

T.C.  
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA  
STİLLERİNİN YAŞAM DOYUMU, STRES,  
ANKSİYETE VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN  
BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEREN UZUN

İstanbul-2019

T.C.  
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA  
STİLLERİNİN YAŞAM DOYUMU, STRES,  
ANKSİYETE VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN  
BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

CEREN UZUN

DANIŞMAN  
DR. ÖĞR. ÜYESİ İŞİL İŞİK

İstanbul 2019

## TEZ ONAYI FORMU

Kurum : Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Program : Hemşirelik Anabilim Dalı

Tez Başlığı : Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete ve Depresyon İle İlişkisinin Belirlenmesi

Tez Sahibi : Ceren Uzun

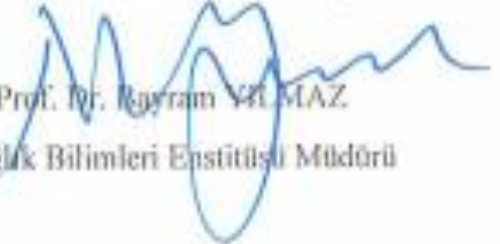
Sınav Tarihi : 16.07.2019

Bu çalışma jürimiz tarafından kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvan, Adı-Soyadı (Kurumu)	İmza
Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Hediye Arslan Özkan (Yeditepe Üniversitesi)	
Tez danışmanı:	Dr. Öğr. Üyesi Işıl Işık (Yeditepe Üniversitesi)	
Üye:	Dr. Öğr. Üyesi Gül Ergün (Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi)	
Üye:		
Üye:		

### ONAY

Bu tez Yeditepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun 16/07/2019... tarih ve 2019/12-27... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

  
Prof. Dr. Recep YILMAZ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## BEYAN

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışının olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışının olmadığını beyan ederim.

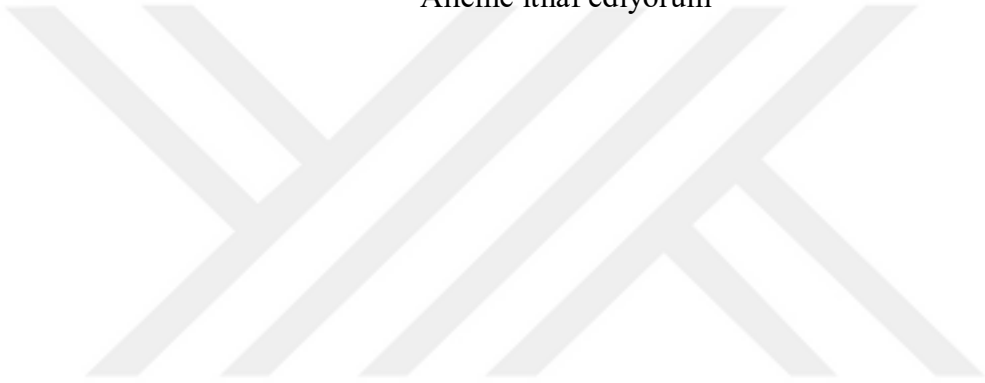
Tarih: 16/08/2019

Ceren Uzun



## İTHAF

“Aileme ithaf ediyorum”



## TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca yanımda olan, büyük bir özveri ve sabırla, değerli görüş ve önerilerini bana sunup yol gösteren, bana güvenen, güler yüzünü ve empatik yaklaşımını benden esirgemeyen, sevgili hocam, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Işıl Işık'a üzerimdeki emekleri için kalpten teşekkür ediyorum.

Tez savunma sınavımda jürimde bulunarak beni onurlandıran, tezimin gelişmesi ve en iyi şekilde tamamlanması yönünde yapıcı ve destekleyici yaklaşımları için sayın hocam Prof. Dr. Hediye Arslan Özkan'a çok teşekkür ederim.

Bana her konuda destek olan, maddi manevi desteğini hiç esirgemeyen babam Mustafa Uzun'a, çalışmalarım boyunca bana hep moral ve güç veren, destek olan annem Şule Nazan Uzun'a, her zaman desteklerini hissettiğim, bana güvenini dile getiren ablam Duygu Uzun Cırıklı, kardeşim Kerem Uzun'a ve eniştem Berkay Cırıklı'ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmamın her aşamasında fikirleri ve manevi destekleriyle yanımda olan değerli arkadaşlarım Volkan Ayaz'a, Hürmüz Yüksel'e ve Elif Kandemir'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans eğitim ve öğretim zamanımda manevi desteğini esirgemeyen işverenim Fatma Esra Tara Naamani'ye çok teşekkür ediyorum.

Ayrıca, bu araştırmanın verilerini toplama aşamasında bana yardımcı olan ve özveri gösteren bütün arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

## SAYFA NO

<b>ONAY SAYFASI</b> .....	ii
<b>BEYAN</b> .....	iii
<b>İTHAF</b> .....	iv
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	v
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	vii
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	viii
<b>SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	ix
<b>ÖZET</b> .....	x
<b>ABSTRACT</b> .....	xi
<b>1. GİRİŞ VE AMAÇ</b> .....	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....	2
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	3
2.1. Bir Kavram Olarak Yetişkinlik.....	4
2.1.1. Yetişkinlik Dönemi.....	4
2.1.2. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Özellikleri .....	5
2.2. Bağlanma.....	6
2.2.1. Bağlanma Kuramı.....	6
2.2.2. Bağlanmada Bireysel Farklılıklar .....	9
2.3. Yetişkin Bağlanma Teorisi .....	10
2.3.1. Bartholomew ve Horowitz’ın Dörtlü Bağlanma Modeli .....	12
2.3.2. Hazan Ve Shaver’in Yetişkin Bağlanma Modeli .....	14
2.4. Yaşam Doyumu .....	18
2.4.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler .....	18
2.5. Stres.....	19
2.6. Anksiyete ve Depresyon.....	21
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	25
3.1. Araştırmanın Tipi.....	25
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman.....	25
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	25
<i>Araştırmaya Alınma Kriterleri</i> .....	26

<i>Araştırmaya Alınmama Kriterleri</i> .....	26
3.4. Araştırmanın Değişkenleri.....	26
3.5. Veri Toplama Araçları .....	26
3.5.1. Kişisel Soru Formu .....	26
3.5.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) .....	27
3.5.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	28
3.5.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	28
3.5.5. Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADÖ) .....	29
3.6. Araştırma Süreci .....	30
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi.....	30
3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	31
3.9. Araştırmanın Etik Yönü .....	31
<b>4. BULGULAR</b> .....	32
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	48
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	55
6.1. Sonuçlar .....	55
6.2. Öneriler .....	55
<b>7. KAYNAKLAR</b> .....	57
<b>8. EKLER</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>9. ÖZGEÇMİŞ</b> .....	84



<b>Tablo 4. 1.</b> Genç Yetişkinlere Ait Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı (n: 549) .....	32
<b>Tablo 4. 2.</b> Genç Yetişkinlerin İlişki Durumlarına Yönelik Özellikleri (n: 549).....	33
<b>Tablo 4. 3.</b> Genç Yetişkinlerin Ebeveynlerine Ait Tanımlayıcı Özellikleri (n: 549) .....	34
<b>Tablo 4. 4.</b> Genç Yetişkinlerin Ebeveynlerine Ait Tanımlayıcı Özellikleri II (n: 549) .	35
<b>Tablo 4. 5.</b> Genç Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeğinden Aldığı Puan Ortalamaları (n: 549) .....	36
<b>Tablo 4. 6.</b> Genç Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ile Aldıkları Puan Ortalamaları (n:549) .....	37
<b>Tablo 4. 7.</b> Bağlanma Stilleri Puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İlişkisi: Korelasyon Analizi Sonuçları (n: 549).....	37
<b>Tablo 4. 8.</b> Bağlanma Stilleri Puanları ile Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının İlişkisi: Korelasyon Analizi Sonuçları (n: 549).....	38
<b>Tablo 4. 9.</b> Bağlanma Stilleri Puanları ile Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Puanlarının İlişkisi: Korelasyon Analizi Sonuçları (n: 549).....	39
<b>Tablo 4. 10.</b> Genç Yetişkinlerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Bağlanma Stili Puan Ortalamasının Karşılaştırılması (n: 549) .....	41
<b>Tablo 4. 11.</b> Genç Yetişkinlerin Bebeklik/Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Bağlanma Stilli Ölçekleri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n: 549).....	43
<b>Tablo 4. 12.</b> Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilli Puan Ortalamaları Üzerine Bağımsız Değişkenlerin Etkisi: Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (n: 549) .....	44
<b>Tablo 4. 13.</b> Genç Yetişkinlerin Cinsiyetine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n: 549) .....	46
<b>Tablo 4. 14.</b> Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İlişkisi: Korelasyon Analizi (n: 549) .....	47

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli\* .....14



## SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
APA	Amerikan Psikoloji Derneği
ASÖ	Algılanan Stres Ölçeği
BDE	Beck Depresyon Envanteri
CIA	Central Intelligence Agency – (Merkezi İstihbarat Teşkilatı)
DSKÖ – I	Durumluluk –Sürekli Kaygı Ölçeği – I
DSKÖ – II	Durumluluk –Sürekli Kaygı Ölçeği – II
HADÖ	Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği
n:	Sayı
OECD	Organization for Economic Cooperation and Development - (Ekonomik İşbirliği Ve Kalkınma Teşkilatı)
RSQ - İÖA	Relationship Scales Questionnaire - İlişki Ölçekleri Anketi
SPSS	Statistical Package For Social Sciences
SS:	Standart Sapma (Standart Deviation)
SWLS	Satisfactionwith Life Scale - Yaşam Tatmini Ölçeği
TDK	Türk Dil Kurumu
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü)
UNHDR	Birleşmiş Milletler Gelişim Programı İnsani Gelişim Raporu
WHO – DSÖ	World Health Organization - (Dünya Sağlık Örgütü)
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği
%	Yüzde

## **ÖZET**

**Uzun, C. (2019). Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete Ve Depresyon İle İlişkinin Belirlenmesi. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.**

**Giriş:** Hassas bir dönem olan bebeklik döneminde anne ile kurulan bağ kişinin duygusal ve zihinsel gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle yetişkinlik döneminde kurulacak olan ilişkilerde çocukluk döneminde anne ile kurulan bağlanmanın kişide oluşturduğu duygusal ve bilişsel temelin etkisi büyüktür.

**Amaç:** Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerinin kişilerin yaşam doyumları, stres düzeyleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapılmış kesitsel ve tanımlayıcı tipte bir çalışmadır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırmamızın örneklemini İstanbul İlinde yaşayan 28-40 yaşındaki genç yetişkinlerden evli veya sevgili olan 549 kişi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “İlişki Ölçekleri Anketi”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Algılanan Stres Ölçeği”, “Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği” ile toplanmıştır. Veriler; SPSS 22.0 programında sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiksel analizler, grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplarda t testi, Mann Whitney U testi, bağımsız gruplarda tek yönlü varyans analizi (ileri analizi Tukey testi), sayısal bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi kullanılarak, bağımsız değişkenlerde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmanın sonucunda; Çalışmaya katılan yetişkinlerin kayıtsız bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının (4.37) en yüksek olduğu, korkulu bağlanma (3.60), saplantılı bağlanma (3.52) ve güvenli bağlanma (3.12) alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının birbirine yakın olduğu bulunmuştur.

**Sonuç ve Öneriler:** Bağlanma stillerinin (özellikle de korkulu bağlanma stiline); yaşam doyumu, algılanan stres, anksiyete ve depresyon ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatürün de gösterdiği gibi, kişinin çocukluğunda bakım verenleriyle kurduğu bağlanma, onun yetişkinlikteki bağlanma stilini, kaygı ve depresyon düzeyini, algıladığı stres seviyesini ve baş etme mekanizmalarını etkilemektedir. Bu araştırmada da literatürle tutarlı sonuçlar elde edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Genç Yetişkinlik, Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete, Depresyon

## **ABSTRACT**

**Uzun, C. (2019). Determination of the Relationship Between Attachment Styles and Life Satisfaction, Stress, Anxiety and Depression in Young Adults (Yeditepe University Institute of Health Science, Department of Nursing, Post Graduate Thesis)**

**Introduction:** Correlating with mother has an important role in person's emotional and mental development in infancy which is a sensitive period. Especially in the relationships that will be established in adulthood period, the emotional and cognitive basis created by the attachment with the mother during childhood period has a great effect on person.

**Objective:** This study is a cross-sectional and descriptive study conducted to determine the relationship between life satisfaction, stress levels, anxiety and depression levels at the attachment styles of individuals in young adulthood period

**Methods:** The study was conducted on 549 young adult married or partner in Istanbul aged between 28-40. The data of the study were collected with "Personal Information Form", "Relationship Scales Survey", "Satisfaction with Life Scale", "Perceived Stress Scale", "Hospital Anxiety and Depression Scale". Datas; Descriptive statistical analyzes such as number, percentage, mean and standard deviation in SPSS 22.0 program, in comparison of group, t test in independent groups. The U test of Mann Whitney, one-way analysis of variance in independent groups (advanced analysis Tukey test), The relationship between numerical independent variable and dependent variable scores was used Pearson correlation analysis, independent variables multiple regression analysis was used.

**Results:** As a result of the research, it was found that the mean scores of the adults who participated in the study from the unregistered attachment sub-dimension (4.37) were highest, frightening attachment (3.60), obsessional attachment (3.52) and secure attachment (3.12). were close to each other.

**Conclusions and Recommendations:** Attachment styles (especially frightening attachment styles); life satisfaction, perceived stress, anxiety and depression. The literature shows to us, the attachment that one built up with caregivers in childhood period affects his attachment style in adulthood period, anxiety and depression level, perceived stress level and coping mechanisms. Consistent results with the literature were obtained in this study.

**Key words: Young Adults, Attachment Styles, Life Satisfaction, Anxiety, Depression**



# 1. GİRİŞ VE AMAÇ

## 1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Bağlanma, bireyin diğer insanlara karşı geliştirdiği duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (1). İnsanların hayatlarında geliştirdikleri ilk bağlanma ise doğdukları andan itibaren annelerine veya bakım veren kişiye yönelik geliştirdikleri bağlanmadır. Hassas bir dönem olan bebeklik döneminde anne ile kurulan bağ kişinin duygusal ve zihinsel gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (2). Bu dönemde geliştirilen bebek-anne bağlanması, gelecekte kişilerin diğer insanlar ile geliştirecekleri bağlanma şekillerinin de temelini oluşturmaktadır. Özellikle yetişkinlik döneminde kurulacak olan romantik ilişkilerde çocukluk döneminde anne ile kurulan bağlanmanın kişide oluşturduğu duygusal ve bilişsel temelin etkisinin büyük olduğu bilinmektedir (3,4).

Bebeklik döneminde anne ile kurulan ve kişilerin yetişkinlik döneminde de diğer insanlar ile olan ilişkilerinde devam ettirdiği bağlanma biçimleri dört gruba ayrılmaktadır. Bunlar; güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma biçimleridir. Güvenli bağlanan bireyler kendilerini değerli hisseden ve diğer insanlar tarafından kabul gördüğüne inanan bireylerdir. Kayıtsız bağlanan bireyler, güvenli bağlanan bireyler gibi kendilerini değerli hissederler, ancak diğer insanlar tarafından kabul edilmeyeceklerini düşünür ve bu insanlar ile bağ kurmayı reddederler. Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerini değerli hissetmeyen, ancak diğer insanları değerli görmekte ve insanlar ile kuracakları bağlarda çok çaba sarf etmektedirler. Korkulu bağlanan bireyler ise hem kendilerini hem de diğer insanları değersiz görmekte ve diğerleri ile bağ kurmamaya çalışmaktadırlar (5).

Güvenli bağlanma stili dışında geliştirilen diğer bağlanma biçimlerinin birçok psikolojik sorun ile ilişkili olduğu bilinmektedir (6). Bu sorunların başında, anksiyete, depresyon, yaşam doyumunda azalma ve stres gelmektedir. Literatürde güvenli bağlanan kişilerin stres ile baş etmede başarılı oldukları ancak sağlıksız bağlanma biçimlerine sahip olan bireylerin stres karşısında baş etmede zorlandıkları ve çaresizlik hissettikleri tespit edilmiştir (7). Benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada korkulu bağlanan bireylerin depresyona daha yatkın oldukları tespit edilmiştir (8). Yaşam doyumunu ve bağlanma biçimleri incelendiğinde korkulu bağlanan bireylerin yaşam doyumlarının güvenli bağlanan bireylerden daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (9). Son

olarak literatürde güvensiz bağlanma biçimlerinin anksiyete semptomları ve anksiyete bozuklukları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (10).

Bağlanma stillerinin kişilerin psikolojik sağlıkları üzerine etkili olan bir faktör olması nedeniyle bu konuda yapılacak çalışmalar toplum sağlığını geliştirmede oldukça önemlidir. Bağlanma biçimlerinin kişilerin yetişkinlik hayatlarına olan etkileri göz önünde bulundurulduğunda ülkemizde bu konu üzerine yapılmış sınırlı sayıda çalışma olduğu ve üstüne çalışılması gereken bir konu olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin bağlanma biçimleri ve bu bağlanma biçimlerinin bireylerin psikolojileri üzerindeki etkilerin aydınlatılması ile birey ve toplum ruh sağlığının gelişmesine katkı sağlanabilir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerinin kişilerin yaşam doyumları, stres düzeyleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapılmıştır.

## **1.3. Araştırmanın Hipotezleri**

**Hipotez 1 (H1):** Bağlanma Stillерinin yaşam doyumu, algılanan stres ve algılanan başetme ve anksiyete, depresyon ile arasında ilişki vardır.

**Hipotez 2 (H2):** Cinsiyet ile korkulu bağlanma stili puan ortalaması arasında ilişki vardır.

**Hipotez 3 (H3):** Eğitim düzeyleri ve bireylerin bağlanma stilleri arasında ilişkisi vardır.

**Hipotez 4 (H4):** Anne- baba birlikteliği ve bireylerin bağlanma stilleri arasında ilişki vardır.

**Hipotez 5 (H5):** Bebeklikte/çocuklukta bakım veren kişiye göre bağlanma stilleri arasında fark vardır.

**Hipotez 6 (H6):** Cinsiyet ile stres arasında bir ilişki vardır.

**Hipotez 7 (H7):** Bireylerin anksiyete ve depresyon düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi vardır.



## 2. GENEL BİLGİLER

Efsanevi konuşmaları ve kitaplarıyla ABD’de ve diğer ülkelerde binlerce kişinin hayatını değiştirmiş olan konuşmacı ve yazar Steve Maraboli, radyo konuşmalarından derlediği ve uluslararası çok satanlar listelerinin üst sıralarından uzun süre inmemiş olan kitabı “Özürsüzce Sen: Hayat ve İnsan Tecrübesi Üzerine Düşünceler” isimli eserinde şu şekilde belirtmektedir; “Toplumumuzda bu denli zavallı, hasta ve yüksek seviyede stresli kişilerin bulunmasının sebebi, bu kişilerin diğer insanlara ve kontrol edemedikleri şeylere sağlıksız bir bağlanma ile bağlanmış olmalarıdır” (11). Maraboli, bu ifadeleriyle aslında çok da farkında olmaksızın, psikoloji ve sosyal psikoloji gibi alanların uzun yıllardır çalışmalarında yer verdiği ve özel olarak ilgilendiği bir alana, yani bağlanma konusuna ve bunun toplumdaki sonuçlarına dair önemli bir yargıda bulunmaktadır. Akademik ünvanlara veya bilgi birikimine sahip olmayan birçok kişinin de rahatlıkla gözlemleyebileceği bu gerçek, yani kişinin bağlanma biçimleriyle ve yöntemleriyle, yetişkinliğinde hayata ve diğer bireylere bakışı arasında bir ilişki bulunduğu tezi, beşerî akademik disiplinlerde de kendine yer bulmuştur. Araştırma da yetişkinlikte bağlanma biçimleri ile yaşam doyumu, stres, anksiyete, depresyon, duygusal ilişkiler ve başarı gibi değişkenler arasındaki ilişkileri merkeze alarak, bu alandaki literatüre katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Ancak hem tezin ilerleyebilmesi hem de akademik yargıların sağlam kavramsallaştırmalar üzerine inşa edilebilmesi için, bu giriş kısmında belli bir düzen çerçevesinde hareket etmek gerekmektedir. Bu çerçevede, birincil olarak, yetişkinliğin tam olarak hangi anlama geldiği, çeşitli kaynaklara dayandırılarak açıklanacaktır. İkinci olarak, bağlanma kavramı ve bağlanma kuramları ele alınıp, tezin ilerleyen kısımlarının hipotezlerine ve yargılarına hazırlık amaçlı bir kısım oluşturulacaktır. Bağlanmaya ilişkin kuramların ve kuramcılarının ayrıntılı biçimde tartışılmasından sonra da bağlanma konusunda, bu tezin araştırma konusuna benzer bir şekilde, tıp, psikoloji, sosyoloji, hemşirelik gibi akademik alanlarda, son yıllarda yürütülen uluslararası çalışmalar irdelenecek ve bu şekilde, bu tür çalışmaların bu tezin hipotezlerine katkıları ve hipotezlerle kurulabilecek ilişkileri incelenecektir. Giriş kısmını oluşturan bu literatür taraması ve kavramsallaştırma kısmından sonra ise, tezin araştırma sonuçlarına yer verilecek, son kısmında da bu sonuçlar incelenerek tartışılacaktır.

Tezin bölümlerine ilişkin bu ön bilgidен sonra, tezin en temel iki kavramı olan ve günlük hayatımızda oldukça sık kullandığımız akademik alanlarda ve birçok disiplinde tartışılan yetişkinlik ve bağlanma stilleri kavramlarının ne anlama geldiği tartışılacaktır.

## **2.1. Bir Kavram Olarak Yetişkinlik**

Yetişkin kelimesi Latince de “büyüme” anlamına gelmektedir. Bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak büyüdüğü anlamına gelmektedir (12). Yetişkinlik sürecinin tanımlanması ve araştırılması genel olarak, 1920’li yıllarda başlamış olup, 1940’lı yıllarda gelişme ve ilerleme göstermiş olsa da yetişkinlik dönemine ilişkin, çocukluk ve ergenlik dönemlerine kıyasla daha sınırlı sayıda kuram ve çalışmaların bulunduğu öne sürülmektedir. Son yıllarda ise Tıp, Antropoloji, Tarih, Biyoloji, Psikoloji, Sosyoloji ve Hemşirelik gibi birçok akademik alanda yetişkinlik dönemi ve sorunları üzerine araştırmalar yapılmaktadır (13). Erikson, Levinson, Havighurst, Bühler, Gould, Vaillant, Jung gibi kuramcılar yetişkinlik dönemi ile ilgili araştırmalar yaparak yetişkinlik sürecinin gelişim evrelerini ve özelliklerini belirlemişlerdir (14). Levinson orta yetişkin erkek ve kadınlar üzerinde incelemeler yaparak “Yaşam Yapısı” kuramını geliştirmiştir. Kurama göre her dönemin farklı fizyolojik ve psikolojik özellikleri, davranışları, tutumları ve sosyal çevreleri bulunmaktadır (15,16,17).

### **2.1.1. Yetişkinlik Dönemi**

Türk Dil Kurumu yetişkin kavramını; “beden, ruh ve duygu bakımlarından olgunluğa erişmiş olan kimsedir” şeklinde tanımlamaktadır (18). John Santrock ise yetişkinliği “10’lu yaşların sonlarında ya da 20’li yaşların başlarında başlayan ve 30’lu yaşların sonlarında biten bir dönemdir.” şeklinde tanımlamaktadır; Bu dönem, bireyin hayatında kişisel ve ekonomik açıdan bağımsızlaşmanın, kariyer gelişiminin, eş seçiminin ve aile kurmanın gerçekleştiği zaman dilimidir (14). Yetişkin bir birey ayrıca; “zihinsel ve bedensel gereksinimini tamamlamış, psikolojik olgunluğa erişmiş, ekonomik bağımsızlığını kazanmış ve toplumda bir sorumluluk üstlenmiş birey” olarak da tanımlamaktadır (19). Bir diğer tanıma göre ise yetişkin; bedensel, ruhsal ve duygusal açıdan olgunluğa erişmiş olan, gelişimin herhangi bir yönünde ya da tümünde duraklama düzeyine gelmiş olan, yasaların belirttiği belli bir yaşı aşmış ve toplumsal sorumluluklarını bilme durumunda olan kişidir (20).

### 2.1.2. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Özellikleri

Yaşam boyu gelişim yaklaşımına göre yetişkinlik dönemi; ilk, orta ve yetişkinlik dönemleri olarak üçe ayrılmaktadır. Genç yetişkinlik bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçtiği ve kurulması zorunlu olan bir yaşam biçimini kurulduğu ve bu yaşam biçiminin sonuçlarının alındığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (16,17). Genç yetişkinlik dönemini sınıflandıran kuramcıların bu dönemi farklı yaş aralıklarına göre sınıflandırdıkları görülmektedir. Genç yetişkinlik dönemini, Havighurst 18-35, Erikson 20-40, Bühler 22-45, Neugarten ve Moore 20-30, Levinson ise 22-40 yaşları arasında olduğunu belirtmişlerdir (21). Çalışmamızda Levinson'un yetişkinlik dönemi sınıflandırması kullanılmıştır. Çalışmamızın alt yaş sınırı 28 olup Levinson'a göre ilk genç yetişkinlik dönemini tamamlamış ve toplumsal olarak sorumluluk alabilecek bireyler oluşturmaktadır. Üst yaş sınırı ise Levinson'un genç yetişkinliğin bittiği yaş olarak ifade ettiği 40 yaş olarak belirlenmiştir. Kişilerin hayatlarında önemli değişimlerin olduğu genç yetişkinlik döneminde eş seçme, ebeveyn olma, aile kurma, meslek sahibi olma, çalışma hayatına girme, bağımsız olma ve sosyal çevre ilişkileri geliştirme gibi görevler ve sorumlulukların yaşandığı görülmektedir (22). Sigmund Freud, genç yetişkinlik dönemindeki kişilik özelliklerinin temellerinin kişinin daha önceki gelişim dönemlerinde oluştuğunu savunmuştur. Böylece bireyler, birçok gelişim sürecini tamamlayarak genç yetişkinlik dönemindeki kişilik özelliklerini kazanmaktadırlar. Yetişkinlik döneminin ilk dönemlerini oluşturan genç yetişkinlik döneminde bilişsel, psikososyal, fiziksel, duygusal ve kişilik gelişimleri yer almaktadır (23). Genç yetişkinlik dönemi psikolojik açıdan incelendiğinde; bu dönemin, cinsellik, aşk, aile yaşamı, meslek sahibi olma, çalışma hayatı, yaratıcılık, hayatın amacını uygulama ve yaşam doyumunun fazla, enerjinin yüksek, fırsatların ve ödüllerin fazlaca olduğu bir dönem olduğu görülmektedir. Bu dönem sosyal açıdan, toplumsal rollerin uygulanması, insan ilişkilerinin kurulması, saygınlık kazanma ve aile kurulması gibi eylemleri de içermektedir. Bunların yanında, bu dönem karışık duyguların hissedildiği, stresin yaşandığı, hayal kırıklıklarının oluştuğu, bireysel istek, arzu ve beklentilerin de görüldüğü bir dönemdir (16,17,22,24,25).

Genç yetişkinlik döneminin psikolojik ve sosyal açıdan değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulması gereken önemli kavramlardan birisi bağlanma kavramıdır. Genç yetişkinlik döneminde çok derinden ve yoğun yaşanan duygu, bağlanmadır.

Bağlanma, özellikle İngiliz bilim insanı Bowlby'nin araştırmaları ve çalışmalarıyla bilimsel çalışmaların önemli bir konusu haline gelmiş bir kavramdır.

## **2.2. Bağlanma**

Bowlby (1980), bağlanmayı “bireyin değerli ve güvenilir gördüğü diğer insanlara yönelik geliştirdiği güçlü bir duygusal bağ” olarak tanımlamaktadır. Bowlby' nin bağlanma ile ilgili araştırma ve çalışmaları “anne yoksunluğu” kavramına olan ilgisinden doğmuştur (26). 1944 yılında gerçekleştirmiş olduğu “44 ocuk Hırsız: Kişilikleri ve Hayatları” araştirmasında Bowlby, anne yoksunluğu çeken çocuklardaki suçluluk oranlarının oldukça yüksek olduğunu saptamış ve bu konu üzerine ilerleyen yıllarda çalışmalarını ilerletmiştir. Bowlby, 1950 yılında Dünya Sağlık rgt'nün talebi zerine Londra'da evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine çalışmaya başlamış ve psikiyatr ve psikanalist olarak görev yaptığı tüm bu süre zarfında bağlanma kuramını geliştirme fırsatı bulmuştur (27).

Yukarıda da belirtildiği üzere Bowlby (1977), bağlanmayı “genellikle daha güçlü ve olgun olarak algılanan farklılaşmış ve tercih edilen diğer bazı bireylerle geliştirilen bağ” olarak; bağlanma davranışını tanımlarken ise, “bir bağlanma figürüyle yakınlığı sağlayan ve bunu sürdüren her türlü davranış şekli” olarak tanımlamıştır (28). Bowlby'nin bağlanma kuramına göre yeni doğan bebekler, yalnızca onlara bakmaya ve onları korumaya istekli bir yetişkinin varlığında yaşamlarını sürdürebilmektedirler (29,30). Bebeklik dönemi fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Henüz yeterli derecede becerileri gelişmemiş olan bebeğin bakım verenle kurduğu birebir ilişki, onun zihinsel ve duygusal gelişimi için büyük önem taşımaktadır (2).

### **2.2.1. Bağlanma Kuramı**

Bowlby'ye (1969/1982) göre, “bağlanma” kavramı, bir ocuk ile annesi veya onu büyüten bakıcısı arasındaki ilişkiyi ifade ediyor olsa da zamanla evrim geçirmiştir. Bowlby'nin bu yaklaşımının temelini oluşturan Sigmund Freud'un görüşleridir. Freud, 1940 yılında belirttiği yaklaşımında, beslenme ihtiyaını annesinin memesi üzerinden gideren ve bu ihtiyaç giderme hali üzerinden bir bağ oluşturan bebeğin bağlanmasını irdelemiştir. Bu yaklaşım, Freud'un daha sonra karmaşık ve oldukça işlevsel teorisinin temelini oluşturmuştur (32). Freud'un bu yaklaşımını benimseyen Bowlby de, bir ocuk ve annesi arasındaki bağın, biyolojik olarak evrimleşmiş bir davranış sisteminin ürünü

olduğunu ve temel amacının da anneye yakınlık olduğunu ifade etmiştir (3,4). Bowlby, ilerleyen yıllardaki çalışmalarında da bir bebeğin annesine duyduğu bu bağlanmanın önemini ve bu bağlanmanın hayat boyu bireyin kişilik gelişimi üzerindeki etkisini çalışmalarının temel odak noktası haline getirmiştir (1,3,4,33). Bir diğer bilim insanı olan ve bu alandaki literatüre büyük katkıda bulunan Mary Ainsworth ile birlikte çalışan Bowlby, aynı şekilde bağlanma teorisinin gözlemsel ve kavramsal temellerini atmıştır. Bowlby'nin, bir bebeğin annesiyle kurduğu ilişkinin, kişinin sonraki yıllardaki karakter gelişiminin temelini oluşturduğu teorisi, "Bağlanma Teorisi" ismiyle bilinmiş ve yaygınlık kazanmıştır.

Birçok araştırmacı, bebeklikteki bağlanma biçimlerini inceleyen çalışmalar ortaya koymuşlardır. Bebeklerin bağlanma biçimleri üzerine yazılmış literatür incelendiğinde, bu konuda Bowlby'den sonra en fazla çalışma ortaya koyan araştırmacının Bowlby'nin çalışma arkadaşı Mary Ainsworth olduğu görülmektedir. Ainsworth, özellikle 1970'lerde ortaya koyduğu birçok çalışma ile bebekler ve anneleri arasındaki bağlanma biçimlerini araştırmıştır. Ainsworth ve ekibi, Bowlby'nin bağlanma teorisini, çocuklar üzerine, bir davranışsal gözlem paradigması kullanarak test eden ilk bilim insanlarıdır (34). Bu yaklaşımı kullanan araştırma, bebeğin anneye yönelik üç temel bağlanma biçimi olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlanma biçimlerini "güvenli (secure)", "endişeli (anxious)" ve "kaçıncı (avoidant)" bağlanma olarak tanımlamıştır (35). Bağlanma biçimleri üzerine bu öncül çalışmaların ardından, sonraki yıllarda ise bu konu üzerine yürütülen çalışmalar daha çok iki kutuplu kavramsallaştırmaya doğru kaymıştır. Diğer bir deyişle, yaklaşım artık bağlanma endişesi (attachment anxiety) ve bağlanmadan kaçınma (attachment avoidance) ikilemini benimsemeye başlamıştır (36,37). Çünkü bağlanma biçimlerinin ölçülmesi üzerine yapılan araştırmalar, bağlanma yapısını bu tür bir yaklaşımın daha doğru biçimde ortaya koyduğunu göstermiştir (38).

Literatürde, bu iki bağlanma biçimini geliştiren bireyler arasındaki farklara şu şekilde değinilmiştir. Bu iki farklı bağlanma biçiminin bireyin karakteri üzerinde derin izler bıraktığı belirtilmektedir. "Endişeli biçimde bağlanan (anxiously attached)" bireylerin, kendilerine dair olumsuz bir bakış açısına sahip olduğu bilinmektedir. Bu durumda başkalarına fazlaca bağımlı stratejiler geliştirip (37), başkalarından gelen duygusal ipuçlarına karşı aşırı hassas olan (39) bir karakter tipinin ortaya çıktığı görülmektedir. Diğer taraftan, "kaçınan biçimde bağlanan (avoidantly attached)"

bireyler ise, başkalarını yok sayarak, tepkisiz veya cezalandırıcı olarak görmeye eğilimlidirler (33,37). Bu tip bağlanma türü geliştiren bireylerin, daha sonraki yıllarda ilişkilerin önemini reddeden, duygusal yakınlıktan kaçınan, yani “etkisizleştirici” stratejiler geliştiren bireyler olduğu görülmektedir (37). Bu her iki bağlanma türüne oranla daha sağlıklı bağlanma biçimleri geliştiren ve hem bağlanma endişesinden hem de bağlanma kaçınmasından uzak olan bireyler ise kendilerini daha değerli ve güvenilir olarak görmeye eğilimli hale gelmektedirler. Kendilerini bu şekilde görmeleri de daha güvenli, güçlü ve kendi içsel başa çıkma kaynakları ile dış destekleri daha ustaca kullanan birey karakterleri geliştirmelerini sağlamaktadır (37,40).

Bowlby'nin bağlanma teorisi, aynı anda hem hayat boyu yakın ilişkilerin istikrarını ve kararsızlığını, hem de bağlanma sisteminin etkilediği biyolojik, algısal ve duygusal değişkenleri açıklama gücüne sahip olduğu için, bilimsel çalışmalarda oldukça kabul gördüğü bilinmektedir (41). Bowlby, bağlanma davranışını, “bebeği en temelde büyüten kişiye yönelik bir yakınlık kurma veya yakınlığı koruma niyetiyle gösterilen gözlemlenebilir davranış şekilleri” olarak tanımlamaktadır (1). Bebekler, bağlandıkları temel bakıcılarını veya annelerini, diğer uyarıcılardan veya kişilerden, doğumlarından sonraki ilk haftalarda ayırt edebilmekte ve ilk üç ay içinde de bu kişiye tercih geliştirir hale gelmektedirler (3,4). Bebekler, bu şekilde “tercih ettikleri” kişilere yönelik tercihlerini, ses çıkarma, gülümseme, bedenleriyle yönelme, takip etme ve yüzünü yüzüne yaslamak gibi değişik şekillerde göstermektedirler (42). Tercih edilen ana kişiye yönelik bu çeşitli davranışlar, yakınlık ve dolayısıyla rahat elde etme amacına yöneliktir (42). Bu bağlanma davranışları, bebeğin artık tercih eder hale geldiği, ana bakıcıya yönelik bir bağ oluşumunun sebebi olup, bebeğin tercih ettiği kişi, “bağlanma figürü” haline gelir (1). Freud'dan etkilenen Bowlby için anne (veya en temel bakıcı), bebeğin bağlanma bağlarını kurduğu figürü temsil etmektedir, fakat Bowlby, bebeğin daha sonrasında büyük kardeşler veya büyükanne-büyükbaba gibi daha ikincil figürlerle de bağ kurabileceğini kabul etmektedir (3,4). Bağlanma, daha sonraki dönemlerde yani çocuklukta, ergenlikte ve yetişkinlikte, dostlar veya duygusal ilişki partnerine yönelik olarak da kurulmaktadır (1). Bireylerin, yetişkinlik döneminde daha istikrarlı bağlanma biçimleri geliştirdikleri bilinmektedir.

Bağlanma davranış sisteminin yapısından kaynaklanan bağlanma davranışlarının, nihai olarak, bağlanmanın kurulmasına ve bağlanmanın gerçekleşmesine neden olduğu bilinmektedir (43). Bowlby (1969/1982) ve Ainsworth

(1989), bağlanma bağlarını, şefkat bağlarının belirli bir türü olarak algıladığı bilinmektedir. Ainsworth (1989), bir şefkat bağının içeriğini şu şekilde tanımlamıştır; 1. sebat (yani doğasında değişiklik göstermemek), 2. bağlanılan kişi ile zihinsel bir temsil ve bütünleşme, 3. yeri doldurulabilir olmayan bir partner ilişkisi ve 4. yakınlığı korumaya duyulan ihtiyaç ve gayriihtiyari ayrılık durumlarında hissedilen strestir. Şefkat bağının, bu dört kriterin hepsini birden içerdiği ve ayrıca içinde güvenlik arayışını ve ilişkide huzur bulmayı da barındırdığı bilinmektedir (44).

### **2.2.2. Bağlanmada Bireysel Farklılıklar**

Bowlby'nin çalışmalarında önemle bahsettiği, bağlanmaya ilişkin diğer bir husus ise bireylerin bağlanma tarzlarındaki bireysel farklılıklardır ve Bowlby bu farklılıkları açıklamak için iki büyük hipotez ortaya atmıştır (3,4,33). Bowlby'nin bu hipotezleri, bebeklik-çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar uzanan dönemde bağlanma süreçlerine ilişkin geniş ve derin bir araştırma alanı oluşturmuştur (45). Bu hipotezlerden ilki şudur: Bowlby, ilk bebeklik döneminde (ilk yılın içinde) bir bakıcının veya annenin bebeğe yönelik verdiği tepki, yeni doğan döneminin sonundaki bağlanmanın niteliğindeki bireysel farklılıkları açıklamaktadır. Bu noktada, Mary Ainsworth ve araştırma ekibinin çalışmaları, bağlanma teorisinin temellerini oluşturmaya yardımcı olmuştur ve Ainsworth ve ekibi, bebek-anne ikilisinin bağlanma düzeninin niteliğini tasnif edici gözlemsel çalışmaları hayata geçirmişlerdir (35). Aynı çalışmada Ainsworth ve ekibi (1978), yukarıda da bahsedildiği üzere, üç çeşit yenidoğan bağlanma şeklini tanımlamışlardır. Bunlar“güvenli (secure)”, “endişeli (anxious)” ve “kaçıman (avoidant)” bağlanma şekilleridir.

Bowlby'nin ikinci büyük hipotezi de şöyle ifade edilebilir: bebek ve bakıcı arasındaki etkileşime bağlı olan içsel çalışma modelleri, bireyin daha sonraki tüm ilişkilerinin niteliğini ve karakterdeki bireysel farklılıkları etkilemektedir. Bowlby'e göre çocuklukta oluşturulan bağlanma stilleri yetişkinlik döneminde de sürdürülmektedir.

Bu tezin ve bu tez ile aynı teorik yaklaşımları kullanan akademik çalışmaların varsayımlarının temelinde de Bowlby'nin bu teorisi yatmaktadır. Bowlby'nin bu ikinci teorisi, yani bağlanma biçimlerinin bebeklikten yetişkinliğe aktarıldığı iddiası, Bowlby'den sonra da literatürde kendine yer bulmuş ve araştırmalara konu olmuştur.

### 2.3. Yetişkin Bağlanma Teorisi

Bowlby, insan bağlanmalarının “beşikten mezara kadar hayati derecede önemli bir rol oynadığını” ifade etmiştir (3,4). Bowlby, yenidoğan bebeklik sırasında kurulan bağlanma ilişkilerinin, tıpkı yetişkinlik dönemindeki aşk ilişkilerine benzediğini ifade etmektedir (3,4). Yukarıda da ifade edildiği gibi, bağlanma teorisi üzerine önemli çalışmaları ile bilinen Ainsworth’ün ilk çalışmaları, yaşamın ilk yıllarındaki bağlanma ilişkileri üzerine yoğunlaşmış olsa da daha sonraki çalışmaları (44,46) bağlanma ilişkilerinin yaşamın daha sonraki dönemlerindeki yansımalarına ve hayat boyu sürdürülmesine odaklanmaktadır. Örneğin Ainsworth, bağlanma davranış sisteminin bir işlevi olan güven, bağlanmanın temel olgusunun yetişkinlerde güvenli bağlanma ilişkilerinin önemli bir özelliği olduğunu kuramsallaştırmıştır (46).

Bağlanma biçimlerinin bebeklikten yetişkinliğe aktarılması üç ana temele dayandırılmaktadır. Bu konuda özellikle Crowell, Fraley ve Shaver’in çalışması, konuya ışık tutmaktadır. 1999 tarihli bu çalışmaya göre, bağlanma biçimlerinin bebeklikten yetişkinliğe aktarılmasına dayanak teşkil eden üç ana temelin ilki, ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisi, ikincisi, romantik ve dostluk ilişkilerindeki geçmiş tecrübeler, üçüncüsü ise hâlihazırdaki bağlanma ilişkileridir (47). Araştırmacılar yetişkinlerdeki bağlanma davranış sistemi, çocukluk/bebeklik döneminde olduğu gibi, kendi kendini düzenleyen bir biçimde işlediğini ve kişi güvenli hissettiği durumlarda devre dışı kalırken, stresli durumlarda ise harekete geçtiğini ifade etmektedirler. Ancak, bir çocuğun aksine, bir yetişkin hem bir bağlanılan hem de bir bağlanan konumundadır (47). Bu çalışma, yetişkinlerde bağlanma biçimlerine ışık tuttuğu gibi, aynı zamanda stres ve baskı altında yetişkinlerin ne tür bağlanma biçimlerine yöneldiklerini açıklaması açısından da bu tezin konusu ile yakından ilişkilidir.

Daha geç dönemde, yani 2000’lerden sonra yetişkinlerde bağlanma biçimleri üzerine araştırmalar yapan iki bilim insanı Mikulincer ve Shaver, yetişkinlerde bağlanma sisteminin harekete geçmesi ve işlevi üzerine bir kontrol araştırması modeli ortaya koymuşlardır ve bu çalışma, Bowlby’nin bebeklikte bağlanma sisteminin işleyişine yönelik ilk teorilerine ışık tutacak niteliktedir (48). Bu iki araştırmacının ortaya koyduğu kontrol sistemi modeli, üç şekilde varsayılmıştır. Bunlardan ilki, bağlanma sisteminin tüm yönlerinin, yetişkin zihninde bilinçli ya da bilinç dışı şekilde işlediğini, bir diğeri bireylerin yaşam boyunca bağlanma figürlerine bağımlı olduklarını



ve sonuncusu ise, gerçek ya da hayal edilmiş her tehdit edici olayın, bağlanma sistemini harekete geçirdiğini varsaymaktadır (48). Tıpkı Bowlby'nin ortaya koyduğu model gibi, Mikulincer ve Shaver'in modeli de çevreden gelen dışsal etkileri ve kişisel dinamikleri araştırmaya dâhil etmektedir ve bireylerin çeşitli bağlamlarda geliştirdikleri bağlanma biçimleri farklılıklarını anlamamıza yardımcı olmaktadır (48).

Bebeklik ve erken çocukluk dönemlerindeki bağlanma sisteminin işleyişi gibi, yetişkin bağlanma sisteminin de özünü, sürekli gözlemlene, tehlike anlarında harekete geçme ve bir tehdit durumunda bir bağlanma figürünün varlığını aramanın oluşturduğu bilinmektedir (48). Bir bağlanma figürünün varlığı ve hissedilen güven, etkin bir davranış sistemi olarak yakınlık aramayı kuvvetlendirir ve bireyin kendi içindeki bağlanma güvenliğini "genişletme ve inşa etmesini" mümkün kılar (Frederickson, 2001). Bu "genişletme ve inşa etme" süreci, Frederickson tarafından şöyle açıklanmıştır: Hissedilen güvenliğe dair tekrar eden tecrübeler, özgüvenin, özsaygının ve geleceğe dair olumlu beklentilerin inşa edilmesine katkıda bulunur (49). Bu şekilde, güvenli bağlanan bireyler, ihtiyaç ve hassasiyetleri konusunda kendilerini açıkça ifade etmelerinin olumlu sonuçlar doğurduğunu öğrenirler ve bu şekilde yakın ve destekleyici ilişkiler kurabilmektedirler.

Mikulincer ve Shaver'ın ortaya koydukları Kontrol Sistemi Modeli'ne göre, bir bağlanma figürünün mevcut olmadığı durumlarda ise, stres ve baskının olduğu bilinmektedir. Bu durumda kişinin yakınlık aramanın işe yararlılığını sorgulaması ve güvensizlik duyguları ile mücadele sırasında "ikincil stratejiler" geliştirmesi gerekmektedir (48). Çocuklukta olduğu gibi, bu ikincil stratejiler, yakınlık arama çabalarının aşırı derecede harekete geçirilmesi veya işlevsiz kılınması olarak hayata geçmektedir. Bu durum, daha önce Bowlby'nin çalışmalarında "aktivasyon" ve "sonlandırma" olarak açıklanmaktadır (3,4). Bağlanmaya ilişkin aşırı derecede harekete geçirici stratejiler, bir bireyin hassas noktalarına dikkati çeker ve destek arama sırasında mücadele etme yetersizliği olarak kendini gösterir. Çaresizlik üzerine bu denli bir odaklanma, zamanla, kişinin kendi imajı, toplumu algılama biçimi, ilişki doyumu ve duygusal dengesi üzerinde olumsuz bir etkiye neden olur. İşlevsiz kılan stratejiler ise, bağlanma ihtiyaçlarının en aza indirgenerek stresin ve baskının azaltılması olarak kendini gösterir. Kişinin eksikliklerinin, hassas noktalarının ve bağlanma ihtiyacının reddedilmesinin zamanla, kişiler arası ilişkilerde içe kapanık bir yaklaşım sergilemeye ve kendine dair bozuk bir algıya sebebiyet verdiği bilinmektedir. Bu durumda hem aşırı

derece harekete geçirici hem de işlevsiz kılıcı stratejiler, nihai olarak baskıyı ve stresi en aza indirmeye ve kişinin kendi kendini güçlendirme araçları olarak ortaya çıkmaktadır.

Bir çocuk başlangıçta yalnızca en yakın aile bireylerini bağlanma figürü olarak seçerek onlara yakınlık kurmayı ararken, bir yetişkinin bağlanma sisteminde ise yetişkin, duygusal partnerler, arkadaşlar, eğitmenler veya işyeri liderleri gibi bağlanma figürlerine yönelerek onlara yakınlık kurmaya çabalayabilir (3,4,46,50). Bireyin çocukluğunda sahip olduğu bağlanma ilişkilerinin sosyal yaşamıyla beraber gelecekteki bağlanma ilişkilerini etkileyeceği belirtilmektedir.

Bağlanma biçimlerinin bebeklikten yetişkinliğe aktarıldığını ortaya koyan boylamsal çalışmalar, yaşam boyu bağlanma tarzlarının devam ettiğini çeşitli biçimlerde göstermektedir. Bu çalışmalardan biri, bebeklikte ve yetişkinlikte gerçekleştirilen ölçümler yoluyla, bağlanma tarzları üzerine yürütülmüş 27 boylamsal araştırmanın analizinden oluşmaktadır (51) ve bu çalışma sonucunda, Fraley, bebeklikte kurulan bağlanma biçimlerinin sonraki dönemlere aktarıldığını göstermektedir. Araştırmada, “çocukluk ve bebeklik döneminde oluşturulan bağlanma şekli yetişkinlik boyunca da korunur ve yaşam boyuncunca bağlanma davranışları üzerinde önemli bir rol oynar” şeklinde bildirilmiştir. (51). Benzer bir 30 yıl süreli boylamsal çalışmada, 200 anne-bebek çifti üzerinde bağlanma kalitesi ölçülmüş, daha sonra bu bireylerin yetişkinlikteki bağlanma biçimleri araştırılmış ve yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma davranışları incelenmiştir (52). Bu önemli araştırmanın sonuçlarına göre, bebeklikte ölçülen bireysel bağlanma biçiminin, yaşamın sonraki yıllarında ve yetişkinlikte, özgüven, duygusal ve sosyal ilişki gibi durumların gelişimi ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (52).

### **2.3.1. Bartholomew ve Horowitz’in Dörtlü Bağlanma Modeli**

Bowlby'nin erken dönemdeki bağlanma kuramından ve içsel çalışan modellerden yola çıkarak Bartholomew ve arkadaşları (1991),” benlik” ve “başkaları” modellerini birleştirerek yetişkin bağlanma stillerini dört kategori modeli adını verdikleri çalışmalarında tanımlamışlardır. Bu modelin temelinde bireyin kendisini ve diğerlerini olumlu veya olumsuz olarak algılaması yer alır (53).

*Olumlu benlik modeli;* yüksek özsaygı, başkalarının onayından bağımsız geliştirilmiş, içsel olarak kuşkusuz kendini sevmeye ve kendine saygı duymaya olarak tanımlanabilir.

*Olumsuz benlik modeli;* düşük özsaygı ve başkalarından onay alma gereksinimi olarak

tanımlanır. *Olumlu başkaları modelinde* bağlanılan kişiye ve başkalarına “güvenilebilir” ve “ulaşılabilir” olduğuna dair içsel bir inanç varken *olumsuz başkaları modelinde* diğerleri “güvenilmez” olduğuna ilişkin olumsuz tutum ve davranışlar barındırır (54).

*Güvenli Bağlanma Stili:* Benlik ve başkaları modellerinin her ikisinin de olumlu olduğu bireylerde güvenli bağlanma oluşur. Güvenli bağlanmada değerlilik duygusu gelişmiştir, başkalarını tarafından kabul göreceğine inanır ve diğerlerini duyarlı olarak tanımlar (54).

*Saplantılı Bağlanma Stili:* Benlik modelinin olumsuz, başkaları modelinin olumlu olduğu bu bireylerde kendisine karşı değersizlik hissi ve başkaları hakkında olumlu düşünceler yoğundur. Birey değerli olarak düşündüğü diğerlerinin onayını alma ihtiyacı hissedecek ve kendini kabul ettirmeye çalışacaktır (54).

*Korkulu Bağlanma Stili:* Hem benlik hem de başkaları modeli olumsuzdur. Değersizlik duygusu ile diğerlerinin güvenilmez ve reddedici olacağına dair inancın birleşiminden meydana gelir. Yakın ilişkilerden kaçarak reddedilmeye karşı kendini korumaya alacaktır (54).

*Kayıtsız Bağlanma Stili:* Benlik modeli olumlu, başkaları modeli olumsuzdur. Bireyler kendilerini sevmeye layık görürler fakat diğerlerine karşı olumsuz bir yaklaşıma sahiptirler. Yakın ilişkilerden kaçarak hayal kırıklıklarından kendilerini korumaya çalışırlar ve bağımsız olduklarında zarar görmeyeceklerine inanırlar (54).

		Benlik Modeli	
		Olumlu	Olumsuz
Başkaları Modeli	Olumlu	<b>Güvenli</b> Yakınlık kurma konusunda rahattırlar.	<b>Saplantılı</b> İlişkilerine karşı takıntılıdırlar.
	Olumsuz	<b>Kayıtsız</b> Yakınlık kurma konusunda kayıtsız ve bağımsızdırlar.	<b>Korkulu</b> Yakınlık kurmaktan korkar ve sosyal ilişki kurmaktan kaçınırlar.

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli\* Bartholomew ve Horowitz'den (1991) uyarlanmıştır.

### 2.3.2. Hazan Ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli

Literatürde, yetişkin bağlanması üzerine yürütülen araştırmalarda Hazan ve Shaver, 1987 tarihli çalışmalarında, yetişkinlikteki duygusal aşk ilişkilerinin, bebek ile annesi arasında kurulan bağ ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bebeğin annesi ile (veya bakıcısı) arasındaki duygu bağlarını, yetişkinlikte kurduğu duygusal ilişkilerin doğasına ciddi oranda etki ettiklerini göstermişlerdir (55). Bu araştırmaya göre anne-bebek arasındaki yakınlıktan duyulan rahatsızlık, yetişkinlikteki duygusal ilişkilerde yakınlık korkusu ile ilişkilidir (55). Bağlanma teorisinin ve yetişkinlerde bağlanma kuramının üzerinde daha erken dönemde yapılan bu tarihsel öneme sahip çalışmalardan sonra, daha ikincil öneme sahip veya yakın dönemde yapılan çalışmalara değinmenin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle 2000'li yıllarda sayıca artan bağlanma çalışmaları, yalnızca bireylerin çocukluklarında, ergenliklerinde veya yetişkinlik yıllarında sahip oldukları bağlanma örüntülerini incelemekle kalmamış, bireylerin iş hayatlarında ve profesyonel dünyalarında ne tür bağlanma ilişkileri geliştirdiklerini veya sürdürdüklerini de incelemeye çalışmışlardır.

Yetişkinlerde bağlanma çalışmalarının önde gelen araştırmacılarından olan Hazan ve Shaver'ın 1990 yılında yürüttükleri araştırmada, yetişkinlerde duygusal bağlanma araştırmalarını genişletilerek, yetişkinlerin çalışma ortamlarında nasıl

davranışlar sergiledikleri araştırılmıştır. Bu çalışmada, yetişkinlerin çalışma hayatlarındaki eylemlerin, tıpkı bir çocuğun etrafını keşfedici eylemlerine benzediği şeklinde ifade edilmiş ve yetişkinlerin bağlanma niteliklerinin iş akışlarını etkilediği savunulmuştur (56). Yapılan araştırmalara göre, yetişkin için çalışma ortamı bir keşif ve yaratıcılık ortamı sunmaktadır ve bu tıpkı çocuklukta oyun ve keşfetme olanaklarını andırmaktadır; dolayısıyla bebeklik döneminde ki bağlanma şekilleri kişinin çalışma hayatında sergilediği eylemlere de yansımaktadır (56). Bireylerin çalışma ortamı, kişinin duygu durumunu, uyum sağlayabilirliğini, iletişim yeteneklerini ve esnekliğini zorlayabildiği için oldukça tehdit edici olabilmektedir. Bu durum, çocukların sağlam bir sığınak ve güvenli bir temel arayışlarını andırabilmektedir. Hazar ve Shaver'ın çalışması aynı zamanda, bireylerin duygusal ilişkilerindeki tecrübeleri ile iş hayatlarındaki deneyimlerini karşılaştırmış ve güvenli bağlanma tarzı olan işçiler ile güvensiz bağlanma tarzına sahip işçilerin tecrübeleri arasında farklılıklar tespit etmiştir (56). Bu çalışmanın ardından yapılan başka bir çalışma da, bağlanma sisteminin işleyişi ile organizasyonel süreçler arasındaki ilişkiyi çok daha derinlemesine incelemiştir (48). Araştırmacılar çalışma ortamındaki bireysel sonuçları araştırmaya ek olarak, bireyler, gruplar, liderler arasında kimi bağlar oluştuğunu öne sürmüş ve bu bağları incelemişlerdir (57,58).

Yetişkinlerde bağlanmanın iş ve organizasyonel dünyadaki yansımalarını inceleyen bu çalışmalara ek olarak, yetişkinlerdeki bağlanma biçimlerinin duygusal ilişkilerde nasıl yer aldığını inceleyen birçok çalışma da bulunmaktadır. Bu bağlamda, özellikle birebir duygusal ilişkilerde çiftlerin birbirlerine nasıl bağlandıkları veya ne tür bağlanma biçimlerinin erken çocukluk yıllarından itibaren yetişkinliğe taşındığı, bu alandaki akademik çalışmaların konusunu oluşturmaktadır. Duygusal ilişki içindeki çiftler üzerine yürütülen araştırmalar, bireylerin her zaman kendileriyle aynı bağlanma tarzlarına sahip bireylerle ilişki kurmayı seçmediklerini göstermektedir. Güvenli (secure) bağlanma tarzına sahip bireyler çoğunlukla yine güvenli bağlanan bireyler ile ilişki içinde olsalar da güvensiz bağlanan bireyler kendilerine benzeyen bağlanma tarzına sahip bireylerle nadiren ilişki kurmaktadır (59,60). Bu alanda çalışan bilim insanlarına göre, bu tür kaçınan ve belirsiz ilişkiye sahip çiftler, sosyal bir seçim sürecinin ardından meydana gelmektedir ve bu süreçte, kaçınan veya belirsiz bağlanan bireyler, kendi beklentilerinin veya diğer bir deyişe davranış modellerinin onaylandığı bir ilişkiye yöneldiklerinden, kendileri gibi bağlanma tarzına sahip bireylere

yönelebilmektedirler (59,61). Volling, Notaro ve Larsen tarafından yürütülen ve Yetişkin Bağlanma Tarzları: Duygusal Sağlık, Evlilik ve Ebeveynlik ile İlişkiler başlığını taşıyan çalışma, çocuk yetiştirme sürecinde bulunan çiftlerin bağlanma tarzlarına odaklanmaktadır. Bu çalışmaya göre, her iki tarafın da güvenli bağlanma tarzına sahip olduğu ilişkilerde, partnere duyulan sevgi, evliliğe ilişkin daha az belirsizlik ve sosyal çevreye entegrasyon göze çarparken, eşlerden birinin kaçınan (avoidant) bağlanma tarzına sahip olduğu ilişkilerde ise, ilişkilerin dinamiklerinde farklılıklar görülmektedir. Ancak, 62 adet evli ve çocuklu çiftin araştırmaya katıldığı bu çalışmaya göre, bağlanma tarzlarının farklı olması ile çocuk-ebeveyn ilişkileri arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır (62). Öte yandan, diğer bir önemli çalışmada, yetişkinlerin duygusal ilişkilerinde bağlanma tarzları ile ilişkide şiddet arasındaki ilişki incelenmiş ve şu bulgulara ulaşılmıştır: Kaçınan veya belirsiz bağlanma tarzlarına sahip bireyler, terkedilmekten ve yeterince sevgi görememekten kaygı duymakta, geçici olsa dahi şiddete yönelebilmektedirler. Bu tür bireyler, ilişkinin bitmesine yönelik girişimleri fark ettiklerinde saldırganlaşabilmektedirler. Kaçınan bağlanma tarzına sahip bir birey, ait olmaya ve yakınlığa yönelik korkuları nedeniyle bir uzlaşma aracı olarak şiddete başvurabilmektedir. Bu araştırmaya göre, öfke ve saldırganlık, tehdit altındaki bir ilişkiyi koruma ve sürdürme amacı taşıyan bağlanma davranışları olarak işlev görmektedir ve bağlanma tarzları arasındaki farklar, kişinin öfkeye ve şiddete başvurma biçimlerini de belirlemektedir (63). Yetişkinlerde romantik ilişkilerin bitiminin ardından tecrübe edilen sürecin niteliğinin de yetişkin bireyin hangi tür bağlanma tarzına sahip olduğu ile yakından ilişkili olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından incelenmiştir. İlişki bitimi sonrası, bireyler farklı yöntemlerle bu süreçle başa çıkmayı seçmektedirler (64). Güvenli (secure) bağlanan bireyler, en etkili başatma yöntemi olan destek arama eğilimi gösterirken, kaçınan (avoidant) bağlanan bireyler, ilişkiyi değersiz görüp kendilerini geri çekmeyi seçmektedirler. Kaygılı (anxious) bağlanmayı seçen bireyler ise, duygulara yoğunlaşan başatma yöntemlerine başvurmaktadırlar ve o sırada tecrübe edilen baskıya odaklanmaktadırlar (64). İlişkilerin bitiminin ardından, güvenli bağlanan bireyler, güvensiz bağlanan bireylere nazaran daha az olumsuz tecrübe yaşamaktadırlar (65). Yetişkinlerde bağlanma tarzlarının farklılığı, aynı zamanda, ilişki içinde kıskançlığın biçimini ve yoğunluğunu da belirlemektedir. Kaygılı veya kaçınan bağlanma tarzlarına sahip bireyler, güvenli bağlanan bireylere göre daha yoğun kıskançlık duyguları yaşamaktadır ve rakipleri çok daha tehdit edici görmektedirler (66, 67, 68, 69). Sharpsteen ve Kirkpatrick'in (1997) bu konuda 103 üniversite öğrencisi ile

yaptığı araştırma bulgularına göre güvenli bağlanan bireyler, özellikle bağlanma yaşadıklarına karşı, diğer duygulardan daha yoğun biçimde öfke hissetmişler ve diğer katılımcılardan daha fazla şekilde bu öfkeyi dışa vurmuşlardır. Kaygılı katılımcılar görece daha yoğun şekilde öfke hissetseler ve öfkeyi rahatsızlık şeklinde dışa vursalar da kendi bağlanmaları ile çatışmaktan kaçınmayı seçmektedirler. Bu, aşağılık hissi veya korku gibi duygular ile açıklanabilir. Bu da kaygılı bağlanan bireylerin temel bir karakteristik özelliğidir ve öfkenin doğrudan ifade edilmesinin önüne geçmeleri onlardan beklenebilir. Kaçınan bağlanan bireyler, her iki araştırmada da güvenli bağlanan bireylerden daha yoğun şekilde üzüntü hissetmişlerdir (66).

Bağlanma teorisi üzerine yürütülen araştırmalar arasında, boylamsal (longitudinal) araştırmalar önemli yer tutmaktadır. Örneğin, 12 aylık iken bir takım bağlanma ölçümleri ile gözlemlenen 60 birey ile 20 yıl sonra yeniden irtibat kurularak, ne tür bağlanma tarzlarına sahip oldukları incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, bireylerin %72'sinin, bebeklik yıllarında sahip oldukları bağlanma tarzı sınıfına halen ait kaldıkları tespit edilmiştir.

Bağlanma tarzları bebeklikteki şekillerinden farklı olan bireylerde ise, ebeveynlerin kaybı, boşanma, ciddi hastalıklar veya ebeveynlerin psikiyatrik rahatsızlıkları gibi çeşitli faktörler devreye girmiştir ve bu, tam da bağlanma teorisinin öngörülerini destekleyecek niteliktedir (70). Yetişkin bağlanma tarzları ile bireysel bağlanma farklılıklarındaki değişiklikler üzerine yürütülen bir diğer boylamsal çalışmada ise, bağlanma ve yakın ilişkiler üzerine bir anket doldurmuş olan 146 kadının, dört yıllık bir sürenin ardından dini inançları ve davranışlarındaki değişimler kaydedilmiştir. Çalışma, güvensiz-kaçınan ve güvensiz-kaygılı bağlanma tarzlarına sahip kadınların, güvenli bağlanan kadınlarla kıyaslandığında, dört yıllık bu zaman diliminde, Tanrı ile yeni bir ilişki kurduklarını ifade ettiklerini saptamıştır. Güvensiz-kaygılı bağlanma tarzına sahip kadınlar, çalışmanın bulgularına göre, belirli bir dönemde en çok dini uygulama veya din değiştirme deneyimleri yaşamışlar ve çalışmanın sonuçları, dini inançların, güvenli bağlanma ilişkilerinden yoksun olan bireyler için telafi rolü gördüğünü ortaya koymaktadır (71).

Diğer üzerinde durulması gereken kavramlar ise; yaşam doyumu, stres, anksiyete ve depresyon kavramlarıdır. Öncelikle bu kavramların tanımları irdelendikten

sonra, bu konular üzerine yürütülmüş olan ve bağlanma tarzları ile de ilişkili olan araştırmalara yer verilmesi uygun görülmüştür.

## **2.4. Yaşam Doyumu**

Yaşam kavramı, bireyin doğumuyla ölümü arasındaki süreci tanımlamaktadır. Doyum; bireyin kendisi ve yaşamı için ihtiyaçları, istekleri ve beklentilerinin tamamlanmasıdır. Yaşam doyumu ise; fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların giderilmesi sonucu kişinin beklentileri ile sonunda sahip olduğu durumun karşılaştırılmasıyla ulaşılan sonuçtur. Bu durum belirli bir konu ile sınırlı olmamakta, genel olarak yaşamın tümünü kapsamaktadır (72). Gürçam (2017) tarafından yapılan çalışmada belirttiğine göre; Neugarten (1961) yaşam doyumu; bireyin kendi yaşamına karşı bakış açısını gösteren kişiden kişiye farklılık gösteren, kişilerin yaşama karşı genel tutumunu anlatan ve genellikle mutluluk olarak ifade edilen bilişsel bir kavramdır (73).

### **2.4.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Sağlıklı ve mutlu olmak, hayattan zevk almak, benlik algısının yüksek olması, dış görünüşün beğenilmesi, yaşamda bir amacın olması, yaşamın anlamlı olması, sosyal olarak uyumlu olma ve ekonomik özgürlüğe sahip olma gibi faktörler yaşam doyumunu etkileyen faktörlerdir (73). Aynı zamanda yaş, cinsiyet, eğitim ve öğretim, iş hayatı, sosyal çevre, genetik faktörler, evlilik ve aile yaşamı, zekâ seviyesi, bireysel davranışlar, topluluk psikolojisi ve yaşanılan ülke gibi birçok faktör de yaşam doyumunu etkileyebilmektedir (OECD [www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/](http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/) Erişim Tarihi: 12.05.2019).

Yaşam doyumu ile kariyer, kültür, ekonomik refah, mevsimsel etkiler gibi faktörler arasındaki ilişkileri inceleyen sayısız araştırma bulunmaktadır ancak bu çalışmaları bu tezin kapsamı altında özetlemeye veya incelemeye kalkmak mümkün değildir. Bu tezin araştırma konusu açısından düşünüldüğünde, bağlanma tarzları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalardan bahsetmek mümkündür. Bunlardan en önemlisi ve en bilineni, bağlanma tarzları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlayan ve lise müdürleri üzerine İran'da yürütülen bir araştırmadır. Bu araştırmada, 88 lise müdürü, gönüllü olarak seçilmiş ve iki bağlanma ölçeğini doldurmuşlardır. Araştırma sonucunda, lise müdürlerinin yaşam doyumlarının bağlanma tarzlarının kalitesi ile doğrudan orantılı olduğu ve endişeli-kaygılı bağlanma tarzlarına sahip olan lise müdürlerinin yaşam doyumlarının, güvenli bağlanan bireylerin



yaşam doyumlarına göre çok daha az olduğu belirlenmiştir. Sağlıklı bağlanabilen bireylerin ise yaşam doyumları oldukça yüksek olarak sonuç vermiş olup, bu sonuçlar ışığında araştırma, lise müdürlerinde yaşam doyumunun bağlanma tarzları ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (9). Temiz ve Cömert (2018) de üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada kaçınma ve kaygılı bağlanmanın yaşam doyumunu negatif yönde etkilediğini tespit etmişlerdir (75).

## 2.5. Stres

Bu tezin incelediği ve günlük hayatımızda sıkça kullandığımız bir diğer değişken de strestir. Günümüzün önemli sorunlarından biri olan stres; insan hayatının her döneminde ve birçok alanında ortaya çıkabilmektedir. Stresin bireyler üzerinde psikolojik ve fizyolojik etkileri var olmak ile birlikte ilerleyen süreçte strese bağlı hastalıkların görülmesine kadar ilerleyebilmektedir (76).

Günlük hayatın içinde kimi zaman sıklıkla, kimi zaman da seyrek hissedilen stresin kronikleşmiş hali ise, birçok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Stres, insan vücudunun, dış tehditlere verdiği tepkisel bir duygudur ve insan vücudunun heyecana kapılması, kalp atış ritmini artıran hormon seviyelerinin yükselmesi, enerjinin artması gibi çeşitli semptomları içermektedir (77).

Stresin insanlar üzerinde fiziksel, psikolojik ve davranışsal olmak üzere bazı belirtileri bulunmaktadır. Bunlardan fiziksel belirtiler hipertansiyon, taşikardi, baş dönmesi, baş ağrısı, kas ağrıları, göğüs ağrısı, aşırı terleme, titreme, bağırsak değişiklikleri ( konstipasyon/diare), düzensiz beslenme, mide problemleri, yorgunluk, deri döküntüleri, saç dökülmesi, diş gıcırdatma gibi belirtiler bireyde görülen stresin fizyolojik belirtilerdir (76,78). Psikolojik belirtiler; karamsarlık, huzursuzluk, kararsızlık, sinirlilik, kızgınlık, tedirginlik, öfkelenme, unutkanlık, boşluk duygusu, can sıkıntısı, tükenmişlik, mutsuzluk, yalnızlık, iletişim sorunları, tahammülsüzlük, sosyal çevreden uzaklaşma, konsantrasyon problemleri, başarısız hissetme, endişeli olma hali, anksiyete (kaygı), depresyon ve fobik bozukluklara kadar gidebilen belirtiler olarak karşımıza çıkmaktadır (79). Davranışsal belirtiler incelendiğinde ise, iştah azalması veya artması, sigara- alkol kullanımı, uykusuzluk veya çok uyuma, güvensizlik, insan ilişkilerinin bozulması, hızlı konuşma, çok hareketlilik hali, verimlilikte azalma gibi belirtiler stres durumunda görülen davranışsal belirtiler olarak karşımıza çıkmaktadır (76).

Stres kaynakları bireyin kendisine zararlı ve tehlikeli olabileceğini düşündüğü ve bunun sonucunda gerilim yaşadığı olay ve durumlar olarak tanımlanabilir. Stres kaynaklarını 3 başlık altında toplanmaktadır (80). Fiziksel stres kaynakları: ısı değişiklikleri (sıcak/soğuk), çevre kirliliği, doğal afetler, hastalık, kalabalık ortamlar olarak değerlendirilirken psikolojik stres kaynakları, bireyin kendisinin algıları, duygu ve düşüncelerinin oluşturduklarıdır. Olumsuz benlik algısı, özgüven eksikliği, yaş dönemlerinin getirdiği sorunlar, hayal kırıklıkları, yaşam standartları, alışkanlıkları ve ekonomik durumları yer almaktadır. Sosyo-kültürel stres kaynakları ise, sosyal ilişkileri kapsamaktadır. Yakın ilişkili olduğu kişiler ile negatif ilişki kurmak, iş hayatında olumsuzluklar ve ailevi sorunlar gibi faktörler bireylerde stres yaratabilmektedir (76).

Stres konusunda hem bireylerin stres seviyelerini azaltmaya hem de stres seviyelerini ölçmeye çalışan birçok araştırma bulunmaktadır. Krantz ve McCeney tarafından hayata geçirilen önemli bir araştırmada, kalp-damar hastalıklarında psikolojik ve sosyal faktörlerin, özellikle de stres kaynaklı bazı hastalıkların çok önemli bir neden teşkil ettiklerini göstermişlerdir (81). Denollet ve arkadaşları tarafından sonraki yıllarda yürütülen bir araştırmada değişken olarak kullanılan “D-tipi” yani stresli kişilerde kardiovasküler hastalıkların görülme oranının diğerlerine göre çok daha fazla olduğunu gözler önüne sermiştir (82). 2010 yılında yürütülen bir diğer araştırmada da kronik stres hastalarının iyileşme sürecinin ardından, başta kalp ve dolaşım rahatsızlıkları gibi hastalıkların etkilerinin de iyileşme ve azalma sürecine girdiğini kanıtlamıştır (83).

Yapılan araştırmalarda stres ve bağlanma biçimleri arasında da önemli bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin Szczecin Üniversitesi Psikoloji Enstitüsü’nde yapılan bir araştırmada, 2013-2014 yıllarında 180 kadın ve 180 erkek üzerinde bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçları, çocukluklarında sağlıklı bağlanma türleri geliştirmiş olan bireylerin, stresle başa çıkma yöntemlerini etkin bir biçimde kullandıklarını, kaçınan veya güvensiz bağlanma tarzlarına sahip bireylerin ise stresli durumlarla karşılaştıklarında çaresizlik ve endişeli ruh hallerine büründüklerini ortaya koymuştur (7). Bir başka araştırmada ise, güvensiz bağlanma tarzlarında, kişiler stres kaynaklarına karşı daha savunmasız kalmakta ve hassas hale gelmekte olduğunu gözlenilmiştir (84). Yapılan bir diğer çalışmada ise güvensiz bağlanma stilline sahip bireylerin stresli durumlara daha çok yatkın olduğu ve bu süreçte stres belirtilerini yüksek düzeyde yaşadıkları görülmüştür (85).

Mikulincer ve Florian (1995), güvenli bağlanan kişilerin stresli dönemlerde stresi doğru yönetebildiklerini ve bu şekilde stresi kontrol altında tutabildiklerini savunmaktadır. Güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin ise, stres ile karşılaştıklarında etkisiz ve tepkisiz kaldıkları, problemi çözümlenemediklerini saptamıştır. Kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde ise stresli durumdan kaçınma davranışları, ilaç ve alkol kullanımı gibi davranışlar görülmektedir (86). ABD'nin Texas eyaletinde 75 genç yetişkin üzerine yapılan bir başka araştırmada, gençlerin bağlanma tarzları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin bağlanmada hissettikleri güven, stresle başa çıkarken aileleriyle iletişim kurmalarına ve pozitif şekillerde stresle başetme yöntemleri geliştirmelerine neden olurken, bağlanma güvensizlikleri, alkol kullanımı ya da uyuşturucu madde kullanımı gibi kimi sonuçlara sebebiyet verdiği saptanmıştır (87).

Malezya'da yürütülen benzer bir araştırmada da, genç yetişkinlerin bağlanma tarzları ile algıladıkları stres ve sosyal destek araştırılmış olup, bu araştırma sürecinde, araştırmaya katılan Malezya'da eğitimlerine devam eden 308 üniversite öğrencisinden, İlişki Ölçekleri Anketi doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, bağlanma tarzları ile algılanan stres ve sosyal destek arasında çok önemli cinsiyetsel, etnik ve dini farklılıklar bulunduğu saptanmıştır (88).

Bağlanma tarzları ve stres ile başetme yöntemleri arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışma Polonyalı 158 hemşire üzerinde yürütülmüştür ve bu araştırmanın sonuçları hemşire grubunun stres ile başetme yöntemleri ve bağlanma tarzları arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermiştir. Araştırmaya göre, güvenli bağlanma tarzına sahip olmak, zor şartlarla başa çıkabilme kabiliyetini bireylere kazandırırken, güvensiz bağlanma tarzları geliştirmiş olan bireyler, stresli durumlarda zarar verici ve etkisiz davranışlara başvurmaktalardır (89).

## **2.6. Anksiyete ve Depresyon**

Tezin araştırma konularından birini oluşturan anksiyete (kaygı), şiddetli bir korku ve panik duygusudur ve sıradan korkuları ifade etmek yerine, kişinin hayatını nedensiz olarak olumsuz etkileyen bir psikiyatrik bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete, günlük yaşamda insan gelebilecek tepkilerin farkına varır. Bireyin herhangi bir tehlike karşısında kendini istemsiz ve hızlı korumaya alarak verdiği biyolojik tepkidir (90).

19. yüzyılın sonunda “sıkıca basmak, boğazını sıkamak, sıkıntı ve tasa” anlamına gelen anksiyete tip literatüründe anlam kazanmıştır (90). 20. yüzyılın başından beri hafif ve tolerasyonu sağlanabilen anksiyete'nin bireyin performansını artırarak işlevselliği olumlu etkilediği görülmüştür. Anksiyete seviyesinin normalin üstünde çok şiddetli olduğu durumlarda ise bireyin işlevselliğini düşürmektedir.

Kaygı bozuklukları kişide, hızlı kalp atışı ve titreme gibi fiziksel semptomlara neden olabilmekle birlikte, bu bozukluklar semptomlara tam olarak neyin neden olduğu üzerinden değişik isimler alabilmektedir. Anksiyete bozuklukları, genel anksiyete (kaygı) bozukluğu, fobiler, sosyal kaygı bozukluğu, ayrılık sonrası anksiyete bozukluğu, agorofobi, panik bozukluklar gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmekte olup, kaygı bozukluğu olan bireylerde genellikle birden fazla kaygı bozukluğu çeşidi bulunmaktadır (91).

Anne ve bebek arasındaki bağlanma çift yönlü bir ilişkidir. Bu bağın oluşturulmasının temelinde kaygı olursa anne/bebek arasında bağ kurulması zorlaşır. Anne bu süreçte bebeğin ihtiyacı olan temel ihtiyaçları karşılayamaz. Buna tepki olarak bebeklerin/çocukların anksiyete geliştirdikleri araştırmalar sonucu saptanmıştır. Anksiyeteli çocuklarda yapılan çalışmalarda; genetik ve kalıtımın, çevresel faktörlerin, ebeveyn özelliklerinin etkili olduğu görülmüştür (92). Bebeklikte ayrılık anksiyetesi yaşayan çocukların annelerinde depresyon ve anksiyete bozuklukları görülme sıklığı yüksektir (93).

Literatürde anksiyete ve bağlanma ilişkisi incelendiğinde aile ortamının, reddedici tutum, aşırı koruyucu ve aşırı kontrolcü ebeveyn tutumu ilk sıralarda yer almaktadır.

Yetişkinlerde yapılan bir çalışmada anksiyete bozukluklarından birine sahip olan 28 yetişkin ile 56 yetiştikten oluşan kontrol grubu bağlanma yönünden karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda agorafobi ve panik bozukluğa sahip olan yetişkinlerin büyük bir kısmının kontrol grubuna kıyasla daha fazla kayıtsız bağlandıkları tespit edilmiştir (94). Çalışır (2009) ise, çalışmasında kaygılı bağlanan bireylerin stresli bir olay ile karşılaşmaları durumunda bağlanma figürlerinden uzaklaşarak anksiyete ve kaygılarını azaltmaya çalıştıklarını gözlemlemiştir (53). Güvensiz bağlanma üzerine yapılan çalışmalarda güvensiz bağlanan bireylerin

anksiyete, depresyon, kişilik bozuklukları ve dissosiyatif bozuklukları daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir (95).

## **Depresyon**

Modern hayatın içinde sıklıkla adını andığımız depresyon ise, yaygın ve ciddi bir hastalık olup, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını olumsuz biçimde etkileyen bir hastalık türüdür. Depresyon, kişide keder ve ilgi kaybı gibi sonuçlar doğurmakta, kişinin yeteneklerini her açıdan, kimi zaman hafif seviyelerde kimi zaman da oldukça ağır şekillerde azalttığı bilinmektedir (96). Depresyon kişiyi gündelik hayatta meşgul eder ve işlevsellikte bozulmalara sebep olur. Depresyonda görülen belirtiler kişiden kişiye değişebilir ancak uluslararası hastalık sınıflandırma sistemleri tarafından tanımlanmış birtakım ortak belirti ve işaretler vardır. Depresyon semptomları, yoğun üzüntü ve keder duyguları, eskiden zevk alınan aktivitelere yönelik bir ilgi kaybı, iştahta kötüleşme, uyku bozuklukları, enerji kaybı ve bitkinlik, anlamsız fiziksel aktivitelerde artış (ayak sallama vb.), daha yavaş hareket etme ve konuşma, değersizlik ve suçluluk hisleri, düşünmede ve odaklanmada zorluk, intihar ve ölüm düşüncelerinde artış olarak sıralanabilir (96). Depresyon, iyi yaşam koşullarında yaşadığı düşünülen bireyleri bile etkileyebilmektedir ve biyokimyasal, genetik, karaktere ilişkin ve çevresel birçok faktör tarafından da tetiklendiği bilinmektedir (96).

Literatürde, depresyon ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Araştırmacılar tarafından, bireyin depresyona yatkınlığını ölçmede kullanılan üçlü (tripartite) bir model geliştirilmiş olup, bu model, genç yetişkinlerde depresyon gelişiminin bağlanma teorisi üzerinden de kısmen açıklanabileceğini vurgulamaktadır (97).

Jinyao ve ark. (2012) yetişkinlerde yaptıkları bir çalışmada kaygılı bağlanma stili ile depresyon belirtileri arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir (98). Depresyonda olan ve depresyonda olmayan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer araştırmaya göre, korkulu bağlanma tarzına sahip bireylerin çeşitli depresyon türlerine karşı hassasiyetleri olarak bulunmuştur (99). Başka bir çalışmada ise kaygılı bağlanan bireylerin yakın ilişkilerinde yaşadıkları terk edilme korkusu ve onaylanma çabalarının depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında önemli bir etken olduğu tespit edilmiştir (100).

Güvensiz bağlanma ile depresyon arasında iki potansiyel sebep-sonuç ilişkisi de öne sürülmüş olup, kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerin, partnerlerinden destek ve ilgi beklemedikleri sırada partnerlerin düşmanca tavırlarının bağlanma ile depresif sendromlar arasında bir bağ oluşturduğu hipotezine varılmıştır (101). Depresyon ve bağlanma arasındaki bir diğer araştırmada da sosyal desteğin yanı sıra, bireyin geliştirdiği bağlanma tarzı da kişinin depresyona yatkınlığını belirleyen önemli bir faktördür (102).

Pielage ve ark. çalışmalarında romantik ilişkileri bağlanma stilleri ve psikolojik sorunlar ile birlikte incelendiğinde güvenli bağlanan bireylerin depresyon ve yalnızlık düzeylerinin azaldığını gözlemlemişlerdir. Güvensiz bağlanma ile bağlanan bireylerde ise depresyon ve yalnızlığın yüksek olduğu tespit edilmiştir (103).

Bağlanma ve bağlanmanın bireyin psikolojisindeki etkileri düşünüldüğünde birey ve toplum ruh sağlığı açısından önemli bir konu olduğu görülebilmektedir. Özellikle bireylerin bütüncül bir şekilde ele alındığı, mevcut ve potansiyel sorunlarının tespit edildiği ve ruh sağlığına yönelik girişimlerin yapıldığı hemşirelik mesleği için bağlanma ele alınması gereken bir konudur. Hemşireler tarafından girişimde bulunulan bireylerin bağlanma yönünden de incelenerek buna bağlı gelişebilecek sorunlara müdahale edilmesi hem bireyin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına hem de toplum ruh sağlığının gelişmesine önemli katkılar sağlayabilir.

Yukarıda, bu tezi ilgilendiren ve literatürde yer alan araştırmalar kapsamlı biçimde açıklanmış ve incelenmiştir. Bir sonraki bölümde ise, bu tezin ana araştırma metodu, metodun bulguları ve sonuçları incelenecektir.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerinin kişilerin yaşam doyumları, stres düzeyleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapılmış kesitsel ve tanımlayıcı tipte bir çalışmadır.

#### 3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırmanın verileri İstanbul İlinde herhangi bir kuruma bağlı olmadan 18 Ocak- 01 Mayıs 2018 ayları arasında gönüllü bireylerden toplanmıştır. Gönüllü bireylere bizzat araştırmacı tarafından kişisel soru formu ve ölçekler verilmiş, sessiz ve sakin bir ortamda doldurmaları sağlanmıştır.

#### 3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, İstanbul İlinde yaşayan 28- 40 yaş arasında evli veya sevgili olan bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini; İstanbul İlinde 18.01.2018-01.05.2018 tarihleri arasında araştırmaya alınma kriterlerini karşılayan ve araştırmaya katılmayı kabul edip bilgilendirilmiş onay formunu imzalayan 549 birey dâhil edilmiştir.

**Örneklem sayısının belirlenmesi;** bu çalışmanın primer sonucu olarak kabul edilen bireylerin Bağlanma Stilleri puanlarına bağımsız değişkenlerin etkisinin araştırıldığı çalışmaya rastlanmamış ve örneklem hesabında kullanılabilir sonuç elde edilememiştir. Çoklu regresyon analizi sonucuna göre bağımsız değişkenlerin bireylerin dört yetişkin bağlanma stili puanı üzerine etkisinin  $R^2$ : .05 (küçük etki) düzeyinde olabileceği ön görülerek %5 alfa hata payı (iki yönlü) ve % 95 güçle G\*Power (3.1.9.2) programında yapılan örneklem sayısı hesabında çalışmaya en az 529 kişi alınması gerektiği belirlenmiştir.

**Örneklem büyüklüğü;** örneklem büyüklüğünün yeterliliği post hoc güç analizi ile değerlendirilmiştir. Çalışmanın primer sonucu olarak kabul edilen bireylerin dört yetişkin bağlanma stili (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma) puanı üzerine bağımsız değişkenlerin etkisinin test edildiği regresyon analizinde elde edilen  $R^2$  değerine göre G\*Power (3.1.9.2) programı ile yapılan post hoc güç analizinde; güvenli bağlanma için ( $R^2$ : .06) etki büyüklüğü  $f^2$ : .064 (küçük etki) ve güç 1.00 (%100), korkulu bağlanma için ( $R^2$ : .08) etki büyüklüğü  $f^2$ : .087 (küçük etki) ve güç 1.00 (%100), saplantılı bağlanma için ( $R^2$ : .07) etki büyüklüğü  $f^2$ : .075 (küçük etki) ve güç

1.00 (%100), kayıtsız bağlanma için (R2: .02) etki büyüklüğü f2: .02 (küçük etki) ve güç .86 (%86) olarak bulunmuş ve çalışmadaki örneklem sayısının yeterli olduğu görülmüştür.

#### **Araştırmaya Alınma Kriterleri**

- 28- 40 yaş arasında olmak
- Evli olmak veya sevgilisi olmak
- Türkçe bilmek ve herhangi bir iletişim engeli olmamak
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak

#### **Araştırmaya Alınmama Kriterleri**

- 28 yaş altında olmak,
- 40 yaş üstünde olmak,
- Türkçe bilmemek ya da herhangi bir başka iletişim engeli bulunmak,

### **3.4. Araştırmanın Değişkenleri**

**Araştırmanın bağımsız değişkenleri:** Genç yetişkinlerin yaş, cinsiyet, öğrenim durumları, medeni durumları, çalışma durumları gibi sosyo-demografik özellikleri, anne ve babanın eğitim düzeyleri, meslekleri, hayatta olup olmadıkları, bebeklik/çocukluk dönemlerinde bakımlarını kimlerin üstlendiği, yetişkinlik dönemlerinde herhangi bir sorunda yardımcı olan kişilerin kimler olduğu ile genç yetişkinlerin yaşam doyumları, algıladıkları stresleri, anksiyete ve depresyon durumları araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmaktadır.

**Araştırmanın bağımlı değişkeni:** Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri

### **3.5. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın verileri, “Kişisel Soru Formu (EK-1), İlişki Ölçekleri Anketi (EK-2), Yaşam Doyumu Ölçeği (EK-3), Algılanan Stres Ölçeği (EK-4), Hastane Anksiyete Ve Depresyon Ölçeği (EK-5) ile toplanmıştır.

#### **3.5.1. Kişisel Soru Formu**

Araştırmacı tarafından literatür (22) bilgileri doğrultusunda oluşturulan tanıtıcı bilgi formu 3 bölümden oluşmaktadır.

**Birinci Bölüm,** genç yetişkinin sosyo-demografik özellikleri ( yaş, cinsiyeti, doğum yeri, eğitim durumu, meslek bilgileri, çalışma durumu, aylık geliri, medeni durumu, evlilik süresi, nasıl tanıştıkları) içermekte olup, 13 sorudan oluşmaktadır.



İkinci Bölüm, anne-babanın sosyo-demografik özellikleri (eğitim durumu, meslek durumu, hayatta olma durumları ve anne-baba birlikteliği) içermekte olup, 7 sorudan oluşmaktadır.

Üçüncü Bölüm, genç yetişkinin (bebeklik/çocukluk döneminde bakımını üstlenen kişi, genç yetişkinlik döneminde yardımcı ve destek olan kişi) içermekte olup, 2 sorudan oluşmaktadır.

### **3.5.2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)**

Griffin ve Barthelemow'un 1994'te geliştirdiği "Relationship Styles Questionnaire", 30 maddeden oluşmaktadır ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı) ölçmeyi amaçlamaktadır. Türkiye için 1999 yılında Sümer ve Güngör tarafından güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Anketteki 17 madde bağlanma stili için kullanılırken; diğerleri bağlanma boyutları ve Collins ve Read'in 3 faktörünü (yakınlık, dayanma, kaygı) ölçmek için kullanılmaktadır (104).

#### ***Ölçeğin uygulanışı;***

Katılımcılardan beklenen, her bir maddeyi okuyup kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derecede tanımladığını işaretlemeleridir. (1= beni hiç tanımlamıyor, 7= beni tamamıyla tanımlıyor). Güvenli bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili beşer madde ile ölçülür. Saplantılı bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili ise dörder madde ile ölçülür. Bu dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar elde edilir, stilleri ölçmeyi amaçlayan maddeler toplanır ve bu toplam her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünür. Sonuç olarak alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişir. Katılımcıları bağlanma stillerine göre gruplandırmak için bu puanlar kullanılır. Katılımcılar hangi bağlanma kategorisinden daha yüksek puana sahipse o gruba atanır (104).

Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan ölçeğin, test tekrar test güvenilirliği .54- .78 arasında, iç tutarlılık katsayısı .27-.61 alfa değerleri arasında bulunmuştur. Bu çalışmada İlişki Ölçekleri Anketinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı güvenli bağlanma stili ölçeği için .10, korkulu bağlanma stili ölçeği için .48, Saplantılı bağlanma stili için .10, kayıtsız bağlanma stili ölçeği için .58 olarak bulunmuştur.

### 3.5.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında oluşturulan Satisfaction with Life Scale (SWLS) yaşamdan alınan doyumu ölçmek için geliştirilmiştir (105). Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; “yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın”, “yaşam koşullarım çok iyi”, “yaşamımdan memnunum”, “şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim” ve “yeniden dünyaya gelseydim yaşamımdan hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim” ifadelerinden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir (106).

#### *Ölçeğin uygulanışı;*

Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve öğeler 7 puanlık Likert tipi ölçekte değerlendirilmektedir (1= hiç uygun değil, 7= çok uygun). Ölçekteki toplam puanlar 5 ile 35 arasında değişebilir. Ölçeğin değerlendirilmesinde puan artışı, bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılığını veren Cronbach Alfa Katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, birçok uzmana göre mükemmel olarak yorumlanabilecek bir değerdir (107,108,109). Bu bulgular, ölçeğin yüksek derecede iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur (110).

### 3.5.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş, güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa değeri 0.86 bulunmuştur. Bilge ve ark. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Algılanan Stres Ölçeği kullanılmış, Cronbach alfa değeri 0.81 bulunmuştur. Birleşik Devletler, Kanada ve Avrupa'da farklı popülasyonlarda sıkça kullanılan bir ölçme aracıdır. ASÖ, yaşanan stresin düzeyini, yanıtlayıcının yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir (111,112).

#### *Ölçeğin uygulanışı;*

Ölçekte bireylerden son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 5'li likert tipinde 0 (hiç) ile 4 (çok sık) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçeğin 3 maddesi ters (4.,5.,6.) 5 maddesi (1.,2.,3.,7.,8.) düz ifadelidir. Ölçekten toplam 0-32 puan alınmaktadır. Algılanan stres (1.,2.,3.,7.,8. maddeler) ve

algılanan baş etme ( 4.,5.,6. maddeler) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Maddelerden alınan puanlar toplanarak yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyi belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ise olumsuz durumdur (111,112).

Ölçeğin Türkiye’de yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında, Türkçe form, yaşları 17 ile 28 arasında değişen ( $X = 20.11$ ;  $Ss = 1.51$ ) 117’si erkek, 129’u kız toplam 246 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Katılımcılar ASÖ Türkçe formunun yanı sıra depresif belirtileri ölçen Beck Depresyon Envanteri’ni (BDE) ve durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği’ni (DSKÖ-I ve II) de yanıtlamışlardır. Öğrencilerin ASÖ’den aldıkları puanların ortalaması 27.66 standart sapması ise 6.96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirliğini sınamak üzere hesaplanan iç tutarlık alfa katsayısının ise .84 olduğu görülmüştür. ASÖ puanları ile BDE, DSKÖ-I ve DSKÖ-II puanları arasında ise sırasıyla .65, .56, .66 düzeyinde pozitif yönde 37 korelasyonlar olduğu saptanmıştır. Sonuçlar ASÖ Türkçe çevirisinin yeterli iç tutarlılığa ve ölçüt geçerliğine sahip olduğunu destekler niteliktedir.

Bu çalışmada Algılanan Stres Ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı toplam ölçek için .75, Algılanan stres alt boyutu için .78, algılanan baş etme alt boyutu için .59 olarak bulunmuştur.

### **3.5.5. Hastane Anksiyete Ve Depresyon Ölçeği (HADÖ)**

Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği (HADÖ) Zigmond ve Snaith (1983) tarafından hastada anksiyete ve depresyon yönünden riski belirlemek, düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek için geliştirilmiştir (113). Anksiyete ve Depresyon alt ölçeklerini içermektedir. Ölçeğin Türkiye’de geçerlik güvenirlik çalışması Aydemir (1997) tarafından yapılmıştır (114). Ölçeğin amacı tanı koymak değil, bedensel hastalığı olanlarda anksiyete ve depresyonu kısa sürede tanıyarak risk grubunu belirlemektedir. Anksiyete ve depresyon durumlarını saptamada hassas olması ve benzer diğer ölçme araçlarına kıyasla çok daha kısa bir sürede doldurulması nedeniyle ülkemizde yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir (115,116).

### ***Ölçeğin uygulanışı;***

Toplam 14 sorudan, yedi tanesi (tek sayılar) anksiyeteyi ve yedi tanesi de (çift sayılar) depresyonu ölçmektedir. Yanıtlar dördümlü Likert biçiminde değerlendirilmektedir ve her bir sorunun 0 ile 3 arasında değişen puanı bulunmaktadır. Her maddenin puanlaması değişik biçimdedir: 1.,3.,5.,6.,8.,10.,11. ve 13. maddeler giderek azalan şiddet gösterirler ve 3,2,1,0 biçiminde puanlanmaktadır. Öte yandan 2.,4.,7.,9.,12. ve 14. maddeler ise 0,1,2,3 biçiminde puanlanmaktadır. Alt ölçeklerin toplam puanları bu madde puanlarının toplanmasından elde edilmektedir. Toplam puan anksiyete ve depresyon için ayrı ayrı 21 olmaktadır. HADÖ Türkçe formunun kesme noktaları anksiyete alt ölçeği için 10, depresyon alt ölçeği için 7 olarak saptanmıştır. Geçerlik güvenilirlik çalışmasında HADÖ anksiyete alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.85, depresyon alt ölçeğinin ise Cronbach alfa katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur (114). Bu çalışmada Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeğinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı Anksiyete alt boyutu .80, depresyon alt boyutu için .74 olarak bulunmuştur.

### **3.6. Araştırma Süreci**

Araştırma İstanbul İlinde Ocak-Mayıs 2018 tarihleri arasında genç yetişkinlerin oluşturduğu 28-40 yaş arasındaki evli veya sevgilisi olan kişilerde uygulanmıştır. Bilgilendirmiş Onam Formu (EK-6), Kişisel Soru Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeklerinin olduğu anketler hazırlanmıştır. Katılımcılara araştırmanın konusunu, kimleri kapsadığını, genel amacı açıkladıktan sonra araştırmaya katılmayı kabul edenlere Bilgilendirilmiş Onam Formu imzalatılmıştır. Katılımcılara kişisel soru formu ve araştırmada kullanılan ölçeklerin nasıl doldurulacağı hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılar anketleri sessiz ve sakin bir ortamda doldurmuşlardır. Doldurduğu sırada dikkatlerinin dağılmamasına özen gösterilmiştir. Doldurma süresi yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

### **3.7. Verilerin Değerlendirilmesi**

Veri toplama formları ile elde edilen bilgiler bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versiyon 22.0 kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerde sayı, yüzde (%), ortalama ve standart sapma verilmiştir. Sayısal değişkenlerin normal dağılıma sahip olma durumu Skewness ve Kurtosis ile değerlendirilmiş, Skewness (-.62 ile .74 arası)

ve Kurtosis (.002 ile .62 arası) değerlerine göre normal dağılıma sahip olduğu (-2 ile +2 arasında yer aldığı) belirlenmiştir.

Genç yetişkinlerin tanımlayıcı ve aileye ilişkin özelliklerine göre Bağlanma Stili puan ortalaması arasındaki farkın karşılaştırılmasında grup sayısı ve gruplardaki örneklem sayısına göre bağımsız gruplarda t testi, Mann Whitney U testi, bağımsız gruplarda tek yönlü varyans analizi (ileri analizi Tukey testi) kullanılmıştır. Anksiyete ve depresyon alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılmasında iki gruplu değişkenlerde bağımsız gruplarda t testi, üç ve daha fazla grubu olan değişkenlerde bağımsız gruplarda tek yönlü varyans analizi (ileri analizi Tukey HSD) kullanılmıştır. Sayısal bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Genç yetişkinlerin bağlanma stili puanları üzerine primer analizlerde etkisi bulunan bağımsız değişkenler çoklu regresyon (bacward yöntemi) analizi ile değerlendirilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre Algılanan Stres Ölçeği puan ortalamasının karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Önemlilik düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

### **3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma 2018-2019 yılında İstanbul İlinde 28-40 yaş arasındaki evli veya sevgilisi olan kişilerde uygulanmıştır. Araştırma bulguları sadece ilgili örneklemin bağlanma biçimlerinin yaşam doyumu stres anksiyete-depresyon ile ilişkisi hakkında bilgi verilmektedir. Bu yönüyle araştırma sonuçları doğrultusunda Türkiye'deki tüm evli veya sevgilisi olan kişiler ile ilgili bir genelleme yapılamaz. İlgili kavramlara ilişkin verilerin kapsamı soru formu ve ölçeklerdeki sorulara verilebilecek yanıtlarla sınırlıdır; bu araştırmanın bir diğer sınırlılığını oluşturmaktadır.

### **3.9. Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırmanın yapılabilmesi için 17.01.2018 tarihinde Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Etik kurul tarafından izin yazısı alınmıştır (KAFK Karar No:789) (EK-7). Araştırmaya alınan genç yetişkinlere çalışmanın amacı, tipi, uygulama süreci, elde edilen verilerin nerede ve nasıl kullanılacağı "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" aracılığıyla açıklandıktan sonra, yazılı izinleri ve imzaları alınmıştır. Araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçeklerin Türkçe geçerlik- güvenilirliklerini yapan kişilerden ölçek kullanım izinlerini isteyerek onay alınmıştır (EK-8).

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılmayı kabul eden 28-40 yaş arasındaki genç yetişkinlerden oluşan 549 bireyden elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular sunulmuştur.

**Tablo 4. 1. Genç Yetişkinlere Ait Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı (n: 549)**

Özellikler	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	348	63.4
Erkek	201	36.6
<b>Yaş</b>		
28-33	330	60.1
34-40	219	39.9
<b>Eğitim durumu</b>		
İlköğretim	52	9.5
Lise	127	23.1
Yüksekokul	137	25.0
Lisans ve üstü	233	42.4
<b>Meslek</b>		
İşçi	132	24.0
Memur	308	56.2
Serbest meslek	81	14.8
Ev hanımı	15	2.7
Öğrenci	4	0.7
Yanıt yok	9	1.6
<b>Çalışma durumu</b>		
Çalışıyor	491	89.4
Çalışmıyor	58	10.6
<b>Aylık gelir</b>		
< 2000 ₺	137	25.0
2000-3000 ₺	115	20.9
> 3000 ₺	297	54.1

Tablo 4.1’de araştırmaya katılan genç yetişkinlerin tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı yer almaktadır. Araştırmaya katılanların % 63.4’ü kadın, % 36.6’sı erkektir. Örneklemi oluşturan genç yetişkinlerin % 60.1’inin 28-33, % 39.9’unun 34-40 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların eğitim düzeyleri incelendiğinde % 42.4’ünün lisans ve üstü eğitim gördüğü, ilköğretimden mezun olan

bireylerin sadece % 9,5 olduğu görülmektedir. Meslek grupları incelendiğinde % 56.1'inin memur olduğu ve % 24.0'ünün işçi olduğu görülmektedir. Genç yetişkinlerin % 89.4'ünün çalıştığı, % 10.6'sının çalışmadığı tabloda görülmektedir. Genç yetişkinlerin % 54.1'nin aylık gelirini 3.000 tl ve üzeri olarak belirttiği tespit edilmiştir.

**Tablo 4. 2. Genç Yetişkinlerin İlişki Durumlarına Yönelik Özellikleri (n: 549)**

Özellikler	n	%
<b>Eş durumu</b>		
Evli	376	68.5
Sevgili	173	31.5
<b>İlişki süresi</b>		
1 yıldan kısa	80	14.6
1-5 yıl	283	51.5
6 ve üzeri	182	33.2
Belirtilmemiş	4	0.7
<b>Tanışma şekli</b>		
Kendi	286	52.1
Arkadaşları	164	29.9
Aile tanıştırması	60	10.9
Sosyal medya	39	7.1

Tablo 4.2' de genç yetişkinlerin ilişki durumuna yönelik özellikleri yer almaktadır. Genç yetişkinlerin yarısından fazlasının (% 68.5) evli olduğu, % 31.5'nin sevgili olduğu, % 51.5'nin evlilik/sevgili süresi 1-5 yıl arasında olduğu görülmektedir. Ayrıca %52.1'nin eşi veya sevgilisi ile kendisi tanışmış olup, sadece %7.1'nin sosyal medya üzerinden tanışmış oldukları tabloda görülmektedir.

**Tablo 4. 3. Genç Yetişkinlerin Ebeveynlerine Ait Tanımlayıcı Özellikleri (n: 549)**

Özellikler	n	%
<b>Annenin eğitimi</b>		
Okuma-yazma yok	51	9.3
İlkokul	222	40.5
Ortaokul	84	15.3
Lise	130	23.7
Üniversite	59	10.7
Yanıt yok	3	0.5
<b>Annenin çalışma durumu</b>		
Çalışıyor	105	19.1
Çalışmıyor	444	80.9
<b>Annenin yaşama durumu</b>		
Yaşıyor	530	96.5
Vefat	19	3.5
<b>Babanın eğitimi</b>		
Okuma-yazma yok	14	2.6
İlkokul	164	29.8
Ortaokul	95	17.3
Lise	148	27.0
Üniversite	122	22.2
Yanıt yok	6	1.1
<b>Babanın yaşama durumu</b>		
Yaşıyor	450	82.0
Vefat	99	18.0
<b>Anne-baba beraberliği</b>		
Evliler	396	72.2
Boşandılar	43	7.8
Eşlerden biri vefat	110	20.0

\* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 4.3'de araştırmaya katılan genç yetişkinlerin ebeveynlerine ait tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı verilmektedir. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin anne eğitim düzeyleri incelendiğinde, % 40.5' inin ilkokul, % 23.7'sinin lise, %10.7' sinin üniversite ve % 9.3' nün ise okuma yazma bilmediği görülmektedir. Katılımcıların %80.9'unun annesinin çalışmadığı, % 19.1'nin aktif çalışma hayatında olduğu görülmektedir. Yetişkinlerin neredeyse tamamının (% 96.5) annesinin halen hayatta olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların, baba eğitim düzeyleri incelendiğinde, % 29.8'inin ilkokul, % 27.0' sinin lise, % 22.2' sinin üniversite olduğu ve % 2.6'sının okuryazar olmadığı



görülmektedir. Katılımcıların % 82.0' sinin babasının halen hayatta olduğu görülmektedir. Katılımcıların % 72.2'nin anne ve babası beraber iken % 7.8' inin ise boşanmış olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4. 4. Genç Yetişkinlerin Ebeveynlerine Ait Tanımlayıcı Özellikleri II (n: 549)**

<b>Bakım Veren ve Yardımcı Olan Kişi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Bebeklik/çocukluğunda bakım veren kişi</b>		
<b>Anne</b>		
Evet	450	82.0
Hayır	99	18.0
<b>Baba</b>		
Evet	58	10.6
Hayır	491	89.4
<b>Aileden biri (kardeş/anneanne-babaanne)</b>		
Evet	108	19.7
Hayır	441	80.3
<b>Bakıcı/ Kreş</b>		
Evet	26	4.7
Hayır	523	95.3
<b>Herhangi bir sorun ile karşılaştığında yardımcı olan kişi</b>		
Anne	104	18.9
Baba	28	5.1
Kardeş	38	6.9
Akraba	8	1.5
Eş/partner	177	32.2
Arkadaş	30	5.5
Birden fazla kişi	147	26.8
Hiç kimse	17	3.1

\*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 4.4' de araştırmaya katılan genç yetişkinlerin bebeklik/çocukluk dönemlerinde kendilerine bakım veren kişilerin dağılımı verilmiştir. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin bebeklik/çocukluk döneminde %82.0'sinin annesinin baktığını, %10.6'sının babasının baktığı tabloda görülmektedir. %19.7'sinin aileden biri tarafından (kardeş, anane, babaanne) bakıldığını, 4.7'sinin bebeklik/çocukluk döneminde bakıcı veya kreşte olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların genç yetişkinlik dönemlerinde yaşadıkları sorunlar karşısında kimlerden yardım istediğinin dağılımı verilmiştir. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin % 18.9'nun annesinden yardım istediği görülürken, % 5.1'i babasından % 6.9'u kardeşinden ve %1.5'i akrabalarından yardım istediği görülmektedir. Genç yetişkinlerin % 5.5'i sosyal çevresini oluşturan arkadaşlarından yardım istediği tabloda görülmektedir. Katılımcıların % 32.2' sinin eşinden/partnerinden, % 26.8'nin birden fazla kişiden, % 3.1'nin ise herhangi bir kimseden yardım talep etmediği gözlemlenmiştir.

**Tablo 4. 5. Genç Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeğinden Aldığı Puan Ortalamaları (n: 549)**

Ölçek ve Alt Boyutlar	En az-en çok	$\bar{x} \pm SS$
<b>1. Yaşam Doyum Ölçeği (Toplam)</b>	5 - 35	24.08±6.19
<b>2. Algılanan Stres Ölçeği (Toplam)</b>	0 - 32	13.12±5.03
ASÖ - Algılanan Stres	0 - 20	8.98±3.93
ASÖ - Algılanan Başetme	0 - 12	4.14±2.19
<b>3.Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Alt Boyutları</b>		
HADÖ –Anksiyete	0 - 21	7.32±3.95
HADÖ – Depresyon	0 - 21	5.58±3.63

Tablo 4.5'de katılımcıların Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Hastane Anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları ortalamaları verilmiştir. Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının 24.08 olduğu tespit edilmiştir. Algılanan Stres Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının 13.12, ölçeğe ait Algılanan Stres alt boyutundan ortalama 8.98, Algılanan Başetme alt boyutundan ortalama 4.14 puan aldıkları gözlemlenmiştir. Katılımcıların HADÖ'nin Anksiyete alt boyutundan aldıkları ortalama puanın 7.32 ve Depresyon alt boyutundan aldıkları ortalama puanın 5.58 olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4. 6. Genç Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ile Aldıkları Puan Ortalamaları (n: 549)**

Ölçek ve Alt Boyutlar	En az-en çok	$\bar{x} \pm SS$
<b>İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutları (1-7 Puan)</b>		
İÖA F1. Güvenli bağlanma	1 – 7	3.12±1.03
İÖA F2. Korkulu bağlanma	1 – 7	3.60±1.09
İÖA F3. Saplantılı bağlanma	1 – 6.75	3.52±.94
İÖA F4. Kayıtsız bağlanma	1 – 7	4.37±1.10

Tablo 4.6’da İlişki Ölçekleri anketinden aldıkları puan ortalaması verilmiştir. Katılımcıların Güvenli Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 3.12, Korkulu bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 3.60, Saplantılı Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 3.52 ve Kayıtsız Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının 4.37 olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4. 7. Bağlanma Stilleri Puanları ile Yaşam Doymu Ölçeği Puanlarının İlişkisi: Korelasyon Analizi Sonuçları (n: 549)**

Bağlanma Stilleri	Yaşam Doymu Ölçeği Puanı	
	r	p
Güvenli bağlanma	-.01	.812
Korkulu bağlanma	-.14	<b>.001</b>
Saplantılı bağlanma	-.09	<b>.042</b>
Kayıtsız bağlanma	.02	.703

Tablo 4.7’de genç yetişkinlerde bağlanma stili puanları ile yaşam doymu düzeyinin ilişkisi incelenmiştir. Genç yetişkinlerde Bağlanma stilleri puanları ile Yaşam Doymu Ölçeği puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Genç yetişkinlerin güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile yaşam doymu puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır (p>.05, Tablo 4.7.).

Genç yetişkinlerin korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stili puanları ile yaşam doymu puanları arasında zayıf düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (korkulu bağlanma p<.01, saplantılı bağlanma p<.05, Tablo 4.7.).

Genç yetişkinlerin korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stili puanları arttıkça yaşam doyumu puanları azalmakta olduğu tabloda görülmektedir.

**Tablo 4. 8. Bağlanma Stilleri Puanları ile Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının İlişkisi: Korelasyon Analizi Sonuçları (n: 549)**

Bağlanma Stilleri	Algılanan Stres Ölçeği (Toplam Puan)		Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyutları			
			Algılanan Stres		Algılanan Başetme	
	r	p	r	p	r	p
Güvenli bağlanma	.22	.000	.22	.000	.10	.018
Korkulu bağlanma	.20	.000	.17	.000	.17	.000
Saplantılı bağlanma	.27	.000	.22	.000	.23	.000
Kayıtsız bağlanma	.02	.595	.06	.178	-.05	.234

r: Pearsonkorelasyon analizi

Tablo 4.8’de genç yetişkinlerde bağlanma stili puanları ile algılanan stres düzeyinin ilişkisi incelenmiştir. Genç yetişkinlerde Yetişkin Bağlanma Stili Ölçek puanları ile Algılanan Stres Ölçeği ve iki alt boyutun puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir

Genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stili puanları ile algılanan stres ölçeği toplam puan ve iki alt boyutunun (algılanan stres ve algılanan baş etme) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (toplam ve algılanan stres boyutunda  $p<.001$ , algılanan baş etme boyutunda  $p<.05$ , Tablo 4.8.).

Genç yetişkinlerin korkulu bağlanma stili puanları ile algılanan stres ölçeği toplam puan ve iki alt boyutunun (algılanan stres ve algılanan baş etme) puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<.001$ , Tablo 4.8.).

Genç yetişkinlerin saplantılı bağlanma stili puanları ile algılanan stres ölçeği toplam puanları arasında orta düzeyde, iki alt boyutunun (algılanan stres ve algılanan baş etme) puanları arasında zayıf düzeyde olmak üzere pozitif yönde ve çok ileri düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<.001$ , Tablo 4.8.).

Genç yetişkinlerin güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stili puanları arttıkça algılanan stres toplam puanı ve iki alt boyutun (algılanan stres ve algılanan baş etme) puanlarının da artmakta olduğu saptanmıştır.

Genç yetişkinlerin kayıtsız bağlanma stili puanları ile algılanan stres ölçeği toplam puan ve iki alt boyutunun (algılanan stres ve algılanan baş etme) puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ( $p>.05$ , Tablo 4.8.).

**Tablo 4. 9. Bağlanma Stilleri Puanları ile Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Puanlarının İlişkisi: Korelasyon Analizi Sonuçları (n: 549)**

Bağlanma Stilleri	Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği			
	Anksiyete		Depresyon	
	r	p	r	p
Güvenli bağlanma	.19	.000	.11	.009
Korkulu bağlanma	.23	.000	.25	.000
Saplantılı bağlanma	.20	.000	.10	.016
Kayıtsız bağlanma	.07	.092	.10	.018

Tablo 4.9’da genç yetişkinlerde bağlanma stili puanları ile anksiyete ve depresyon düzeyinin ilişkisi incelenmiştir. Genç yetişkinlerde Yetişkin Bağlanma Stili Ölçek puanları ile Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir (Tablo 4.9.).

Genç yetişkinlerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stili puanları ile HADÖ anksiyete puanları arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<.001$ ).Genç yetişkinlerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stili puanları arttıkça anksiyete puanları da artmaktadır. Genç yetişkinlerin kayıtsız bağlanma stili puanları ile HADÖ anksiyete puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

Genç yetişkinlerin korkulu bağlanma stili puanları ile HADÖ depresyon puanları arasında orta düzeyde, güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puanları ile depresyon puanları arasında zayıf düzeyde olmak üzere pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (korkulu bağlanma  $p<.001$ , güvenli bağlanma  $p<.01$ , saplantılı ve kayıtsız bağlanma  $p<.05$ ). Genç yetişkinlerin güvenli bağlanma,

korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puanları arttıkça depresyon puanları da artmaktadır.



**Tablo 4. 10. Genç Yetişkinlerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Bağlanma Stili Puan Ortalamasının Karşılaştırılması (n: 549)**

Özellikler	n	Bağlanma Stilleri			
		Güvenli bağlanma $\bar{x} \pm SS$	Korkulu bağlanma $\bar{x} \pm SS$	Saplantılı bağlanma $\bar{x} \pm SS$	Kayıtsız bağlanma $\bar{x} \pm SS$
<b>Cinsiyet</b>					
Erkek	201	3.22±1.12	3.47±1.16	3.45±.98	4.34±1.10
Kadın	348	3.07±.97	3.68±1.04	3.56±.92	4.38±1.10
<i>t</i>		1.589	2.177	1.238	.416
<i>P</i>		.113	.030	.216	.677
<b>Eğitim durumu</b>					
İlköğretim	52	3.25±1.48	3.82±1.51	3.69±1.19	4.58±1.57
Lise	127	3.10±1.07	3.58±1.13	3.54±.95	4.25±1.20
Yüksekokul	137	3.05±.88	3.51±.98	3.48±.83	4.25±.95
Lisans ve üstü	233	3.15±.97	3.61±1.00	3.49±.94	4.45±.98
<i>F</i> (sd: 3/545/548)		.550	1.011	.744	2.115
<i>P</i>		.648	.387	.526	.097
<b>Anne-baba birlikteliği</b>					
Boşandılar <sup>a</sup>	43	3.13±.90	3.24±.94	3.42±.88	4.05±.96
Evliler	396	3.10±1.02	3.59±1.08	3.49±.93	4.34±1.10
Eşlerden biri vefat <sup>b</sup>	110	3.22±1.10	3.78±1.14	3.64±1.01	4.58±1.11
<i>F</i> (sd: 2/546/548)		.662	3.977	1.296	3.976
<i>P</i>		.516	.019	.275	.019
<i>Fark</i>			<b><i>a &lt; b</i></b>		<b><i>a &lt; b</i></b>

t: Bağımsız gruplarda t testi (sd: 547)

F: Bağımsız gruplarda tek yönlü varyans analizi (sd: gruplar arası/grup içi/toplam)

Tablo 4.10’da katılımcıların tanımlayıcı özelliklerinin Bağlanma Stili puan ortalamasına etkisi incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetine göre Bağlanma Stili puan ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi, eğitim durumu ve anne-baba birlikteliğine göre Bağlanma Stilleri puan ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda tek yönlü varyans analizi (ileri analizi Tukey HSD testi) kullanılmıştır (Tablo 4.10.).

Genç yetişkinlerin cinsiyetine göre dört bağlanma stili puan ortalamaları incelendiğinde, grupların güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Genç yetişkin kadınların korkulu bağlanma stili puan ortalamasının ( $3.68\pm1.04$ ) genç yetişkin erkeklere ( $3.47\pm1.16$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<.05$ , Tablo 4.10.).

Genç yetişkinlerin eğitim durumuna göre dört bağlanma stili puan ortalamaları incelendiğinde, grupların güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır ( $p>.05$ , Tablo 4.10.).

Katılımcıların anne-babasının birlikteliğine göre dört bağlanma stili puan ortalamaları incelendiğinde, grupların güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stili puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı ( $p>.05$ ), korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puan ortalamaları arasında ise anlamlı düzeyde fark olduğu saptanmıştır ( $p<.05$ , Tablo 4.10.). Farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek üzere yapılan ileri analizde; anne-babasından birisi vefat eden genç yetişkinlerin hem korkulu bağlanma hem de kayıtsız bağlanma stili puan ortalamasının anne-babası boşanmış olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ( $p<.05$ ), diğer ikili gruplar (anne-babası boşananlar ile evli olanlar, anne-babası evli olanlar ile bir ebeveyni vefat etmiş olanlar) arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı ( $p>.05$ ) belirlenmiştir.



**Tablo 4. 11. Genç Yetişkinlerin Bebeklik/Çocuklukta Bakım Veren Kişiye Göre Bağlanma Stilleri Ölçekleri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n: 549)**

Bebeklik/çocuklukta bakım veren	n	Bağlanma Stilleri			
		Güvenli bağlanma $\bar{X} \pm SS$	Korkulu bağlanma $\bar{X} \pm SS$	Saplantılı bağlanma $\bar{X} \pm SS$	Kayıtsız bağlanma $\bar{X} \pm SS$
<b>Anne</b>					
Evet	450	3.11±1.03	3.59±1.08	3.51±.93	4.35±1.13
Hayır	99	3.18±1.02	3.65±1.11	3.54±1.01	4.42±.97
<i>t</i>		.567	.493	.259	.592
<i>P</i>		.571	.622	.796	.554
<b>Baba</b>					
Evet	58	3.12±1.08	3.49±1.03	3.50±1.00	4.21±1.01
Hayır	491	3.12±1.03	3.61±1.09	3.52±.94	4.38±1.11
<i>t</i>		.004	.805	.156	1.159
<i>P</i>		.997	.421	.876	.247
<b>Aileden biri (kardeş, anneanne/babaanne)</b>					
Evet	108	3.20±.92	3.57±1.01	3.55±1.01	4.36±.95
Hayır	441	3.11±1.06	3.61±1.11	3.51±.92	4.37±1.13
<i>t</i>		.848	.327	.431	.100
<i>P</i>		.397	.743	.667	.921
<b>Bakıcı/Kreş</b>					
Evet	26	3.12±1.08	3.79±1.16	3.79±.86	4.18±1.01
Hayır	523	3.12±1.03	3.59±1.08	3.50±.94	4.37±1.10
<i>U/Z</i>		6752.5 / .059	5985.0 / 1.034	5336.0 / 1.860	5944.5 / 1.084
<i>P</i>		.953	.301	.063	.278

t: Bağımsız gruplarda t testi, sd: 547 U/Z: Mann Whitney U testi

Tablo 4.11’de katılımcıların bebeklik/çocuklukta bakım veren kişinin Bağlanma Stilleri puanlarına etkisi incelenmiştir. Katılımcıların bebeklik/çocukluğunda kendilerine bakım veren kişiye göre Bağlanma Stilleri puan ortalamalarının karşılaştırılmasında bakım verenin anne, baba ve aileden birisi olma durumuna göre bağımsız gruplarda t testi, bakıcı/kreşte bakım alma durumuna göre ise örneklem sayısı az olduğu için Mann Whitney U testi kullanılmıştır (Tablo 4.11.).

Katılımcıların bebeklik/çocukluğunda bakım veren kişiye göre dört bağlanma stiline puan ortalamaları incelendiğinde, bakım veren kişilerin anne, baba, aileden birisi olma ve bakıcı olması ya da kreşte bakım alma durumuna göre gruplar arasında anlamlı düzeyde fark

**Tablo 4. 12. Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stili Puan Ortalamaları Üzerine Bağımsız Değişkenlerin Etkisi: Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (n: 549)**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	S. Hata	$\beta$	T	P	B için 95% Güven Aralığı	
Güvenli Bağla	(Sabit)	2.15	.21		10.022	.000	1.73	2.57
	Algılanan stres (ASÖ)	.05	.01	.20	4.782	.000	.03	.07
R: .24, Adjusted R <sup>2</sup> : .06, F: 17.31, p: .000, Durbin Watson: 1.93								
Korkulu Bağlanma	(Sabit)	2.33	.26		9.126	.000	1.83	2.83
	Depresyon (HADÖ)	.07	.01	.25	6.063	.000	.05	.10
	Cinsiyet	.25	.09	.11	2.716	.007	.07	.43
	Anne-baba birlikteliği	.21	.09	.10	2.395	.017	.04	.38
R: .29, Adjusted R <sup>2</sup> : .08, F: 16.84, p: .000, Durbin Watson: 1.97								
Saplanmış Bağlanma	(Sabit)	2.84	.11		26.216	.000	2.63	3.05
	Algılanan başatma (ASÖ)	.08	.02	.18	4.281	.000	.04	.12
	Algılanan stres (ASÖ)	.04	.01	.16	3.752	.000	.02	.06
R: .28, Adjusted R <sup>2</sup> : .07, F: 23.11, p: .000, Durbin Watson: 1.92								
Kayıtsız Bağlanma	(Sabit)	3.71	.20		18.098	.000	3.31	4.11
	Anne-baba birlikteliği	.24	.09	.11	2.614	.009	.06	.42
	Depresyon (HADÖ)	.03	.01	.09	2.130	.034	.00	.05
R: .15, Adjusted R <sup>2</sup> : .02, F: 6.24, p: .002, Durbin Watson: 2.07								

Tablo 4.12’de katılımcıların Bağlanma Stili puanına etkisi olan bağımsız değişkenlerin çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmesi yapılmıştır. Katılımcıların dört

bağlanma stili puanları üzerine etkisi olduğu belirlenen bağımsız değişkenler çoklu regresyon analizi (backward yöntemi) ile değerlendirilmiştir.

Bağımsız değişkenlerden birisi olan Algılanan Stres Ölçeğinin toplam puanı ile algılanan stres alt boyut puanları arasında ( $r=.91$ ,  $p<.001$ , Tolerans değeri= .00, WIF:- hesaplanamadı), yüksek düzeyde ilişki (otokorelasyon) olduğu bulunmuştur.

#### Genç Yetişkinlerde Güvenli Bağlanma Stili Puanı Üzerine Bağımsız Değişkenlerin Etkisi;

Genç yetişkinlerin güvenli bağlanma puanına anlamlı düzeyde etkisi olan değişkenin ASÖ algılanan stres alt boyut puanı ( $p<.001$ ) olduğu tespit edilmiştir. İki bağımsız değişken, genç yetişkinlerde güvenli bağlanma puanına ait değişimi (varyansı) % 6 oranında açıklamaktadır. Güvenli bağlanma puanı % 6 oranında bu iki değişkenden etkilenmekte, % 94 oranında ise başka değişkenlerden etkilenmektedir. Genç yetişkinlerin ASÖ algılanan stres alt boyutunda 1 puanlık artış güvenli bağlanma puanını .05 puan artırmaktadır.

#### Genç Yetişkinlerde Korkulu Bağlanma Stili Puanı Üzerine Bağımsız Değişkenlerin Etkisi;

Genç yetişkinlerin korkulu bağlanma puanına anlamlı düzeyde etkisi olan değişkenler en çok önemliden en az önemliye doğru; HADÖ depresyon alt boyut puanı ( $p<.001$ ), cinsiyet ( $p<.01$ ) ve anne-baba birlikteliği ( $p<.05$ ) şeklinde sıralanmaktadır. Üç bağımsız değişken, genç yetişkinlerde korkulu bağlanma puanına ait değişimi (varyansı) % 8 oranında açıklamaktadır. Korkulu bağlanma puanı % 8 oranında bu üç değişkenden etkilenmekte, % 92 oranında ise başka değişkenlerden etkilenmektedir. Genç yetişkinlerin HADÖ depresyon alt boyutunda 1 puanlık artış korkulu bağlanma puanını .07 puan artırmaktadır. Kadın olan genç yetişkinlerin korkulu bağlanma puanı erkeklere göre .25 puan artmaktadır. Genç yetişkinlerin anne-baba birlikteliği “boşandılar, evliler ve eşlerden birisi vefat etti” olarak sıralandığında, grupların korkulu bağlanma puanı da giderek .21 puan arttığı ve eşlerden birisinin vefatının en çok puan arttıran faktör olduğu tespit edilmiştir.

#### Genç Yetişkinlerde Saplantılı Bağlanma Stili Puanı Üzerine Bağımsız Değişkenlerin Etkisi;

Genç yetişkinlerin saplantılı bağlanma puanına anlamlı düzeyde etkisi olan değişkenler en çok önemliden en az önemliye doğru; ASÖ algılanan baş etme ve algılanan

stres alt boyut puanı ( $p<.001$ ) şeklindedir. İki bağımsız değişken, genç yetişkinlerde saplantılı bağlanma puanına ait değişimi (varyansı) % 7 oranında açıklamaktadır. Saplantılı bağlanma puanı % 7 oranında bu iki değişkenden etkilenmekte, % 93 oranında ise başka değişkenlerden etkilenmektedir. Genç yetişkinlerin ASÖ algılanan başetme alt boyutunda 1 puanlık artış saplantılı bağlanma puanını .08 puan artırmakta, algılanan stres alt boyutunda 1 puanlık artış ise saplantılı bağlanma puanını .04 puan artırmaktadır.

*Genç Yetişkinlerde Kayıtsız Bağlanma Stili Puanı Üzerine Bağımsız Değişkenlerin Etkisi:*

Genç yetişkinlerde kayıtsız bağlanma puanı üzerine etkili olduğu belirlenen iki değişkenin önem sırası anne-baba birlikteliği ( $p<.01$ ) ve HADÖ depresyon alt boyut puanı ( $p<.05$ ) şeklindedir. İki bağımsız değişken, genç yetişkinlerde kayıtsız bağlanma puanına ait değişimi (varyansı) % 2 oranında açıklamaktadır. Kayıtsız bağlanma puanı % 2 oranında bu iki değişkenden etkilenmekte, % 98 oranında ise başka değişkenlerden etkilenmektedir. Genç yetişkinlerin anne-baba birlikteliği “boşandılar, evliler ve eşlerden birisi vefat etti” şeklinde sıralandığında, gruplar arası kayıtsız bağlanma puanı da giderek .24 puan artmakta ve eşlerden birisinin vefatının en çok puan arttıran faktör olduğu tespit edilmiştir. Genç yetişkinlerin HADÖ depresyon alt boyutunda 1 puanlık artış kayıtsız bağlanma puanını .03 puan artırmaktadır.

**Tablo 4. 13. Genç Yetişkinlerin Cinsiyetine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (n: 549)**

Cinsiyet	n	Algılanan Stres Ölçeği – Toplam $\bar{x} \pm SS$	Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyutları	
			Algılanan Stres $\bar{x} \pm SS$	Algılanan Başetme $\bar{x} \pm SS$
Kadın	348	13.33±4.91	9.16±3.91	4.18±2.09
Erkek	201	12.76±5.24	8.67±3.94	4.08±2.35
<i>t</i>		1.295	1.392	.468
<i>P</i>		.196	.165	.640

t: Bağımsız gruplarda t testi, sd: 547

Tablo 4.13’de katılımcıların cinsiyetine göre Algılanan Stres Ölçeği ve iki alt boyutunun puan ortalaması arasındaki fark bağımsız gruplarda t testi ile karşılaştırılmıştır (Tablo 4.13.). Katılımcıların cinsiyetine göre Algılanan Stres Ölçeği ve iki alt boyutunun puan ortalaması arasındaki fark incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır ( $p>.05$ , Tablo 4.13.).

**Tablo 4. 14. Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İlişkisi: Korelasyon Analizi (n: 549)**

HADÖ Alt Boyutları	Yaşam Doyum Ölçeği Toplam	
	r	p
Anksiyete	-.40	.000
Depresyon	-.53	.000

Tablo 4.14’de katılımcıların Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği puanları ile İlişkiler Ölçeği Anketi puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir (Tablo 4.14.). Katılımcıların Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, anksiyete puanları ile yaşam doyumu puanları arasında orta düzeyde, depresyon puanları ile yaşam doyumu puanları arasında güçlü düzeyde olmak üzere negatif yönde ve çok ileri düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $p < .001$ , Tablo 4.14.). Katılımcıların hastane anksiyete ve depresyon puanları azaldıkça yaşam doyumu puanları artmaktadır.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stilleri ile yaşam doyumları, stres düzeyleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi idi. Bağlanma stilleri ile diğer değişkenler arasında bulunan ilişkiler aşağıda ayrı ayrı başlıklar halinde incelenecektir.

### **Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişki**

Araştırmanın bulgularına göre genç yetişkinlerin yaşamlarından orta düzeyde doyum aldıkları görülmüştür. Yaşam doyumuna ile ilgili literatür incelendiğinde, lise öğrencileri (117) ve üniversite öğrencilerinin (118, 119) de benzer şekilde orta düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları görülmektedir. Siedlecki (2008) Amerika Birleşik Devletleri'nde 18-94 yaş arası 818 katılımcı ile yaptığı araştırmasında genç yetişkinlerin yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını ortaya konmuştur. Bu boyutla değerlendirildiğinde de yaşam doyumunun farklı kültürlerde yaşayan insanlarda farklı düzeylerde çıktığı, kişilerin yaşam doyumlarının birçok faktörden etkilendiği söylenebilir (120).

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin orta düzey yaşam doyumuna sahip olmalarının yanında algıladıkları stresin ise, yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür de genç yetişkinlerin kendilerinde algıladıkları stresin benzer şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (121), (122), (123). Stres bireyleri fiziksel (78) (76) psikolojik (79) ve davranışsal (76) olarak etkileyen bir sorundur. Genç yetişkinlik döneminde ortaya çıkan stres kaynaklarının başında iş hayatı, aile ve kişiler arası ilişkiler gibi zorlu yaşam olayları gelmektedir (76). Çalışmamızda bu stres kaynaklarının genç yetişkinleri etkilediği ve stres seviyelerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun araştırmanın dikkate değer bir bulgusu olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların anksiyete ve depresyon seviyelerine baktığımızda ise, literatürde normal olarak kabul edilenin üzerinde olduğu görülmüştür (124). Yetişkinlerde anksiyetenin yaşam boyu görülme sıklığının 19,2, depresyonun ise yaşam boyu 12,5 olduğu gözlemlenmiştir (125). Genç yetişkinlik döneminde sorumlulukların ve stres kaynaklarının artmasının (iş hayatı, ebeveynlik, aile hayatı vb.) anksiyete ve

depresyonun yaygınlığını arttırdığı düşünülmektedir (22) Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin hem kaygılı ve hem de depresif duygu durumunda oldukları dikkate alınmıştır.

Sonuçların hepsi bir araya geldiğinde; örneklemdaki genç yetişkinlerin hissettikleri stres, anksiyete ve depresyon seviyesinin yüksek olduğunu, aynı zamanda yaşamlarından hissettikleri doyumun düşük olduğunu görülmektedir. Bu sonuçlar; stres, anksiyete ve depresyon arasında bir ilişki olduğunu ve bu faktörlerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğini düşündürmektedir.

### **Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki**

Araştırmanın sonuçlarında, genç yetişkinlerin bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın, kişilerin yaşam doyumları üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür, öte yandan; korkulu ve saplantılı bağlanan kişilerin, yaşam doyumunun da azaldığı saptanmıştır. Bu sonuç araştırmanın önemli ve dikkate değer bir bulgusu olarak değerlendirilmiştir. Benzer bir şekilde, Koohsar ve Bonab (2011) da korkulu bağlanma tarzına sahip olan bireylerin, yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Konu ile ilgili literatür, güvenli bağlanma stiline sahip olmuş kişilerin, tekrar eden olumlu deneyimlerle güvende olma duygularının pekiştiğini ve bunun özgüvenlerine, özsaygılarına ve geleceğe dair olumlu beklentiler kurmalarına katkı sağladığı vurgulanmaktadır (49). Bu çalışmada görüldüğü gibi tam tersi bir durum için de, güvensiz bağlanma stillerinin hayata dair olumsuz duyguları ve düşük yaşam doyumunu tetiklediği düşünülebilir.

### **Bağlanma Stilleri ile Stres Arasındaki İlişki**

Bağlanma stilleri ile stres arasındaki ilişkiye bakıldığında, ilişki tarzları; güvenli, korkulu ve saplantılı olan genç yetişkinlerin, kendilerinde hissettikleri stresin fazla olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, kayıtsız bağlanma stiline sahip olanların ise bundan farklı olarak, kendilerinde algıladıkları stresin aynı şekilde artmadığı dikkat çekmektedir. İlgili literatür bu sonuçlarla benzer şekilde, güvenli olmayan bağlanma biçimlerine sahip olan bireylerin; stresle baş etmekte zorlandıklarını, stresli durumlarla karşılaştıklarında çaresizlik ve endişe duyguları hissettiklerini (7), stres kaynaklarına karşı daha savunmasız ve hassas durumda olduklarını (84), güvenli bağlanılacak bir figürün mevcut olmadığı durumlarda stres ve baskı hissederek, bu güvensizlik hisleriyle

mücadelede ikincil figürlere başvurduklarını (48), stresli durumlarda zarar verici ve etkisiz davranışlara yöneldiklerini (89) göstermektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise güvensiz bağlanan bireylerin stres karşısında kaçınmacı davranışlar sergilediği ve alkol ve ilaç kullanımının yüksek olduğu tespit edilmiştir (86). Çalışmamızda güvenli bağlanan katılımcıların da stres düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum çalışmamızın literatürden farklı olan ve beklenmedik bir bulgusudur. Bu durumun altında ise katılımcıların eşlerinden kaynaklanan stresin etkisi olduğu düşünülmektedir. Güvenli bağlanma ve stres ilişkisi ileride yapılacak çalışmalarda üzerine eğilmesi ve aydınlatılması gerekmektedir.

Güvenli olmayan bağlanma stilleri literatürde ayrı ayrı incelendiğinde ise, bu araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi, kayıtsız bağlanma tarzının stresle, diğer güvensiz bağlanma stillerinin olduğu gibi direk bir ilişki içerisinde olmadığı ortaya çıkmaktadır (126). Bu sonuçlar literatürde kayıtsız bağlanma stilindeki kişilerin duygularını bastırmaya eğilimli olması ve bu yüzden algılanan stres seviyesi ölçümlerindeki sonuçların güvenilir sonuçlar olmamasıyla açıklanmaktadır (127).

### **Bağlanma Stilleri ile Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişki**

Araştırmanın sonuçları, güvenli, korkulu, saplantılı ilişki tarzları olan genç yetişkinlerin, anksiyete ve depresyon seviyelerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Kayıtsız bağlanan kişilerde anksiyete seviyesinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bağlanma türlerinin olması, kaygılı ve depresif duygudurumun da artmış olduğuna işaret etmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, araştırma sonuçları ile benzer şekilde; kişilerde geliştirilen bağlanma tarzının, anksiyete semptomları ve anksiyete bozuklukları ile ilişkili olduğunu (10), kişinin depresyona yatkınlığını belirleyen önemli faktörlerden biri olduğunu (102) ve genç yetişkinlerde depresyon gelişiminin bağlanma teorisi üzerinden de kısmen açıklanabileceğini (97) söylemektedir.

Araştırmanın sonuçları daha yakından incelendiğinde, diğer bağlanma stilleri için zayıf düzeyde olan bu ilişkinin, korkulu bağlanma tarzı ile depresyon arasında daha yüksek düzeyde olduğu; korkulu bağlanma tarzını yaşayan genç yetişkinlerin daha depresif oldukları fark edilmektedir. Bu durum, korkulu bağlanma tarzına sahip bireylerin ilişkilerde duygulara yoğunlaşan başetme yöntemlerine başvurmaları, o sırada tecrübe edilen baskıya odaklanmaları (64) ve depresyona yatkınlıklarının yüksek olması (99) ile açıklanabilir.



Araştırmanın beklenmeyen ilginç bir bulgusu olarak değerlendirilen güvenli bağlanma stili ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki düşünüldüğünde ise, çalışmamızda katılımcıların güvenli bağlanma stilleri ile anksiyete ve depresyon arasında ilişki bulunmuştur. Bu durum çalışmamızın beklenmeyen ve ilginç bir bulgusudur. Bu beklenmeyen ilişki düşünüldüğünde ise bireylerin ilişkilerine kayıtsız kalmadığı sürece bağlanmanın ilişkiye bağlı ortaya çıkabilecek baskıya karşı daha açık hale getirdiği ve bu baskının kişileri anksiyete ve depresyona daha yatkın hale getirebileceği düşünülmektedir. Literatürde eşlerden birinde ortaya çıkabilecek anksiyete veya depresyonun diğer eşi de etkileyebileceği belirtilmektedir. Bu yönüyle düşünüldüğünde de bir eşte ortaya çıkabilecek psikolojik sorunların diğer eşe de geçiş yapabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızın bir diğer bulgusu olan güvenli bağlanma ve stres ilişkisinin de anksiyete ve depresyonu etkilediği düşünülmektedir. Çalışmamızda sadece tek eş alındığı için anksiyete ve depresyon bu yönü ile değerlendirilememiştir. Ancak güvenli bağlanan yani eşi ile daha aktif iletişim kuran bireylerde de anksiyete ve depresyonun görülmesinin sebebinin diğer eşten kaynaklanan anksiyete ve depresyon olduğu düşünülmektedir.

### **Bağlanma Stilleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişkisi**

Genç yetişkinlerin bağlanma biçimleri cinsiyetler arasında karşılaştırıldığında; güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma açısından kadınlar ve erkekler arasında bir fark bulunmazken, kadınların erkeklere oranla daha fazla korkulu bağlanma stiline sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bağlanma tarzları ile ilgili literatür, kişilerin bağlanma tarzları ile algılanan stres ve sosyal destek arasında cinsiyete bağlı farklılıklar bulunabileceğini gösterse de bu farklar kültürler arasında değişkenlik göstermektedir. Bu araştırmada kadınlar erkeklerden daha fazla korkulu bağlanma stiline sahipken, Malezya’da yapılan araştırmada erkekler kadınlara oranla daha fazla kayıtsız bağlanma biçimine, kadınlar ise erkeklerden daha fazla güvenli bağlanma biçimine sahip olarak bulunmuştur (88). Köse (2016) evli 200 yetişkinde yaptığı çalışmasında güvenli bağlanmanın kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu ancak bağlanma ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Yine Türkiye’de yapılmış bir çalışmada cinsiyetler ile bireylerin bağlanma stilleri arasında bir bağ olmadığı gözlemlenmiştir (128). Çalışmamız Türkçe literatür ile uyum

göstermektedir ve Türk toplumunda cinsiyetin bağlanma üzerinde bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır.

### **Bağlanma Stilleri ile Bakım Verenlerin Arasındaki İlişkisi**

Araştırma sonuçlarında genç yetişkinlerin bağlanma stillerine, geçmişte onlara bakım veren kişi ya da kişilerin kim olduğuna göre bakıldığında; bu kişilerin anne, baba, aileden başka birisi, bakıcı ya da kreş ortamı olmasının bir fark yaratmadığı, kişiye bakım veren temel yetişkinin kim olduğunun o kişinin bağlanma tarzını etkilemediği bulunmuştur. Bağlanma kuramı anneyi bağlanma yaşanılacak temel figür olarak görse de, bebeğin daha sonrasında büyük kardeşler, büyükanne-büyükbaba gibi daha ikincil figürlerle de bağ kurabileceğini kabul etmektedir (3,4). Araştırma sonuçlarında kişilerin bakım verenlerin farklı olmasına rağmen bağlanma stillerinde bir fark olmaması, bağlanma kuramında açıklanan temel figür olan anne dışında başka figürlere de bağlanabileceği bağlamında açıklanabilir. Stiffer, Coulehan ve Fish (1993) çalışan annelerde yaptıkları bir çalışmada, doğum izni biten annelerin tekrar işlerine dönmesi durumunda çocuklara diğer aile üyeleri tarafından bakım verildiği ve bu durumun özellikle annenin çocuğa yönelik bağlanmasını önemli ölçüde etkilediği gözlemlenmiştir (129). Verschueren ve Koomen (2012) çalışmalarında bağlanmanın sadece çocuk-ebeveynler ile sınırlı kalmadığını, öğretmen ve çocuk arasında da bağlanmanın gelişebileceğini ifade etmişlerdir. Çalışmamızda da anne dışında farklı bağlanma figürlerinin olabileceği gözlemlenmiştir. Bu yönüyle çalışmamız literatür ile uyum göstermektedir (130).

### **Bağlanma Stilleri ile Anne-Baba Beraberliği Arasındaki İlişki**

Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre incelendiğinde ise, bu durumun güvenli bağlanma ya da saplantılı bağlanma ile ilişkili olmadığı, fakat anne-babasından birisi vefat etmiş olan genç yetişkinlerin hem korkulu bağlanmalarının hem de kayıtsız bağlanmalarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bağlanma kuramı bir bebeğin bakım verenle kurduğu ilişkinin, kişinin sonraki yıllardaki karakter gelişiminin temelini oluşturduğunu (1,3,4,33) bebeklikte kurulan bağlanma biçimlerinin sonraki dönemlere aktararak yaşam boyu bağlanma davranışları üzerinde etkili bir rol oynamaya devam ettiğini (51) söylemekte ve uzun süreli araştırmalar bireylerin çoğunluğunun bebeklik yıllarında sahip oldukları

bağlanma tarzını sürdürdüğünü tespit etmiştir (70). Bununla birlikte, bağlanma tarzları bebeklikteki şekillerinden farklı olan bireylerde ise, ebeveynlerin kaybının bu değişim için önemli bir etken olduğu bildirilmektedir (70). Ancak literatürde bazı çalışmalar ebeveyn kaybının bağlanma stillerini etkileyebileceği de ifade edilmiştir (131). Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde 6 yaşından önce annelerini kaybeden yetişkinlerde depresyon riskinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (132). Kenneth ve arkadaşlarının (1992) yaptıkları başka bir çalışmada ise çocukluk döneminde ebeveynlerini kaybeden kadınlarda panik bozuklukların daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlanmada ebeveyn kaybının kişilerin bağlanma stilleri üzerine etkisi ile ilgili literatürde bir fikir birliği olmamakla birlikte kişide olumsuz psikolojik etkileri olabileceği gözlemlenmiştir (133). Çalışmamızda ise ebeveynlerinden birini kaybetmiş katılımcıların korkulu ve kayıtsız bağlandığı gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin çocukluk döneminde ebeveyn ile kurulan bağın ani kesilişinin ve sonrasında başka biri ile etkin bir bağlanmanın kurulamamasının olduğu düşünülebilmekle birlikte bu durumun ebeveyn kaybı sonrası bağlanma şekillerini değiştirip değiştirmediğinin ileride bu konuda yapılacak araştırmalar ile netleştirilmesi önerilebilir.

### **Cinsiyet ve Stres**

Araştırmanın sonuçları kadın ve erkek katılımcılar arasında algıladıkları stres yönünden bir fark olmadığını, kadınların ve erkeklerin kendilerini benzer stres seviyesinde değerlendirdiklerini göstermektedir. Ancak literatür stres ile cinsiyet arasındaki ilişki yönünden incelendiğinde, kadın ve erkeklerin strese verdikleri biyolojik ve psikolojik tepkilerin birbirinden farklı olduğunu göstermektedir (134). Ayrıca algılanan stres seviyesinin üniversite öğrencileri (135) ve üniversite çalışanları (136) ile yapılmış araştırmalarda, kadınların kendilerinde algıladıkları stres seviyesinin erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur.

### **Bağlanma Stilleri ile Bağımsız Değişkenlerin İlişkisi**

Araştırmanın sonuçları, bağlanma stilleri ile diğer bağımsız değişkenler arasında farklılaşan ilişkiler göstermektedir. Örneklemin verdiği sonuçlarda, güvenli ve saplantılı bağlanma stiline en fazla stres ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Korkulu bağlanma stiline ise, bağımsız değişkenler arasında en fazla depresyon ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu sonuç, güvenli olmayan bir bağlanma stilline sahip olmanın, kişinin depresyona yatkınlığını belirleyen önemli faktörlerden biri olduğunu

(102) ve korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin depresyona yatkınlıklarının yüksek olduğunu (99) söyleyen literatürle tutarlılık göstermektedir. Korkulu bağlanma aynı zamanda anne-babanın birlikteliği durumuyla da ilişkili olarak görünmektedir.

Kayıtsız bağlanma stilinin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında, en fazla anne-babanın birlikteliği ile ilişkili olduğu görülmektedir. İkinci ilişkili olduğu kavram ise depresyon olarak ortaya çıkmıştır. Sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde, bağlanma stilleri arasında korkulu ve kayıtsız bağlanmanın en ilişkili olduğu kavramlar arasında depresyon ve anne-babanın birliktelik durumu görünmektedir. Bifulco ve arkadaşlarının (1992), 6 yaşından önce annelerini kaybetmiş olan yetişkinlerin depresyon riskinin daha yüksek olduğu gösteren araştırması düşünüldüğünde, bağlanma stilleri açıklanırken, anne-baba kaybının ve depresyonun birlikte yorumlanması uygun görünmektedir (132).

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerinin kişilerin yaşam doyumları, stres düzeyleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapılmış kesitsel ve tanımlayıcı tipte ki bu çalışma sonucunda; genç yetişkinlerin yaşamlarından orta düzeyde yaşam doyumunu aldıkları, yüksek seviyede stresleri olduğu, kaygılı ve depresif bir görünüm sergiledikleri tespit edilmiştir. Genç yetişkinler bağlanma stilleri yönünden incelendiğinde korkulu ve saplantılı bağlanmanın yaşam doyumunu azalttığı, stres seviyesini ve anksiyete ve depresyonu arttırdığı gözlemlenmiştir. Çalışmamızın önemli ve beklenmedik bulgularından güvenli bağlanan bireylerde stres, anksiyete ve depresyon seviyelerinin yüksek olmasıdır. Araştırmamızda cinsiyetin de bağlanmayı etkilediği tespit edilmiş ve kadınlarda korkulu bağlanmanın daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ebeveynlerden birisinin vefat etmiş olmasının genç yetişkinlerde korkulu ve kayıtsız bağlanmanın daha yüksek olması çalışmamızın önemli bulgularından bir diğeridir.

### 6.2. Öneriler

Araştırma sonuçları doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur;

1. Çalışmamızda eşlerden sadece biri katılımcı olarak alınmıştır, örneklem grubunu çiftlerin her ikisinin de araştırmaya dâhil edildiği başka bir çalışma planlanabilir.
2. Ayrıca kadın ve erkek sayısının eşit olduğu bir örneklem grubu ile farklı yaş gruplarının da dâhil edildiği çalışmalar planlanması bağlanmanın cinsiyet ve yaş ile ilişkisini aydınlatılmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.
3. Araştırmamızın kesitsel olduğu düşünüldüğünde bağlanmanın farklı yönlerinin aydınlatılabilmesi için boylamsal çalışmaların da yapılması gerektiği önerilmektedir.
4. Bağlanma ile ilgili oluşturulacak ebeveynlik eğitimlerinin toplum ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyebileceği ve bunun çalışmalar ile kanıtlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

5. Bağlanma stillerinin kişilerin ruh sağlıklarını ve yaşam doyumlarını etkilediği göz önünde bulunduruluğunda toplumun bu konuda bilinçlendirilerek çocuklukta geliştirilecek güvenli bağlanma stillerinin önemini vurgulayan eğitimler planlanabilir.



## 7. KAYNAKLAR

1. Bowlby, J., *Attachment and loss: Vol. 3: Sadness and depression*. New York: Basic Books; 1980.
2. Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A., *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri; 2008.
3. Bowlby, J., *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books; 1969.
4. Bowlby, J., *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment. 2. Basım*. New York: Basic Books; 1982.
5. Bartholomew, K., Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1991; 7.ss. 147-178.
6. Vatanserver Z. *Erişkin Bağlanma Biçimlerinin Doğum Sonrası Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkisi ve Sosyal Desteğin Bu İlişkideki Moderatör Rolü*. İstanbul, Işık Üniversitesi, 2017.
7. Komorowska Pudlo, M. The Attachment Style and Stress-Coping Strategies in Adult Men and Women. *Polskie. Forum Psychologiczne*, 2016, tom 21, numer 4. ss. 573-588.
8. Murphy, B. and Bates, G. W. Adult Attachment Style and Vulnerability to Depression. *Personality and Individual Differences*, Volume 22. Issue 6, Haziran 1997. ss. 835-844.
9. Koohsar, A.A.H. and Bonab, B.G. Relation Between Quality of Attachment and Life Satisfaction in High School Administrators. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 2011, Vol. 30, ss. 954-958.
10. Lam, L. T., Rai, A., and Lam, M.K. Attachment problems in childhood and the development of anxiety in adolescents: A systematic review of longitudinal and prospective studies. *Mental Health & Prevention*; 2019.
11. Maraboli, S. *Unapologetically You: Reflections on Life and the Human Experience*. A Better Today Publishing. Port Washington, New York; 2013.
12. Atak H, Erten Tatlı C, Çokamay G, Büyükpabuşçu H, Çok F. Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry* 2016; 8(3):204-227
13. Kılavuz M A. Yetişkinlik ve Yaşlılık Döneminde Eğitim ve Din Eğitiminin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. Cilt: 11, Sayı: 2, 2002. ss. 59-72.
14. Eryılmaz A. Lise Öğrencilerinin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı 21, Haziran 2011, ss. 26 – 44.
15. Levinson, D.J., *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf; 1978.
16. Levinson, D.J., *A conception of adult development*. *Am Psychol*, 41:3-13; 1986.
17. Levinson, D.J., *The Seasons of a Woman's Life*. New York: Knopf; 1996.
18. TDK. Türk dil kurumu güncel Türkçe sözlük. Erişim 17.02.2019, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5b549b15b61898.93230495,\(2006\)](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5b549b15b61898.93230495,(2006))
19. Celep, C. *Halk eğitimi: Kavramlar, ilkeler, yöntemler, teknikler*. Ankara: Pegem Yayıncılık; 1995.
20. Onur, B. *Gelişim psikolojisi yetişkinlik- yaşlılık- ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi; 2011.
21. Zastrow, C., H. and Kirst-Ashman, K. K. *Understanding Human Behavior and the Social Environment: Cengage Learning: Boston, MA; 2015. P. 18-36.*

22. Aktu, Y. Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar -Current Approaches in Psychiatry*, 2016; 8(2): 162-177. doi: 10.18863/ pgy.12690
23. Freud, S. and Freud, E. L. *Letters of Sigmund Freud*. Dover Publications; 1960.
24. Arnett, JJ. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*, 2000; 55:469–480
25. Shanahan, M.J., and Porfeli, E., and Mortimer, J.T. Erickson LD. *Subjective age identity and the transition to adulthood: When does one become an adult*. In *On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy* (Eds RAJr Settersten, FFJr Furstenberg, RG Rumbaut):225-255). Chicago, IL, University of Chicago Press; 2005.
26. Yıldız, M. Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış, *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012 Vol36 No1.
27. Soysal A. Ş. ve ark. Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri* 2005; 8 ss. 88-99.
28. Damarlı Ö. *Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Rollerini Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiler*. Ankara, Ankara Üniversitesi, 2006
29. Bowlby, J., *Başlanma: Başlanma ve Kaybetme 1*. İstanbul: Pinhan yayıncılık; 2012. (t.v. soylu, çev.)
30. Bowlby, J., *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2012a (S. Güneri, Çev.)
31. Bowlby J. The growth of independence in the young child. *Royal Society of Health Journal*, 1958, 76: p. 587-591.
32. Freud, S. *An Outline Of Psycho-Analysis*. London: The Hogarth Press; 1940.
33. Bowlby, J. *Attachment And Loss: Vol. 2: Separation: Anxiety And Anger*. New York: Basic Books; 1973.
34. Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M. V., & Stayton, D. J. *Individual Differences In The Strange Situation Behavior Of One-Year-Olds: The competent infant*, L., S. Stone, H., T. Smith, & L., B. Murphy (Ed.), New York: Basic Books. 1973. p. 17-52.
35. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. *Patterns Of Attachment: Assessed In The Strange Situation And At Home*: Hillsdale, NJ: Erlbaum; 1978.
36. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. *Self-Report Measurement Of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview: Attachment theory and close relationships* J. A. Simpson & W. S. Rholes 89 (Ed.), New York: Guilford Press. 1998. p. 46-76.
37. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. *Attachment Theory And Emotions In Close Relationships: Exploring The Attachment-Related Dynamics Of Emotional Reactions To Relational Events*. Personal Relationships, 2005. p. 149–168.
38. Fraley, R. C., & Waller, N. G. *Adult Attachment Patterns: A test of the typological model*. J. A. Simpson & W. S. Rholes (Ed.), Attachment theory and close relationships. New York: Guilford Press. 1998. p.77-114.
39. Fraley, R. C., Niedenthal, P. M., Marks, M., Brumbaugh, C., & Vicary, A. *Adult Attachment And The Perception Of Emotional Expressions: Probing The Hyperactivating Strategies Underlying Anxious Attachment*. Journal Of Personality, 74, 2006. p. 1163-1190.



40. Mikulincer, M. & Florian, V. *Appraisal Of And Coping With A Real-Life Stressful Situation: The Contribution Of Attachment Styles*. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 21, 1995. p. 406-414.
41. Bowlby, J. *The Making And Breaking Of Affectional Bonds*. London: Tavistock. 1979.
42. Ainsworth, M. D. S. *Infancy In Uganda: Infant Care And The Growth Of Attachment*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins Press. 1967.
43. Cassidy, J. *The nature of the child's ties*: J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook Of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: Guilford Press. 1999. p. 68-88.
44. Ainsworth, M. D. S. *Attachments Beyond Infancy*. *American Psychologist*, 44, 1989. p. 709-716.
45. Cassidy, J. & Shaver, P. R. (1999). *Handbook Of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: Guilford Press. 1999. p. 68-88.
46. Ainsworth, M. D. S. *Attachments And Other Affectional Bonds Across The Life Cycle*. C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Ed.) *Attachment Across The Life Cycle*. Londra: Routledge. 1991. p.33-51.
47. Crowell, J. A., Fraley, R. C., & Shaver, P. R. *Measurement Of Individual Differences In Adolescent And Adult Attachment*. J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook Of Attachment: Theory, Research, And Clinical Applications*. New York: Guilford Press. 1999. p. 434-465.
48. Mikulincer, M. & Shaver P. R. *Attachment in adulthood*. New York: Guilford Press. 2007.
49. Frederickson, B. L. The Role Of Positive Emotions In Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory Of Positive Emotions. *American Psychologist*, 2001, 56: p. 218-226.
50. Weis, R. S. *Attachment In Adult Life*. C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Ed.), *The Place Of Attachment In Human Behavior*. New York: Basic Books. 1982. p. 171-184.
51. Fraley, R. C. Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 2002. 6: p. 123-151.
52. Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W. A. *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. New York: Guilford Press. 2005.
53. Çalışır, M. Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches In Psychiatry*, 2009, 1: p. 240-255.
54. Bartholomew, K., & Horowitz, L. Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61, p. 226-241.
55. Hazan, C. & Shaver, P. R. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52, p. 511-524.
56. Hazan, C. & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 59, p. 270-280.
57. Popper, M., & Mayselless, O. Back to basics: Applying a parenting perspective to transformational leadership. *Leadership Quarterly*, 2003, 14, p. 41-65.

58. Smith, E. R., Murphy, J., & Coats, S. Attachment to groups: Theory and management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77, p. 94-110.
59. Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 66, p. 506-512.
60. Senchak, M., & Leonard, K. E. Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1992, 9, p. 51-64.
61. Bartholomew, K. Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1990, 7, p. 147-178.
62. Volling, B. L., Notaro, P. C., & Larsen, J. J. Adult Attachment Styles: Relations with Emotional Well-Being, Marriage, and Parenting. *Family Relations*, 1998. Vol. 47, No. 4, p. 355-367.
63. Maysless, O. Adult Attachment Patterns and Courtship Violence. *Family Relations*, 1991. Vol. 40, No. 1, p. 21-28.
64. Pistole, M. C. After Love: Attachment Styles and Grief Themes. *The Family Journal*. 1996 Vol. 4, No.3, p. 199-207.
65. Pistole, M. C. College students' ended love relationships: Attachment style and emotion. *Journal of College Student Development*, 1995, 36, p. 53-60.
66. Sharpsteen, D.J. & Kirkpatrick, L. A. Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 72, p. 627-640.
67. Buunk, B.P. Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences*, 1997.23: p. 997-1006. doi:10.1016/s0191-8869(97)00136-0.
68. Guerrero, L.K. Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 1998, 5: p. 273-291.
69. Radecki-Bush, C.; Farrell, A.D.; Bush, J.I. Predicting jealous responses: The influence of adult attachment and depression on threat appraisal. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1993. 10: p. 569-588.
70. Waters, E.; Merrick, S.; Treboux, D.; Crowell, J. & Albersheim, L. Attachment Security in Infancy and Early Adulthood: A Twenty-Year Longitudinal Study. *Child Development*, 2000. Vol. 71, No. 3: p. 684-689.
71. Kirkpatrick, L. A. A Longitudinal Study of Changes in Religious Belief and Behavior as a Function of Individual Differences in Adult Attachment Style. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1997. Vol.36, No.2 p. 207-217.
72. West E. A. *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi*. İstanbul, Işık Üniversitesi; 2018.
73. Gürçam Ç. *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumları arasındaki ilişki*. İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2017.
74. OECD, Better Life Index, Erişim Tarihi: 12.05.2019  
<http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/>
75. Temiz-Tepeli Z. ve Cömert- Tarı I. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Birbirleriyle Olan İlişkisinin İncelenmesi, *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2018. 31: p.274-283.
76. Köse G. *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin evlilik uyumuna olan etkisi*. İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi; 2016.

77. American Psychological Association, (2013). How stress affects your health? Erişim Tarihi:1.03.2019 <http://www.apa.org/helpcenter/stress.aspx>
78. Tekin, G.O. *Çalışma Yaşamında Stres Kaynakları ve Kamu Kurumlarında Çalışanlar Üzerine Etkileri: Edirne Örneği*, Edirne, Trakya Üniversitesi, 2010.
79. Kalyoncu, Z. *Duygusal Zekâ İle Örgütten Kaynaklanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Hemşireler Üzerinde Bir Araştırma*, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 2011.
80. M, Ü. Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri, 2005. 21: p.59-74.
81. Krantz, D.S. & McCeney, M.K. Effects of psychological and social factors on organic disease: A critical assessment of research on coronary heart disease. Annual Review of Psychology, 2002. 53: p. 341-369.
82. Denollet, J. ve ark. A general propensity to psychological distress affects cardiovascular outcomes: Evidence from research on the type D (distressed) personality profile. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 2010. 3: p. 546-557.
83. Davidson, K.W., Mostofsky, E. & Whang, W. Don't worry, be happy: Positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey. European Heart Journal, 2010. 31: p. 1065-1070
84. Varga, C. M., Nettles, C. D., Whitesel, A. L., Howe, G. W., & Weihs, K. L. The Interplay of Stress and Attachment in Individuals Weathering Loss of Employment, J Res Pers, 2014. 50: ss. 23–32.
85. Pielage, Gerslma, Schaap Pielage, S., Gerlsma, C., & Schaap, C. Insecure attachment as a risk factor for psychopathology: The role of stressful events. Clinical Psychology & Psychotherapy, 2000. 7(4): p. 296-302.
86. Terzi, Ş. ve Cihangir, Z. Çankaya. Bağlanma Stilllerinin Öznel İyi Olmayı Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2009. 4 (31): p. 1-11.
87. Howard, M. S. & Medway, F. J. Adolescents attachment and coping with stress. psychology in the schools, 2004. 41(3): p. 391-402.
88. Khodarahimi, S., Hashim, I., & Mohd-Zaharim, N. Attachment Styles, Perceived Stress and Social Support in a Malaysian Young Adults Sample. 2016
89. Franczak, K. Attachment styles and the ways of coping with stress in polish nurses. *Advances in Palliative Medicine*, 2012. 11( 2): p. 62-73.
90. Özer, G. *Öz belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Ankara, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2009.
91. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders American Psychiatric Associati (5th ed.). Arlington: American Psychiatric Publishing. 2013. p. 189–195. ISBN 978-0890425558.
92. Büküşoğlu, N. Çocuklarda okul fobisi gelişimine etki eden faktörlerin incelenmesi. *Ege Pediatri Bülteni*, 2004 11(2): p.125-134.
93. Masi, G., Mucci, M., Millepiedi, M. Separation anxiety disorder in children and adolescents. Epidemiology, Diagnosis and Management. CNS Drugs, 2001. 15:2 p. 93-104.
94. Zeijlmans van Emmichoven, I. A., van IJzendoorn, M. H., de Ruiter, C. and Brosschot, J. F. Selective processing of threatening information: Effects of attachment representation and anxiety disorder on attention and memory. Development and Psychopathology, 2003. 15: p. 219-237.

95. Şahin, N. H. ve Yaka, A. İ. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri'nin (YİYE-I), kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikopatolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 2010. 13(26), 64-79.
96. American Psychiatric Association, (2017). What is Depression? Reviewed by Ranna Parekh, MD, MPH. Erişim Tarihi:1.03.2019 <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
97. Shaw, S. K. and Dallos, R. Attachment and adolescent depression: The impact of early attachment experiences. *Attachment & human development*, 2005. 7(4).
98. Jinyao, Y., Xiongzhaio, Z., Auerbach, R., Gardiner, C.K., Lin, C., Yuping, W., & Shuqiao, Y. Insecure attachment as a predictor of depressive and anxious symptomology. *Depression and Anxiety*, 2012. 29: p. 789-796.
99. Murphy, B. ve Bates, G.W. Adult attachment style and vulnerability to depression. *Personality and Individual Differences*, 1997. 22: p. 835-844.
100. Evraire. L.E. and Dozois. D.J.A. If it be love indeed tell me how much: Early core beliefs associated with excessive reassurance seeking i depression. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 2014. 46: p. 1-8.
101. DeVito, C. C. *The Link Between Insecure Attachment and Depression: Two Potential Pathways*. USA, University of Massachusetts Amherst in Masters Theses, 2014. [https://scholarworks.umass.edu/masters\\_theses\\_2/11](https://scholarworks.umass.edu/masters_theses_2/11)
102. Dagninove ark. Depression and Attachment: How do Personality Styles and Social Support Influence This Relation?.*Research in Psychotherapy*, 2017. doi: 10.4081/ripppo.2017.237
103. Pielage, S. B., Luteijn, F., & Arrindell, W. A. Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2005. 12(6): p. 455-464.
104. Sümer, N. ve Güngör D. Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999. 14 (43): p. 71-106.
105. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. 49: p. 71-75.
106. Köker, S. *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans tezi)*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1991.
107. Field, A. *Discovering Statistics Using SPSS for Windows*. London. Sage Publications,2005
108. Pallant, J. *SPSS Survival Manuel*. Maidenhead. Open university Press, 2001.
109. Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. *Using multivariate statistics*. New York: Harper Collins College, 1996.
110. Dağlı, A. ve Baysal, N. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016. 15(59): p. 1250-1262.
111. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983. 24(4): p. 385-396.
112. Bilge A., F Ögce., Genç R. E., Oran N.T., "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2009. 2(25): p. 61-72.
113. Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*,1983. 67: p. 361-370.
114. Aydemir, Ö. Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1997. 8(4): p. 280-287.

115. Demiral, Y., Akvardar, Y., Ergör, A. Ve Ergör, G. Üniversite hastanesinde çalışan hekimlerde iş doyumunun anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2006. 20(3): p. 157-164.
116. Altınbaş, M., Kesebir, S. ve İnanç, L. Güneydoğu'da bir ilçe devlet hastanesine başvuran erken ve erişkin yaştaki gebeliklerin anksiyete,depresyon ve bağlanma açısından karşılaştırılması. Yeni Symposium, 2016. 54(1): p. 19-24.
117. Soares, A. S., Pais-Ribeiro, J. L., & Silva, I. (2019). Developmental Assets Predictors of Life Satisfaction in Adolescents. *Frontiers in psychology*, 10, 236. doi:10.3389/fpsyg.2019.00236
118. Lee, J., Kim, E., and Wachholtz, A. The effect of perceived stress on life satisfaction : The mediating effect of self-efficacy. *Ch'ongsonyonhak yongu*, 2016. 23(10): p. 29-47.
119. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E.and Smith, H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999. 125(2): p. 276-302.
120. Siedlecki, K. L., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S., and Salthouse, T. A. Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages?. *The journal of positive psychology*, 2008. 3(3): p. 153-164.
121. S. Cohen and G.M. Williamson, Perceived stress in a probability sample of the United States. In: S. Spacapan and S. Oskamp, Editors, *The Social Psychology of Health*, Sage, Newbury Park, CA, 1988. p. 31-67.
122. Evraire. L.E. and Dozois. D.J.A. If it be love indeed tell me how much: Early core beliefs associated with excessive reassurance seeking i depression. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 2014. 46: p. 1-8.
123. Tim Gard, Narayan Brach, Britta K. Hölzel, Jessica J. Noggle, Lisa A. Conboy and Sara W. Lazar Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion, *The Journal of Positive Psychology*, 2012. 7:3: p.165-175.
124. Ian, J. Deary, S. Scott, I.M. Wilson, A. White, K. MacKenzie and J.A. Wilson, Personality and psychological distress in dysphonia, *Br J Health Psychol* 2 1997. p. 333-341.
125. Ertan, T. Psikiyatrik Bozuklukların Epidemiyolojisi. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*,2008. 62: p. 25-30.
126. Maunder, R. G., Lancee, W. J., Nolan, R. P., Hunter, J. J., Tannenbaum, D. W. The relationship of attachment insecurity to subjective autonomic function during standardized acute stress in healthy adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 2006. 60: p. 283-290.
127. Hunter, J., Maunder, R., and Le, T. L. Fundamentals of attachment theory. In J. Hunter & R. Maunder (Eds.), *Improving patient treatment with attachment theory: A guide for primary care practitioners and specialists* Cham, Switzerland: Springer, 2016. p. 9-26.
128. Bal, U., Çakmak, S., Uğuz, Ş. Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. Archives Medical Review Journal*, 2013. 22(4): p. 441-459.
129. Stifter, C. A., Coulehan, C. M., and Fish, M. Linking employment to attachment: The mediating effects of maternal separation anxiety and interactive behavior. *Child development*, 1993. 64(5): p. 1451-1460.

130. Verschueren, K., and Koomen, H. M. Teacher–child relationships from an attachment perspective. *Attachment & human development*, 2012. 14(3): p. 205-211.
131. Çağatay, S. *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, 2014.
132. Bifulco, A., Harris, T., and Brown, G. W. Mourning or early inadequate care? Reexamining the relationship of maternal loss in childhood with adult depression and anxiety. *Development and Psychopathology*, 1992. 4(3): p. 433-449.
133. Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., and Eaves, L. J. Childhood parental loss and adult psychopathology in women: a twin study perspective. *Archives of general psychiatry*, 1992. 49(2): p.109-116.
134. Verma, R., Balhara, Y. P., and Gupta, C. S. Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial psychiatry journal*, 2011. 20(1): p.4–10.
135. Misigo, B. L. Gender difference in the perceived level of stress and coping strategies among university students in Kenya: A case of public universities. *International Academic Journal of Social Sciences and Education*, 2015. 1(4): p. 44-52.
136. Hogan, J. M., Carlson, J. G. and Dua, J. Stressors and Stress reactions among university Personnel. *International Journal of Stress Management*. 2002.

## **8.EKLER**

**Ek-1.** Kişisel Soru Formu

**Ek-2.** İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

**Ek-3.** Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

**Ek-4.** Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

**Ek-5.** Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADÖ)

**Ek-6.** Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

**Ek-7.** Etik Kurul Kararı

**Ek-8.** Ölçek Kullanım İzinleri



## Ek-1. KİŞİSEL SORU FORMU

### KİŞİSEL SORU FORMU

Anket No: .....

Sayın Katılımcılar; aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. (Adınız-soyadınız sorulmamaktadır). Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir.

Katkınız için teşekkür ederim.

1- Cinsiyet: Kadın (1) Erkek (2) K1 E2

2- Doğum Yeriniz: \_\_\_\_\_

3- Doğum Tarihi: \_\_\_\_\_    /    /     
GÜN AY YIL

4- Eğitim Durumunuz Nedir?

a) İlköğretim (1)

b) Lise

c) Yüksekokul

d) Lisans ve üstü

5- Mesleğiniz Nedir? \_\_\_\_\_

6- Çalışma Durumunuz Nedir?

a) Çalışıyorum (1)

b) Çalışmıyorum (2)

7- Aylık Geliriniz Ne Kadardır?

a) < 2000 TL (1)

b) 2000-3000 TL (2)

c) > 3000 TL (3)

8- Medeni Durumunuz Nedir?

a) Bekâr (1)

b) Evli (2)

c) Boşanmış (3)

9- Kaç Yıllık Evlisiniz? \_\_\_\_\_



**10- Nasıl Tanıştınız?**

- a) Kendimiz
- b) Arkadaşlarımız
- c) Aile tanıştırılması
- d) Sosyal medya
- e) Diğer \_\_\_\_\_

**11- Sevgiliniz Var Mı?**

- a) Evet (1)
- b) Hayır (2)  E1 H2

**12- Ne Kadar Süredir İlişkiniz Var? \_\_\_\_\_**

**13- Nasıl Tanıştınız?**

- a) Kendi
- b) Arkadaşlar
- c) Aile tanıştırılması
- d) Sosyal medya

**14-Anninizin Eğitim Durumu Nedir?**

- a) Okuması-yazması yok (1)
- b) İlkokul mezunu (2)
- c) Ortaokul mezunu (3)
- d) Lise mezunu (4)
- e) Üniversite mezunu (5)

**15- Annenizin Mesleğiniz Nedir? \_\_\_\_\_**

**16- Anneniz İçin Uygun Olanı Seçin.**

- a) Yaşıyor (1)
- b) Vefat etti (2)

**17-Babanızın Eğitim Durumu Nedir?**

- a) Okuması-yazması yok (1)
- b) İlkokul mezunu (2)
- c) Ortaokul mezunu (3)
- d) Lise mezunu (4)
- e) Üniversite mezunu (5)

**18- Babanızın Mesleğiniz Nedir? \_\_\_\_\_**

**19- Babanız İçin Uygun Olanı Seçin.**

c) Yaşıyor (1)

d) Vefat etti (2)

**20- Anneniz Ve Babanız İçin Uygun Olanı Seçin.**

a) Evliler (1)

b) Boşandılar (2)

c) Eşlerden biri vefat (3)

**21- Bebeklik/Çocukluğunuzda Bakımınızı Kim Üstlenmiş? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)**

a) Anne (1)

b) Baba (2)

c) Aileden biri (Kardeş, Anneane /Babanne) (3)

d) Bakıcı, kreş (4)

**22- Herhangi Bir Sorun İle Karşılaştığınızda Size Kim Yardımcı Olur? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)**

a) Anne (1)

b) Baba (2)

c) Kardeş (3)

d) Akraba (4)

e) Eş, partner (5)

f) Arkadaş (6)

g) Diğer \_\_\_\_\_

## Ek- 2. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

### İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ	Beni hiç tanımlamıyor		Beni kısmen tanımlıyor			Tamamıyla beni tanımlıyor	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3.Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4.Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5.Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6.Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık istiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

7.Yalnız kalmaktan korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8.Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9.Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10.Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11.Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12.Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13.Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14.Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15.Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

gönülsüz olduklarını düşünüyorum.							
16.Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17.Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)



### Ek-3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

#### YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacıyla ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olanı işaretleyiniz.

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun değil	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Çok uygun
1)Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2)Yaşam koşullarım çok iyi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3)Yaşamımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4)Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5)Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştiremezdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

#### Ek-4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

### ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ)

Aşağıda geçen ay boyunca yaşamış olabileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu **GEÇEN AY BOYUNCA** ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz.

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Beklemediğim bir olaya karşı sıkıntı yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Önemli olayları kontrol edemedim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Kendimi stresli hissettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kişisel problemlerimi çözme konusunda kendime güvendim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Yaşamımda her şey yolunda gitti.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Yaşamımdaki öfkemi kontrol ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Kontrolüm dışındaki olaylar beni öfkелendirdi.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Üstesinden gelemediğim zorluklar yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

## Ek-5. Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADÖ)

### HASTANE ANKSİYETE DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Bu anket sizi daha iyi anlamamıza yardımcı olacak. Her maddeyi okuyun ve **SON BİRKAÇ GÜNÜNÜZÜ** göz önünde bulundurarak nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden yanıtın yanındaki kutuyu işaretleyin. Yanıtınız için çok düşünmeyin, aklınıza ilk gelen yanıt en doğrusu olacaktır.

#### 1) Kendimi gergin, “patlayacak gibi” hissediyorum.

- Çoğu zaman
- Birçok zaman
- Zaman zaman, bazen
- Hiçbir zaman

#### 2) Eskiden zevk aldığım şeylerden hala zevk alıyorum.

- Aynı eskisi kadar
- Pek eskisi kadar değil
- Yalnızca biraz eskisi kadar
- Neredeyse hiç eskisi kadar değil

#### 3) Sanki kötü bir şey olacakmış gibi bir korkuya kapılıyorum.

- Kesinlikle öyle ve oldukça da şiddetli
- Evet, ama çok da şiddetli değil
- Biraz, ama beni endişelendiriyor
- Hayır, hiç öyle değil

#### 4) Gülebiliyorum ve olayların komik tarafını görebiliyorum.

- Her zaman olduğu kadar
- Şimdi pek o kadar değil
- Şimdi kesinlikle o kadar değil
- Artık hiç değil

#### 5) Aklımdan endişe verici düşünceler geçiyor

- Çoğu zaman
- Birçok zaman
- Zaman zaman, ama çok sık değil
- Yalnızca bazen



**6) Kendimi neşeli hissediyorum.**

- Hiçbir zaman
- Sık değil
- Bazen
- Çoğu zaman

**7) Rahat rahat oturabiliyorum ve kendimi gevşek hissediyorum.**

- Kesinlikle
- Genellikle
- Sık değil
- Hiçbir zaman

**8) Kendimi sanki durgunlaşmış gibi hissediyorum.**

- Hemen hemen her zaman
- Çok sık
- Bazen
- Hiçbir zaman

**9) Sanki içim pır pır ediyormuş gibi bir tedirginliğe kapılıyorum.**

- Hiçbir zaman
- Bazen
- Oldukça sık
- Çok sık

**10) Dış görünüşüme ilgimi kaybettim.**

- Kesinlikle
- Gerektiği kadar özen göstermiyorum
- Pek o kadar özen göstermeyebiliyorum
- Her zamanki kadar özen gösteriyorum

**11) Kendimi sanki hep bir şey yapmak zorundaymışım gibi huzursuz hissediyorum.**

- Gerçekten de çok fazla
- Oldukça fazla
- Çok fazla değil
- Hiç değil

**12) Olacakları zevkle bekliyorum.**

- Her zaman olduğu kadar
- Her zamankinden biraz daha az
- Her zamankinden kesinlikle daha az
- Hemen hemen hiç

**13) Aniden panik duygusuna kapılıyorum.**

- Gerçekten de çok sık
- Oldukça sık
- Çok sık değil
- Hiçbir zaman

**14) İyi bir kitap, televizyon ya da radyo programından zevk alabiliyorum.**

- Sıklıkla
- Bazen
- Pek sık değil
- Çok seyrek

## **Ek-6. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu**

### **BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU**

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü tarafından yürütülen “Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilllerinin Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete ve Depresyon ile İlişkinin Belirlenmesi " isimli bir çalışmadır. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerinin kişilerin yaşam doyumları, stres düzeylerini, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapılacaktır. Bu çalışmada sizden 22 soruluk Kişisel Bilgi Formu,17 maddeden oluşan İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), 5 maddeden oluşan Yaşam Doyumu Ölçeği, 8 sorudan oluşan Algılanan Stres Ölçeği, 14 soruluk Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği ile toplamda 66 soru cevaplandırmanız beklenmektedir. Bu çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu araştırma için sizden bir ücret talep edilmeyecek ve size bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmaya katılmama, katıldığınız takdirde de istediğiniz zaman çalışmadan ayrılma hakkınız vardır. Cevaplarınız araştırmacılar tarafından gizli tutulacak ve araştırma sonucunda elde edilecek sonuçlardan yalnızca bilimsel amaçla yararlanılacaktır.

İzniniz, ilginiz ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

**Sorumlu Araştırmacılar:**

**Dr. Öğr. Üyesi Işıl Işık**

Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Hemşirelik Bölümü

Tel: (0216) 578 00 00

**Ceren Uzun**

Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Hemşirelik Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

Tel: (0212) 669 40 45 / 0533 467 87 57

### **Katılımcının Beyanı**

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama yukarıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya katılmaya gönüllü olduğumu, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızam ile katılmayı kabul ediyorum.

### **GÖNÜLLÜNÜN;**

Adı, soyadı:

İmza:

Tarih:

### **ARAŞTIRMACININ;**

Adı, soyadı:

İmza:

Tarih:

## Ek-7. Etik Kurul Kararı



Sayı : 37068608-6100-15-1425  
Konu: Klinik Araştırmalar  
Etik kurul Başvurusu İht.

18/01/2018

İlgili Makama (Ceren Uzun)

Yeditepe Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Yrd. Doç. Dr. Işıl Işık'ın sorumlu olduğu "Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete ve Depresyon ile İlişkisinin Belirlenmesi" isimli araştırma projesine ait Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (KAEK) Başvuru Dosyası ( 1397 kayıt Numaralı K.AEK Başvuru Dosyası ) • Yeditepe Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 17.01.2018 tarihli toplantıda incelenmiştir.

Kurul tarafından yapılan inceleme sonucu, yukarıdaki isimi belirtilen çalışmanın yapılmasının etik ve bilimsel açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir (KAEK Karar No: 789 ).

Prof. Dr. Turgay ÇELİK

Yeditepe Üniversitesi  
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

## Ek- 8. Ölçek Kullanım İzinleri

08.05.2019

Posta - ceren uzun - Outlook

İlt: İlişki ölçekleri anketi

ceren uzun

2.05.2019 Per 19:52

Kime: Duygu UZUN <uzun.duygu@gmail.com>

---

**Gönderen:** Nebi Sümer <nsumer@metu.edu.tr>

**Gönderildi:** 17 Kasım 2017 Cuma 18:48

**Kime:** ceren uzun

**Konu:** Re: İlişki ölçekleri anketi

Merhaba,

Ölçeklere [www.nebisumer.com](http://www.nebisumer.com) adresinden ulaşabilirsiniz.. Başarılar..

NS

Prof. Dr. Nebi Sümer,

Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Middle East Technical University

Psikoloji Bölümü / Department of Psychology

06800 Ankara / Turkey

<http://www.nebisumer.com/>

ceren uzun <[uzun.ceren@hotmail.com](mailto:uzun.ceren@hotmail.com)> şunları yazdı (17 Kas 2017 ÖS 9:44):

Merhaba Nebi Bey,

Ceren Uzun Yeditepe Üniversitesi Hemsirelik Bölümü- yüksek lisans öğrencisiyim.

Tez için ölçeğinizi kullanmak istiyorum.

Konum: Bağlanma stillerinin yaşam doyumu, yalnızlık ve anksiyete-depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi.

Çok teşekkür ederim.



Virüs bulunmuyor. [www.avg.com](http://www.avg.com)

08.05.2019

Posta - ceren uzun - Outlook

**Re: Yasam doyumu ölcegi**

abidin dagli <dagli@dicle.edu.tr>

16.09.2017 Cmt 14:49

Kime: ceren uzun <uzun.ceren@hotmail.com>

📎 1 ek (241 KB)

YAŞAM DOY ÖLÇ.pdf;

Sayın Ceren Uzun,

Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur. Ölçek ekte sunulmuştur. Kolay gelsin. Başarı dileklerimle...Yrd. Doç. Dr. Abidin DAĞLI.

16 Eylül 2017 15:36 tarihinde ceren uzun <uzun.ceren@hotmail.com> yazdı:

Merhaba Abidin Bey,

Ceren Uzun Yeditepe Üniversitesi Hemsirelik Bölümü- yüksekisans öğrencisiyim.

Tezim için ölçeğinizi kullanmak istiyorum.

Konum: bağlanma stillerinin yaşam doyumu, yalnızlık ve anksiyete-depresyon üzerine etkilerinin incelenmesi.

Çok teşekkür ederim.

iPhone'umdan gönderildi

--

Dicle Üniversitesi  
Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Diyarbakır/TÜRKİYE

Dicle University  
Ziya Gökalp Education Faculty  
Department of Educational Sciences  
Diyarbakır/TURKEY

**Re: Algılanan Stres Ölçeği Hakkında**

Ayşegül Bilge &lt;abilge73@gmail.com&gt;

11.12.2017 Pzt 13:09

Kime: ceren uzun &lt;uzun.ceren@hotmail.com&gt;

📎 1 ek (43 KB)

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ) Abilge.doc;

başarılar

11 Aralık 2017 15:39 tarihinde ceren uzun &lt;uzun.ceren@hotmail.com&gt; yazdı:

Çok teşekkür ederim Hocam. Ölçeğinizle ilgili internette yaptığım araştırmada 8 maddelik ve 14 maddelik farklı bilgilere ulaştım, rica etsem geçerlilik yaptığınız ölçeğe ulaşabileceğim bir adres verebilir misiniz? Ya da size zahmet olmazsa mail ile gönderebilir misiniz.

İlginiz ve desteğiniz için çok teşekkür eder saygılarımı sunarım.

---

**Gönderen:** Ayşegül Bilge <abilge73@gmail.com>**Gönderildi:** 11 Aralık 2017 Pazartesi 11:49**Kime:** ceren uzun**Konu:** Re: Algılanan Stres Ölçeği Hakkında

Sevgili Ceren,

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmiş olduğumuz Algılanan Stres Ölçeği'ni yüksek lisans tezinizde, ölçeğin yayımlanmış olduğu makaleyi kaynakçanızda yer vermeniz koşulu ile kullanabilirsiniz.

Başarılar

Prof.Dr.Ayşegül BİLGE

11 Aralık 2017 11:36 tarihinde ceren uzun &lt;uzun.ceren@hotmail.com&gt; yazdı:

Sayın Hocam,  
Ben Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Yüksek Lisans Öğrencisiyim. "Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete ve Depresyon ile İlişkisinin Belirlenmesi" başlıklı yüksek lisans tezimde Türkçe Geçerlik Güvenilirlik çalışmasını yaptığınız "Algılanan Stres Ölçeği" ni kullanma konusunda izninizi talep ediyorum.

Saygılarımla

Ceren Uzun  
20163037002  
Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Hemşirelik Yüksek Lisans Öğrencisi

Prof.Dr.Ayşegül BİLGE  
Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi  
Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı  
35100 Bornova/İZMİR  
Tel: 0232 3115533



08.05.2019

Posta - ceren uzun - Outlook

**Re: Hastane anksiyete-depresyon ölcegi**

Omer Aydemir <soaydemir@hotmail.com>

18.09.2017 Pzt 08:00

Kime: ceren uzun <uzun.ceren@hotmail.com>

Merhaba Ceren,

Tez çalışmada Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeğini kullanmandan memnuniyet duyuyorum.

Çalışmada başarılar diliyorum.

Prof. Dr. Ömer Aydemir

Celal Bayar Üni.

---

**From:** ceren uzun <uzun.ceren@hotmail.com>

**Sent:** Saturday, September 16, 2017 3:41 PM

**To:** soaydemir@hotmail.com

**Subject:** Hastane anksiyete-depresyon ölcegi

Merhaba Ömer Bey,

Ceren Uzun Yeditepe Üniversitesi Hemşirelik Bölümü- yüksekisans öğrencisiyim.

Tezim için ölçeğinizi kullanmak istiyorum.

Konum: bağlanma stillerinin yaşam doyumu, yalnızlık ve anksiyete-depresyon üzerine etkilerinin incelenmesi.

Çok teşekkür ederim.

iPhone'umdan gönderildi

## 9.ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<b>Adı</b>	Ceren	<b>Soyadı</b>	Uzun
<b>Doğum Yeri</b>	İstanbul/ Bakırköy	<b>Doğum tarihi</b>	18/08/1987
<b>Uyruğu</b>	T.C	<b>T.C.Kim.No.</b>	23842058664
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:uzun.ceren@hotmail.com">uzun.ceren@hotmail.com</a>	<b>Tel</b>	0533 467 87 57

### Öğrenim Durumu

Derece	Alan	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mez. Yılı
Doktora	-	-	-
Yüksek.Lis.	-	-	-
Lisans	Hemşirelik	Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi	2011
Lise	Hemşirelik	Bakırköy 70.Yıl Sağlık Meslek Lisesi	2005

Bildiği Yabancı Dilleri	Yabancı Dil Sınavı Notu(#)
İngilizce	-

# Başarılmış birden fazla sınav varsa(KPDS, ÜDS, TOEFL; EELTS vs), tüm sonuçlar yazılmalıdır.

### İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

Görevi	Kurum Adı	Süre ( Yıl-Yıl)
Geriatri (Alzheimer) Hemşireliği ve Bakımı	Evde Bakım Hizmeti Özel hemşirelik	2018- Devam ediyor
Yenidoğan-Bebek Hemşireliği ve Bakımı	Evde Bakım Hizmeti Özel hemşirelik	2014-2018
Engelli Hemşireliği ve	Evde Bakım Hizmeti	2013-2014

Bakımı	Özel hemşirelik	
Geriatri Hemşireliği ve Bakımı	Evde Bakım Hizmeti Özel hemşirelik	2012-2013
İş Yeri Hemşiresi	Port Clinic- Atatürk Havalimanı Teknik ve TGS	2011-2012
Geriatri (Alzheimer) Hemşireliği ve Bakımı	Evde Bakım Hizmeti Özel hemşirelik	2011-2012
Acil Hemşireliği	Alman Hastanesi Bahçeşehir Şubesi	2007 (Mart- Ağustos)

### Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma Becerisi
Microsoft Office Program	İyi
SPSS	İyi

\*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin.

### Bilimsel çalışmaları

#### SCI, SSCI, AHCI indekslerine giren dergilerde yayınlanan makaleler

-

#### Diğer dergilerde yayınlanan makaleler

'12 Derivasyonlu EKG Değerlendirme', Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, SANERC yayımları, 8:1, 2011

#### Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında (Proceedings) basılan bildiriler

-

### **Hakemli konferans/sempozyumların bildiri kitaplarında yer alan yayınlar**

<b>Uzun, C.</b> , Ayaz, V., Can, I., Nurdan, S., Işık, I. Trafikte Şiddet ve Agresif Araç Kullanımı, I. Uluslararası Şiddeti Anlamak Kongresi, 21-23 Mart 2019, İstanbul(Özet Bildiri, Poster Sunum)
Nurdan, S., Can, I., Ayaz, V., <b>Uzun, C.</b> , Işık, I. Siber Flört Şiddeti, I. Uluslararası Şiddeti Anlamak Kongresi, 21-23 Mart 2019, İstanbul(Özet Bildiri, Poster Sunum)
<b>Uzun, C.</b> , Güngör, M. Sirenler Arasında Başlayan Kader Yolculuğu, 17. sosyoloji Öğrencileri Kongresi, 26 - 28 Nisan 2011, Diyarbakır (Özet Bildiri, Sözel Sunum)
<b>Uzun, C.</b> , Güngör, M. Acil Servislerde ve Ambulanslarda Çalışan Sağlık Personelinde Ölüme İlişkin Depresyon Varlığının ve Travma Sonrası Stes Bozukluğu Düzeylerinin Belirlenmesi, 10.Ulusal Uluslararası Katılımlı Hemşirelik Öğrencileri Kongresi, 28-30 Nisan 2011, Gaziantep (Poster Sunum)

### **Diğer (Görev Aldığı Projeler/Sertifika lar/Ödüller)**

Erenköy Psikiyatri Hemşireliği Günleri 2 (katılımcı) – Sağlık Bilimleri Üniversitesi Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi; 30 Nisan 2019.
3.Ulusal Şiddeti Anlamak Kongresi (katılımcı) - MEF Üniversitesi-İmdat Derneği; 22-24 Mart 2018.
2.Ulusal Şiddeti Anlamak Kongresi (katılımcı) – MEF Üniversitesi-İmdat Derneği; 22-25 Mart 2017.
11. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi (katılımcı) – Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu; 26-28 Nisan 2012.
Temel Yaşam Desteği(TYD) /Kardiyopulmoner Resüsitasyon (KRP) Kursu – Koç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu SANERC; 25- 26 Mart 2011.
II. Koç Üniversitesi Hemşirelik Öğrencileri Etkinliği Komite Görevlisi ve Panelist sunumu - Koç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu; 15-16 Nisan 2011.
I. Koç Üniversitesi Hemşirelik Öğrencileri Etkinliği Komite Görelisi ve Panelist sunumu - Koç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu; 21-22 Mayıs 2010.
Sağlık Yöneticileri Zirvesi; Marmara Çalışanlar Federasyonu; 30-31 Ocak 2010
Hemşirelik ve Ebelikte Kültürlerarası Yaklaşım Sempozyumu – Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu; 9-11 Nisan 2009.
Yara Bakımı ve Tedavisi Sempozyum – İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

– Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri; 20-21 Kasım 2008.
Hemodiyaliz Hemşireliği Sertifika Programı –İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi- İç Hastalıkları Nefroloji Bilim Dalı; Temmuz-Eylül 2007.
<b><u>ÖDÜLLER</u></b>
Üniversite 2.sınıf Bahar Dönemi Başarı Ödülü - Koç Üniversitesi, 2010
Üniversite 3.Sınıf Güz Dönemi Başarı Ödülü - Koç Üniversitesi, 2009

