek olduğunu ve bunun için çaba gösterdiklerini belirtmişlerdir. Buna karşılık, korkulu bağlananlarınsa reddedilme ve hayal kırıklığı yaşamamak için yakınlık kurmaktan kaçındıklarını bildirmişlerdir. Bağımlılığın olumsuz benlik modeliyle, yakınlıktan kaçınmanın olumsuz başkaları modeli ile ilgili olduğu ve bağlanma stillerine göre farklılaştığı söylenebilir.

2.2.7 Bağlanma Stillerinin Yetişkinlikteki İzdüşümleri

Yaşamın erken dönemlerinde bakım verenle kurulan ilişki sonucu gelişen kendilik ve diğerleri tasarımlarını ruhsal yapıda barındıran bağlanma biçimleri ileriki yıllarda da göreceli olarak aynı kalmaktadır (Kesebir ve arkadaşları, 2011).

İşeri (2013) bağlanmanın doğum sonrası anne ile ilk temasla başlayan, insanın tüm yaşamı boyunca, yaşamın her alanını (eğitim ve iş yaşamı, sosyal ve romantik ilişkiler, aile vb.) etkileyen bir süreç olduğunu söylemektedir. Anne bebeğin kendine ve dış dünyaya ilişkin algılarını, tutumlarını ve değer yargılarına yön verir. Bağlanmanın temeli güven duygusudur, güvenli bağlanan çocuk-yetişkin stres yaratan durumlarda güvelik duygusunu koruyabilir ve araştırmacı davranışlarda bulunabilir. Erken bağlanma ilişkisi gelecekteki sevgi ilişkilerinin de prototipi olduğu ileri sürülmektedir (İşeri 2013). Anne babaya olan güvenli bağlanma düzeyi arttıkça kişilerarası ilişkilerde daha olumlu bir tarz sergilenmekte ve besleyici ilişki tarz düzeyi artmaktadır. Anne babaya olan güvenli bağlanma düzeyinin azalması kişiler arasındaki ilişkilerde olumsuz ve zehirleyici iletişim tarzı düzeyini arttırmaktadır (Göçener, 2010).

Bowlby'ye göre bağlanma davranışı içgüdüselidir ve en etkili davranışsal sistemdir. Bağlanma davranışı sosyal ilişkilerin kurulmasında temel belirleyicidir (akt. Kesebir ve arkadaşları, 2011).

Kılıç (2013), bağlanma kuramına göre her gelişim evresinde bireyin gereksinimleri doğrultusunda bağlanma sistemi yeniden organize olmaktadır. Bir ilişkiyi bağlanma ilişkisi olarak tanımlayan; erişilebilirlik, yakınlık arama ve güvenli üs olabilmesidir. Ergenler anne-babalarıyla bağlanma ilişkilerini aktif ve dinamik olarak sürdürürken, çocukluğ göre daha uzun ayrılıklara dayanabilirler. Bunu da önceki yıllarda ebeveynleri ile kurdukları ilişkide bağlanma figürünün onlara sağladığı öz-düzenlemeyi içselleştirerek yaparlar, yakınlık arama davranışının sembolik yollarını kullanırlar. Süreç içinde birincil bağlanma ilişkisinde sıralamayı ana babaların yerine arkadaş ve romantik ilişkiler alır (Kılıç, 2013).

Güvenli bağlanan ergen aile ve arkadaşlarıyla daha uyumlu, güvenli ve daha az sosyal sorun yaşarken güvensiz bağlanan ergenlerin kendi duygularını düzenleme becerileri, stresle baş edebilme güçleri ve sosyal uyumları daha azdır (akt. Kesebir ve arkadaşları, 2011). Kayan Bozkulak ve arkadaşlarına göre (2013), ergenlerde somatik yakınmaların ortaya çıkmasında çevresel ve ailesel faktörler etkilidir. Gültekin ve Arıcıoğlu (2017) makalelerinde 'genç yetişkinlerde sosyal bağlılığın korkulu kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile negatif; güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili olduğu' nu belirtmişlerdir.

Berber Çelik (2018)'in çalışması sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde, saplantılı bağlanma ile negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ile güvenli bağlanma arasındaki ilişki pozitifken korkulu bağlanma ile negatif ilişki vardır.

Kadının bağlanma biçimi bebeği ile kurduğu ilişkiyi ve bebeğinin fiziksel ve ruhsal gelişimini etkilemektedir. Çelik ve arkadaşlarının (2013) Annelerin Bağlanma Biçimleri üzerine yaptıkları çalışmaya göre doğum sonrası bebeği ile temas kuran annelerden, güvenli bağlanma stiline sahip annelerin

yenidoğan bebeklerinin oksijen saturasyonu kaygılı ve kaçınan bağanma stiline sahip annelerin bebeklerine oranla daha fazla artmıştır.

Görker (2013c), hemen her yaş aralığında güvensiz bağlanmanın depresyonun gelişimini arttırdığının bilindiğini söylemiştir. Göker'e göre annenin depresyon, güvensiz bağlanma biçimi ile bebeklerde erken yaşlardan itibaren görülebilen sosyal, duygusal ve gelişimsel sonuçlar arasında belirgin ilişki olduğunu belirtmiştir. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi anksiyete bozuklukları ve depresif bozukluklarla ilişkilendirilirken, kaçınan bağlanma davranış bozuklukları ve diğer dışa vuruk patolojilerle ilişkilendirilmiş, dağınık bağlanmanın ise disosiyatif bozukluklarla birlikte görüldüğüne vurgu yapılmıştır (Kesebir ve ark. 2011).

Arkan (2013), Olumlu Anne Babalık Eğitim programları sayesinde ebeveynler ile çocuklar arasında olumlu, sevgi ve şefkate dayalı ilişkilerin teşvik edileceğini, anne-babaların çocukları ile ilgili davranış, tutum sorunları ile başetme yetkinliklerinin artacağını iddia etmektedir. Baydar (2013), Anne-Babalık eğitim programlarının çocuğun sosyal davranışsal gelişimini destekleyeceğini, çocuklarda görülen sorunların azalacağını ve karşılaşılan sorunlara yapıcı çözümler bulunabileceğini söylemektedir. Varol Taş (2013), anne babalığın deneme yanılma yöntemi ile uygulandığını, yetişkinlerin çocuklarına ebeveynlerinden gördükleri gibi davrandıklarını belirtmiştir.

2.3. Utanç-Suçluluk ve Bağlanma Stilleri arasındaki Nörofizyolojik ve Gelişimsel İlişki

Duygular kendilik organizasyonunu belirleyen anahtar niteliği taşımaktadır (Greenberg, 2012a). Bağlanma stillerinin ise tüm yaşam boyunca öteki ile kurulan ilişkiyi belirler. Bağlanma kuramcılarına göre, yaşamın erken dönemlerinde oluşan bağlanma tarzları bir kez oluştuktan sonra çok az değişiklik gösterir ve bireyin tüm yaşamını etkiler. Bebeğe ilk bakım verenle kurulan ilişki onun duygusal dünyasını düzenlediği gibi bağlanma stilini de şekillendirmekte ve prefrontal korteksin gelişiminde de önemli rol oynamaktadır. Utanç Suçluluk duygumuzla bağlanma stillerimiz arasında

bağlantı olması beklenen bir sonuçtur. Utanç, suçluluk duyguları ve bağlanma stilleri ilk bakım verenle kurulan etkileşimle şekillenmektedir. Hem duyguların hem de bağlanma stiline kökleri bebeklik ve çocukluktur.

Schore (2014)'ün nörobilyoloji alanında yaptığı çalışmalar göstermiştir ki; duyguların kontrolünden ve duygusal ilişkilerden sorumlu merkez sağ beynin orbital prefrontal korteksindedir ve bu yerin gelişimi doğumdan sonra beş ve altı aylarda başlar, 18-24 aylara dek sürer ve bu gelişim bebeğin önemli öteki ile yaşadığı deneyimle şekillenir. Gallagher ve Frith'e (2003) göre bu bölge ile birlikte temporal kutup ve amigdala alanları aynı zamanda Zihin Teorisi'nde de önem kazanmaktadır. Canlılar arasında sadece insana ait olan sosyal biliş kapasitesinin bileşenlerinden olan zihinsel durumları anlamak Zihin Teorisi olarak bilinir. Ahlaki duygular olan utanç ve suçluluk duyguları ile Zihin teorisi bireylerin toplumsal yaşamda uyumuna hizmet eder ve insanlarda diğer primatlardan daha gelişmiştir, üstelik bu işlevlerden benzer beyin bölgeleri sorumludur. Bu da bize benzer nöral ağların bu işlevleri kontrol ediyor olabileceği ve evrimsel süreçte birlikte geliştiklerini düşündürmektedir. (akt. Örs Gevrekçi ve Çirakoğlu, 2017) Tüm bu çalışmaları duyguların ve bağlanma stillerinin sağ beynin orbital prefrontal korteksin kontrolünde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar utanç suçluluk duyguları ile bağlanma stilleri arasındaki ilgiyi nörolojik olarak açıklamaktadır.

Stern (2011), 'Bir Bebeğin Günlüğü' kitabında Joey adlı bebeğin gündelik yaşamını ve yaşadıklarının Joey'un iç dünyasındaki karşılıklarını anlatır. 'Seçilen tüm anlar sıradan ve günlük yaşamda olanlardır, ancak bir bebek için büyük bir dramdır. Bunlar kısadır, bazen birkaç dakikadan bile az sürer, ama her biri bir kum tanesindeki dünyaya açılır' der. Bebeğin yaşantıları ona sadece yeni dünyalar yaşatmaz, aynı zamanda beyinde nörobiyolojik olarak kalıcı değişikliklere neden olur. Özakkaş'a göre insan yaratılışı sosyal bir çevreye gerek duyar ve kendilik gelişimi nörobiyolojik spontanlıktan değil, sosyal çevrenin uyaran vererek kendiliğin gelişiminin kritik dönemi olan ilk iki yılda kendilik oluşumuna katkı sağladığı kanıtlanmıştır (Stern, 2011).

Siegel (2018), Zihnin Gelişimi kitabında; 'yaşamımız boyunca deneyimlerimiz zihnimizin işleyişini şekillendirir, yaşamımızın erken dönemlerinde

yaşadığımız deneyimler, sinaptik bağlantılarımızı biçimlendirir ve böylece böylece dünya ile aramızdaki, bu zihinsel fonksiyonları güçlendirerek etkileşimlerin sürekliliğine zemin hazırlar' der.

2.4.Utanç-Suçluluk ve Bağlanma Stilleri Hakkında Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

2.4.1. Utanç-Suçluluk ve Bağlanma Stilleri Hakkında Yurtiçinde yapılan Araştırmalar

Deniz (2006) 325 kız, 241 erkek öğrenci üzerinde ergenlerin bağlanma stilleri ile çocukluk döneminde yaşadıkları istismar, utanç ve suçluluk duyguları arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Deniz'in araştırma sonucunda göre korkulu bağlanma ile utanç arasında anlamlı bir ilişki vardır. Korkulu bağlanma stiline sahip ergenler diğer ergenlere oranla daha fazla utanç duygusu deneyimlemektedirler. Deniz bağlanma stilleri ile suçluluk arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010), Marmara Üniversitesi öğrencileri arasında 183 kız, 177 erkek öğrenci ile yaptıkları çalışmada kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde utanç duygusunun yordandığı sonucuna varılmıştır. Araştırmacılara göre, kaçınan bağlanma arttıkça suçluluk duygusu azalmaktadır.

Özer (2001), 566 orta öğretim öğrencisi ile yaptığı çalışmada, suçluluk ve utanç duygularının birbirini yordadığı, bu duygularla güvenli bağlanma arasında ilişki olmadığı, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile suçluluk ve utanç duygularının birbirini yordadığı sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmada kızların erkeklere oranla daha çok utanç-suçluluk duygusu deneyimledikleri sonucuna varılmıştır. Anne eğitimi düşük bireyler nispeten anne eğitim yüksek olanlara göre daha fazla utanç ve suçluluk duygularını deneyimlemektedirler. Benzer sonuç baba eğitim düzeyi sonuçlarında da bulunmuş, baba eğitim düzeyi azaldıkça deneyimlenen utanç ve suçluluk

düzeyi artmıştır. Özer ayrıca anne-baba eğitim seviyesi düştükçe ergenlerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili görülme sıklığı artmaktadır.

Dilmaç, Hamarta ve Arslan (2009), 480 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışma sonucunda kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin sürekli kaygı düzeyleri yüksektir. Dilmaç ve arkadaşlarının aktardığına göre de bu bireylerde olumsuz benlik, olumsuz başkaları inancı yüksektir.

Akbağ ve Erden İmamoğlu 2010 yılında yaptıkları çalışmada utanç ve suçluluk duygularının cinsiyet ve bağlanma stilleri tarafından yordama gücünü araştırmışlardır. Vardıkları sonuç; kayıtsız bağlanma, hem utanç hem de suçluluk duygusunu yordamaktadır. Utanç duygusunu güvenli bağlanma da yordamaktadır. Sadece utanç duygusu kadın cinsiyeti tarafından yordamaktadır.

Algedik (2016) 15 yaşından küçük ergen kız çocuklarının utanç puanlarını daha yüksek bulmuş, utanç puanı yüksekliğini de kızların puberte dönemindeki fiziksel ve ruhsal hızlı değişimle birlikte utanca karşı daha hassas ve savunmasız oldukları görüşüne bağlamıştır. 15 yaşından sonra utanç puanı yüksekliği farkının kaybolduğunu tespit etmiştir.

Yılmaz (2011) çalışmasında, öğrencilerin utangaçlık puanları arttıkça karar vermede özsaygı ve dikkatli karar vermenin azaldığını, iki grup arasında negatif yönde ilişki olduğunu, buna karşın utangaçlık arttıkça kaçınan karar verme, karar vermede erteleyici yaklaşım ve karar vermede panik yaklaşım arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Utangaçlık puanı düşen öğrencilerinse özsaygı puanı artmakta, kaçınan karar verme ve karar vermede erteleyici yaklaşım azalmaktadır.

Dinçer (2013) utanç deneyimi sırasında bireylerin kim olduklarına, nasıl olduklarına, karakterleri ve davranışlarıyla kim oldukları arasındaki uyum ilişkisine yönelik değerlendirme yaptıkları görülmüştür. Benliğin bütününe yönelik yapılan olumsuz değerlendirmeler, birey tarafından kendisi ile

yüzleşme olarak algılanmaktadır. Boyasız-bakımsız ev, kusur vb metaforları utancın karakteri ile ilgili olduğu ve bölünmüş benliğe gönderme yaptığı görülmüştür. Utanç deneyimi sırasında yüz kızarması, bakışlarını kaçırma, başını öne eğme ve sabit noktaya bakma, bedeni büzme, cümleleri toparlayamama, kendini çevreden soyutlama vb dışarıdan da görüle fiziksel belirtiler yaşandığı anlaşılmıştır. Domates gibi kızarma, al al olma vb. metaforlar utanca eşlik eden yüz kızarmasını, tepeden tırnağa sıcak su dökülmesi, vücudu sıcak basması vb metaforlar vücut sıcaklığındaki artışı göstermektedir. Utanç sırasında yaşanan zihin karmaşası, tüm gözleri kendi üzerinde hissetmek ve acı çekmek gibi deneyimlerden; panik, salaklaşmak, bir şey anımsamamak, ve çaresizlik metaforu bireyin ne yapacağını bilememesini, ansızın tuvaletin gelmesi, yaşanan zamanı unutmak vb ise yaşanan konsantrasyon bozukluğunu göstermektedir. Kalpte hissedilen ağırlık, kuyunun dibindeymiş gibi, ölüm, savaş, ateş metaforları kişinin hissettiği acıyı tanımlamaktadır. Tüm gözleri üzerinde hissetmek; kendini çıplak hissetmek, tek başına gözler önünde sahnede olmak vb metaforları ile tanımlanmıştır.

Dinçer'in vardığı sonuç utanç sırasında bireylerin ilgi odaklarının kendileri olduklarıdır. Utanç duygusu bireyin içe kapanma, sosyal izolasyon ve olayı kendine saklama sonuçlarına neden olmaktadır. Birey yaşadığı utancı üçüncü şahıs üzerinden kendilerini en az tanıyan insanlara anlatma eğilimindedirler, böylece kimlikleri gizli kalıp, yargılanmaktan ve karşılarındakinin gözünde saygınlıklarını kaybetmekten kurtulmuş olurlar. Kara (2016) çalışmasında üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarının arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Akbağ ve Erden İmamoğlu'nun (2010) araştırması sonucunda, cinsiyet utanç duygusu değişkenini yordamakta ve kızlar erkeklere göre utanç duygusunu daha yoğun deneyimlemektedirler. Güvenli ve kayıtsız bağlanmanın utanç duygusunu yordadığı tespit edilmiştir. Cinsiyetin suçluluk duygusunu yordamadığı sonucuna varılmıştır. Kayıtsız bağlanma arttıkça suçluluk duygusunun azaldığı tespiti yapılmıştır. Güvenli bağlanan bireylerde yalnızlık

duygusu yaşantıları azalırken, güvenli olmayan tüm bağlanmaların yalnızlık duygusunu yordadıkları gösterilmiştir.

Uluç ve Öktem (2010)'in çalışmasında varılan sonuçlar; Bağlanma temsilleri kişilerarası beklentiler üzerine etkilidir, güvenli bağlanma temsilleri olumlu beklentiler oluştururken, güvensiz bağlanma temsilleri tersi etki yaratmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar yakın ve samimi davranışlara benze tepkiler alacaklarına, gereksinim duydukları destekleyici davranışlara ulaşabileceklerine ve kızgınlıklarını dışa vurduklarında da karşı tarafın anlayıp, yatıştıracağına dair güçlü inanca sahiptirler. Güvensiz bağlanan çocuklarsa yakınlık ve destek arayışlarında nötr, duygusuz tepki alacaklarında inanır, kızgınlıklarını dışa vururlarsa da aynı kızgınlıkla yanıt beklerler.

Ata ve Akman (2016), kaygılı bağlanan öğretmenlerde sınıf yönetiminde tükenmişlik hakimdir ve bu öğretmenler bağlanma kaygıları nedeniyle eğitim sürecinde aileyle ortak hedefler gerçekleştirme konusunda başarısızlardır. Kaçınan bağlanan öğretmenlerin sınıf yönetimi profili olumlu ve pozitif bulunmuştur. Bunun nedeninin de kaçınan bağlanan öğretmenlerin çalışma yaşamında daha hırslı olduğunu açıklayan ifadelerle dayandırılmıştır (Hazan ve Shaver, 2000). Kaçınan bağlanan öğretmenler sınıf ortamında çocukların öğrenme yaşantılarına odaklanarak sınıf içinde ilgili profil çizmektedirler, ancak bu öğretmenler sınıf ortamında sosyal ilişkilere daha az duyarlı ve daha az destekleyici davranma eğilimindedirler.

2.4.2. Utanç-Suçluluk ve Bağlanma Stilleri Hakkında Yurtdışında yapılan Araştırmalar

Sarah ve Atkins'in 2016 da 271 üniversite öğrencisinin üzerinde utanç ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yaptıkları çalışmanın sonucuna göre güvensiz bağlanma stiline sahip öğrenciler güvenli bağlanan bireylere oranla utanç duygusunu daha fazla deneyimlemektedirler.

Consedine ve Magai (2003), ilerleyen yaşlarda bağlanma ve hissetme deneyimine, duygu teorisinden bir bakış çalışmalarında yaşları 65-86

arasında değişen 1118 kişi üzerinde çalışmışlar ve farklı bağlanma stillerini farklı duygu profilleri ile ilişkilendirmişlerdir. Güvenli bağlanan bireylerde suçluluk ve utanç duyguları daha az yaşanırken, kaçıngan bağlanan bireylerde utanç duygusu yüksektir. Cross ve Hansen (2000) ise kayıtsız bağlanma ile utanç arasında ilişki bulamamışlardır (akt. Akbağ ve İmamoğlu, 2000).

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) de vardıkları sonuç kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin diğer insanlara karşı az sorumluluk hissetmeleri ve uzak duran tutum içinde olmaları nedeniyle, daha az suçluluk hissetmeleridir.

Tangney ve Dearing (2002), 65 genç yetişkin ile yaptığı kişisel utanç ve suçluluk yaşantılarını tanımlama çalışmasında, utanç duygusunun anlamlı derecede daha fazla acı verici ve tanımlanmasının da zor olduğu sonucuna varmışlardır. Utanç yaşayan birey kendini fiziksel olarak da daha küçük, başkalarından aşağda ve durum üzerinde daha az kontrol sahibi hissetmişlerdir. Başkaları tarafından gözleniyor olma duygusu, beraberinde saklanma isteğini de getirmiştir ve suçluluk duygusuna oranla itiraf etme isteği daha azdır (akt. Algedik, 2016).

2002 yılında Smith ve arkadaşlarının ahlaki olan ve olmayan utanç ve suçluluk yaşantılarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda ulaştıkları sonuç; kuralların çiğnenmesi yada yetersizlik nedeniyle ortaya çıkan utanç, ifşa olma korkusu ile ilişkilidir. Utancın hem ahlaki hem de ahlaki olmayan eylemler sonucunda oluşabildiği ortaya konmuştur. Suçluluk duygusu ise sadece ahlaki davranışlarla ilişkilidir. Utancın suçluluktan daha yoğun olumsuz benlik değerlendirmesine neden olduğu sonucuna varılmıştır (akt. Dinçer, 2013).

Heisner, Turner ve Beidel (2003), psikoloji giriş deriş alan 200 ğrenci üzerinde utangaçlık ile sosyal fobi ve psikiyatrik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında utangaçlık düzeyleri ve kişilik özelliklerini belirleyen lme araçları kullanmışlardır. Utangaç olmayanlarda sosyal fobi

görölme sıklığı %'de 3 iken utangaç olanlarda bu oran 6 kat fazla bulunmuştur, %'de 18. Utangaç insanlarda endişe ve ruhsal rahatsızlıkların iki kat fazla olduğu, nevrotik rahatsızlıklarınsa daha sık yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır (Akt. Yılmaz 2011).

Ainsworth Uganda'da bebeklerin bağlanma davranışını gelişimini izlemiştir. Yirmi yedi bebek, yirmi beş anneyi haftalık aralıklarla, bebeklerin uykudan uyanıp, kucakta tutulan yada emekleyen çocukların anneleri ile ilişkilerini yedi ay süreyle gözlemledi. Çevrede çok fazla yetişkin olduğu için bebeklerin anne ve diğerlerine davranışlarındaki farklılık kolayca gözlemlenebiliyordu. Çalışma bittiğinde çocukların dördü dışında hepsi bağlanma davranışı gösterdi, bu dört çocuktan ikizler sekizbuçuk aylık, diğer ikisi onbir ve oniki aylıktı, Grubun çoğu on ila onbeş aylık arasında idi, grubun en küçük iki tanesi altı aylıktı. Ainsworth çocuklarda altı aylıktan itibaren bağlanma davranışlarını (anne ortamdan ayrıldığında ağlama, anne ortama döndüğünde anneye gülümseme, kollarına atlama, sevinç çığlığı atma) gösterdiğini tespit etti. Altı ayda başlayan bu bağlanma davranışları dokuz aya dek artarak güçlü bir şekilde pekişti. Bu yaşta çocuklar odadan çıkan annelerini gözleri ile takip ettiler, anne gelince onu karşıladılar. Bu davranışlar ilk yılın son çeyreği ile ikinci yılda da devam etti. Dokuz aylık bebek anne odayı terk ederken onu aktif olarak takip etti, ama ağlamaları azalrdı. Dokuz aylık bebek bir tehlike algıladığında, yabancı varlığında anneye yapışma belirgin hale geldi (Bowlby, 2018).

Harlow ve Zimmermann (1959)'ın alyanak maymunlar üzerinde yaptıkları çalışmalarda telden yapılan ve beslenmeyi sağlayan anne modeli ile kumaşla kaplı yumuşak anne modelini bir odaya koydular. Karnını telden yapılan maymundaki sütle doyuran bebek maymun kumaşla kaplı modelin yanına gelmiş ve tüm zamanını onunla geçirmiştir. (akt.Gökalp Özcan, 2015). O zamana dek yaygın inanış, insanlar araskurulan tüm bağların, ortak içgüdüsel dürtülerin (açlık, susuzluk, cinsellik, korunma vb) sonucu olduğu iken bu deneyle bebeğin dokunma duygusunun bağlanmada ne kadar önemli olduğunu göstermiştir (DBE, 2018). Başka bir araştırmada maymun

bebeklere ısıtılmış demir ve kumaş kaplı soğuk yer hazırlanmıştır, bebekler ısıtılmış demiri tercih etmişlerdir, bu da maymun bebekler için sıcaklığın önemli olduğunu göstermiştir. Daha sonra Harloww anneden uzak ve sosyal yoksunluk içinde büyütülen bebek maymunların, yetişkin dönemde sosyal ilişkilerinde yetersiz olduğunu gözlemlemiştir (akt. Tüzün ve Sayar, 2006).

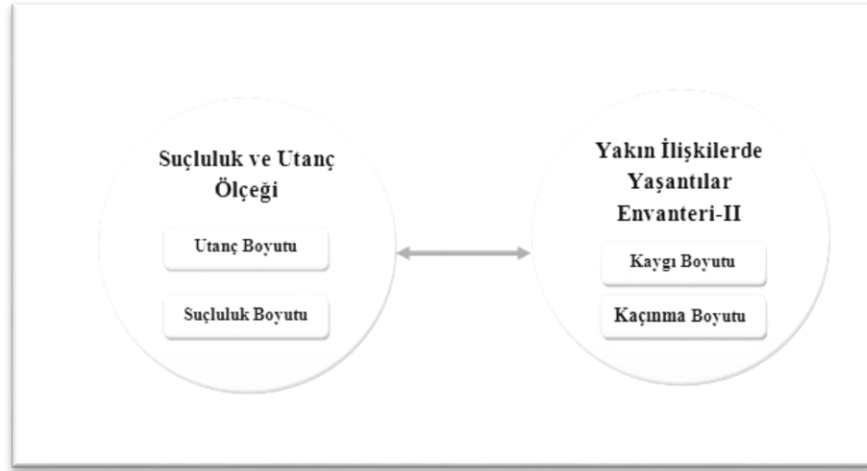
Schaffer ve Emerson 1964'te doğumdan oniki aylığı dek altmış İskoç çocuğunun gelişim bilgisini dört haftada bir ebeveynlerinden aldılar. Bağlanma kriteri olarak, anne tarafından bırakılmaya verilen tepki olarak belirlendi. Varılan sonuç Ainsworth'un bulguları ile örtüşüyordu. Altı aylık İskoç bebeklerin üçte biri, dokuz aylıkların dörtte üçü bağlanma davranışı gösterdiler (Bowlby, 2018).

Kobak ve Sceery (1988) üniversite öğrencilerinin ilişki örüntülerini incelemiş ve duygu kontrolü ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Güvenli bağlananlar az miktarda gerilim, yüksek sosyal destek bildirirken, kaçınan bağlanma stilinde olanlar daha çok yalnızlık ve soğuk ilişkiler yaşadıkları, aile desteğinin düşük olduğunu, Saplantılı bağlanma tarzına sahip olanların yüksek düzeyde gerilim yaşanan ilişkiler içinde oldukları ve ailelerinden görece daha fazla destekleyicilik algılamışlardır (Şahin, 2009)

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Çalışmanın Modeli



Şekil 1: Çalışmanın Modeli

Çalışma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar 2012).

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

- H1: Bireylerde utanç duygusu ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stili arasında istatistiksel bir ilişki vardır.
- H2: Bireylerde suçluluk duygusu ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stili

arasında istatistiksel bir ilişki vardır.

- H3: Bireylerde utanç ve suçluluk duygusu ile bağlanma düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Bursa genelindeki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından hazırlanan örneklem büyüklüğü standartlarına göre $p=0.5$ ve $q=0.5$ olasılıklarında, 0.05 örnekleme hatasıyla $\alpha=0.05$ güven aralığında 1 milyonun üzerinde kişiden oluşan bir evrende en az 247 kişilik bir örneklem ile çalışılması gerekmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Bu çalışmanın örneklemini Bursa ilinde yaşamakta olan 247 yetişkin birey oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Veri Formu: Sosyodemografik veri formunun kullanım amacı uygulanan anketlere katkı sağlayan bireyler hakkında detaylı bilgi edinmektir. Anket ve belirli formları pekiştirmek, istenilen verileri tamamlamak üzere sorular oluşturulmuştur. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi çeşitli demografik bilgilere bu şekilde ulaşılmaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II: Yetişkin bağlanma boyutlarını ölçmek için Fraley ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışması Sümer ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 18'i kaygı, 18'i kaçınma alt boyutlarını ölçen yedili likert tipinde toplam 36 madde vardır. (Sümer, 2005). Her bir alt boyuttan alınan puan arttıkça kaçınmacı bağlanma ya da bağlanma kaygısının arttığı söylenmektedir. Kaçınma alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .90 iken, kaygı alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .86'dır. Ölçeğin kaçınma ve kaygı boyutlarına ilişkin test-tekrar test güvenirliği katsayıları ise sırasıyla .81 ve .82 bulunmuştur (Sümer, Selçuk, Gunaydin, ve Uysal, 2005). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alpha katsayısı romantik ilişkilerde kaygı

boyutu için .85; romantik ilişkilerde kaçınma boyutu için .88; arkadaşlık ilişkilerinde kaygı boyutu için .87 ve arkadaşlık ilişkilerinde kaçınma boyutu için .92 olarak bulunmuştur. Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II sadece belli bir tür ilişki alanında (örneğin, romantik) değil farklı ilişki alanlarında da kullanılmaya uygun şekilde tasarlanmıştır (Selçuk ve ark., 2005).

YİYE II ölçeğinin kaçınma boyutu çift sayı olan maddeler ile kaygı boyutu tek sayı olan maddeler ile ölçülmektedir. 4,8,16,17,18,20,21,22,24,26,30,32 maddelerse ters kodlanmıştır (Sümer, 2005).

Suçluluk ve Utanç Ölçeği: Bu ölçek çeşitli durumlarda, yaşanan ve depresyonla ilişkili olduğu ileri sürülen suçluluk ve utanç duygularını ölçmektedir. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilen bu ölçek, Şahin ve Şahin (1992) tarafından geliştirilmiştir. Şahin ve Şahin bu ölçeği farklı kaynaklardan yararlanarak geliştirmişlerdir (Beck vd., 1961, Beck vd., 1983, Beck vd., 1988, Buss ve Craik, 1986, Carey vd., 1991, Clark vd.,1989, Ferguson vd.,1991, Hammen vb.,1989, Hisli,1988, Johnson vd., 1987, Lewis,1974, Mollon,1984, Pehl ve Gilbert,1992, Pilon,1992, Prosen vd.,1983, Robins ve Block,1988, Robins vd.,1989, Schlenker ve Weigold, 1990, Sloman vd.,1987, Tangney,1990, Watts,1992; akt.N, Şahin ve N. Şahin,1992). Ölçek verileri, alt, orta ve üst olmak üzere üç sosyo-ekonomik düzeyden 263 kız, 277 erkek toplam 540 lise ve üniversite öğrencisinden elde edilmiştir.

Sosyo-ekonomik düzey ölçütü olarak “baba eğitimi” esas alınmıştır. Ölçek, iki ön çalışma ve bir ana çalışma sonucu ortaya çıkarılmıştır. Birinci pilot çalışmada, Johnson ve Noel’in Dimensions of Conscience Questionnaire’i oluşturan 28 madde ve iki açık uçlu soru (hangi durumlarda suçluluk, hangi durumlarda utanç duyulduğuna ilişkin), 100 öğrenciye uygulanmıştır. Bu uygulama sonucu elde edilen verilerden kişilerin suçluluk ya da utanç duyguları yaşadıkları ve en sıklıkla belirtilen 36 durum alınmıştır. İkinci pilot çalışmada ölçek, bu biçimiyle 311 öğrenciye uygulanmıştır. Frekans sayımı sonrasında, suçluluk ya da utanç boyutunda oransal olarak daha fazla işaretlenmiş maddeler seçilerek, bu kez derecelendirilmiş 24 maddelik ölçek geliştirilmiştir. Bu 24 maddenin 12’si suçluluk, diğer 12’si utanç alt ölçeğini

oluşturmaktadır. Bu ölçek, 540 lise ve üniversite öğrencisinden oluşan yeni bir örnekleme uygulanarak geçerlik ve güvenirlik bilgileri elde edilmiştir. Cronbach Alfa katsayıları “suçluluk” alt ölçeği için $\alpha=.81$, “utanç” alt ölçeği için $\alpha=.80$ olarak hesaplanmıştır (Şahin ve Şahin, 1992).

3.4. Verilerin Analizi

Ölçeklerin ve alt ölçeklerin güvenirlikleri iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alpha güvenirlik katsayısıyla incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilks testi ile test edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı non-parametrik testler kullanılmış ve betimleyici istatistikler medyan(min-max) değer olarak verilmiştir. Kategorik verilerin betimleyici değerleri % ve n olarak verilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Spearman sıra korelasyon katsayısıyla incelenmiştir. Değişkenler arasındaki matematiksel bağıntı, doğrusal regresyon analizi ile incelenmiş ve model ile birlikte determinasyon katsayısı ile model anlamlılığına yönelik p değeri verilmiştir. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi olarak $\alpha=0,05$ alınmıştır. İstatistiksel analizler SPSS v21 ile yapılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1. Araştırmanın Örneklemi ile İlgili Bulgular

Tez çalışmasında ölçekler 247 gönüllüye uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.*Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılım (n=247).*

Sosyo-demografik özellikler	Frekans (n)	Yüzde (%)	
Cinsiyet;	Kadın	172	69,6%
	Erkek	75	30,4%
Yaş;	18-25 yaş	40	16,2%
	26-33 yaş	66	26,7%
	34-41 yaş	65	26,3%
	42-49 yaş	46	18,6%
	50 yaş ve üstü	30	1,1%
	Medeni Durum;	Evli	119
	Bekar	128	51,8%
Eğitim Durumu;	İlköğretim	32	13,0%
	Ortaöğreti	13	5,5%
	Lise	82	33,2%
	Önlisans	31	12,6%
	Lisans	77	31,2%
	Lisans üstü	12	4,9%
	Anne öğrenim durumu;	Okur-yazar değil	31
	İlköğretim	111	44,9%
	Ortaöğretim	40	16,2%
	Lise	49	19,8%
	Önlisans	4	1,6%
	Lisans	10	4,0%
	Lisans üstü	2	0,8%
Baba öğrenim durumu;	Okur-yazar değil	18	7,3%
	İlköğretim	116	47,0%
	Ortaöğretim	43	17,4%
	Lise	51	20,6%
	Önlisans	6	2,4%
	Lisans	13	5,3%
	Lisans üstü	0	0,0%
Kardeş Sayısı;	Tek çocuk	19	7,7%
	2 kardeş	80	32,4%
	3 kardeş	83	33,6%
	4 kardeş	34	13,8%
	5 kardeş ve üzeri	30	12,1%
Yaşanılan kişi;	Aile yada başkaları	183	75,1%
	Yalnız	64	25,9%

Gönüllülerin 172'si (%'de 69,6) kadın, 75'i (%'de 30,4) erkektir.

Araştırmaya katılan katılımcıların yüzde 16,2'si 18-25 yaş aralığında, yüzde 26,7'si 26-33 yaş aralığında, yüzde 26,3'ü 34-41 yaş aralığında, yüzde 18,6'sı 42-49 yaş aralığında bulunmaktadır. Katılımcıların yüzde 12,1'inin yaş ortalamasının 50 ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların 119'u yani yüzde 48,2'si evli, 128'i yani yüzde 51,8'i bekâr bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların yüzde 3,0'ı ilköğretim mezunu, yüzde 5,3'ü ön ortaöğretim mezunu, yüzde 33,2'si lise mezunu, yüzde 12,6'sı önlisans mezunu, yüzde 31,2'si lisans mezunu, yüzde 4,9'u lisansüstü eğitime sahiptir

Araştırmaya katılan katılımcıların yüzde 12,6'sının annesinin okuma yazması yok, yüzde 44,9'unun annesi ilköğretim mezunu, yüzde 16,2'sinin ortaöğretim mezunu, yüzde 19,8'inin lise mezunu, yüzde 1,6'sının önlisans mezunu, yüzde 4,0'ının lisans mezunu, yüzde 0,8'inin annesi lisansüstü mezundur.

Araştırmaya katılan katılımcıların yüzde 7,3'ünün babasının okuma yazması yok, yüzde 47,0'ının babası ilköğretim mezunu, yüzde 17,4'ünün ortaöğretim mezunu, yüzde 20,6'sının lise mezunu, yüzde 2,4'ünün önlisans mezunu, yüzde 5,3'ünün babası lisans mezunudur.

Araştırmaya katılan katılımcıların yüzde 7,7'si ailenin tek çocuğu, yüzde 32,4'ü 2 kardeş, yüzde 33,6'sı 3 kardeş, yüzde 13,8'i 4 kardeş, yüzde 12,1'i 5 ve daha fazla kardeşe sahiptir. Araştırmaya katılan katılımcıların yüzde 75,1'i aile/başkaları ile yaşarken yüzde 25,9'u tek başına yaşamaktadır.

4.2. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri ve karşılaştırılmaları

Tablo 2.

Ölçeklerin ve alt ölçeklerin güvenilirlik analizleri

Ölçek	Madde sayısı	Güvenirlik katsayısı (Cronbach alpha)
Suçluluk ölçeği	12	0,838
Utanç ölçeği	12	0,748
YİYE II-Kaygı	18	0,743
YİYE II-Kaçınganlık	18	0,736

Tez çalışmasında kullanılan ölçeklerin Cronbach alpha güvenirlik katsayısıyla güvenirlikleri incelendiğinde, “Suçluluk ve Utanç” ölçeğinin alt ölçeklerinden “suçluluk” ölçeğinin güvenirlik katsayısı 0.838 ve “utanç” ölçeğinin güvenirlik katsayısı ise 0.748 olarak bulunmuştur. “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II)” ölçeğinin alt ölçeklerinden “kaygı” ölçeğinin güvenirlik katsayısı 0.743 ve “kaçınganlık” ölçeğinin güvenirlik katsayısı ise 0.736 olarak bulunmuştur. Uygulanan ölçeklerin güvenilir ölçekler olduğu söylenebilir (Tablo-2).

Tablo 3.

Ölçeklerin ve alt ölçeklerin cinsiyete göre karşılaştırılması ve betimleyici değerleri

Cinsiyet:	kadın		erkek		MW-U	p
	n	Median (Min-Max)	n	Median (Min-Max)		
Suçluluk ölçeği	168	55(39-60)	73	52(22-60)	4405,5	<0,001*
Utanç ölçeği	170	49(28-60)	73	43(26-58)	4415,5	<0,001*
YİYE II- Kaygı	163	76(27-109)	69	74(42-116)	5474,5	0,750
YİYE II- Kaçıngan	163	61(18-94)	74	61(28-102)	5955,0	0,876

Ölçek ve alt ölçekler cinsiyete göre karşılaştırıldığında suçluluk-utanç ölçeğinin iki alt ölçeği olan suçluluk ve utanç ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Suçluluk-Utanç ölçeğinin alt ölçekleri olan suçluluk ve utanç ölçeklerinin puanları kadınlarda erkeklere daha yüksektir (Tablo-3).YİYE II ölçeğinin iki alt ölçekleri Kaygı ve Kaçıngan alt ölçekleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Tablo-3)

Tablo 4.

Ölçeklerin ve alt ölçeklerin medeni duruma göre karşılaştırılması ve betimleyici değerleri

Medeni	evli		Bekar		MW-U	p
	n	Median (Min-Max)	n	Median (Min-Max)		
Suçluluk alt ölçeği	115	55(35-60)	126	54(22-60)	6600,5	0,232
Utanç alt ölçeği	118	48(28-60)	125	46(26-58)	6051,5	0,016*
YİYE II- kaygı	114	75(27-109)	118	77(45-116)	5687,0	0,042*
YİYE II- kaçınan	115	60(18-89)	122	63(23-102)	6131,5	0,094

Ölçek ve alt ölçekler medeni duruma göre karşılaştırıldığında suçluluk-utanç ölçeğinin utanç alt ölçeği bakımından medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Suçluluk-utanç ölçeğinin utanç alt ölçeğinin puanları evli olanlarda bekarlara göre daha yüksektir. Suçluluk alt ölçeğinin puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Tablo-4).YİYE II-kaygı puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir Bekarlarda evlilere göre YİYE II-kaygı puanları daha yüksektir (Tablo-4). YİYE II-kaçınan puanları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Tablo-4)

Tablo 5.

Ölçeklerin birlikte yaşama duruma göre karşılaştırılması ve betimleyici değerleri

	Başkaları ile		Tek başına		MW-U	p
	n	Median (Min-Max)	n	Median (Min-Max)		
Suçluluk ölçeği	180	54(22-60)	44	54(42-60)	3698,0	0,495
Utanc ölçeği	182	48(27-60)	42	43(32-56)	3012,5	0,032*
YİYE II-kaygi	174	75(27-116)	42	79(46-104)	3029,0	0,085
YİYE II-kacingan	175	60(18-102)	44	63(23-94)	3280,5	0,129

Suçluluk-utanç ölçeğinin alt ölçeği olan suçluluk ölçeği birlikte yaşamaya göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılık göstermemiştir. Alt ölçek utanç ölçeği puanları ise birlikte yaşamaya göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Utanç ölçeği puanları aileyle yaşayanlarda tek başına yaşayanlara göre daha yüksektir. (Tablo-5).

Tablo 6.

Ölçekler ve alt ölçeklerin yaş-eğitim- anne eğitimi-baba eğitimi ve kardeş sayısı arasındaki ilişkilerin araştırılması

		Yas	Egitim	Anne eğitimi	Baba eğitimi	Kardeş sayısı
Suçluluk ölçeği	r	0,104	-0,179	-0,095	0,036	0,090
	p	0,106	0,005*	0,143	0,581	0,165
	n	241	241	241	241	240
Utanç ölçeği	r	0,061	-0,164	-0,157	-0,082	0,126
	p	0,345	0,011*	0,014*	0,201	0,049*
	n	243	243	243	243	242
YİYE II-kaygi	r	-0,107	-0,100	-0,054	0,036	-0,047
	p	0,103	0,129	0,410	0,581	0,475
	n	232	232	232	232	231
YİYE II-kacingan	r	0,046	-0,074	-0,023	0,003	0,018
	p	0,485	0,255	0,730	0,966	0,779
	n	237	237	237	237	236

Eğitim düzeyi ile suçluluk ($r=-0,179$ $p=0,005$) ve utanç ($r=-0,164$ $p=0,011$) ölçekleri arasında ters yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir (Tablo-16). Anne eğitim düzeyi ile utanç ölçeği ($r=-0,157$ $p=0,014$) arasında ters yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir (Tablo-16). Kardeş sayısı ile utanç ölçeği ($r=0,126$ $p=0,049$) arasında aynı yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir (Tablo-6). İkili olarak incelenen diğer ölçekler ile demografik değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır (Tablo-6).

Tablo 7.

Utanç ölçeği ile demografik değişkenler arasındaki regresyon analizi

	β	Standart Hata	t	p
Sabit	6,92	4,29	1,61	0,108
Yaş	0,18	0,39	0,47	0,636
Eğitim	-0,09	0,32	-0,28	0,773
Anne eğitim	-0,44	0,44	-0,97	0,329
Baba eğitim	-0,22	0,43	-0,51	0,606
Kardeş sayısı	0,54	0,38	1,41	0,158
YİYE II- kaygı	0,76	0,02	2,92	0,004
YİYE II- kacıngan	0,31	0,02	1,18	0,237
Suçluluk ölçeği	0,64	0,06	10,46	<0,001
$R^2=0,419$ Model: $p<0,001$				

Tablo-9'deki modelde yer alan değişkenlerin utanç ölçeği ile matematiksel bağıntısı regresyon analizi ile incelendiğinde anlamsız değişkenlerin modelde yer aldığı görülmektedir; bu nedenle stepwise regresyon analizi ile analiz tekrarlanmıştır (Tablo 9).

Tablo 8.

Utanç ölçeği için stepwise regresyon analizi sonucu

	β	Standart Hata	t	p
Sabit	8,28	3,66	2,25	0,025
Suçluluk ölçeği	0,62	0,06	10,46	<0,001
Y_kaygı	0,09	0,02	3,89	<0,001
Anne eğitim	-0,73	0,30	-2,43	0,016
$R^2=0,390$ Model: $p<0,001$				

Tablo 10'da utanç ölçek puanları ile suçluluk, YİYE II-kaygı ve anne eğitim arasında "Utanç=8,28+0,62(suçluluk)+0,09(YİYE II-kaygı)-073(anne eğitim)" şeklinde anlamlı istatistiksel bir bağıntının olduğu görülmektedir.

Tablo 9.

Suçluluk ölçeği ile demografik değişkenler arasındaki regresyon analizi

	β	Standart Hata	t	p
Sabit	28,03	3,44	8,14	<0,001
Yaş	0,16	0,36	0,44	0,660
Eğitim	-0,20	0,30	-0,69	0,487
Anne eğitim	-0,04	0,41	-0,11	0,911
Baba eğitim	0,65	0,39	1,64	0,101
Kardeş sayısı	-0,22	0,35	-0,63	0,529
Y kaygı	-0,01	0,02	-0,70	0,485
Y kaçınan	-0,04	0,02	-1,71	0,088
Utanç ölçeği	0,54	0,05	10,46	<0,001
$R^2=0,359$ Model: $p<0,001$				

Tablo-11 deki modelde yer alan değişkenlerin suçluluk alt ölçeği ile matematiksel bağıntısı regresyon analizi ile incelendiğinde anlamsız değişkenlerin modelde yer aldığı görülmektedir; bu nedenle stepwise regresyon analizi ile analiz tekrarlanmıştır(Tablo 11).

Tablo 10.

YİYE II-kaçınan ölçek ile demografik regresyon analizi sonucu

	β	Standart Hata	t	p
Sabit	37,33	11,13	3,35	0,001
Yaş	0,25	1,05	0,24	0,806
Eğitim	-0,12	0,87	-0,14	0,882
Anne eğitim	0,27	1,19	0,22	0,816
Baba eğitim	-0,29	1,15	-0,26	0,795
Kardeş sayısı	-0,38	1,02	-0,37	0,710
Su_suçluluk	-0,34	0,20	-1,71	0,088
Su_utanç	0,21	0,18	1,18	0,237
Y_kaygı	0,34	0,06	5,20	<0,001
$R^2=0,096$ Model: $p<0,011$				

Tablo-12 deki modelde yer alan değişkenlerin YİYE II-kaçınan ölçeği ile matematiksel bağıntısı regresyon analizi ile incelendiğinde anlamsız değişkenlerin modelde yer aldığı görülmektedir; bu nedenle stepwise regresyon analizi ile analiz tekrarlanmıştır(Tablo 12).

Tablo 11.

YİYE II-kaygı için regresyon analizi sonucu

	β	Standart Hata	t	p
Sabit	45,50	10,83	4,19	<0,001
yaş	-0,93	1,03	-0,89	0,370
eğitim	-1,56	0,85	-1,83	0,068
gelir	0,44	0,88	0,50	0,616
Çalışma süresi	-0,77	0,79	-0,97	0,330
Anne eğitim	-1,43	1,17	-1,22	0,223
Baba eğitim	2,53	1,12	2,25	0,025
Kardeş sayısı	-0,55	1,01	-0,54	0,587
Suçluluk ölçeği	-0,13	0,19	-0,70	0,485
Utanç ölçeği	0,52	0,17	2,92	0,004
YİYE II-kaçınan	0,33	0,06	5,20	<0,001
$R^2=0,096$ Model: $p<0,011$				

Tablo 13 deki modelde yer alan değişkenlerin YİYE II-kaygı ölçeği ile matematiksel bağıntısı regresyon analizi ile incelendiğinde anlamsız değişkenlerin modelde yer aldığı görülmektedir; bu nedenle stepwise regresyon analizi ile analiz tekrarlanmıştır(Tablo 13).

Tablo 12.

YİYE II-kaygı için stepwise regresyon analizi sonucu

	β	Standart Hata	t	p
Sabit	36,17	7,48	4,83	<0,001
Y_kaçınan	0,35	0,06	5,47	<0,001
Su_utanç	0,48	0,14	3,44	0,001
$R^2=0,182$ Model: $p<0,001$				

Tablo 14’de YİYE II-kaygı ölçek puanları ile YİYE II-kaçıngan ve utanç ve “YİYE II-kaygı = 36,75+0,35(YİYE II-kaçıngan)+0,48(utanç)’ şeklinde anlamlı istatistiksel bir bağıntının olduğu görülmektedir.

Tablo 13.

Suçluluk alt ölçeği (SU_Suçluluk) ve Utanç alt ölçeği (SU_Utanç) ile YİYE II-Kaygılı ve YİYE II-Kaçıngan arasında korelasyon analizi sonuçları

		YİYE II-Kaygılı	YİYE- Kaçıngan
SU_Suçluluk	r	0,004	-0,050
	p	0,947	0,448
	n	227	233
SU_Utanç	r	0,301	0,079
	p	<0,001	0,228
	n	229	233

Suçluluk-Utança ölçeğinin alt ölçeği olan utanç ile YİYE II’nin alt ölçeği olan Kaygılı Bağlanma arasında istatistiksel bağıntının olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde suçluluk-utanç duyguları ile kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ayrıca demografik özellikler ile suçluluk-utanç ve kaygılı-kaçınan bağlanma stilleri arasında ilişki de incelenmiştir.

Demografik özelliklere bakıldığında gerek utanç gerekse suçluluk puanları kadın cinsiyetinde daha yüksek bulunmuştur. Türegün (2017)'e göre kadınların hem utanç hem de suçluluk puanları erkeklerden yüksektir. Bu yüksekliğin sosyokültürel ve psikososyal etkilerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Türegün'ün araştırmasının sonuçlarına göre kadın yetişkinler cinsel kimlik gelişiminde sosyokültürel ve psikososyal açıdan desteklendiklerinde cinsel kimlik gelişimlerinin olumlu etkilenecekleri sonucuna varılmıştır.

Tangey ve Dearn'ge göre (2002) bütün yaş gruplarındaki kızlar, erkeklere göre suçluluk ve utanç duygusunu daha yoğun yaşamaktadır. Kadınların erkeklerden daha çok suçluluk ve utanç yaşadıkları (Baldwin ve diğerleri, 2006; akt. Köksal ve Gençdoğan) sonucu elde edilmiştir. (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010; Arndt ve Goldenberg, 2004; akt. Sıgı ve diğerleri, 2010)'ya göre kadınlar erkeklere göre daha çok utanç duygusu yaşamaktadır. Gökalp Özcan (2015) kız çocuklarının suçluluk ve utanç ölçeği puanlarının erkek çocuklardan daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Utanç duygusunda cinsiyete göre farklılığın nedeni, ebeveynin cinsiyete göre farklı çocuk yetiştirme tutumundan ve toplumun kadına bakışından kaynaklanabilmektedir. Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar, literatür ile

uyumludur. Kadınların suçlanması ve utandırılması evrensel olduğu ve tek tanrılı dinlerdeki mitlere dek uzandığı bilinmektedir. Hemen tüm kültürlerde Adem ve Havva'nın cennetten kovulma miti vardır ve yasak elma ile metaforlaştırılan bilgiye ulaşma, farkındalık konusunda Havva suçlanmaktadır (Öztürk 2016).

Eski Roma'da erkekler eşlerini dövebilir, boşayabilir, hatta zina yaptıklarında onları öldürebilirlerdi. 1700'lü yıllarda İngiltere'de yasalar kocalara fiziksel cezalandırma amacı ile karısını dövme hakkı tanınmıştı. Günümüzde de tüm dünyada ve toplumlarda kadınlar üzerindeki baskı ve ayrımcılık devam ederken Türkiye gibi nispeten az gelişmiş toplumlarda bunun daha fazla olduğu düşünülmektedir. Türk toplumunun erkek egemenliğini kutsaması, toplumda kadına verilen konum, kadınlara ve genç kızlara yönelik şiddetin artmasının nedenidir(Subaşı ve Akın,2014). Üste (2013), Kadının toplumda ötekileştirilen konumu üzerine yaptığı çalışmada 'Tarihi açıdan bakıldığında demokrasi, birey, özgürlük, hak, adalet, eşitlik unsurlarına ön sırada yer vermekle birlikte, birey tartışmaya açıldığında, erkeğin gelişimi üzerinden açıklamalar yapıldığını, özgürlüklerin erkeğe tanındığını, adalet ve eşitliğin erkek üzerinden değerlendirildiğini' savunmaktadır. Yüzlerce yıldır ötekileştirilen kadının 21. Yy.da da ötekileştirilmeye devam ettiğini iddia etmektedir.

Medeni duruma bakıldığında, evli bireylerde bekarlara göre utanç duygusu daha yoğun yaşanmaktadır. Bu toplumun evliliğe yüklediği anlamla örtüşmektedir. Özellikle Türkiye gibi geleneksel özellikleri ağır basan ülkelerde toplumsal roller, görevler çok keskindir, bu roller evlilik yaşamı ile daha da kesinlik kazanmaktadır. Toplumun evli bir kadın yada erkekten beklentileri bekar kadın ve erkeklerden beklentilere göre çok daha fazladır. Moya ve arkadaşlarına göre ülkemiz gibi geleneksel yapının ağır bastığı toplumlarda erkeğin en önemli rolü ailenin geçimini sağlamaktır, kadınınsa görevi çocuk büyütmek ve aile hayatının sürekliliğini sağlamaktır (Günay ve Bener, 2011. akt.Akpınar 2016). Toplumsal cinsiyet kadın ve erkek olmanın ötesinde toplumsal ve psikolojik niteliklere gönderme yapan bir kavramdır. Toplumsal cinsiyet rolüne göre geleneksel erkek kadınları küçümsemeli,

onlardan üstün olmalıdır. Kadınsa erkeğe boyun eğen, onun dediğini yapandır (Akpınar, 2016). Ersoy'a göre (2009) kadın ve erkeğin toplumsal beklentilere omuz silkmesi mümkün değildir, bu cezalandırma ile sonuçlanabilir. Öztürk (2005) kadın ve erkeğe yüklenen rollerin iki cinsiyet arasında eşitsizliğe neden olduğunu iddia etmektedir. Üstelik sorumluluklar evlilikle birlikte artmaktadır. Bekar bireylerde ise evliler ile kıyaslandığında kaygılı bağlanma stili daha yüksek oranda görülmektedir. Alanyazında Sümer ve Arıçak (2018)'in çalışmasının sonucuna göre flört ilişkisinde olanların evlilere göre daha fazla kaygılı bağlanma görülmektedir. Buunk (1981), evli çiftlerin flört edenlere göre , birbirlerini daha yakın tanıdıklarını ve terk edilme korkularının daha az olduğunu savunmuştur (akt. Sümer ve Arıçak, 2018). Baltacıoğlu'nun vardığı sonuç ise kaygılı bağlanma ile medeni durum arasında ilişki olmadığı şeklindedir.

Ailesi yada arkadaşları ile yaşayanların utanç duygusu tek başına yaşayan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Bunkers (2008)'e göre tek başına olmak, kişiye rahatlatıcı bir yalnızlık yaşantısı sunmakta ve kişiye özgürlük hissi vermektedir, tek başınalık kendini baskılardan uzak, rahatlamış, huzur ve barış içinde hissetmesine de neden olmaktadır (akt. Erpay, 2017). Long ve Averill'se (2003) tek başına olan kişinin sosyal kısıtlanmasının az, kendi ruhsal ve bedensel etkinliklerine odaklanmasını sağlayan özgürlüğün baskın hissedildiğini ifade etmektedirler (akt. Erpay, 2017). Erpay (2017)'ye göre ise tek başına olma türleri arasında en çok deneyimlenen hoşça vakit geçirme, hayal kurma, hatıralara dalma ve yakınlık, en az deneyimlenense yabancılaşma ve yalnızlıktır. Sosyal bir duygu olan utanç duygusunun toplumsal ortamlarla ve öteki ile ilişkisi vardır, bu nedenle de ötekiler ile yaşandığında deneyimlenme olasılığı daha yüksektir. Utanç duygusu, toplum içerisinde (gerçekte yada hayali olan) ötekine karşı hissedilen duygulardır (Yang, Yang ve Chiou, 2010 akt. Söylemez ve arkadaşları, 2018).

Çalışmanın sonucuna göre bireyin eğitim düzeyi arttıkça, suçluluk ve utanç duyguları, eğitim düzeyi düşük olanlara göre azalmaktadır. Eğitim düzeyi arttıkça sosyo-ekonomik düzey de artmaktadır. Sosyo-ekonomik düzeyi

yüksek olanlar, düşük olanlara göre daha az suçluluk ve utanç duygusu deneyimlemektedirler (Şahin ve Şahin, 1992).

Anne-baba eğitimi düşük bireylerin, anne-baba eğitimi yüksek bireylere göre suçluluk ve utancı daha yoğun yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyin baba eğitimi olarak değerlendirildiği bir çalışmada, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylere göre daha fazla suçluluk ve utanç duygusu taşıdıkları saptanmıştır (Şahin ve Şahin, 1992). Karabeyeser'in (2013) çalışmasında ise öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim düzeyi ve aile gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı, anne baba tutumlarının ön plana çıktığı, demokratik anne-baba tutumuna sahip üniversite öğrencilerinde koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilere göre olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kardeş sayısı arttığında utanç duygusu da artmaktadır. Çocuk sayısı arttıkça sorumlulukları artan ebeveynler sorunlarla başetmede ve çocuklar ile ilgilenmede yetersiz kalmaktadırlar (Işık, E. ve Çetin, Z., 2015).

Bu çalışmanın sonucuna göre suçluluk ve utanç duygularından birini yoğun yaşayan bireylerde diğer duygu da yoğun olarak yaşanmaktadır. Bu sonuç alan yazındaki sonuçlar örtüşmektedir. Her iki duygu da çağdaş literatürde kendilik bilinci duyguları olarak sınıflandırılmışlardır (Eisenberg, 2000, akt.akt.Dost 2006) ve Tangney (2003) utanç ve suçluluk duygularının kişiyi ahlaki olarak doğru davranışa yöneltirken, kötü ve yanlış olanlardan da kaçınmak için gerekli motivasyon ve enerjiyi sağladığını savunur (akt.Örs Gevrekçi, A. & Çirakoğlu O.C. 2017). Kronik böbrek yetmezliği ve şizofreni hastalarına bakım veren her iki grubun aile üyelerinde suçluluk ve utanç düzeyleri arasında aynı yönde ve oldukça kuvvetli bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Ceylan, 2007). Tarihsel olarak klinik, sosyal ve gelişim psikolojisi literatürü tarandığında utanç ve suçluluk duyguları birlikte yaşandığı için net ayrımının yapılamadığı görülür, bu iki duygu birçok özellikleri bakımından da

benzerdir; kişisel başarısızlık ya da ahlaki ihlallere tepki olara oluşurlar, negatif duygulardır. Üstelik yapılan çalışmalar göstermiştir ki sadece utanca yada sadece suçluluğua neden olan durumlar çok azdır (Tangney, 1992, akt. Cirhinlioğlu, 2011).

Köksal ve Gençdoğan (2007) tarafından suçluluk arttıkça, utancın da arttığı gözlemlenmiştir. Alanyazındaki çalışmalar, suçluluk ve utanç duyguları ile arasındaki ilişkiyi incelemeye öncelik vermiş olup araştırma sonuçları değerlendirildiğinde; bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada suçluluk ile utancın birlikte artan duygular olduğu (Şahin ve Şahin, 1992) görülmüştür. Suçluluk ve utanç duygularının arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir çalışmada ise, suçluluk ve utanç duygularının birbirleri ile ilişkili duygular olduğu bulunmuştur (Baldwin vd., 2006).

Bazı durumlarda bu iki duygunun birbiri ile çakıştığı ifade edilmekte ve bu çakışmanın birkaç nedeni var denmektedir. İlk olarak, bu duyguların bazı deneysel benzerlikleri paylaştıkları, ikinci olarak ise, utanç ve suçluluğun sıkça aynı anda görüldüğü ileri sürülmektedir (Özer, 2011). Özer çalışmasında 'suçluluk ile utanç duygularının aynı yönde ve anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür' sonucuna ulaşmıştır. Tangney ve Dearing (2002), suçluluk ve utanç duygularının oldukça benzer duygular olmasına rağmen iki duygu arasında belirgin özellikler ve farklılıklar da olduğunu belirtmişlerdir.

Suçluluk ve utanç duyguları arasında bir ilişkinin olmadığı araştırma sonuçlarındada rastlanılmıştır (Sığı ve arkadaşları, 2010). Bu iki duygunun her ne kadar birbirinden uzak özelliklerine rastlansa da, yakın ilişkilerine de rastlanılmakta ve bu duyguların genellikle aynı durum içinde, birbiri ile ilişkili görüldüğü de belirtilmektedir. Bu çalışmada utanç duygusu ve suçluluk duyguları aynı yönde artış göstermekte, biri artarken diğeri de artmaktadır.

Utanç ve Suçluluk Duygularının her ikisinin kortekste kaynaklandığı merkez aynıdır. Bir durum karşısında her ikisi de ateşlenmektedir. Kişi toplumsal yada bireysel normlara uymayan davranışa, bilişe yöneldiğinde genellikle bu iki duyguyu birlikte hissetmektedir. Hangisinin daha öncelikli hissedileceği kişinin benliğine ya da davranışına yönelmesi ile ilgilidir. Hatalar karşısında

benliğini suçlama eğiliminde olanlar yoğun utanç duymaya yatkınken, davranışa yönelen birey, kendini suçlu hissetmeye daha eğilimlidir, utanç duysa bile suçluluk duygusu ile telafi edici davranışta bulunma olasılığı yüksektir. (Masterson 2008)

Bu çalışmanın sonucunda kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde kaygılı bağlanma ölçeğinin puanları da yüksek bulunmuştur. Bunun tersi de söz konusudur. Kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinlerde kaçınan bağlanma puanları yüksek bulunmuştur. Bu sonuç bağlanma stilleri konusunda yapılan çalışmalarla uyumludur. Hazan ve Shaver yaptıkları çalışmalarda güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde güven yakınlık hissettiklerini, kıskançlık duygusunu daha az deneyimlediklerini tespit etmişlerdir. Kaygılı bağlanan bireylerde aşırı kıskançlık, eşe ve ilişkiyi aşırı takıntı, duygusal iniş-çıkışlar olurken, kaçınan bağlanan bireylerde ise diğer gruplara oranla en az güven duygusu, ilişkiler ve romantik sevgi konusunda olumsuz beklenti ve inanç bunun sonucunda da yakınlıktan kaçınma davranışı tanımlamışlardır (akt. Sümer ve Güngör, 1999).

Hazan ve Shaver'a göre (1994) kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ortak özelliği güvensizlik hissetmeleridir. Kaygılı bağlanan birey güvensizlik hissinin geçmesi için güven dolu ilişki ararken bunun için abartılı çaba gösterir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerse yakın ilişkilerde ve sosyal ilişkilerde sahip oldukları bu güvensizlik hissini daha çok deneyimledikleri için yakın ilişkilerden uzak durmaktadırlar.

Çalışmanın sonucuna göre sadece utanç duygusu ile kaygılı bağlanma düzeyi arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Utanç duygusu ile kaçınan bağlanma stili arasında ilişki bulunmamıştır. Suçluluk duygusu ile Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma stilleri arasında da ilgi saptanmamıştır. Deniz (2006)'nın 'Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki' çalışmasına göre; güvensiz bağlanma stili olan kaygılı bağlanma ile utanç duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

Gökalp Özcan (2015)'ın çalışma sonuçlarına göre; anne ve baba ile bağlanma kalitesi arttığında utanç ve suçluluk puanları azalmaktadır. İçselleştirilmiş utanç özellikle romantik ilişkilerde kendini göstermekte ve bunlar güvensiz bağlanma stilleri ile ilişkilendirilmektedir (Karos, 2006; Wels ve Hansen, 2003, akt. Türegün, 2017). Wells ve Hansen (2003, aktaran Deniz, 2006) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda elde edilen bilgilere göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde utanç duygusunun düşük olduğu buna karşılık korkulu ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise utanç duygusunun yüksek olduğu belirtilmektedir. Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010) çalışmalarının sonucunda bireyin bağlanma stili korkulu ve kayıtsız olduğunda utanç duygusunun daha çok görüleceğini bildirmişlerdir. Reddelilme ve ayrılma korkusunun yoğun yaşanması ile ilişkili olan kaygılı bağlanma stiline sevgi ve ilgilerinde tutarsız, aşırı koruyucu ve müdahaleci ebeveynlerik tarzı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. (Ainsworth ve ark. 1978, akt. Başbuğ ve ark. 2016). Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler kızgınlık, düşmanlık, depresyon gibi olumsuz duygulara daha az meyillidirler (Hazan ve Shaver, 1987; Kobak & Sceery, 1988; Mikulincer & Orbach, 1995, akt. Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kendilik ve dünya algısı olumludur.

BÖLÜM 6

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1.Sonuç

Bu çalışmada Kadınların erkeklere göre utanç ve suçluluk puanları daha yüksek bulunmuştur. Evli bireylerde utanç, bekar bireylerde ise kaygılı bağlanma puanları yüksek tespit edilmiştir. Başkaları ile yaşayanların, kardeş sayısı, eğitim seviyesi, anne eğitim düzeyi ile utanç arasında ilişki bulunmuştur. Suçluluk ile eğitim arasında ilişki bulunmuştur. Suçluluk, kaygılı bağlanma ve anne eğitimin utancı yordadığı ortaya çıkmıştır. Bağlanma stilleri ile suçluluk ve utanç arasındaki ilişkiye bakıldığında kaygılı bağlanma ve utanç arasında ilişki tespit edilmiştir.

6.2.Öneriler

Kadınlarda yüksek utanç ve suçluluk düzeyleri hakkında toplumsal çalışmalar yapılabilir, bu duyguların yaşandığı durumlar tespit edilerek, bu kadar yüksek yaşanmasının temeli, etkileri ve bu duyguların normalleştirilmesi için yapılabilecekler topluma kamu spotları, televizyon programları ve halk eğitimleri şeklinde anlatılabilir.

Yaşamın ilk üç yılın ne kadar önemli olduğu, anne-bebek ilişkisinin insanın tüm yaşamı etkilediği hakkında aileler bilgilendirilebilir. Sağlıklı ve yeterli annelik konusunda, bebek ve çocukların gereksinimleri hakkında hem anne hem baba bilgilendirilebilir. Annenin doğum sonrası ücretli izinleri arttırılarak bebek-anne ilişkisinin güçlendirilmesi sağlanabilir. Bebeğin anne gibi babaya da bağlanmasının önemini vurgulayan babalık seminerleri verilebilir.

Suçluluk-utanç gibi yıkıcı duygularla ve Güvensiz Bağlanmada sağaltım konusunda klinik araştırmalar yapılarak, terapistlere yol gösterilebilir. Bağlanma stillerinin belirlenmesi kadar güvensiz bağlanmanın güvenli bağlanmaya dönüştürülmesi konusunda akademik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2000). *Yaşama sanatı*, (çev.K. Şipal, Çeviri), İstanbul:Say Yayınları.
- Adler, A. (2019). *İnsan tabiatını tanıma* (A. Yörükan, Çeviri). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları
- Akbağ, M. ve Erden İmamoğlu, S. (2010). *Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması* (doktora tezi). Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Bilimleri Bölümü. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. Bahar 2010.651-682.
<https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40529432>
- Akpınar, B. (2016). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Dijital Arşiv Sistemi. Bağlantı: <http://hdl.handle.net/123456789/10171>.
- Aksoy, D. A. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin suçluluk, utanç, boyun eğicilik davranışları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri ABD. YÖK Tez No: 356802
- Algedik, P. (2016). *Ergenlar için öz bilinçlilik duygulanımları testinin Türkçe’de geçerlilik/güvenilirliğini araştırılması ve 12-18 yaş arası ergenlerde utanç ve suçluluk duygularının cinsiyete göre karşılaştırılması*. <https://tez.yok.gov.tr>. YÖK Tez no; 447299.
- Allison, M. (1999). *Shame, Guilt and The Belief in The Legitimacy of Aggression in Aggressive Adolescent Girls*, Doktora Tezi, University of Victoria, Department of Educational Psychology and Leadership.
- Amerikan Psikiyatri Derneği (2013). *DSM-V Tanı ölçütleri başvuru elkitabı* (syf.237-335). (E.Köroğlu,Çeviri). İstanbul: Boylam Psikiyatri Enstitüsü.

- Aristoteles, (2006). *Retorik*. (M. H. Doğan, Çeviren.). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1954).
- Arkan, B. (2013). Olumlu anne-babalık eğitimi. 23. *Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*, Edirne.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Dijital Arşiv Sistemi. <http://hdl.handle.net/123456789/610>
- Aron, L. (2015). *İlişkisel psikanalize giriş. Atölye çalışma metinleri*. (Ed. T.Özakkaş). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.
- Ata, S. ve Akman, B. (2016). *Bağlanma boyutları, sınıf yönetimi profilleri ve öğretmen-aile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yayımlanmış doktora tezi). <https://dergipark.org.tr/download/article-file/225927>. DOI:<http://dx.doi.org/10.17051/fo.2016.41090>
- Ayhan, R. (2004). Duygusal Zekâ ve Liderlik. Web:<http://www.kho.edu.tr/enstitu/liderlik2004/bildiriler/12.%20Riza%20AYHAN.pdf> adresinden 10 Mart 2018' de edinilmiştir..
- Ayverdi, I. (2016). *Misalli büyük Türkçe sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Nesriyatı.
- Ayyıldız, E. ve Elkin, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Nisan 2016. 51-68. DOI:<http://dx.org/10.17336/igusbd.76761>.
- Baltacıoğlu, S. (2016). *Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul. YÖK tez no:437526 sayfa sayısı:151

- Barholomew,K & Horowitz,L.M. (1991). Attachment styles among young adults; A test of a four-category model. *Journal of Personalitiy and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Başbuğ, S. ve ark. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anksiyetesi: Kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2017;28(4):255-67 DOI:10.5080/ul4889.
- Baydar, N. (2013). İnanılmaz Yıllar. 23. *Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*, Edirne.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelsohn, M.J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571
- Beck, A.T., Epstein, N., Harrison, R.P., & Emery, G. (1983). Development of the Sociotropy-Autonomy Scale: A measure of personality factors in psychopathology. University of Pennyslvania: Philadelphia.
- Beck, A.T., Steer, R.A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100
- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne? *Dergi Park'dan; Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018, Cilt; 13 Sayı; 25, sayfalar 27-40.
- Berkeley, G. (2013). *İnsan bilgisinin ilkeleri üzerine bir inceleme*. (L.Özşar, Çeviri). İstanbul:Biblos Yayıncılık.
- Bretherton, I. (1992) Bağlanma teorisinin kökenleri: 'John Bowlby ve Mary Ainsworth' adlı makalesinin çevirisi. (M.F.Demirdağ, Çeviri) *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (2017) Cilt:1, Sayı:2.
- Bowlby, J. (2014b). *Ayrılma*. (M. Günay, Çeviri). İstanbul: Pinhan Yayınları
- Bowlby, J. (2015). *Kaybetme*. (N.Diner, Çeviri). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

- Bowlby, J. (2018). *Bağlanma*. (T.V.Soylu, Çeviri). İstanbul Pinhan Yayıncılık.
- Budak, S (2003). *Psikoloji sözlüğü*, (syf,450-880). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Buss, D.M. & Craik, K. H. (1986). *Acts, dispositions, and clinical assessment: The psychopathology of everyday conduct*. Clinical Psychology Review, 6, 387-406.
- Carey, T.C., Finch, A.J. & Carey, M.P. (1991). *Relation between differential emotions and depression in emotionally disturbed children and adolescents*. Journal of Consulting and Clinical Psychology , 59 (4), 594-597
- Ceylan, B. (2007). *Şizofreni ve kronik böbrek yetmezliği hastalarına evde bakım veren aile üyeleri ve bakım rolü olmayan bireylerde suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik ABD. YÖK Tez No:195176.
- Cirhinlioğlu, F. G. ve Güvenç, G. (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, cilt 8, (sayı1), sayfa 250)
- Clark, D.A., Beck, A.T., & Stewart, B. (1989). Sociotropy and autonomy : cognitive vulnerability markers or symptom variables? Paper presented at the World Congress of Cognitive Therapy, June 28 – July 2, Oxford
- Consedine, N.S. & Magai.C. (2003). Attachment and Emotion Experience in Later Life: The View from Emotions Theory.
- Cross,C.A., Hansen, N.E.(2000). Clarifying the experience of shame:The role of attachment style, gender, and investment in relatedness.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İçimizdeki çocuk* (syf 89-91). 26.basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2016a). *İnsan insana*. İstanbul:Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu,D.(2016b). *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul:Remzi Kitabevi.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1: 240-255.

Çam, O., Ayakdaş Dağlı, D. (2017). Alkol bağımlılarında içselleştirilmiş damgalama, suçluluk ve utanç duyguları. *Bağımlılık Dergisi*. 2017; 18(4):145-151

Çelik, G., Özlü, F., Tahiroğlu, A., Avcı, A., Satar, M., Süzer, İ., Kılınç, S. ve Uzel, M. (2013). Annelerin Bağlanma Biçimleri. 23. *Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*, Edirne.

Çıkkılı Uytun, M., Öztop, D.B. ve Eşel, E. (2013). Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2013;26:177-189 DOI: 10.5350/DAJPN2013260208.

Dağkurs, A. (2015). *Türkiye’de Suçluluk ve Utanç Üzerine Yapılan Araştırmaların Sistemik Değerlendirmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

DBE; Davranış Bilimleri Enstitüsü (2018).;

<http://www.dbe.com.tr/Kurumsal/tr/guvenli-baglanma-2-harlowun-maymunlari-2/> adresinden 20.11.2012 tarihinde alınmıştır.

Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22 pp, 89-99/2006.

- Dilmaç, B., Hamarta, E. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, İstanbul, 1, 2009, 127-159, pdf.genclikbirikimi.org/kunye-6422-universite-ogrencilerinin-surekli-kaygi-denetim-odaklarinin-baglanma-stilleri-acisindan-incelenmesi-makale*
- Dinçer, D. (2013). Üniversite öğrencilerinin utanç kavramlarının incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. Journal of International Social Research, 7(29)*. www.sosyalarastirmalar.com ISSN:1307-9581
- Dost A. ve Yağmurlu B. (2006) Suçluluk ve utanç duygularının kavramsallaştırmasına ilişkin sorunlar. *Türk Psikoloji Yazıları 2006, (17) 37-52*
- Dökmen, Ü. (2016). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008 ilk baskı yılı.
- Einstein, D. & Lanning, K. (1998). Shame, Guilt, Ego Development and the Five Factor Model of Personality. *Journal of Personality, 66(4)*, 555-582.
- Emine, Ö., Öner Kurt, A. Işık Esenay, F. ve Özer, F. (2012). Çalışan çocukların ailede istismarı. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi, Sayı:3, sayfa:128-40*.
- Erikson, E. (2014). İnsanın sekiz evresi. (G. Akkaya, Çeviri). İstanbul: Okyanus Us Yayınları.
- Erpay, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. YÖK Tez No:456687.
- Ersoy E, 2009. Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:19, Sayı:2, sayfa: 209-30*.

- Eryılmaz, A. ve Kara, A. 2016. Utangaçlık ve amaçlar için mücadele etme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of European Education* 6(1) ISSN 2146-2674
- Ferguson, T.J., stegge, H. & Damhuis, I. (1991). Children's understanding of guilt and shame. *Child Development*, 62, 827-839
- Feyzioğlu, S.E. (2008). *Bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve hükümlülük özellikleri arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. YÖK Tez No: 225464.
- Freud, S. (2017). Narsizm üzerine ve Schreber Vakası. (S.M.Tura ve B.Büyükkal, Çeviri). İstanbul: Metis Yayınları,
- Gilbert, p. (1989). Shame: Its evolution and cognitive mechanisms. Presented at the World Congress of Cognitive Therapy, Oxford, England, 28 June – 2 July.
- Gilbert, P., & Trent, D. (1991). Depression in relation to submission and other rank related attributes. Manuscript submitted for publication
- Gilligan, J. (2003). Shame, Guilt and Violence. *Social Research*, 70(4) ,1149-1180.
- Göçener, D. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. YÖK Tez No:273324.
- Gökalp Özcan, B. (2015). Travmaya Uğramış Çocukların Suçluluk-Utanç Duyguları ve Bağlanma Tarzlarının İncelenmesi (doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ABD. YÖK Tez No:390107.

- Görker, I. (2013a). Daha Doğmadan Doğan Bebek: Ruh Sağlığı ile İlişkili Perinatal Faktörler. *23 Ulusal Çocuk ve Ergen Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*. Edirne.
- Görker, I. (2013b). Erken Yaşamda Duygu Düzenlem İle Etkileşim Kurma Arasındaki Köprüler. *23 Ulusal Çocuk ve Ergen Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*. Edirne.
- Görker, I. (2013c). Erken Yaşam Stresleri Bebek ve Ruh Sağlığı. *23. Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*, Edirne.
- Greenberg L.S. (2012a). *Duygu odaklı çift terapisi, duygu/sevgi ve güç Dinamikleri, İleri Düzey Atölye Çalışması, 29 Kasım- 2 Aralık 2012*. (Ed. G. Toprak) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları
- Greenberg L. S. (2012b). *Duygu*. (S.Kızıлтаş, Çeviri). İstanbul:Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Greenberg L.S. (2013). *Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması, 26-29 Ekim 2013*. (Ed. T. Özakkaş) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları
- Greenberg, L.S. (2015). *Duygu Odaklı Terapi Danışanlarla Duygu Koçluğu Yapmak*. (S.Çelik, Çeviren). İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Güleç, N. (2005). *Depresyonda utanç, suçluluk, öfke ve kendilik değeri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara. YÖK Tez No:159697.
- Gültekin, F ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi makalesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(2). 373-384.
- Hammen, C., Ellicott, A., Gitlin,M., & Jamison, K.R. (1989). Sociotropy/autonomy and vulnerability to spesific life events in patients with unipolar depression and bipolar disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 98 (2), 154-160

- Harris, N. (2003). Reassessing the dimensionality of the moral emotions. *British Journal of Psychology*, 94, 457–473.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Psychological Inquiry*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve (Çev: A. Dönmez), *Türk Psikoloji Bülteni*, 6, 29-50.
- İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların bağlanma davranışlarının özlük niteliklerini ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi*, (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, konya.acikerisim.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/8783/234785
- İnandılar Topaç, H. (2010). Shame-Prone vs Guilt Prone and Their Relationship to Attributional Styles, Coping Strategies and Depressive Symptom Levels of University Students, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- İşeri, E. (2013). Bağlanma-Bağlanamama. 23. *Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*, Edirne.
- Işık, E. ve Çetin, Z. (2015). Kardeş istismarı; Tanımı, nedenleri ve kardeş ilişkisi ile kardeş istismarının ayrılan yönleri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi Cilt:2, Sayı:3, Ankara*.
- Johnson, R. C., Danko, G.P., Huang, Y., Park, J.Y., Johnson, S.B. & Nagoshi, C.T. (1987). Guilt shame and adjustment in three cultures. *Personality and Individual Differences*, 8 (3), 357-364.
- Jung, C.G. (2018). *Kişiliğin Gelişimi*. (D.Olgaç, Çeviri). İstanbul: Pinhan Yayınları.

- Kalyoncu, A., Mirsa, H., Pektaş, Ö., Gümüş, Ö., Tan, D. ve Beyaztürk M. (2002). Alkol Bağımlılarında Suçluluk ve Utanç Duyguları. 38. *Ulusal Psikiyatri Kongresi'nde poster bildirimi, Marmaris. Bağımlılık Dergisi*, 2002, 3(3), 160-164.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1988). Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences clinical psychiatry. Baltimore: Williams & Wilkins Co.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J.A. (1994). Synopsis of Psychiatry. Baltimore Maryland.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Dergisi, Cilt:6, Sayı:11*
- Karaaziz, M. ve Erdem Atak, İ. (2013) Narsizm ve narsizmle ilgili araştırmalar üzerine bir gözden geçirme. *Nesne*, 1(2), sayfaÇ44-59. DOI:10.7816/NESNE-01-02-03
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri ABD, Ankara. YÖK Tez No:412316.
- Karabulut Demir, E. (2007). *Ebeveyn tutum ölçeği (ETÖ)*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji ABD, İstanbul. YÖK Tez No:214208.
- Karaçengel, F, J. (2007). *Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Anneler İle Sağlıklı Çocuğa Sahip Annelerin, Atılğanlık ve Suçluluk – Utanç Düzeyleri AçısındanKarşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi) .Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. <https://www.ulusaltezmerkezi.net/zihinsel-engelli-cocuga-sahip-anneler-ile-saglikli-cocuga-sahip-annelerin-atilganlik-ve-sucluluk-utanc-duzeyleri-acisindan-karsilastirilmesi/>
- Karakılıç, H. (2013). Travma ve Ayrılma Makalesi. 23. *Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*, Edirne.

- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi* (11. bas.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Karabekiroğlu, K. (2013). Daha Doğmadan Doğan Bebek: Ruh Sağlığı ile ilişkili Perinatal Faktörler 23. *Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*, Edirne.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinin suçluluk ve utanç puanlarının disiplin cezası alıp almama ve cinsiyetleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 103-114.
- Kaya Balkan, İ. (2009). *Bağlanma Stillerinin Evlilik İlişkisi Üzerindeki Etkisi*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstit.üsü. YÖK Tez Noa:262959
- Kayan Bozkulak ve ark. (2013), Anksiyete bozukluğu tanısı alan ergenlerdeki somatik belirtilerin ailesel ve çevresel faktörler ile ilişkisi sözel bildiri. 23. *Ulusal Çocuk ve Ruh Sağlığı Hastalıkları Kongresi*, Edirne.
- Kernberg O.F.(2008). *Ağır kişilik bozukluklarında psikoterapötik stratejiler*. (AA.Köşkdere, Çeviri). İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri, Org.Ltd.Şt. Yayınları No:10
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3(2): 321-34.
- Kılıç, B.G. (2013). Ergenlerde Bağlanma ve Psikopatoloji. 23. *Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*, Edirne.
- Klein, M. (2002). *Haset ve Şükran*. (O.Koçak ve Y.Erten, Çeviri). İstanbul: Metis Yayınları
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135 – 146.

- Konyalıoğlu, A. P (2002). *Üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki bağlanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. YÖK Tez No:111200.
- Kohut H, (2015) *Kendiliğin Çözümlemesi*. (C.Atbaşoğlu, B.Büyükkal, İ.Cüneyt, Çeviri). İstanbul: Metis Yayınları
- Kozalı E. (2017). *Depresyonda yaşam kalitesi: yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlılığın rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji ABD, İzmir. YÖK Tez No:472325.
- Köçer, G. ve Öngören, S. (2017). Öğretmen adaylarının olumlu üstbiliş ve olumlu üst-duygularının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *05-08 Ekim 2017 Eğitim ve Değerler Sempozyumu, Muğla*.
- Köksal, F ve Gençdoğan B. (2007). Depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (2007, 163-175)*
- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul; Remzi Kitabevi
- Kurt, Ü. (2017). Bir Ulusun İnşası; Utanç ve Suçluluk. www.serbestiyet.com sitesinden 04.12.218 tarihinde alınmıştır.
- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. (Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD. Yök Tez No:205150.
- Lewis, H.B. (1974). Shame and Guilt in Neurosis. New York: International Universities Press (Paperback printing).

- Lopez, F. G., Gover M.R., Leskela, J., Sauer,E.M., Schirmer, L. & Wyssmann, J. (1997). Attachmen styles, shame, guilt and collaborative problem-solving orientations.
- Lichtenberg, Lachman & Fosshage (2016). Kendilik ve Gdlenme Sistemleri Psikanalitik Teknik Kuramına Doğru. (K.Kelebekoğlu, Çeviri). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Lutwak, N., Razziono, B. E. & Ferrari, J. R., (1998). Self-Perceptions and Moral Affect: An Exploratory Analysis of Subcultural Diversity in Guilt and Shame Emotions. Journal of Social Behavior and Personality,13(2), 333-348.
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. Monographs of the Society for Research in Child Development, 50(1-2, Serial No. 209): 66-104.
- Masterson, J.F. (2007). *Bağlanma Kuramı ve Nrobiyolojik Kişilik Bozuklukları*, (H.Şentrk, Çeviri). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Masterson,J.F. (2008). *Gerçek Kendilik*. (P.zeltzenci, Çeviri). İstanbul: Litera Yayınları.
- Menesini, E., & Camodeca, M., (2008). Shame and guilt as behaviour regulators: Relationships with bullying, victimization and prosocial behaviour. British Journal of Developmental Psychology, 26, 183–196.
- Metin Orta, İ. ve Sümer, N. (2016). Anne Duyarlılığı ve Erken Dönem Bağlanma Temelli Ebeveynlik Destek ve Müdahale Programları. *Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 2016, 19 (38) 54-73.
- Mollon,P. (1984). Shame in relation to narcissistic disturbance. British Journal of Medical Psychology, 57, 207-214

- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2011; 3(3):553-570 © 2011, eISSN:1309-0674 pISSN:1309-0658
- Norcross, J.C. Psikoterapide Bütünleşme, Terapi İlişkisinin Bireysel Hastaya Uyarlanması Atölyesi Ders Notları. (Ed. E.Eren) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları
- Nüket, S. ve Akın,A. Kadına yönelik şiddet, nedenleri ve sonuçları. *Hacettepe Üniversitesi, Halk Sağlığı ABD. Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi*. Ankara.
- Onat, O. (2011). *Genç yetişkinlerin ahlaki kimliklerinin incelenmesine yönelik nitel bir araştırma*. (Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yök Tez No:279847. Sayfa sayısı:290.
- Odağ, C. (2008a), *Ergenler*. İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri, Org. Ltd.Şt. Yayınları
- Odağ, C. (2008b), *Nevrozlar 2*. İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri, Org. Ltd.Şt. Yayınları
- Önder, M.E. (2013). Editör Yazısı. *Psikeart Mart-Nisan 2013, Sayı;26, Sayfa,5*.
- Örs Gevrekçi A.Ö. ve Çırakoğlu O.C. (2017) Suçluluk ve utanç duyguları üzerine kuramsal, nöropsikolojik ve psikopatolojik bir derleme, *Türk Psikoloji Yazıları, Aralık 2017, 20(40), 89-105*
- Özakkaş,T. (2008a). 7.BPT Ders Notları. Psikoterapi Enstitüsü. İstanbul; Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özakkaş, T. ve Çolak, (2013a). Ayrışma Bireyleşmede Masterson Yaklaşımı, 10.BPT Ders Notları. İstanbul; Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özakkaş, T. (2013b). Bütncül Psikoterapi. İstanbul; Litera Yayıncılık.

- Özakkaş, T. (2018). Alan Kuramının Diğer Psikanalitik Kuramlarla İlişkisi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi cilt 1., Sayı 2. (syf. 5-6). İstanbul; Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özbek, A. (2015). Anne-Babalık Öğretilir mi? Kanıta Dayalı Uygulamalar Makalesi. 23. *Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi*, Edirne.
- Özer, M.(2011). Suçluluk-Utanç, Bağlanma, Algılanan Ebeveynlik Tarzı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Güvenlik Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 2011. YÖK Tez No:348807.
- Özdemir, B. (2017). Bağlanma Teorisi Makalesi. www.armente.com sitesinden 20 Eylül 2018 tarihinde alınmıştır.
- Öztürk, Ö. (2005). *İstanbul H tipi cezaevinde kalan ergenlerde suçluluk – utanç duygusunun değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Zonguldak. YÖK Tez No:194403.
- Öztürk Ö, (2015). *Üniversite mezunu kadınların işsizlik süreçlerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.. YÖK Tez No:399581.
- Öztürk, Ö. (2016). Adem ve Havva Söylencesinin Kökleri makalesi, *Folklor ve Mitoloji Sözlüğü*, Nika Yayınevi Ankara, 2016
- Page, A.Z. ve İnce, M. (2008)Aile içi şiddet konusunda bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22): 81-94.
- Pehl, J., & Gilbert, P. (1992). The phenomenology of shame and guilt : An empirical investigation. Unpublished manuscript.
- Piers, G., & Singer, M. B. (1971). Shame and guilt: A psychoanalytic and a cultural study.

- Pilon, D.J. (1989). The sociotropy-autonomy scale in a university population: An overview. Paper presented at the World Congress of Cognitive Therapy, Oxford, England, 28 June – 2 July
- Prosen, M., Clark, D.C., Harrow, M. & Fawcett, J. (1983). Guilt and conscience in major depressive disorders. *American Journal Psychiatry*, 140, 839-843
- Robins, C.J., & Block, P. (1988). Personal vulnerability, life events and depressive symptoms: A test of a spesific interactional model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 846-852
- Robins, C.J., Block, P. & Peselow, E.D. (1989). Relations of sociotropic and autonomous personality characteristics to spesific symptoms in depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 86-88
- Sarah A.H. ve Atkins, M.S. (2016). *The Relationship Between Shame and Attachment Styles*. University of North Texas.
- Sarı, C. (2008), *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yök Tez No:219149.
- Sarıçam, H., Akın, A. ve Çardak, M. (2012). Hatayla ilişkili Utanç ve Suçluluk Duyguları Ölçeği Türkçe Formun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde III. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Kongresi*, Bolu.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schlenker, B.R., & Weigold, M.F. (1990). Self-consciousness and self-presentation: Being autonomous versus appearing autonomous. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (4), 820-828

- Schore, A. N. (2011), *Duygulanımın Düzenlenmesi & Kendiliğin Temelleri* (syf. 1ve 141-156). (P.Turanlı ve N.Batan, Çeviri). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul.
- Schore, A.N. (2012). *Duyguların Düzenlenmesi ve Kendiliğin Onarımı*. (Ö.Karakaş, Çeviri). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul.
- Schore, A. N. (2013). İnsan Beyninde Sağ-Sol Çatışması. *Psikeart Dergisi*, Sayı:26, Sayfa:12-19.
- Schore, A. N. (2014). *Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı*. (Ed. T.Özakkaş). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul.,
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneklemine Psikometrik Açidan Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Yazıları* 2005,8 (16) 1-11.
- Sığı, Ü., Tabak, A., ve Sağır, A. (2010). Çalışanlarda Suçluluk ve Utanç Duygusunun Cinsiyet, Yaş Durumuna Göre Mukayesesi ve Örgütlerde Utanç Yönetiminin Kullanılması. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt:11, Sayı:1, 71-85.
- Siegel, D. J. (2018). *Zihnin Gelişimi*. (syf. 1-30). (G.Güzel, Çeviri). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Sloman, L. & Price, J.S. (1987). Losing behavior (Yielding subroutine) and human depression: Proximate and selective mechanisms. *Ecology and Sociobiology*, 8, 99S-109S
- Solmuş, T. (2008). *Aşkın iki yüzü*. (Ed. N.Kuşkan). 1. Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık,
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 2005, 8(2), 88-99.

- Söylemez, S., Koyuncu, M. ve Amado, S. (2018). Utanç ve Suçluluk Duygularının Bilişsel Psikoloji Kapsamında Değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları Cilt:38, Sayı:2, 2018. DOI: 10.26650/SP2018-0021*
- Spinoza (2004). *Etika*. (H.Z.Ülken, Çeviri). İstanbul: Dost Kitabevi.
- Stern, D.N. (2011) *Bir Bebeğin Günlüğü*, (syf. 11-27). (S.Kohen, Çeviri). İstanbul: Litera Yayıncılık
- Stern, D.N. (2017). Bebeğin Kişilerarası Dünyası, Psikanaliz ve Gelişimsel Psikolojiden Bir Bakış, (Ö. Karakaş, Çeviri). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayıncılık.
- Subaşı, N. ve Akın, A. (2014). Kadına Yönelik Şiddet; Nedenleri ve Sonuçları.
www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/kadina_yon_siddet.pdf sitesinden 10 Ocak 2019 tarihinde alınmıştır.
- Sumbas, E. ve Sezer, Ö. (2017). Ortaokul Öğrencilerinde Anne Babaya Bağlanmanın İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi 2017 (18) 1:288-310*.
- Sümer, M. (2005). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II. (Experiences in Close Relationships-Revised). www.nebisumer.com sitesinden 01/04/2018 tarihinde alınmıştır.
- Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin, duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişiklere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji İnsan Bilimleri ve Felsefe Bilim Dalı. Yök Tez No:217681.
- Sümer, S. ve Arıcak, T. (2018). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları, 2018 3(6):6-13*.

- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49–74.
- Şahin, D. (2013). Cezaevindeki Şiddet Failleri ve Sığınma Evinde Kalan Şiddet Mağdurlarının Şiddete Bakış Açıları ile Suçluluk Utanç Duygularının Değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler ABD. Yök Tez No:360177.
- Şahin, G. (2009). *Yetiştirme Yurdunda ve Aile Yanında Yaşayan Ergenlerin Bağlama Stilleri ile Kimlik Statüleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yök Tez No:234877.
- Şahin NH ve Şahin N (1992) Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy. The World Congress of Cognitive Therapy, Toronto, Haziran, 17-21.
- Şahin, N. H. ve Yaka, A.İ. (2010). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (YİYE-I), Kendilik Algısı, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Psikopatolojik Belirtiler Bağlamında İncelenmesi' . Aralık 2010 Türk Psikoloji Yazılarındaki makaleden.13(26), 64-76
- Şahin, Z. (2007). Çocuk Yetiştirme Tarzları ve Benlik Düzenleme Farklılıklarının Kendilik-Bilinci Duygusal Eğilimleriyle İlişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Şenel, G. B. (2013). *Alkol sorunu yaşayan ve yaşamayan bireylerin suçluluk utanç duyguları, stresle başa çıkma tarzları ve iç dış kontrol odağı açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, İstanbul. Yök Tez No:344840.
- Tangney, J.P. (1990). Assessing individual differences in proness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 102-111

- Tangney, J. P. & Dearing, R. L. (2002). Shame and guilt. New York: Guilford Press.
- Tangney, J.P., & Tracy, J.L. (2012). Self-conscious emotions. In: Leary MR, Tangney JP (eds) Handbook of self and identity. Guilford Press, New York, 446–478.
- Türe, H., & Taşkın, E. O. (2011). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler. *20. Anadolu Psikiyatri Günleri Kongresi'nde sunulan poster, Mustafa Kemal Üniversitesi, Antakya..*
- Türegün, C.A. (2017). Yetişkinlerde Cinsel Doyum ile Suçluluk ve Utanç Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Yök Tez No:460422.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1):24-39.
- Uluç, S ve Öktem, F. (2010), Okul öncesi çocuklarda güvenli yer senaryoları ve kişilerarası beklentiler arasındaki ilişkiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi : 17 (3) 2010.*
- Uzun, G.Ö. (2018) 'Ergenlere İntikam, Affetme ve Suçluluk Düzeylerinin İncelenmesi', (Doktora tezi). Yakın Doğu Üniversitesi. docs.neu.edu.tr/library/6684950368.pdf.
- Üste, R. B. (2013). Hegel-Rousseau, Mill ve Hayek'in Değerlendirmelerinde Toplumda Ötekileştirilen Kadın'ın Konumu. Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, Jun 2014. <https://paperity.org/p/151358975/hegel-rousseau-mill-ve-hayekin-degerlendirmelerinde-toplumaotekilestirilen-kadinin-konumu>.
- Varol Taş, F. (2013). Toplum temelli uygulamalar makalesi. *23. Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi, Edirne.*
- Volkan, V.D. (2007). *Psikoterapide nesne ilişkileri*. (sy.41). (A.A. Köşkdere , Çeviri Ed.). Bursa, Terapi Psikiyatri Merkezi Yayını.

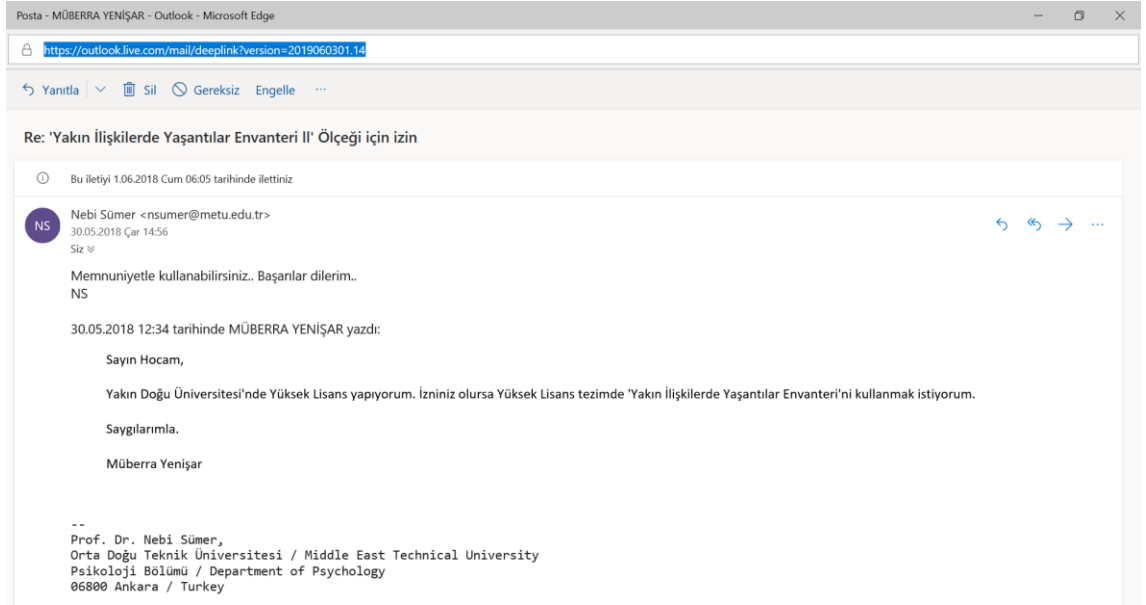
- Watts, F.N. (1992). Applications of current cognitive theories of the emotions to the conceptualization of emotional disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 153-167
- Yavaşoğlu, M.(2010) *Kendine yansıtma ve içgörü ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ölçme Değerlendirme ABD. Yök Tez No:279969.
- Yavuz, K. F. (2009). *Duygusal şemalar ve Leahyl duygusal şema ölçeği'nin Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenirliği*. Yayınlanmış doktora tezi. S.B. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2.Psikiyatri Kliniği. Yök Tez No:420743.
- Yaşa, Z. (2012). *Üniversite öğrencilerinde ana baba tutumlarının suçluluk ve utanç duyguları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa. Yök Tez No:329697.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yılmaz, A. S. (2011). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin benlik saygısı ve utangaçlık açısından incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. YÖK Tez No:280677. .
<http://acikerisim.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/2295>
- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İletişim Becerileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yücel, D. (2014). *Çocukluk Çağı İstismar Yaşantılarının genç yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreçleri, psikopatolojik semptomlar, ilişki yeterlilikleri ve aşk tutumları ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı. İstanbul. İstanbul. YÖK Tez Noz.377042.

EKLER

EK – 1 Ölçeklerin Kullanım İzinleri

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin Kullanım izni

Nebi Sümer <nsumer@metu.edu.tr>



EK – 2 Suçluluk ve Utanç Ölçeğinin Kullanım İzni

The screenshot shows an Outlook web interface. The left sidebar contains navigation links: Gelen Kutusu (1765), Gereksiz E-po... (23), Taslaklar (228), Gönderilmiş Ög... (selected), Silinmiş Ög... (5200), Arşiv, 7.oda, Konuşma Geçmişi, OKULLAR, and Şunula Office (365'e yükseltin: premium Outlook özellikleri). The main content area displays an email titled "Ynt: Utanç ve Suçluluk Ölçeği hakkında". The email is from Handan Deniz Ayalp to MÜBERRA YENİŞAR, dated May 18, 2018, at 01:44. The subject is "Re: Utanç ve Suçluluk Ölçeği hakkında". The email body contains the following text:

Aşağıda bulunan izin yazısı ve söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Yenişar,

Suçluluk-Utanç Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama formunu ve ölçeğin altında belirtilen kaynakları da kullanmanız ve gerekli referansı da çalışmanızda belirtmenizdir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

12 Mayıs 2018 18:32 tarihinde Nesrin Hisli Şahin <nesrinhisli@ gmail.com> yazdı:

----- Yönlendirilmiş ileti -----
 Gönderen: MÜBERRA YENİŞAR <muberrayenisar@hotmail.com>
 Tarih: 9 Mayıs 2018 12:49

The right sidebar shows a list of advertisements, including a car, a dress, and a network.

EK – 3. Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu ölçekler yetişkin bireylerin utanç ve suçluluk hissiyatları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını anlamak için amacıyla gerçekleştirdiğimiz bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Bu çalışmada toplanacak veriler yetişkin bireylerde utanç ve suçluluk yaşama düzeyi ile yakın ilişkilerde gösterdikleri bağlanma stillerinin nasıl bir ilişki içinde olduğunu anlamak için kullanılacaktır. Katılmayı kabul ederseniz sizden Sosyo Demografik Form, Suçluluk ve Utanç Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'den oluşan anket formunda yer alan soruları yanıtlamanız istenecektir. Ankete verdiğiniz yanıtlar araştırmacılar tarafından bilgisayar ortamında kaydedilecektir. Tüm anket formları araştırma ekibi tarafından araştırmanın tamamlanmasından sonra 2 yıl süreyle saklanacak ve tüm veri tabanlarımızdan silinecektir. Tüm anket cevapları, herhangi bir tanımlayıcı bilgiyi anonimleştirerek saklanacaktır. Araştırmaya katılmanızın gönüllü olduğunu lütfen unutmayın. Bu çalışma süresince toplanan veriler akademik araştırma için kullanılacaktır. sadece amaçlar içindir ve ulusal / uluslararası akademik toplantılarda ve / veya yayınlarda sunulabilir. Her halükarda üçüncü şahıslara kimliğiniz açıklanmayacak ve tüm gözlem ve görüşme verilerinde takma isimler kullanılacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman bu çalışmaya katılmayı bırakabilirsiniz. Çalışmayı devre dışı bırakırsanız, verileriniz veri tabanımızdan silinecek ve çalışmanın başka adımlarına dahil edilmeyecektir. Herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, lütfen aşağıdaki bilgileri kullanarak bizimle iletişime geçin.

Doç.Dr.Deniz Ergün
Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yakın Doğu Üniversitesi
Tel: +90533 864 2984
E-mail: deniz.ergun@neu.edu.tr

Yüksek Lisans Öğrencisi Müberra Yenişar
Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yakın Doğu Üniversitesi
Tel: +90532 351 3180
E-mail: muberrayenisar@hotmail.com

EK – 4 Demografik Sorular

Değerli Katılımcı,

Bu anket çalışması, Yakındoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda yürütülmekte olan “**Utanç ve Suçluluk İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” isimli tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlar ışığında kullanılacaktır. Lütfen tüm sorulara yanıt veriniz.

Değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Müberra Yenişar

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaşınız: ☐ 18-25 ☐ 26-33 ☐ 34-41 ☐ 42-49 ☐ 50 ve üzeri
3. Medeni Durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekar
4. Öğrenim Durumunuz: ☐ İlköğretim ☐ Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Önlisans
☐ Lisans ☐ Lisans üstü
5. Anne Öğrenim Durumu: ☐ Okuma Yazma Yok ☐ İlköğretim
☐ Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Lisans üstü
6. Baba Öğrenim Durumu: ☐ Okuma Yazma Yok ☐ İlköğretim
☐ Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Lisans üstü
7. Kardeş Sayısı: ☐ Tek Çocuk ☐ 2 Kardeş ☐ 3 Kardeş
☐ 4 Kardeş ☐ 5 Kardeş ve Üzeri
8. Nasıl yaşıyorsunuz: ☐ Başkaları ile (anne-baba, eş-çocuklar, arkadaşlar)
☐ Yalnız

EK – 5 Suçluluk ve Utanç Ölçeği

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım
2. Biraz rahatsızlık duyardım
3. Oldukça rahatsızlık duyardım
4. Epey rahatsızlık duyardım
5. Çok rahatsızlık duyardım

Sizi ne kadar rahatsız

eder?

Hiç

Çok

	Hiç Rahatsız Etmez	Rahatsız Etmez	Kısmen Rahatsız Eder	Rahatsız Eder	Çok Rahatsız Eder
1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.					
2. Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.					
3. Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak.					

EK – 6 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hali hazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç katılmıyorum

Kararsızım/ fikrim yok

Tamamen katılıyorum

1:Hiç katılmıyorum

4:Ne katılıyorum ne katılmıyorum

7:Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

08/11/1966 yılında doğdu. 1993 yılında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu ve 2016 yılında dek Pratisyen Hekim olarak çalıştı.

2008-2011 yıllarında Psikoterapi Enstitüsü-Tahir ÖZAKKAŞ'dan 'Bütüncül Psikoterapi Teorik, Formulasyon ve Süpervizyon' Eğitimlerini tamamladı.

2015 yılında Aile Danışmanlığı eğitimi alarak Aile Danışmanı ünvanını

2015-2017 yıllarında Esenyurt Üniversitesinde Klinik Psikolojide tezsiz yüksek lisans

2018 yılında Sağlık Bakanlığında Hipnoterapi eğitimi

2012 yılından itibaren olarak DUYGU ODAKLI Terapi yapıyor.

7.Oda'da Psikoterapi Atölye çalışmalarını düzenliyor.

KATILDIĞI DİĞER EĞİTİM ve KONGRELER ;

2011-Masterson Enstitüsü-Masterson Kongresi

2011-Scranton Üniversitesi-John C.NORCROOOS-Psikotearapide Birleşme Konferansı

2012-Kanada York Üniversitesi-Leslie S.GREENBERG Bireysel Duygu Odaklı Terapi' ve 'Çift ve Aile Duygsal Odaklı Terapi'

2014-Prof.Dr.Vamık VOLKAN Narsistik ve Borderline vakalarda Nesne İlişkilerinin Derinlemesine İncelenmesi' Atölye çalışması

2015-Prof.Dr. Giuseppe De Benedittis'in İçimizdeki Şifacı Hipnozun Büyülü Dünyasında Yolculuk' Atölyesi

Tahir Özakkaş, Hipnoz Derneği ve Dr. Bülent URAN-Hipnoz Eğitimleri

2016-Bursa Sağlık Müdürlüğü-'Çocuğun Psikososyal Gelişimini Destekleme Programı Eğitimi', 'Ruh Sağlığı Eğitimi' ve 'Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi'

2008-Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2.Psikiyatri Kliniği-'Anksiyete Bozuklukları ve Depresyon Tanı ve Tedavi Okulu'

2015-2016-T1mur Harzedin-'Bütüncül Psikoterapi Gelişimsel Yaklaşım' eğitimi. Timur Harzedin ile Süpervizyon çalışmalarımız devam etmektedir.

VERDİĞİ EĞİTİMLER

2012-Fevziye Mektepleri'nde Psikolojik Danışmanlara -'Psikoterapi ve Ben' Atölye Çalışması.

Çeşitli okullarda eğitimci, aile ve öğrencilere yönelik psikoterapi eğitimleri.

7.Oda Cafe'de Psikoterapi Atölye Çalışmaları devam etmektedir

Şahinkaya Hegzagon Lisesi'nde Psikoterapi Atölyesi

İNTİHAL RAPORU

YETİŞKİNLERDE UTANÇ VE SUÇLULUK İLE BAĞLANMA
STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ |

ORIJINALLIK RAPORU

% 12	% 10	% 4	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.kho.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
2	www.cocukergenkongre.com İnternet Kaynağı	%1
3	www.jret.org İnternet Kaynağı	%1
4	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
5	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
6	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
7	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%1
8	www.edam.com.tr İnternet Kaynağı	<%1

ETİK KURUL YAZISI**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

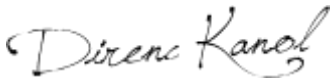
27.08.2018

Sayın Prof. Dr. Mehmet Çakıcı

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/210 proje numaralı ve **“Yetişkinlerde Utanç ve Suçluluk İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** 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 Kano

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.