Original Article

Received/Accepted Dates

22.02.2026/28.03.2026

DOI 10.52096/usbd.10.43.04

International Journal of Social Sciences

Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi

www.sobider.net e-ISSN: 2548-0685

IJSS

Bağlanma Örüntüleri ve Ruh Sağlığı Üzerine Bir Gözden Geçirme

Damla Güneş

Klinik Psikolog, psikologdamlaguness@gmail.com

Yardımcı Doç. Dr. Fahriye Balkır

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus ORCID: https://orcid.org/ 0000-0002-6493-7615

Özet

Bağlanma, bireyin erken dönem bakım verenleriyle kurduğu duygusal ilişkinin, yaşam boyu psikolojik işleyişini ve kişilerarası ilişkilerini şekillendiren temel bir süreçtir. Bağlanma Kuramı çerçevesinde geliştirilen bu yaklaşım bilimsel temele oturtulmuştur. Güvenli bağlanma, bireyin kendine ve başkalarına yönelik olumlu algılar geliştirmesini sağlayarak psikolojik dayanıklılığı artırırken; kaygılı bağlanma genellikle anksiyete, depresyon ve ilişki sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir. Ruh sağlığı açısından bağlanma, bireyin stresle baş etme becerilerini, duygu düzenleme kapasitesini ve sosyal ilişkilerdeki işlevselliğini doğrudan etkilemektedir. Erken dönem deneyimlerin etkisi güçlü olmakla birlikte, bağlanma örüntülerinin yaşam boyu değişebilir olduğu ve psikoterapi gibi müdahalelerle daha güvenli bağlanma biçimlerinin geliştirilebileceği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, bağlanma stilleri ruh sağlığının anlaşılmasında kritik bir rol oynamakla birlikte hem önleyici hem de tedavi edici psikolojik yaklaşımlar için önemli bir kuramsal temel sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Bağlanma, bağlanma örüntüleri, ruh sağlığı, gözden geçirme

A Review of Attachment Patterns and Mental Health

Abstract

Attachment is a fundamental process that shapes an individual's lifelong psychological functioning and interpersonal relationships, stemming from the emotional bond they form with their early caregivers. This approach, developed within the framework of Attachment Theory, is scientifically grounded. Secure attachment enhances psychological resilience by enabling individuals to develop positive perceptions of themselves and others, while anxious attachment styles are often associated with anxiety, depression, and relationship problems. From a mental health perspective, attachment directly impacts an individual's ability to cope with stress, their capacity for emotion regulation, and their functionality in social relationships. While early experiences have a strong influence, it is emphasized that attachment patterns are changeable throughout life and that more secure attachment styles can be developed through interventions such as psychotherapy. In conclusion, attachment styles play a critical role in understanding mental health and provide an important theoretical foundation for both preventive and therapeutic psychological approaches.

Keywords: Attachment, attachment patterns, mental health, review

Araştırma Makalesi

Konu: Eğitim Yönetimi

Makaleye Atıf Bilgisi

Güneş, D. (2026). **Bağlanma Örüntüleri ve Ruh Sağlığı Üzerine Bir Gözden Geçirme**. *.International Journal of Social Science (IJJS Journal), (e-ISSN:2548-0685)* Vol:10, Issue:43; s. 54-64.
DOI: 10.52096/usbd.10.43.04

Gönderim: 22.02.2026
Kabul: 28.03.2026

SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ (ULUSLARARASI HAKEMLİ DERGİ)

editorusbd@gmail.com

GİRİŞ

Bağlanma, hayat boyunca tesirini gösteren bir kavram olarak görülmektedir. Bağlanma unsuru bebeğin ait olduğu beşikten bir yaşlının son zamanlarında bulunduğu, mezara kadar geçen vakit dilimini kapsayacak kadar geniş olmaktadır (Yiğit ve Doğdubay, 2017). Bağlanma kavramı bebeklik ve çocukluktan başlayarak bireyin yaşamına ait tüm gelişim evrelerinde ve aynı şekilde bireyin yaşam içerisinde etkileşim halinde olduğu birçok sosyal sistemi (okul, oluşturduğu aile, aktif iş yeri) doğrudan etkilemektedir (Sadak ve Yıldırım, 2020,). Kişinin temel doğasında doğuştan getirmiş olduğu köklü ve güçlü bir şekilde tesiri hissedilen kendini gösteren bir eğilim olarak açıklanmaktadır (Ekşi vd., 2020). Bağlanma kavramı en derin anlamında, bir ferdin şahsı için önemli olan kendi dışındaki diğer fertlere karşı algılamış olduğu kuvvetli duyusal ve duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Yeni doğan bebeğin ilk hayata gözlerini açtığı andan itibaren başlamaktadır. Bağlanma stilinin gelişmesinde ilk dikkat çeken birinci bakım veren anne-bebek ilişkisi olsa da ilerleyen süreçte bebek ile baba, kardeş gibi diğer aile bireyleri ve kendisine bakım verenler arasında da bağlanma örüntüleri oluşmaktadır (Ateş ve Erdem, 2020). Bebeklik döneminde oluşmaya başlayan bağlanma faktörü ferdin tüm yaşam dönemleri süresince sürdüreceği dinamik sosyal ilişkiler içerisinde etki sahibi olarak görülmektedir (Meredith vd., 2007; Fraley ve Shaver, 2000). Bağlanma stillerinin yalnızca duygusal süreçlerle değil, aynı zamanda bilişsel gelişim ve sosyal işlevsellik ile de ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Eroğlu, 2023).

Yaşamın ilk dönemlerinde bireyle en yoğun iletişim içerisinde olan bakım veren annenin çocukla tutarlı ve uyumlu bir iletişim içinde olması beklenen ve sağlıklı bir işleyiş iken çocuğu bir yabancı gibi görmesi uyumsuz ve engelleyici tutumlar sergilemesi halinde bireyin gelişim dönemlerinde istismar için zemin oluşmaktadır (Kolk, 2020). Bağlanma kuramı, çocukluk döneminde gelişen bakım veren ilişkilerinin bireyin ilerleyen yaşamındaki ruh sağlığı ve kişilerarası işlevselliği üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Aktepe, 2022).Güvenli bağlanma stiline ait davranışların gelişimi sağlıklı ve tutarlı aile ortamında mümkündür ve bu koşullu ortamı sağlayamayan ailelerin çocukları "korunmaya muhtaç" olma güvensiz bağlanma örüntülerine ait davranışlar sergileme riski ile karşılaşabilmektedirler (Çiçek, 2022,). Yaşamın ilk anlarından itibaren oluşmaya başlayan bu bağlanma örüntüleri, değişime karşı oldukça dayanıklıdır (Bretherton 1995). Bowlby'nin bağlanma teorisi üzerindeki teorik çalışmaları zaman içerisinde Ainsworth tarafından pratik açıdan uygulamaya konmuş ve akademik olarak literatür içerisinde kabul görmesini sağlamıştır (O'Shaughnessy,

2023). Bağlanma türleri içerisinde kaygılı/saplantılı bağlanan bebeklerin bakım verenden ayrı kalmak istemedikleri, zorunlu ya da koşullu zaman dilimlerinde ayrı kaldıkları durumda ise kaygı ve huzursuzluk yaşamakta oldukları görülmektedir (Bülbül, 2022). Bu bireyler, yaşamın ilerleyen dönemlerinde kendilerini sevilmeye değer görmemekle birlikte yakın ilişkilerinde partnerine karşı saplantılı davranışlar sergileyebilmektedir (Çelimli, 2022). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise kişinin kendi dışındaki başkalarına yönelik düşünceleri olumsuzken kendisine yönelik algı ve inancı olumlu olarak görülmektedir (Örk, 2021).

Bağlanma kuramının kavramsal olarak ortaya atılmasının üzerinden uzun süre geçmesine karşın psikoloji literatürü için gerekli olan temel bilgi alanlarından biri olarak görülmeye ve bireyin tutum davranışlarının açıklanması için etkili bir kuram olarak değerlendirilmesi devam etmektedir (Harlow, 2021). Yetişkin bireylere ait bağlanma stilleriyle ilgili olarak alanyazında bulunan savunmalar, bireyin içsel ve kişilerarası iletişim düzeylerinde olumsuz beklentilere dair şema ve duyguları azaltmak amacıyla bağlanma sistemini düzenleyen mekanizmalar olarak kavramsallaşmakta olduğu görülmektedir (Bekes vd., 2021). Bağlanma stillerine ait tutumlar neticesinde ruh sağlığı üzerinde duygusal ihmale maruz kalma düzeyinin birey üzerinde artması, nevrotik savunma biçimlerine başvurma düzeyini arttırmaktadır. Bowlby'e göre, birinci bakım veren annesiyle iletişim kuramayan kişi kendilik bilinci ele alındığında kendisiyle de iletişim kuramamaktadır. Bilinen ya da hissedilen şeye tahammül edilemediğinde kişi bu stres ile başa çıkma hususunda çözümü, inkâr ya da disossiyasyon ile çözümlemektedir (Kolk, 2020).

Bağlanma Türleri

Güvenli bağlanma; örüntüleri sergileyen fertlerin kendilerine ve çevrelerine karşı özsaygı ve güven duygularının yüksek olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanan fertler hem kendileri hem de karşılarındaki diğer kişilere karşı olumlu bakış açıları sergileyebilmekte ve ilişkilerini kontrol edebilmektedirler. Kişiler kendilerini sevilmeye değer terk edilme korkusu bulunmadan farklı fikirleri kabul edici çevresinde bulunan kişileri kabul edici ve yaşam olaylarına karşı tolere unsurları geliştirebilen tatminkar ve destekleyici tutumlar sergilemektedirler. Fertler yaşam streslerine karşı kendilerine güvenen ve çevrelerini yargılamayan bir tutum sergilemektedir (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Güvenli bağlanma faktörlerini sergileyen fertler kendilerini bütünüyle oldukları kişi bağlamında sevebilir çevresindeki olgu ve olaylara karşı empatik yaklaşabilir değer unsurunu başkalarına karşı duyarlı bir profil ile sergileyebilmektedirler (Kaya, 2021). Bowlby, yazmış olduğu eserinde güvenli bağlanma

faktörünün fertlerin karşılıklı kurmuş oldukları ilişki örüntülerinde terk edilme veya yakın ilişkiler kurma endişesine sahip duygulara ait hissetmediklerini aşk ve cinsel içerikli davranış ve duygulanımları arasında mutlu ve güvenilir bir tutum sergilediklerini belirtmektedir. Güvenli bağlanma faktörlerine sahip olan fertlerde yakınlık kurma ihtiyacı sağlıklı bir biçimde ilerlemektedir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bir partner ile kurulan ilişkilerde ilişki doyumunun yüksek olduğu görülmektedir (Özenç, 2002).

Kayıtsız bağlanma faktörlerine sahip fertlerin öz farkındalık ve öz değerlerinin olumlu yönde ilerlediği fakat kendisi dışındaki fertlere karşı olumsuz temel inanışlara sahip oldukları görülmektedir. Kayıtsız bağlanma faktörüne sahip bireylerde temel bağlamda yakınlık kurma ihtiyacı bulunmamaktadır. Kişiler bu yakınlık kurma fikrine karşı kayıtsız bir tutum sergilemektedirler. Temel düşüncede ise reddedilmek fikrinden kaçınmakta oldukları fikri bulunmaktadır. Negatif düşünce içeriklerini baskılayarak kayıtsız bir profil sergilemektedirler. Kayıtsız bağlanma faktörüne sahip bireyler başkalarının kendilerine katabilecek olan değerlerin gerekliliğini reddetmektedirler. Fertlerin diğer kimselere göre öz saygı algılarının yüksek olduğu ve özerklik algılarına daha yüksek derecede önem verdikleri belirtilmektedir (Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009).

Kaygılı bağlanma faktörüne sahip olan yeni doğanların temel ve birincil ihtiyaçlarını gideren kişilere karşı ortamsal bağlamda yakın bulundukları zaman stabil duygu örüntüleri sergilerken ortamsal bağlamda uzaklaşma oluştuğu vakit kaygılı ve yoğun stresli örüntüler sergiledikleri görülmektedir. Kaygılı bağlanma aktörlerine sahip yeni doğanlarda yakınen bir ilgi ihtiyacı bulunduğu görülmektedir. İlerleyen süreçlerde fertlerin çevreyi keşfetme dürtülerinin bakım veren kişinin yakınlığı ile doğru orantılı olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanma türüne sahip fertlerin bakım veren kimselere karşı tutum ve davranışlarında tutarlılık bulunmamaktadır. Bu sebeple de alan yazında kararsız bağlanma olarak da tanım yapılmaktadır (Ainsworth, 1979). Ainsworth (1989), bağlanma faktörünün temelinde yatan davranış ve tutumların nörofizyolojik hususlara dayandığını ve ferdin kendi içsel süreçlerinde bir temele uzandığını belirtmektedir. İçsel süreçler çevrenin etkisi, genetik süreçlerin etkisi ve ferdin kendi gelişimsel süreçlerini kapsamaktadır. Kişinin içsel süreçlerinde nörofizyolojik olgular üzerinde destek almaktadır. Bowlby ve Ainsworth, bağlanma faktörlerinin, erken yaşam dönemlerindeki ebeveynler üzerindeki etkileşimini, yaşamın ilerleyen zamanlarında ise temel inançları, kişisel beklentileri, bireysel ihtiyaçları ve diğer sosyal davranışları etkilediğini ifade etmektedir. Bu bağlamda bağlanma faktörü yalnızca bebeklik veya çocukluk dönemini kapsamakla kalmayıp ferdin tüm

yaşam süreçlerini içine almaktadır. Fakat çocukluk çağında temeli atılan bağlanma türünün yaşamın ilerleyen yıllarında etkisini gösterdiği görülmektedir (Varlık-Özsoy, 2015).

Bağlanma Örüntüleri ve Ruh Sağlığı

Ayrılma Anksiyetesi

Ayrılma anksiyetesi kavramı bağlanma faktörleri ile ilişkili bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Literatür içerisinde ayrılma anksiyetesi bozukluğu, ayrılma kaygısı olarak ele alınan bu kavram ferdin bağlanma stilleri içerisinde kurmuş olduğu örüntülerin temel bakım veren diğer kişiye karşı uzaklaşmanın veyahut ayrılmanın hayal edilmesi ile ferdi yoğun bir stres kaygı ve olumsuz düşüncelere sürükleyen bir süreç olmaktadır (Aydoğdu, 2013). Ferdin ayrılık düşüncesini alalen yaşaması veyahut bu durumu zihninde canlandırması arasında duygusal bağlamda herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Ferdin bağlanma faktörlerini geliştirdiği diğer kişiye karşı onun varlığının ortadan kaybolması ihtimaline karşı yoğun ve süreklilik arz eden bir stres hissetmesi görülmektedir. Bağlanma örüntüsü incelenen ferdin bağlanma kavramını oluşturduğu diğerine karşı ölüm hastalık fiziki uzaklaşma kaza yapma gibi olumsuz içeriklere karşı düşünce içeriği yoğunlaşmış örüntülere sahiptir. Kişi bu negatif olguları sıklıkla düşünmektedir. Kişinin oluşturduğu bu düşünceler kendisi üzerinde korku duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Koç, 2013). Ferdin yaşamış olduğu bu korku duygusu bağlanma faktörünün oluşturulduğu diğer kişiye karşı uzaklaşmaktan uyku halinde bile ayrılmaktan çekinmektir. Ferdin ayrılma anksiyetesine karşı yoğun hissettiği gerçek bir kabus gördüğü bilinmektedir. Bağlanma faktörünün düzeyi kişi üzerinde o kadar yoğun bir etki göstermektedir ki fizyolojik tepkimeler fert üzerinde tesir etmektedir. Ayrılma düşüncesi yaşandığı anlarda baş dönmesi mide bulantısı kimi zaman kusma gibi semptomların varlığı tespit edilmiştir (Haleplioğlu, 2017).

Bağlanma Korkusu

Bartholomew ve Horowitz (1991)'a göre bağlanma faktörlerini açıklayacak davranışlara yönelik tutumları açıklamak için oluşturulmuş Dörtlü Bağlanma Modeli kavramı bulunmaktadır. Bu model üzerinde ferdin bağlanma figürüne karşı bilişsel algılarını pozitif

negatif veyahut nötr şekilde açıklamak mümkündür. Bu bağlanma faktörleri; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak 4 farklı alt boyutta açıklanmaktadır (Çelik, 2018).

Bağlanma kavramı ferdin duygusal ilişkilerinde yardımlaşma ve olumlu pekiştirmelere dayanan bir ilişki olarak nitelendirilmektedir (Seçer, 2002). Yenidoğan ile anne arasındaki bağın olumlu ve sağlıklı bir şekilde kurulmuş olması yeni doğanın ağlama nöbetleri ısrarcı tutumları gibi birçok negatif tutumunun etkisinin azaldığı daha ılıman ve yapıcı tutum ve davranışlar sergilediği görülmektedir. anne ile çocuk arasındaki ilişkinin olumlu olmasının sonucunda çocuğun davranışlarının da bu durumdan etkilendiğini belirtmişlerdir (Hortaçsu, 2012). Yenidoğan 0-2 yaş aralığında iken hayatta kalabilmek için bir diğerine ihtiyaç duymaktadır. Yeni doğan ve ona bakım veren kişi arasında güvenli ve sağlıklık bir bağ kurulmazsa veyahut kurulan bu bağ içerisindeki imkanlar yeterli olmaz ise yenidoğanın ilerleyen yaşamında güven yerine korku anksiyete çekinme gibi davranışlar sergilediği görülmektedir (Veeck, 2010).

Bağlanma korkusu duygusunu hisseden yenidoğan temelleri atılmış bir korkunun bilinçaltına işlenmesi durumuna itilerek yetişkinlik döneminde tesirini göstermektedir. Bu korku varoluşsal bir korku olarak görülmektedir. Bağlanma korkusu yaşayan kişilerin kimi zaman hayatlarında yaşadıkları en derin ve negatif his bağlandıkları kişiyi kaybetmek veyahut kaybetme ihtimali için kimseye bağlanma duyguları sergileyememesi durumu olmaktır. Bu korku kişiler için ölüm kalım duygusu kadar keskin olduğu görülmektedir (Soygüt, 2004).

Bu korku kişiler için ölüm kalım savaş ya da kaç tepkileri kadar elzemdir. Bu duruma sahip olan bireyler kendini bir tehdit altında hissedecek ya da korkacak bir kişinin davranışlarını sergilemektedirler. Verecekleri reaksiyonlar tipiktir. Kaçmak, saldırmak, hareketsiz kalmak ve agresyon gibi tutumlar sergileyebilmektedirler. Korku kendini mide veya bağırsak sorunları terleme çarpıntı nefes alamama gibi fizyolojik belirtiler ile pekiştirmektedir (Kandaz, 2018). Yakınlık kurma ve bunun karşıtı olan bağlanma korkusu yaşayan kişilerin istismar geçmişlerinin olabileceği geçmiş olumsuz travmatik geçmişleri olabileceği yaşamış oldukları bu olumsuz tecrübeler sebebiyle gelecek yaşamlarında kaçıngan veyahut regresyon içerikli davranış örüntüleri sergileyebilmektedirler. Yakınlık kurma kavramı ferdin benliğinin başka bir diğeri ile paylaşılması anlamına gelmektedir. Bu yakınlık duygusuna ek bağlanma korkusu ise kişiler üzerinde belirli başlı konular veyahut kişiler üzerinde görülebilirken bir bütüne yayılarak tüm hayatına da sirayet edebilmektedir (Ulusoy, 2018).

Yalnızlık

Yalnızlık duygusu kişiler arasındaki ilişkinin süreçlerinde bireyin gerçekten yaşamış olduğu ve yaşayacağını düşündüğü tehditlere karşı savunmasız ve hatalı bir bilinç sergilemesi durumu olarak görülmektedir. Öte yandan yalnızlık, bireyin sosyal etkileşimlerinin nicelik veya nitelik olarak yetersiz kalması sonucu deneyimlediği, dağılmış ve acı verici bir durum olarak tanımlanmaktadır (Mosher vd., 2012). Hawkley ve Cacioppo (2010) yalnızlığı doğuştan gelen bir öznellik olarak açıklamaktadır. Kişi güvenli alan olarak belirlediği alan dışına çıkmamaktadır. Kimi zaman kendini rahatsız ve kötü hissedebilmektedir. Hayatından doyum alamayabilir ve minör depresyon semptomları gösterebilmektedir. Fakat bağlanma süreçlerini sergileyebileceği kişiler ile olmaktan bu süreçler içerisinde terk edileceği kaygısı yaşamaktan daha güvenli bir seçenek olarak yalnızlığı tercih etmektedirler. Kişiler yalnızlık kavramını hayatlarına dahil olan kimseler için dahi hissedebilmektedir. Mikulincer ve Segal'in (1990) birlikte yapmış oldukları bir çalışmada yalnızlığın 4 ana boyutu olduğu görülmektedir. Depresif yalnızlık, duygusal yalıtılmışlık, kendine duyulan öz saygı toplumsal yabancılaşma olarak belirtilmiştir. Bireylerin geliştirdikleri bağlanma örüntüleri yalnızlık türleri üzerinde etkilidir (IOM, 2012 akt. Tuzlu ve Ilgaz, 2015). Fert depresif yalnızlık türünde bir profil sergiliyorsa bağlanma stili geliştirdiği kişiye karşı özlem duygusu hissedebilmektedir. Doyum hissini tatmıyor olabilmektedir. Fert duygusal yalıtılmış duygusu içerisinde bir profil sergiliyorsa kaygılı bağlanma faktörüne karşı bir süreç yaşıyor olabilmektedir. Kişinin bilişsel süreçlerinde yaşamış olduğu ana duygu reddedilmişlik olarak görülmektedir (Dwyer, 2005). Fert kendine saygı yalnızlığı türünde bir profil sergiliyorsa kaçıngan tür özelikler sergileyebileceği düşünülmektedir. Yakınlık kurmaktan korkan ve kaçınan bir bilişsel süreç bulunmaktadır. Yakınlık kurma duygusu üzerinde yabancılaşmış bir örüntü sergilemektedir. Fert toplumsal yabancılaşma türüne ait bir profil sergiliyorsa bağlanmaktan yüksek derecede kaçındığı değerli bulmadığı kaçınmacı tutumlar sergilemekte olduğu görülmektedir. Tüm bu süreçler bağlamında yalnızlık, bağlanma ve ait hissetme kavramları bir arada seyretmektedir (Arslan, 2015).

Sonuç ve Tartışma

Bağlanma stilleri bireyin yaşamının ilk evrelerinden itibaren şekillenen ve kurulmuş olan güvenli üs ile birlikte yetişkinlik dönemindeki tutum ve davranışları etkileyen bir faktör olduğu görülmektedir. Bir bebeğin alışkanlıklarının belirlenmesinde bağlanma stillerinin sağlıklı bir şekilde kurulmasının önemi büyüktür (Cynthia ,1993). Günümüzde bağlanma kavramı

içerisinde araştırmacıların araştırdıkları diğer bir soru olan erken bağlanma konusu bireylerin ilerideki duygusal ilişkilerinin prototipi olduğu düşünülmektedir (Waters 2002). Günümüz son gelişimsel araştırmalarda bağlanma kuramı önem kazanmıştır. Yapılan araştırmaların incelenmesinin ardından erken güvensiz bağlanma ilişkisinin daha sonraki psikopatolojide risk olduğu görülmektedir. Bulgular bireylerin işlevleri içerisindeki sosyal ilişkilerin önemi üzerinde durmaktadır (Zeanah,1997). Bağlanma türlerinin çeşitli kişi ve kuruluşlar üzerinde çalışmalar ile günümüz haline gelerek açıklayabildiği ve kişilerin çocukluk çağında geliştirilmiş oldukları bağlanma stillerine göre ruh sağlıkları üzerinde negatif ve pozitif yönlü süreçler içerisinde bulunabildiği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırmaların daha farklı değişkenler ve popülasyon olarak çocuk ve ergenlerle yapıldığı fark edilmiştir. Bireylerin sağlıksız geliştirmiş olduğu bağlanma stilleri genç yetişkinlik ve ergenlik dönemlerinde stres kaynaklı psikolojik sorunlara yol açtığı tespit edilmiştir. Bireylerin birinci bakım verenleri ile kurdukları bağ psikolojik dayanıklılık kavramı üzerinde doğru ilişkide seyir göstermektedir. İncelenen literatür sonucunda ebeveyn tutumları çocukluk çağı travmaları gibi değişkenlerin ruh sağlığı üzerinde bağlanma örüntüleri ile anlamlı ilişki sergilediği gözlemlenmiştir (Aktaş, 2014). Bireyin günlük hayatını yüksek düzeyde etkileyen mükemmeliyetçilik tutumunun bakım veren tarafından sergilenen tutarsız davranış örüntüleri ile oluşan güvensiz bağlanma türüne ait semptomlar ile etkisinin arttığı gözlemlenmektedir (Aygün ve Topkaya, 2022; Bakır, 2022; Belgin, 2019; Cengiz, 2022; Kara, 2022). Bağlanma stillerinin psikiyatrik hastalıklarda klinik değişkenlerle ilişkili olduğu, özellikle kaygılı ve kaçıngan bağlanma örüntülerinin bireyin içgörü düzeyi ile anlamlı ilişkiler gösterdiği belirtilmektedir (Puşuroğlu, 2022). Kaçınan bağlanma türünde bireylerin, kendileri dışındaki diğer insanların ihtiyaçlarını önemsemedikleri ve onlarla yakın ilişkiler kurmaya karşı kaçınmacı bir tavır sergiledikleri gözlemlenmektedir (Özdemir, 2020). Güvensiz bağlanma örüntüleri gösteren bireylerin başkalarına karşı geliştirmiş oldukları tutumlar dışında kendi potansiyelleri üzerinde olan inançlarının da düşük olduğu görülmektedir (Zamudio vd., 2020). Güvensiz bağlanma örüntülerinin duygu düzenleme güçlükleri ve bağımlılık davranışlarıyla ilişkili olduğu; bağlanma süreçlerinin bireyin psikolojik işleyişinde belirleyici rol oynadığı vurgulanmaktadır (Gül, 2023). Bağlanma örüntülerinin bipolar bozukluk gibi psikiyatrik durumlarda bilişsel işlevler ve sosyal algı süreçleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Gönülal, 2023). Öte yandan ebeveyn bağlanma biçimlerinin hem çocukların psikolojik gelişimi hem de ebeveynlerin ruh sağlığı süreçleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ünverdi, 2023).

Alanyazın içerisinde bağlanma türlerinin cinsiyet faktörü ile ilişkisinde erkek bireylerin kaygılı bağlanma puanlarının kadın bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup kaçıngan

bağlanma puanlarının ise kadın bireylerden düşük olduğu tespit edilmiştir (Özgül vd., 2019). Cinsiyet ve bağlanma türleri arasındaki ilişki ele alındığında erkek bireylerin kaçıngan davranış örüntüleri sergileme potansiyellerinin kadın bireylere göre anlamlılık dğzeyşnin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bilge,2019). Güvenli bağlanma türü ve cinsiyet arasındaki ilişki ele alındığında ise cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilmemiş olduğu görülmektedir (İpek ve Majidova, 2020). Sonuç olarak bağlanma, karşılıklı etkileşim içeren çift yönlü bir süreçtir. Bowlby'nin çalışmalarıyla başlayan yaklaşıma göre, güvenli bağlanma sağlıklı gelişim süreçleriyle ilişkilendirilirken; güvensiz bağlanma biçimlerinin ise yaşamın ilerleyen dönemlerinde psikopatoloji riskini artıran önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Kesebir vd., 2011).

KAYNAKÇA

Aktepe, E. (2022). Bağlanma teorisinin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. İçinde E. Aktepe (Ed.), *Çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında bağlanma ve yansımaları* (ss. xx–xx). Türkiye Klinikleri.

Aygün, N., & Topkaya, N. (2022). Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (61), 189–208. https://doi.org/10.21764/maeuefd.959606

Bilge, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1–18.

Bretherton, I. (1995). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759–775.

Çiçek, A. U. (2022). Bağlanma kuramı açısından kurum bakımının ve evlat edinmenin çocuklar üzerindeki etkileri. İçinde E. Aktepe (Ed.), *Çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında bağlanma ve yansımaları* (ss. 41–49). Türkiye Klinikleri.

Ekşi, H., Yücel, S., Yaman, K. G., & Ekşi, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toparlama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1258–1271. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2020.20.56791-501076

Eroğlu, M., Yakşi, N., & Gündoğdu, Ü. (2023). Kurum bakımında olan ve aile yanında olan çocuk ve ergenler: Bağlanma stilleri ve zihin kuramı becerilerinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 49(2), 231–237.

Gönülal, S. (2023). *Remisyondaki bipolar bozukluk hastalarında ebeveyne bağlanma, zihin kuramı ve yürütücü işlevlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.

Gül, K. N. (2023). Bağımlılık, bağlanma ve öfke kapsamında bir olgu sunumu. *Pearson Journal*, 8(24), 237–246.

Harlow, E. (2021). Attachment theory: Developments, debates and recent applications in social work, social care and education. *Journal of Social Work Practice*, 35(1), 79–91. https://doi.org/10.1080/02650533.2019.1700493

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.

Kesebir, S., Özdoğan-Kavzaoğlu, S. & Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*- 2011; 3(2):321-342

Kolk, B. A. (2020). *Beden kayıt tutar* (N. C. Maral, Çev.; 14. bs.). Nobel Yaşam.

Mosher, C. E., Lepore, S. J., & Wu, L. (2012). Social correlates of distress following hematopoietic stem cell transplantation: Exploring the role of loneliness and cognitive processing. *Journal of Health Psychology*, 17(7), 1022–1032.

Özdemir, H. D. (2020). *Bağlanma stilleri ile partner şiddeti arasındaki ilişkide öz-anlayışın ve boyun eğici davranışın aracı rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.

Özgül, S. S., Demir, V., & Ünübol, H. (2019). Kaygılı ve kaçıngan bağlanma örüntülerinin cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 1(3), 173–179. https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.22

Puşuroğlu, M., Helvacı Çelik, F. G., Baltacıoğlu, M., Bahçeci, B., & Hocaoglu, Ç. (2022). Şizofreni hastalarında bağlanmanın işlevsellik, içgörü ve tedaviye uyum ile ilişkisi. *Phnx Medical Journal*, 4(1), 17–21.

Sadak, E., & Yıldırım, F. (2020). Kurum bakımından ayrılan bireylerin toplumsal yaşama uyum sorunlarının sosyal hizmetler bağlamında değerlendirilmesi. *Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 169–191.

Ünverdi, G., Gülen Şişmanlar, Ş., & Karagöz, D. (2023). Bilişsel gelişiminde geriliği olan çocukların annelerinde bağlanma biçimi ve zihin kuramı becerileri. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 30(3), 214–221.

Zamudio, G., Wang, C. D., & Jin, L. (2020). Adult attachment, social self-efficacy, familism, and psychological wellbeing: A cross-cultural comparison. *The Counseling Psychologist*, 48(1), 1–31.