



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**DEPRESYON, BENLİK SAYGISI VE BAĞLANMA STİLLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Hicret KANDAZ**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Semra BARIPOĞLU**

**İstanbul-2018**



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**DEPRESYON, BENLİK SAYGISI VE BAĞLANMA STİLLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Hicret KANDAZ**

**164102094**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Semra BARIPOĞLU**

**İstanbul-2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102094
Öğrenci Adı Soyadı	: Hicret Kandaz
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Semra Baripoğlu
Tezin Başlığı	: Depresyon, Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 20/07/2018	Saati	: 15:30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Semra Baripoğlu	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Işıl Göğcegöz	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Özgül Gök	

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum ‘‘Depresyon, Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı çalışmanın tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

02/07/2018

Hicret Kandaz



## ÖNSÖZ

Tez çalışmam sırasında önerileri ve bilgisi ile desteğini ve yardımlarını esirgemeyen değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Semra Baripoğlu'na,

Destekleriyle her koşulda yanımda olan tüm sevgili dostlarıma,

Hayatımın her anında sevgi ve desteklerini her zaman yanımda hissettiğim değerli ailem; çok sevgili babam Hasan Kandaz'a, çok sevgili annem Emine Kandaz'a ve çok sevgili kardeşlerim Hilal Kandaz, Müzeyyen Sare Kandaz'a her şey için teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmaya katılan tüm katılımcılara, dolaylı ve direk destek olan herkese teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın bilim dünyasına katkı sağlamasını diliyorum.

Hicret Kandaz

İstanbul-2018

## ÖZET

KANDAZ, Hicret. *Depresyon, Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018.

Bu çalışma 18 yaş üzerindeki bireylerin depresyon, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma Kocaeli, İstanbul, Zonguldak, Samsun, Bursa, Ankara, Mersin, Edirne, İzmir, Trabzon illerinden, 62'si kadın 62'si erkek olmak üzere 124 kişilik örneklem ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini almak amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla Beck Depresyon Envanteri, benlik saygılarını belirlemek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, bağlanma stilleri ölçmek amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre demografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi düşük olan bireylerin depresyon düzeyinin gelir düzeyi yüksek olan bireylerden daha yüksek olduğu, kadınların erkeklere oranla depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu, bekar ve ebeveynleri ile yaşayan bireylerin depresyon düzeylerinin evli bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bireylerin yaşla beraber benlik saygısı ve güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların artmakta olduğu gözlenmiştir. Evli olan bireylerin benlik saygısı ve güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların bekar olan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bekar olan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların evli olan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikiyatrik öyküsü olmayan bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bireylerin benlik saygısı düştükçe depresyon düzeylerinde artma olduğu görülmüştür. Bireylerin kayıtsız bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin saplantılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların da artmakta olduğu görülmüştür. Bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları

puanlar arttıkça, bireylerin saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireylerin depresyon düzeyinin diğer bağlanma stillerine sahip bireylerin depresyon düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu çalışma, yetişkin bağlanma stilleri, olarak benlik saygısı ve depresyon düzeyleri ile ilgili sosyokültürel değişkenlere ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır. Bireylere doğru yönlendirme ve müdahalelerin bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda yapılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** depresyon, benlik saygısı, bağlanma, bağlanma stilleri



## ABSTRACT

KANDAZ, Hicret. *The Analysis of Relationship between Depression, Self-esteem and Attachment Styles*, Master Thesis, Istanbul, 2018.

This study is aimed to analyze the relationship between depression, self-esteem, and attachment styles of people over age 18. This research was carried on over 124 people, half which were women, from Kocaeli, Istanbul, Zonguldak, Samsun, Bursa, Ankara, Mersin, Edirne, Izmir and Trabzon. In this research, in order to get personal information of the participants, socio-demographical information form was used and to determine their intensity of depression the Beck's Depression Inventory was used. Moreover, in order to determine their self-esteem the Rosenberg Self-esteem Scale was used, and to determine their attachment styles the Measure of Association Test was used.

According to the research data, there is a positive correlation between demographical variables and variables of the analysis. In this research, it has been observed that people with lower income levels have a more intense depression than people with higher income levels, women have a more intense depression than men, single people living with their parents have a more intense depression than people that are married, as individuals grow older, their self-esteem and scores from the Secure Attachment Scale rise, married people's self-esteem and scores from the Secure Attachment Scale are higher than single individuals', single individuals have higher scores than married ones from depression scale, and individuals that do not have a psychiatric story have higher scores from the Secure Attachment Scale. Moreover, when the connection between the variables of this analysis is examined, it is concluded that as self-esteem of individuals diminish, their intensity of depression increases. In addition to that, it has been observed that as the scores of individuals from the Dismissive Avoidant Test increase, their scores from the Preoccupied Attachment Test also increase and as the scores of individuals from the Fearful Attachment Scale increase, their tendency for preoccupied attachment and dismissive avoidant also increases.



As a conclusion, this study presents significant information about self-esteem and depression which are adult attachment styles in terms of socio-cultural variables. It is assumed that the data gathered from this research could be useful to appropriately treat and guide individuals.

**Keywords:** depression, self-esteem, attachment, attachment styles



## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	x
TABLO LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1.Bağlanma, Depresyon ve Benlik Saygısı; Tanımlama ve Genel Bilgiler: .....	1
1.2.Araştırmanın Önemi: .....	2
1.3.Araştırmanın Amacı ve Soruları:.....	3
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları: .....	4
1.5.Araştırmanın Varsayımları: .....	4
1.6.Araştırmanın Terimleri: .....	4
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>6</b>
<b>ARAŞTIRMAYLA İLGİLİ KURAMSAL ALT YAPI VE ÇALIŞMALAR.....</b>	<b>6</b>
2.1.Bağlanma.....	6
2.2.Bağlanma Kuramı.....	7
2.2.1.İçsel çalışan modeller.....	11
2.2.2.Bağlanma Stilleri .....	12
2.2.2.a.Üçlü bağlanma stili.....	12

2.2.2.b. Dörtlü Bağlanma Stili.....	14
2.2.2.c.Bağlanma Stilleri Ve Psikopatoloji .....	17
2.2.3.Yetişkinlikte Bağlanma.....	18
<b>2.3. Benlik Saygısı.....</b>	<b>20</b>
2.3.1.Benlik saygısında etkili olan bazı değişkenler:.....	23
<b>2.4. Depresyon:.....</b>	<b>24</b>
2.4.1 Depresyon Belirtileri ve Bulguları:.....	25
2.4.2. Depresyonda Tanı ve Sınıflandırma: .....	26
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>27</b>
<b>YÖNTEM: .....</b>	<b>27</b>
3.1.Evren ve Örneklem:.....	27
3.2.Veri Toplama Araçları.....	27
3.2.1.Sosyodemografik Bilgi Formu.....	27
3.2.2.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	27
3.2.3.İlişki Ölçekleri Anketi.....	28
3.2.4.Beck Depresyon Envanteri .....	28
3.3.Verilerin Toplanması ve Veri Analizi .....	28
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>30</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>30</b>
4.1 Sosyodemografik Özellikler .....	30
4.3.Bireylerin Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	45
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>47</b>
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>47</b>
5.1. Bireylerin Bağlanma Stilleri, Depresyon Düzeyleri Ve Benlik Saygısı İle Demografik Değişkenlerin İlişkinine İlişkin Bulguların Tartışması .....	47
5.2. Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulguların Tartışması .....	49
<b>ALTINCI BÖLÜM.....</b>	<b>51</b>

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>51</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>53</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>64</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>78</b>



## **EKLER LİSTESİ**

**EK A. Sosyodemografik Bilgi Formu**

**EK B. İlişki Ölçekleri Anketi**

**EK C. Beck Depresyon Envanteri**

**EK D. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**



## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 4.1:</b> Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımları.....	<b>30</b>
<b>Tablo4.2:</b> Bireylerin Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	<b>32</b>
<b>Tablo 4.3:</b> Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	<b>33</b>
<b>Tablo 4.4:</b> Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	<b>34</b>
<b>Tablo 4.5:</b> Bireylerin Kiminle Yaşadığına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	<b>35</b>
<b>Tablo 4.5.1:</b> Benlik Saygısı ve Depresyon Düzeylerinin Bireylerin Kiminle Yaşadığına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Değerlendirme Sonuçları.....	<b>36</b>
<b>Tablo 4.6:</b> Bireylerin Kaç Kardeşi Olduğuna Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	<b>37</b>
<b>Tablo 4.7:</b> Bireylerin Hangi Bölgede Oturduğuna Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	<b>37</b>
<b>Tablo 4.8:</b> Bireylerin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	<b>38</b>
<b>Tablo 4.9:</b> Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması .....	<b>39</b>
<b>Tablo 4.9.1:</b> Depresyon Düzeylerinin Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Analiz Sonuçları .....	<b>40</b>
<b>Tablo 4.10:</b> Bireylerin Madde Kullanıp Kullanmadığına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	<b>41</b>
<b>Tablo 4.11:</b> Bireylerin Psikiyatrik Öyküsünün Olup Olmadığına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması.....	<b>41</b>
<b>Tablo 4.12:</b> Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Depresyon Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkin Dağılımları.....	<b>42</b>

<b>Tablo 4.13:</b> Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkin Dağılımları .....	<b>43</b>
<b>Tablo 4.14:</b> Bireylerin Sahip Olduğu Bağlanma Stillerine Göre Grupların Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması .....	<b>44</b>
<b>Tablo 4.15:</b> Bireylerin Benlik Saygısı Göre Grupların Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından Karşılaştırılması .....	<b>44</b>
<b>Tablo 4.15.1:</b> Depresyon Düzeylerinin Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Analiz Sonuçları .....	<b>45</b>
<b>Tablo 4.16:</b> Bireylerin Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	<b>46</b>

## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1:** Benlik ve diğerlerine göre bağlanma stillerini gösteren yetişkin bağlanma modeli... **15**





## **KISALTMALAR**

**DSM:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı)

**ICD:** World Health Organization (Dünya sağlık kurumunun hazırladığı ruhsal ve davranışsal anormallikler sınıflandırması, klinik açıklamalar ve tanı kılavuzu)

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences (Toplum bilimleri için istatistiksel paket)

**APA:** American Psychiatric Association

**WHO:** World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1.Bağlanma, Depresyon ve Benlik Saygısı; Tanımlama ve Genel Bilgiler:

Yaşamın ilk yılları bebeğin zihinsel, ruhsal ve fiziksel olarak en hızlı geliştiği dönemdir. Bu gelişimin sağlıklı olabilmesi için bebeğin ihtiyaçlarının yakın bakım vereni(aile- anne-baba-bakıcı) tarafından karşılanması gereklidir. Erken çocukluk döneminde bebeklerin yemek yeme, uyku, temizlik gibi fizyolojik ihtiyaçlarının yanında dışarıdan gelen uyarılar ve sevgi, koruma, şefkat görme gibi duygusal ihtiyaçları da göz ardı edilmemelidir. Bebekler yakın bakım verenleri ile bağlanma geliştirir. Bebekler erken dönemde kendisine bakım veren kişiye bağımlıdır ve bu kişi ile kurdukları ilişki sağlıklı bir bağlanmanın gerçekleşmesi için önemlidir. Bağlanma yaşamın sonraki dönemlerine etki edecek psikolojik ve sosyal davranışlara yön verecek biyolojik kökenli bir durumdur (Berk,2000).

Bağlanma iki kişi arasında olan bakım ve korumayı içeren bir bağıdır (Goldberg 2000).

Bağlanma, özel kişilere karşı geliştirilen, etkileşimde bulunulduğunda keyif veren ve sıkıntı anında rahatlatıcı etkiye neden olan duygusal bağıdır (Berk,2000).

Bağlanma, bireyin sosyal ve bireysel yapıları arasında ilişki kurar. Çocuklar erken dönemlerinde kurdukları bağlanma ile kendilerine yönelik benlik algısı oluştururken başka insanların nasıl olduğu ve nasıl davranması gerektiğine dair öğrenimler gerçekleştirirler (Sharne, 2004).

Bağlanma güvenli ya da güvensiz olabilir. Güvenli ve güvensiz bağlanan bebekler arasındaki fark sıkıntılı durumlara nasıl tepki verdikleri ile ayırt edilebilir. Bebeğin yakın bakım vereni, duygularına karşı duyarlı ve ilgili, zamanlaması ve öncelik açısından ulaşılabilir, sevecen ve tutarlı tavırda olursa bebekler güvenli bağlanma gerçekleştirebilir (Ainsworth,1967).

Bağlanma sağlıklı gelişmediğinde kişinin yaşamının sonraki dönemlerinde ilişkisel, benlik, sosyal ve psikolojik yapılanmasında etkilerini hissettirecek etkiye sahiptir.

Benlik kavramı ise bireysel, kişiye özgül olan ve kişinin bir başka kişiden daha farklı olmasını sağlayan özelliklerini içerir. Kişinin bu özellikleri duygu, davranış ve düşüncesindeki yapılardan oluşur. Bu yapılar bireyin belli durumlara belli duygusal ve

fiziksel tepkiyi gösterme eğilimini, yeteneklerini, baş etme ve algılama becerilerini belirleyici niteliktedir ( Cocco, Siever, 2005).

Rabinson ve Shaver(1973) benlik saygısını kişinin kendini sevebilmesi ve saygı duyabilmesi olarak açıklamaktadır. Benlik saygısı, içsel motivasyona bağlı olduğu gibi dış uyaranlardan da etkilenebileceği belirtilmiştir ( Steffenhagen, 1990).

Psikanalitik kuram benlik gelişimini kişinin çocukluk yaşantıları ile açıklar. Psikanalitik kurama göre benlik; id, ego, süperegoyu içeren yapıdır. Benlik saygısının gelişimini özellikle süperegoyun gelişimi ile açıklar. Benlik saygısının olabilmesi için yalnızca kendini sevmenin yeterli olmadığı kişinin davranışlarının doğru olmasının da içsel saygısının gelişimi için önemli olduğunu vurgulamaktadır (Öner, 1987).

Adler(1937) benlik saygısını, davranışların anlaşılmasında kilit olarak görür. Kişinin dünyaya aşağılık duygusu ile geldiğini, bu duyguyu yok etmek için gösterilen çabanın bireye kendini iyi hissettirip, benlik saygısını arttırdığını düşünmektedir (Steffenhagen, Burns,1987).

Birçok kuram benlik saygısının erken çocukluk döneminde edinilmiş şemalardan etkilendiğini vurgulamaktadır. Yaşamın diğer dönemlerin de özellikle ergenlik döneminde sosyal etkileşimlerinin benlik saygısında önemli etkileri olduğu gözlenmiştir.

Depresyon stresli yaşam olaylarına karşı duyulan bir tepkidir. Yoğun üzüntü ve bunalmışlık hali ile kişi yaşamın birçok alanından keyif alamaz ve huzursuz olur. Umutsuzluk, keder, karamsarlık, yetersizlik ve değersizlik hisleri hakimdir. Kişi sürekli ağlama ihtiyacı hissedebilir ve intihar düşünebilir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Bowlby, erken çocukluk döneminde anneden ayrı kalmanın bireyin ilerleyen dönemlerinde depresyon yaşama ihtimalini arttırabileceğini vurgulamaktadır. Birçok araştırma Bowlby'nin bu düşüncesini desteklemiştir (Snnel, Finney, 1993).

## **1.2.Araştırmanın Önemi:**

Çocukluk döneminde edinilen bağlanma stillerinin yaşamın diğer kalanında bireyin ilişkilerinde ve kendine yönelik algısında belirleyici etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısı ise bireyin kendinin tüm yönleriyle farkında olması ve kabul etmesidir. Yeterlilik, öz güven, değerlilik gibi bireysel önemli özellikleri kapsamaktadır. Depresyon günümüzde sık rastlanan rahatsızlıklardan olmakla beraber, klinik psikoloji alanında da

önemli bir konu haline gelmiştir. Depresyonun oluşumunda biyopsikososyal faktörler mevcuttur.

Erken çocukluk döneminde aile ile kurulan ilişkinin birey üzerindeki etkisine bakıldığında, bireyin sonraki yaşamında etkilerinin olabileceği birçok araştırmaya konu olmuştur. Diğer çalışmalar gibi bu çalışmanın da bireysel ve ilişkisel problemlerin nedenlerinin anlaşılmasında ve etkili bir destekte bulunmasına katkı niteliğinde olması düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca sosyodemografik değişkenler olarak yaş, cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, gelir düzeyi, kimlerle yaşadığı, yaşanılan bölge, çalışma durumu, madde kullanımı, psikiyatrik öykü ile depresyon düzeyi, benlik saygısı ve bağlanma stilleri karşılaştırılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişki hakkında edinilen bilgiler doğrultusunda koruyucu ruh sağlığı önlemleri alınabilmesi açısından destekleyici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçların, yetişkinlik ve erken yetişkinlik döneminde olan bireylerin yaşadığı sorunlara etkili müdahale yöntemleri geliştirmek ve yaşayabileceği sorunların önüne geçmekte destek niteliği taşıması açısından önemli olduğunu düşünülmektedir.

### **1.3.Araştırmanın Amacı ve Soruları:**

Bu çalışma yetişkin bireylerin depresyon düzeyi, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Depresyon düzeyi ve benlik saygısının bağlanma stillerine göre gösterdiği değişiklik incelenecektir. Elde edilen demografik bilgiler ile değişkenler arasında karşılaştırma yapılacaktır.

Bu amaçlar ile aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Araştırmada yer alan değişkenler arasında (bağlanma stilleri, depresyon ve benlik saygısı) anlamlı ilişki var mıdır?
2. Bağlanma stilleri ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bağlanma stilleri (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Bağlanma stilleri ve cinsiyet değişkenleri (kadın, erkek) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Bağlanma stillerinin (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Araştırmada yer alan değişkenler (bağlanma stilleri, depresyon ve benlik saygısı) ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### **1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları:**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın verileri, veri toplama araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulguları Kocaeli, İstanbul, Sakarya ve Ankara illerinde yaşayan bireylerden elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın sonuçları literatür taramasından ve ölçeklerin yorumlanmasından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

#### **1.5.Araştırmanın Varsayımları:**

Araştırmanın varsayımları aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin kişilerin durumunu belirlemede yeterli olacağı varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırmanın değişkenlerini ölçebilecek güvenilir ve geçerli ölçekler olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan kişilerin ölçekleri gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları kabul edilmiştir.

#### **1.6.Araştırmanın Terimleri:**

**Bağlanma:** Bireyin kendisi için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdiği yakın ve güçlü duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır ( Bowlby, 1982).

**Bağlanma Stili:** Bireyin kendini ve diğerlerini nasıl gördüğünü tanımlayan sosyal bir etkileşim durumudur ( Barholomew,1990). Dört bağlanma stili vardır. Güvenli(+,+), Kayıtsız (+,-), Saplantılı (-,+), Korkulu (-,-) (Hamarta,2004).

**Benlik:** Benlik bireyin kendine yönelik inançlarının bütünüdür.

**Benlik saygısı:** Bireyin kendisi ile ilgili nasıl düşündüğü ve kendisi ile ilgili nasıl hissettiğidir ( Aslan, 2006).

**Depresyon:** Depresyon derin üzüntü ve bunaltı hali, konuşma, hareket etme ve düşünce gibi birçok fizyolojik işlevde yavaşlama, değersizlik, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşüncelerinin var olduğu bir durum olarak tanımlanır ( Öztürk, 2014).



## İKİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMAYLA İLGİLİ KURAMSAL ALT YAPI VE ÇALIŞMALAR

#### 2.1.Bağlanma

Bağlanma, bireyin kendisi için önemli olan kişilere yönelik geliştirdiği güçlü duygusal bağıdır ( Bowlby 1969, 1973, 1980 akt. Güngör, 2000).

Bağlanma iki kişinin kendi arasında olan pozitif duygu yüklü ilişkidir. Böyle ilişkiler genellikle anne baba, çocuk ve yakın çevre arasında oluşur ( Cüceloğlu, 1992).

Bağlanma, yaşamın erken dönemlerinde çevreyle olan etkileşim ile gelişmektedir. Çocuk ve ona bakım verenler arasında gelişen; ilişkisel, yakınlaşma ve benlik algısı konusunda kendini gösteren bir bağıdır ( Pehlivan Türk, 2004).

Bağlanma, duygusal, olumlu ve yardımlaşmaya dayanan bir ilişkidir. Bu ilişki düzgün kurulursa bebekler anne babalarına ipuçları verir ve anne babalar da bebekleri ile uyum sağlar ( Grander ve Gardiner 1993, akt: Çağdaş ve Seçer, 2002).

Bağlanma bebek ve annenin olumlu yardımlaşmaya dayalı bir ilişki kurmasıdır (Çağdaş, 2002).

Bağlanma iki kişi arasındaki yakın duygusal bağıdır. Bowlby'e göre duygusal bağ kurma gereksinimi bebeklerin gelişimi için yaşamsal niteliktedir ( Bowlby, 1969). Bowlby ( 1980, 1982) bağlanmayı bireyin korku, hastalık ve yorgunluk anında başka bir figürle yakınlık kurmaya yönelik güçlü isteği olarak tanımlar ( Güngör, 2000).

Jhon Bowlby tarafından bağlanma, belli bir figüre karşı yakınlık arama ve bu yakınlığı sürdürmek istemektir. Bu sürdürmede duygusal bağlılık vardır. Bowlby bağlanmayı, insanların sürekli birbirine bağlı kalma durumu olarak tanımlar. (Bowlby,1969, Seveb, 2006). Jhon Bowlby (1969,1989) yaşamın ilk yıllarında bağlanmanın ve bakım verenin önemini vurgular.

Bağlanma, bir kişiyi yakın ilişkiye sokan güçlü duygusal bağa denir( Sigelman, Rider, 2009).

Bebekler, en sık ve sevgi ile etkileşimde buldukları kişi ile duygusal olarak bağlanma gerçekleştirir. Temasta buldukları kişilerle bağlanabildikleri gibi asıl olarak anne

ve baba (yakın bakım veren) ile bağlanma gerçekleştirirler ( Bowlby,1988, Cassidy, Shaver, 1999).

## 2.2.Bağlanma Kuramı

Bağlanma yaşamın ilk günlerinden itibaren olması beklenen duygusal bir durumdur. Bebeklikten itibaren oluşan bağlanma da bebeklerin bağlanılan figüre karşı edindikleri olumlu ve olumsuz beklentiler doğrultusunda, bağlanılan kişi yanlarındayken ve yokluğunda verdikleri tepkiler ele alınır. Bağlanma, zamanını bağlanılan kişiyle geçirme isteği, o kişiye karşı olumlu tepki, olası bir sorun ile karşılaşıldığında bağlanılan kişinin aranması ve varlığında rahatlamının olduğu duygusal yüklü davranış ve düşünce kalıplarıdır ( Morgan 1991, Sosyal, Bodur, İşeri, Şenol, 2005).

Bağlanma kuramı bebekle bakım verenin bağlanmasının önemini ve bu bağın yaşamsal niteliğini inceleyerek, bireyin duygusal bağ kurma ve ayrılma durumlarında verdikleri tepkileri açıklamaktadır (Bowlby 1988, Waters,Posada, Crowell ve Lay, 1994).

Bağlanma kuramı, bireylerin önem verdikleri kişiler ile kurdukları yakın, duygusal, güçlü bağı açıklayan yaklaşımdır. Duygusal bağ kurma ihtiyacı bebeklerin gelişimlerini sürdürebilmeleri için gereklidir. Bağlanma, bebeklerin çevresel ihtiyaçlarını, çevreyi keşfetme ve korunma ihtiyacını, bakım veren kişi ile duygusal ve fiziksel yakınlığını güçlü tutarak sağlar. Burada temel bakım veren ile yakın ilişkinin korunması bağlanma sisteminin hedefidir (Sümer ve Güngör, 1999).

İngiliz bir psikiyatr Jhon Bowlby, mesleğinin ilk yıllarında okullarda uyumsuz çocuklarla çalışmıştır. Bu dönemde edindiği gözlemler sonucunda çocukların erken dönem aile ilişkilerinin kişilik gelişimleri üzerindeki etkisi dikkatini çekmiştir. Melanie Klein'ın nesne ilişkileri kuramını kabul etmiş,çocuklarda duygusal problemlerin dış dünyadan tamamen bağımsız libidinal dürtülerden doğduğu düşüncesine katılmamıştır.(Demirdağ 1992).

Freud, erken dönem çocukluk olaylarına vurgu yapmasına rağmen erken dönemde çocuklar üzerinde gözlem yapma sayısı çok azdır. Yetişkinlik dönemindeki bireylerin erken çocukluk dönemlerine yönelik verileri ile birçok kavramı edinmiştir. Bowlby'nin bakış açısında küçük çocukların annenin yokluğunda ve ya bulunması durumunda geliştirdikleri davranış örüntüleri kişilik kalıplarını anlamamızda etkili olur (Bowlby, 1969).



Psikanalitik bakış açısında kişi hem patolojik hem de sağlıklı kişilik örüntüleri, geriye doğru inlemeler ile anlamlandırmaya çalışılmıştır. Bağlanma kuramında ise bebeklik döneminde çocukların davranışları öncelikli olarak değerlendirilmiş ve geleceğe etkisi üzerinde durulmuştur. Bağlanma kuramın amacı erken çocukluk döneminde belirli durumlarda verilen tepkileri anlamlandırmak ve gelecekte benzer tepkilerin kişilik özelliklerinin oluşumunda etkilerini belirlemektir (Bowlby, 1969).

1950 yılında dünya sağlık örgütü (WHO) tarafından John Bowlby'nin evsiz çocuklarla çalışmasını istemesi bağlanma kuramının gelişmesini sağlamıştır. İlk çalışmalarında bağlanma kuramının temeli olan bebeğin anneleriyle yakın sıcak sürekli ilişki kurmasının önemini belirtmiştir.( Bowlby,1969).

Jhon Bowlby, Darwin'in evrim kuramından, Lorenz(1935) ve Harlow'un (1974) deneylerinden etkilenmiştir ( Bower,2000).

Yetişkin bireyin davranışı çocukluk döneminden farklıdır, birçok duruma ve koşula göre değişse de kimi davranışlar içgüdüsel ve yaşamsal öneme sahiptir. İçgüdüsel davranış bazı temellere dayanır. Bunlar: türün tüm üyelerinde benzer olması, tahmin edilebilir olması ve türün sürekliliğine katkı sağlar nitelikte olmasıdır(Bowlby, 1969). Darwin, "İçgüdülerin her türün iyiliği için bedensel yapılar kadar önemli olduğunu" vurgulamıştır. İnsanların çevresel unsurlara yönelik tepkilerindeki sürekliliğin önemi bağlanma kuramının ilgilendiği alandır(Bowlby, 1969).

Harlow'un maymunlar üzerinde yaptığı hayvan deneyinde yeni doğan maymunları annelerinden ayırıp yapay annelerin olduğu kafese koymuşlardır. Buradaki yapay anne maymunlardan biri daha yumuşak, sıcak ve gerçeğe yakın, diğeri daha sert bir maddeden yapılmış olup biberonla maymunu emzirebilmektedir. Maymunların fizyolojik ihtiyacı (yemek yemek) sert olan maymundan sağlamalarına rağmen uyurken ya da korktuklarında diğeri yumuşak yapay anne maymunla bağlılık kurduklarını gözlemlemiştir. Bu çalışma bağlılık ilişkisinin sadece fizyolojik ihtiyaçlarla açıklanmasının yetersiz olduğunu göstermesi açısından önemlidir (Seifert ve Hoffnung 1987, Hortaçsu 1991, Joseph 1992, Donley 1993, Holmes 1993, Dodson, 1995 ).

Lorenz(1935) kaz ve ördek yavruları üzerinde çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalarda "mühürleme" kavramının üzerine fikirler sunmuştur. Mühürleme; her ne olursa olsun hayvanın tercih ettiği sabit bir ayırt edici figüre bağlanma yöneliminin olduğu anlamına gelir.

Davranış şekillerine neden olan seçici bir yönelme olarak da anlatılabilmektedir. Mühürleme kavramı; tercih etmeyi, hızlı ve sınırlı şekilde gelişmeyi ve şekillendiğinde bir dereceye kadar sabit kalmayı içermektedir(Bowlby, 1969).

Tüm bu bulgular Bowlby'nin bağlanma kuramını destekler niteliktedir. Bowlby'e göre bebek ile annenin bağlanması türe özgü bir durumdur. Bowlby'nin tanımladığı emme, izleme, ağlama, yapışma ve gülme davranışları bebeğin bağlanma şekli hakkında bilgi vermektedir. Anne ve bebek bu davranışlarla yakınlaşarak birbirlerine bağlanır ( Çağdaş ve Seçer, 2004).

1958'e kadar bağlanmanın temelleri üzerine psikanalitik ve psikolojik kökenli dört teori vardır, Bowlby bunları aşağıdaki gibi adlandırmış ve sınıflandırmıştır:

- İkincil Dürtü Teorisi: Öğrenme teorisinden geldiği düşünülen, bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarını (yemek, sıcaklık) anneden karşılamasından dolayı anneye ilgili ve bağlı olmayı öğrenmesi durumudur.
- Birincil Emilen Nesne Teorisi: Bebeğin içsel olarak emme davranışı ile bunu karşılayan annenin ilgisini ve varlığını fark etmesi ile oluşan yakınlık.
- Birincil Nesne Yapışması Teorisi: Bebeklerin temasta bulunma, sarılma gibi ihtiyaçlarından dolayı yemek ve sıcaklık gereksinimleri dışında bir nesne ile de yakınlık kurma ihtiyaçları vardır.
- Birincil Rahme Dönüş Arzusu Teorisi: Bebekler doğduklarında anneden ayrıldıkları için kaygılı ve kızgın olurlar ve rahme geri dönmeyi isterler ( Bowlby, 1969).

Bu dört teoriden en çok savunulan İkincil Dürtü Teorisi olmuştur. Psikoanalitik bakış açısının bağlanma davranışını açıklamasının temelinde de bu teori yatmaktadır. Bu teori birincil ihtiyaçları karşılanan bebeğin ikincil dürtü olarak bağlanmayı ve sosyalleşmeyi bu ihtiyacın karşılanmasına göre gerçekleştirdiğini ileri sürer. Lorenz'in deneyi ve yapılan benzer çalışmalar bağlanma davranışının geliştirilebilir olduğu ve fizyolojik ihtiyaçları karşılamayan bir figüre de yönelebildiğini göstermektedir (Bowlby, 1969).

Bowlby'e göre yeni doğan bebekler her ne olursa olsun bakım verenine bağlanırlar. Anne ya da bakıcının tavrının ilgisiz, ilgili veya tutarlı, tutarsız olması bunu değiştirmez. Bağlanma olur, önemli olan bağlanmanın niteliğidir. Burada edinilen bağlanma stili bireyin kendi benlik algısını, başkaları ile ilgili algısını,duygusal problemlerini ve ilişkilerini etkileyecektir (Sroufe 1983, Akt. Çelik 2004). Çocukla anne ya da bakım veren kişi arasındaki etkileşim ve gelişen

bağlanma niteliği çocuğun kendine ve diğer insanlara karşı yargılarını belirlemektedir (Akt. İmamoğlu 2003).

John Bowlby, bağlanma kuramının temeline anne çocuk bağı almış ve çocuğun her açıdan sağlıklı bir yetişkin olabilmesinde bu ilişkinin önemini vurgulamıştır (Weber,2003). Yapılan birçok araştırma anne-çocuk ilişkisinin yaşamın sonraki dönemlerinde ilişkilerde belirleyici olduğunu ileri sürülmektedir (Lewis 1990, Pearson ve ark 1993, Roe ve Drivas, 1993).

Bağlanma birden bire ortaya çıkmaz, bebekler tüm insanlar içinde kendine yakın olan bakım vereninin karşılıklı tercihi ile gelişir. Bowlby bağlanmayı dört aşamada kavramsallaştırmıştır (Schaffer, 1996):

- Birinci Aşama (doğumdan sonra iki aya kadar olan dönem) : Bebeklerin bağlanmalarını insana yönlendirdiği süreçtir. Burada yabancılar veya yakın bakım verenler bebeğin ağlama gülme gibi tepkilerini ortaya çıkarır.
- İkinci Aşama ( ikinci aydan yedi aya kadar süren dönem) : Bu dönemde bebekler tanıdıkları ile tanımadıklarını ayırt eder ve asıl yakın bakıma verene bağlanmaya başlar.
- Üçüncü Aşama ( yedinci aydan yirmi dört aya kadar olan dönem) : Bu dönemde bağlanma özel olarak gelişir. Bebeğin artan hareketliliği ile bakım vereni arasındaki iletişimi artır.
- Dördüncü Aşama ( yirmi dört ayın üzerinde) : Çocuklar artık başkalarının da farkındadır ve hareket ederken buna göre şekillenirler ( Schaffer, 1996). – yaşam boyu gelişim192-

Bowlby, bağlanma kuramının temelinin atması, bebek ve anne arasındaki bağlanmanın önemini vurgulamış, ayrılık kaygısı, erken dönemde kayıp ve çocuğun gereksinimlerinden doğabilecek olumsuzlukları dile getirmiştir ( Wilcox 2003, Akt. Seven,2006).

Ainsworth ise Bowlby'nin fikirlerinin üzerine deneysel çalışmalar yapmış, güvenli bağlanma konusuna katkıda bulunmuş, annenin duyarlılığı kavramı tanımlamış ve bunun üzerine çalışmıştır ( Wilcox 2003, Akt. Seven,2006).

Bağlanma kuramında insanlar doğumdan itibaren kendi bakımlarındaki yetersizdir. Yaşayabilmek için dışa ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç doğrultusunda yakın bakım vermesi ile yakın ilişkiler geliştirirler. Bakım verenin davranışları bu ihtiyaca göre şekillenir. Ağlama, gülme gibi davranışlara bakım verenin verdiği tepki bebeğin bağlanma sistemlerini oluşturur.

Bağlanma sistemleri yaşamın diğer dönemlerinde ilişkisel temellerin kurulmasında etkilidir (Hazan ve Shaver,1994).

Bowlby bağıllık ve bağımlılık kavramlarının farkı üzerinde de durmuştur. Bebekler beslenme, korunma gibi fiziksel ihtiyaçlarından dolayı bakım vereni bağımlıdırlar. Buradaki bağımlılık bağıllık değildir. Bağlanma fiziksel ve duygusal etkileşim ile artmakta ve gelişmektedir (Bowlby, 1983).

### **2.2.1.İçsel çalışan modeller**

Erken çocukluk döneminde oluşan zihinsel özelliklere içsel çalışan modeller denmiştir. Bowlby(1973)'e göre bebeklerin anneleriyle geliştirdikleri ilk yıllardaki yaşantıları yaşamın sonraki dönemlerinde içsel çalışan modeller geliştirmelerine neden olmaktadır( Bowlby 1973).

Piaget'in çocukların erken dönemlerde çevresi ve bakım vereni ile olan etkileşimden geliştirdikleri şemaları olduğu düşüncesinden yola çıkarak, Bowlby(1982) bebeklerin yakın bakım vereni ile içsel çalışan modeller geliştirdiğini düşünmüştür. İçsel çalışan modeller duygu davranışların biçimlendiği karaktere özgü nitelikler olarak tanımlanır ( Akt. Hamarta 2004).

Bağlanma kuramına göre erken dönemde çocuklar etraflarındaki yakın bakım verenlerinden ( anne-baba) aldıkları tepkiler ile kendilerine ve diğer inşalara ait zihinsel şemalar oluşturur ve bu şemalar sonraki hayatlarında ilişkilerinde belirleyici rodedir. Bowlby içsel çalışan modellerin tamamen yakın bakım veren davranışlarından şekillendiğini öne sürmüştür(Akt. Hamarta,2004).

Bowlby, yakın bakım vereni kurulan ilişkinin ve kendinin basit bir zihinsel modeli olan içsel çalışan modellerden bahsetmektedir. Bu içsel çalışan modeller kişinin verdiği tepkileri etkilemektedir (Bretherton, Munholland, 2008).

Ebeveynlerin verdiği bakımın kalitesine göre çocuğun kendine ve dünyaya dair ilk tasarımlarının oluştuğu bilişsel kuram ve psikanalitik nesne ilişkileri kuramında da vurgulanmıştır ( Hazan ve Shaver, 1987).

Yakın bakım vereni(anne-baba-bakıcı) duyarlı ve ilgili olduğunda çocuk bakıma ve ilgiye değer, kendisinin kabul edilebilir olduğu bir benlik algısı oluşturmakta ve buna uygun şekilde içsel bağlanma modeli geliştirmektedir. Bu bağlanma stillerinde güvenli bağlanma

olarak adlandırılır. Bakım veren tepkileri tutarsız,duyarsız,yüzeysel olduğunda çocuk kendi benliği hakkında bakıma değer görmeyen, diğerlerinin soğuk ve duyarsız olduğu güvensiz içsel bağlanma modeli geliştirir ( Jeager, Hanh ve Weinraub 1999, akt. Keser, 2006).

İçsel çalışan model de önemli görülen üç temel öge:

- Kendine yönelik geliştirdiği model; sevilmeye değer ve bakım görmeye ne kadar iyi olduğuna dair inançlar.
- Diğerlerine yönelik geliştirdiği model; diğerlerinin destekleyici ve korumacı olarak ihtiyaç anında ne kadar ulaşılabilir olduğuna dair inançlar.
- İlişkiler ile ilgili geliştirdiği model; kendine ve diğerlerine yönelik modellemeler çerçevesinde bireyin ilişkiler ile ilgili oluşan inançlarıdır ( Collins ve Read, 1990).

Bu modeller kişinin yaşamı boyunca sosyal varlığını ve ilişkilerini etkilemeye devam etmektedir. Bu modelleriyeni yaşantılarla yaşam boyu gelişim gösterebilse de genellikle değişime karşı dirençlidir ( Main, Kaplan, Cassidy, 1985).

## **2.2.2.Bağlanma Stilleri**

Bağlanma stilleri kavramı ilk kez Ainswroth ve arkadaşları tarafından tanımlanmıştır. Bağlanma stillerinin yaşamın ilk dönemlerinde edinildiği ve yaşamın sonraki dönemlerinde birey üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olduğu belirlenmiştir. Bağlanma stillerinin bireyin benlik algısı, diğer insanlarla olan ilişkisi, ilişkiyel düşünceleri ve meslek seçimine kadar birçok alanda etkinliği vurgulanmıştır ( O. Brein Vd. 2000).

Bağlanmada kişiler arası farklılıkların olmasında genetik ve çevresel birçok etken vardır. Çevresel faktörlerde en belirgin olanı ailedir. Ailede temel bakım verenin çocuğa uyguladığı yaklaşım tarzı kişiliğinde belirleyici niteliktedir ( Kılıç,2007).

Ainworth, Waters gibi isimler bağlanma kuramındaki bireysel farklılıklar üzerine çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalarda çocuğun ayrılma gibi durumlara verdiği duygusal tepkilerine göre bağlanma stilleri belirlenmiştir ( Akt. Sümer, 2006).

### **2.2.2.a.Üçlü bağlanma stili**

Mary Ainsworth bağlanmanın stilleri üzerinde durmuştur (Aydın 2005). Ainsworth'a göre bağlanma "çocuk ve onun birinci bakım verenini arasında bağ ya da süregiden ilişkidir",

bağlanma davranışını da “ bu tür bir ilişkinin şekillenmesine ve daha sonrada ilişkilere aracılık etmesine hizmet eden davranışlar” olarak tanımlamıştır ( Güngör, 2000).

Ainsworth ve arkadaşları küçük çocuklar üzerinde temel bakım veren den ayrı kaldıklarında verdikleri tepkileri gözlemleyen “Yabancı Oda Deneyi”ni yapmışlardır. Çocukların yabancı bir kişiye ya da yabancı bir ortamda verdiği tepki üzerinden bakım veren ile olan ilişkisini gözlemleyerek davranışın niteliklerini belirlemiştir. Bebeklerin annelerinden kısa süreli ayrılmaları durumunda gösterdikleri tepkilere göre kaçınan, güvenli ve kaygılı/kararsız bağlanma olarak üç kategoride bağlanma modellerini sınıflandırmıştır.

Güvenli Bağlanan Bebekler: Anneden( bakım veren) uzaklaştıklarında stres ve huzursuzluk yaşasalar da sakinleşmeleri ve etrafa adapte olmaları zor olmaz(Aydın,2005) . Bakım vereninin güvenli olarak görürler ve bakım verenin yokluğunda huzursuzluk yaşasalar da yabancı kişilerle de iletişim halinde olabilirler. Bakım veren geldiğinde rahatlarlar ve onunla etkileşimlerini sürdürürler ( Ainsworth, Water, Waal ve Blehar,1978).

Güvensiz bağlanmayı iki şekilde kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma olarak sınıflandırmıştır.

Kaçınan Bağlanan Bebekler: Annelerini görmezden gelen, yokluğundan etkilenmeyen, anne ile teması ve iletişimi az olan, anneye tepki vermeyen bebeklerdir(Aydın, 2005).Annenin yokluğunda az stres belirtisi gösterirler anne geldiğinde ondan kaçınırlar ve yakınlık kurmaya çalışmazlar ( Ainsworth, 1989, Bahadır, 2006).

Kaygılı/Kararsız Bağlanan Bebekler: Annelerine yapıştırlar, sürekli anneleri ile temasta olmak isterler, annenin yokluğunda yoğun stres ve huzursuzluk yaşarlar, ağlama ve kaygı gösterirler sakinleşmeleri zordur. (Aydın,2005) . Bakım verenin yokluğunda etrafa odaklanmakta zorlanırlar, döndüğünde tepki olarak öfkeli davranışlar sergileyebilirler ve tam olarak rahatlamazlar. Bakım verenini dışında hiçbir şey onları sakinleştirmek için yeterli değildir ( Ainsworth 1989; Ainsworth, Water, Waal ve Blehar 1978; Hazan ve Shaver 1987; McCutcheon 1998;Bahadır 2006; Büyükşahin, 2006).

Bu bağlanma modelleri arasındaki farklılıklar bebeğin erken dönemindeki temel bakım veren davranışlarına göre şekillendiği düşünülmektedir. Güvenli bağlanma gerçekleştiren bebeklerde bakım veren bebeğin ihtiyaçlarına ve duygusal tepkilerine karşı duyarlı davrandığı kabul edilmektedir. Güvensiz bağlanma geliştiren bebeklerde bakım verenin huzursuz, gergin,

duyarlı olmayan ve bebeklerinin davranışları karşısında ne yapacağını bilemeyen davranışlar sergilediği, yakın temastan kaçındıkları gözlenmiştir (Aydın, 2005).

Ainsworth ve arkadaşları bu bağlamda yaptıkları yabancı ortam gözlemi ile bebeklerin bakım vereninden ayrı kaldıklarında verdikleri tepkileri bağlanma modeline göre değerlendirmişlerdir (Ainsworth ve ark. 1978).

### **2.2.2.b. Dörtlü Bağlanma Stili**

Bartholomew ve Horowitz ise benlik ve diğerleri ile ilgili algıların olumlu ve olumsuzluğuna göre dört temel bağlanmanın stili ortaya koymuşlardır. Olumlu benlikte birey sevmeye değer olduğunu düşünür ve benlik saygısı yüksektir. Diğerlerine ait modeli güvenilir ve ulaşılabilir oldukları yönündedir. Olumsuz benlik modelinde birey onay almaya ihtiyaç duyar ve benlik saygısı düşük olur. Başkalarının güvenilmez olduğunu düşündüğü için ilişki kurmaktan kaçınır, ilişkilerinde beklentileri olumsuz yöndedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma stillerinin dörtlü olarak sınıflandırılmasında bireyin kendine ve diğerlerine yönelik içsel çalışan modele göre olumlu ve olumsuz algıları üzerine düzenlenmiştir.( Akt. Barbara ve Dion, 2000).

<b>Yetişkin Bağlanma Modeli</b>		<b>Kendilik Modeli</b>	
		<b>Olumlu</b>	<b>Olumsuz</b>
<b>Diğerleri Modeli</b>	<b>Olumlu</b>	Güvenli	Saplantılı
	<b>Olumsuz</b>	Kayıtsız	Korkulu

**Şekil 1: Benlik ve diğerlerine göre bağlanma stillerini gösteren yetişkin bağlanma modeli**

### **1.Güvenli Bağlanma Stili:**

Güvenli bağlanmada olumlu benlik algısı vardır. Birey başkalarıyla samimi güvenli ilişkiler kurabilir. Kendini sevmeye değer görür ve diğerlerinin güvenilir, destekleyici olduğuna dair olumlu inançları vardır ( Sümer ve Güngör, 1999).

Güvenli bağlanma stilinde birey sevilmeye ve değerlilik duygusu olumludur. Bireyin diğerlerinin tepkilerine yönelik beklentisi kabul edicidir ( Hazan ve Shever, 1987).

Güvenli bağlanan kişilerin benlik saygısı yüksektir, kendilerini başkalarıyla kıyaslamaya gitmezler, ilişkilerinde olumsuzlukları değer algılarıyla değerlendirmezler. Kendileri ve diğerleri hakkındaki beklentileri olumludur. İletişim örüntüleri uzlaşmacı ve anlaşılır niteliktedir.

Güvenli bağlanan bireylerin kaygı ve kaçınma seviyesinin düşük olduğu görülmektedir. Kendilerine ait sevilbilir ve değerlilik düşünceleri, diğerlerinin de ulaşılabilir ve duyarlı olduğunu yönündedir. Kendilerini değerlendirme ve kontrol etmekte diğerlerinin onayından ve kabulünden bağımsız olarak duygusal yapılanmaya gidebilirler ( Mikulincer ve Shaver, 2007). Kişiler arası olumsuzluklarda muhakeme ve sorun çözme becerileri yüksektir( Lopez, ve ark 1997). Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde duygularını bastırma,



kaçınma ve reddetme ihtiyacının çok az olduğu görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

## **2. Saplantılı Bağlanma**

Saplantılı bağlanma modelinde kişinin kendi benliği hakkındaki düşünceleri olumsuzken diğerleri hakkındaki düşünce örüntüleri olumludur. Kişi kendini sevilmeye değer görmez ve kendini değersiz hisseder. Yakın ilişkilerinde onay ihtiyacı ve kendini kanıtlama çabaları vardır. İlişkilerinde beklentileri gerçekçi değildir ve takıntılı şekilde ilişkiye hayatlarında anlam verirler ( Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı bağlanan kişiler kendilerini değersiz görürken başkalarına karşı olumlu değerlendirmeleri onay alma ve kabul görme davranışları sergilemelerine neden olur (Solmuş, 2003).

## **3. Kayıtsız Bağlanma**

Kayıtsız bağlanan kişiler özgürlüğe önem verirler. Kendilerine karşı değer algıları olumlu yöndeysen başkalarına karşı değer algıları olumsuz tutumdadır. Başkalarına gereksinim duymak ve ilişkilerde ki bağlılığı gerekli görmeyen içsel tutumları vardır (Bartholomew, 1990).

Kendilerini değerli ve sevilmeye değer görürler, yakın ilişki kurmaktan hayal kırıklığına uğramamak için kaçınırlar. Böylelikle kendilerine ait olumlu yüksek benlik saygılarını koruyarak güçlü kalamaya çalışırlar. Diğer insanların duygularına ve yakınlık kurmalarına karşı duyarlı olma eğiliminde olmadıkları için yakın ilişkilerinde sorun yaşarlar ve genellikle yalnız kalırlar ( Görünmez, 2006).

İncitilmezlik ve bağımsızlık duygularını geliştirerek hayal kırıklığından kendilerini korurlar. Kaygı düzeyleri düşük kaçınma düzeyleri yüksek olur. Duygularının serbest kalmasına izin vermezler ve başkalarıyla mesafeli olma eğilimi gösterirler. Bu mesafe ile kendi olumlu benlik algılarını korurlar ( Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız bağlanan kişiler, olumsuz durumlarda problem çözme, duygularını düzenleme ve muhakeme etme konusunda zorlanırlar. Olumsuz durumlarda duygularını etkin şekilde düzenleyemedikleri için yakınlıktan kaçarak baş etmeye çalışırlar ( Lopez ve ark., 1997).

#### **4.Korkulu/Kaygılı Bağlanma**

Kendilerine ve başkalarına ait zihinsel modelleri olumsuz yöndedir. Birey kendisini değersiz hisseder ve kendini başkaları tarafından sevmeye değer görmez, başkalarının reddedici ve güvenilir olmadığını düşünür ( Sümer ve Güngör 1999, Görünmez, 2006).

Başkalarının güvenilir olmadığına ve reddedici olduğuna dair düşünceleri, kendilerinin sevmeyecekleri ve değer görmeyeceklerine dair inanç kalıplarına sahip olmalarına neden olur. Korkulu bağlanarak diğerleriyle yakın olmaktan kaçınır ve reddedilme sevilme durumuna karşı kendilerini korumaya çalışırlar. Kaygı düzeyleri yüksek olur (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu ve kayıtsız bağlanma modellerinde başkalarıyla ilişki kurmaktan kaçınma durumu benzerlik gösterse de benlik algıları arasında belirgin düzeyde farklılıklar vardır. Korkulu bağlanan bireylerde onay alma ihtiyacı vardır. Saplantılı ve korkulu bağlanma modelinde kişinin kendini olumlu değerlendirebilmesi için onay ihtiyacı olması benzerlik gösterse de ilişki içinde olma eğilimleri yönünden farklılık gösterirler. Korkulu bağlanan bireyler hayal kırıklığına uğramamak için ilişkiden uzak dururken saplantılı bağlanan bireyler bağımlı kalma ihtiyaçlarından dolayı ilişkide kalmayı tercih ederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Olumsuz duyguları genellikle arttırmaya yönelik bir eğilimleri vardır ve sürekli güvenlik arayışında oldukları için onay alma davranışlarını sürdürdükleri görülmektedir ( Lopez ve ark.1997).

Olumsuz durumlarla duygularını etkin şekilde ifade etmekte ambivalans davranışlar sergiledikleri ve net bir şekilde duygularını ifade edemedikleri görülmektedir. (Mikulincer ve Shaver, 2007).

#### **2.2.2.c.Bağlanma Stilleri Ve Psikopatoloji**

Yapılan birçok araştırmada bağlanma stilleri ve psikopatoloji( psikolojik iyilik hali) arasında belirgin ilişki olduğu gözlenmiştir. (Hazan ve Shaver, 1990; Brennan, Shaver ve Tobey, 1991; Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997; Allen, Coyne ve Huntoon, 1998; Cooper, Shaver ve Collins, 1998).

Bowlby'e göre güvenli bağlanma örüntüsü bebeğe psikolojik sağlamlık vermektedir. Yanlış edinilmiş ya da sekteye uğramış bağlanma modellerinin bireyde kişilik bozukluğu ve psikolojik hastalıklara neden olabileceğini belirtmiştir (Öztürk, 2002).

Bağlanmada olan yetersizlikler, bireyin yaşamının sonraki döneminde kişilik bozuklukları, uyum problemleri ve çeşitli sorunların ortaya çıkabilmesine neden olduğu düşünülmektedir ( Pearson, Cowan ve Chon, 1993).

Bağlanma kuramı bebeklikte bakım vereni ile olan ilişkisinden veya yaşantısal nedenlere bağlı olarak güvensiz bağlanma geliştiren kişilerin, ilişkisel problemler yaşayabilecekleri gibi olumsuz durumlarda kaygı düzeyleri ve baş etme yöntemlerindeki yetersizlikten dolayı psikopatolojiye yatkın olabileceklerini vurgulamaktadır ( Doizer ve ark. 1999; Shorey ve Snyder, 2006).

### **2.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma**

Berman ve Sperlin (1994) yetişkin bağlanmasını'' Kişinin kendisine öznel olarak fiziksel ve psikolojik olarak güven ve emniyet sağlayacak özel kişi veya kişilere yakınlık kurma ve bu yakınlığı devam ettirme için verdiği uğraşlardır.'' ( Akt. Webster,1998).

Bowlby(1973,1982) ilişkilerin temelinin aynı olduğunu ve çocukken kurulan ilişkiler ile yetişkinlikte kurulan ilişkiler benzer özellikler gösterdiğini vurgulamaktadır. Ainsworth (1992) bu görüştedir( Akt. İmamoğlu,2003).

Bowlby çocukken edinilen bağlanma örüntülerinin yetişkinlikteki ilişkilerde de belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bağlanma ile ilgili bebeklik ve çocukluk dönemine ait birçok araştırma yapılmasına rağmen yetişkinlerin bağlanma şekillerini inceleyen araştırmalar 1991 yılında Main ve ark.; Bartholomew ve Horowitz, 1987 de Hazan ve Shever' in çalışmalarıyla başlamıştır (Göçener, 2010). İlk olarak Main, Kaplan ve Cassidy (1985) yetişkinlerin erken yaşlarda oluşan bağlanma modellerinin şuan ki davranışlarında etkisini araştırmak için ''yetişkin bağlanma görüşmesini geliştirmişlerdir ( Akt. Hamarta, 2004). Bu ölçümde görüşmeye dayalı olarak bağlanmaya yönelik zihinsel modeller gözlemlenerek, bireylerin kendi anne babalarının tutumlarına göre şimdiki ilişkileri değerlendirilmiştir. Bu çalışmalarda yetişkinlerin bağlanma örüntülerinin Ainsworth'un üçlü bağlanma stiline uygun olduğu görülmüştür ( İmamoğlu, 2003).

Hazan ve Shaver ( 1987), Ainsworth'un bağlanma stillerine göre ''Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Bu ölçekte Ainsworth'un bağlanma stillerini yetişkin

duygusal ilişkilerine uyarlamışlardır. Güvenli bağlanma stilinde olan kişiler duygusal ilişkilerinin daha iyi olduğu, kaygılı bağlanma stiline yakın olan kişilerin ilişkilerinde tutarsızlıklar olduğu, kaçınan bağlanma stiline yakın bireylerin ilişkilerinde güven sorunu yaşadığı sonuçları elde edilmiştir ( Akt. Akmaz, 2009).

Hazan ve Shaver (1987) bebekken edinilen bu bağlanma modellerinin ( güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma modelleri) yetişkinlikteki bağlanma davranışıyla benzer olduğunu dile getirmiştir. Hazan ve Shaver (1987)'a göre bireylerin duygusal bağ kurdukları kişilere karşı davranışları bağlanma modelleriyle yakınlık göstermektedir ( Akt. Sable, 2008).

Bağlanmanın ilk olarak erken çocukluk döneminde bebek ve yakın bakım veren arasında (anne-baba) olması beklenir. Bu bağ iki yetişkin birey bağlanmalarını geliştirmekte ve etkilemektedir. Bağlanma davranışında bağ kurulan figür ile yakınlık sürdürülmektedir. Yetişkinlikte bağlanma aşık olma ve sevebilmeyi, bunları sürdürebilmeyi kapsar. Bağlanılan figürün kaybı kaygıya üzüntüye ve öfkeye neden olur ( Bowlby, 1980).

Ainsworth'un (1989) bağlanmanın oluşması için gerekli gördüğü beş duygusal özellik vardır, bunlar şöyledir:

- Kurulan bağın duygusal olması gerekir ve bağ kurulan kişinin yeri doldurulamaz
- Bağlanılan kişiden ayrılınca stres ve huzursuzluk yaşanır.
- Bağlanılan kişi ile tekrar bir araya gelindiğinde memnun olunur.
- Bağlanmanın süreklilik gerektirir.
- Kayıp durumunda yas yaşanır( Goulet, Bell, St-Cry Tribble,Paul ve LANG 1998, Akt. Keser, 2006)

Bağlanma yaşam boyu devam eden bir durum olmakla birlikte gelişimsel dönemlerde farklılık gösterir. Bebeklikte bağ kurulan kişi( yakın bakım veren) bebeğin gereksinimlerini ve beklentilerini karşılar niteliktedir, bebekten bakım almaz. Yetişkinlikte bağlanma da karşılıklı bir doyum vardır, çiftler birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılar, hem bakım alan hem bakım veren olarak bağlanmanın gerçekleştiği düşünülmektedir.

Yetişkinlikte bağlanma gerçekleşirken sosyal desteğin önemi üzerinde durulmuştur. Yakın ilişkilerde bu destek tek taraflı değildir ve gerçek sevgi ile şefkate dayanır. Sosyal destek

alanındaki bireylerin hepsi bir bağlanma figürü değildir. Yetişkinlerde güvenlik ihtiyacı ve destek arayışı tek taraflı değildir ( Onur, 2006).

Yetişkin romantik ilişkilerinde cinsel yakınlaşma, bağlanmanın önemli figürlerinden olan yakınlık ihtiyacı açısından önceliklidir. Yakın fiziksel temas bağlanmanın kurulmasını kolay kılar. Bu bağlamda bağlanmış ve uzun süreli, ortak amaçlara göre şekillenmiş ilişki kurulabilmektedir. Bağlanma kuramının özelliklerinden güvenli sığınak alanının gelişmesi sağlanmaktadır. Cinsel çekim ve ilgi karşılıklı olarak ilişkinin başlamasında ve ilerlemesinde kolaylaştırıcı olabilir ancak eşlerin birbirinin destek olmak ve güven verme ihtiyaçlarını karşılaması ilişkinin sürdürülebilmesi açısından belirleyici roledir ( Akmaz, 2009)

Bowlby (1973)'e göre kişi bağlanma modellerinden duruma ve koşullara göre farklı olmayı başarabilse de, yaşantı ve kaygılar, bağlanma modeline göre oluşmuş benlik modeli, diğer insanlar modeli ve ilişki modeli bunu zorlaştırmaktadır. Kişi bebekken edindiği bu örüntülerle yetişkinliğinde de bağımlı ve saplantılı olma, sağlıklı bağlanamama, ilişkisel durumlarla aşırı meşgul olma gerçekleştirebilir ( Akt. İmamoğlu, 2003).

### **2.3. Benlik Saygısı**

Benlik bireyin kendini tanıması ve anlamasıdır. Benlik saygısı ise bireyin kendi benliğini birçok yönüyle kabul edip onaylaması ile kendi benliğine yönelik bir beğenme durumudur ( Yörükoğlu, 1989).

Benlik bireyin kendine yönelik inançlarının bütünüdür. Hangi özelliklerinin iyi, hangilerinin yetersiz, tercihleri ne yönde olduğu gibi düşünce kalıpları benliği oluşturan parçalardır, bireyin kim olduğuna yönelik tüm inançları benlik kavramını oluşturur ( Campbell,1990; Kernis ve Ark., 2000).

Benlik kavramı kişiliği oluşturan önemli bir kavramdır. Kişilerin beklentileri, özellikleri, yaşam tarzları, inançları ve yetenekleri gibi birçok kavramı kapsayan öznel bir bütündür. Tüm bu özellikler bireyin kendini algılayışını ve çevreye bıraktığı izlenimini oluşturmaktadır (Morsümbül, 2015).

Benlik kavramının yapılan araştırmalarda çocukluktan itibaren kişilerin sosyal etkileşim ve model alma yoluyla şekillendiği görülmektedir ( Bandura, 1989).

Benlik kavramı, kendimi nasıl gördüğümüz ile kendimizi nasıl ifade ettiğimizle alakalıdır. Benlik, yetenek, kişisel özellikler, birbiri ile organize davranışlardan oluşmaktadır.

Rogers'a (1980) göre benlik kavramı duygu, düşünce ve davranışlarımızı etkilediği için kişiliğin oluşmasında etkisi önemlidir. Rogers'ın teorisine göre benlik gelişimi her bireydeki kendini gerçekleştirme isteği ile şekillenir ve her bireyin kişisel olumlu takdir görme eğilimi vardır, tüm bu eğilimin doğuştan geldiğini vurgulamaktadır ( Plotnik, 2009).

Ergenlik dönemi, kişinin kendini sorguladığı bir dönemdir ve soyut düşünce kavramı gelişmektedir. Bu dönem kişilik gelişimini büyük ölçüde etkilemekte ve şekillendirmektedir. Bu dönemde kimlik gelişimine uygun alışkanlıklar ve çevre edinimi ile kendi kişiliğini yapılandıran ergen bireylerin olumsuz deneyimleri olumsuz bir benlik algılarının oluşmasına neden olabilmektedir ( Rosenberg, 1965).

Benlik saygısı, kişinin benliğini değerlendirmesi anlamına gelir ve aynı zamanda benlik imajı ve kendilik değeri terimleri de kullanılabilir. Benlik saygısı benlik kavramından daha genel bir değerlendirmeyi kapsamaktadır ( Santrock, 2006).

Benlik saygısı bireylerin kendileri hakkındaki düşünüş biçimleridir. Kişinin kendi özelliklerinin farkında olması, bu niteliklerini beğenmesi ve takdir etmesi, kendini değerli ve sevilebilir olarak değerlendirmesi ve çevresine karşı olan duyarlılığı benlik saygısı ile açıklanabilir ( Çuhadaroğlu, 1986).

Rosenberg, benlik saygısını kişilerin kendileri hakkındaki öznel yargıları olarak tanımlamıştır (Rosenberg, 1965). Rosenberg'e göre benlik saygısı bireyin kendi benliğini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi, kendini beğenmesi ve beğenmemesi durumudur ( Aydın ve Güloğlu, 2001).

Chrzanowski, bireyin kendi özelliklerini ve yeteneklerini olumlu olarak algılaması ile kendi hakkında edindiği pozitif kişilik şekli olarak tanımlamaktadır. Bu olumlu bakış açısı bireyin zekası, dış görünümü gibi özelliklerini kapsamaktadır. Kişi kendini olumlu değerlendiriyorsa benlik saygısı daha yüksek olur, kendi hakkında olumsuz yargıları varsa benlik saygısı düşük olduğunu belirtmiştir ( Satılmış ve Seber, 1989).

Benlik saygısı, bireyin kendisi ile ilgili nasıl düşündüğü ve hissettiğidir ( Aslan, 2006). Bireyin sahip olduğu benlik algısı ile ideal benlik algısı arasındaki farkı nasıl değerlendirdiği benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı bireyin kendini değerli görmesi ve başkaları tarafından sevmeye ve değer görmeye layık olduğunu düşünmesi, kendini tüm yönleriyle kabul görmesi ve güvenmesi açısından hem sosyal hem psikolojik birçok açıdan olumlu etkiye sahiptir ( Güler ve Şahin, 2006).

Psikanalitik kuram benliğin oluşumunu çocukluk deneyimleri ile açıklar. Benlik id, ego ve süperegoyu içeren bir durumdur ( Öner, 1987). Benlik saygısı ise süperegoun gelişimini ile ilişkilidir. Süperegodan gelen onay hissi benlik saygısını kuvvetlendirirken süperegoun cezalandırıcı etkisi kişilerin benlik saygısında azalmaya sebep olduğu düşünülmektedir (Fenichel 1945; Akt. Erim, 2001).

Diğer insanların değerlendirmelerinin bireyin tepkilerine göre oluştuğunu vurgulayan Rosenberg, özellikle yakın çevresinin değerlendirmelerinin bireyin benlik saygısını etkilediğini belirtmiştir ( Akt. Arıcak, 1999).

Benlik saygısının gelişmesinde temel olarak üç ana durum; başkalarının bireye saygı duyması, bireyin kendi yeterlilik duygusu ve bireyin başkalarının kendine yönelik saygısı ile kendi yeterlilik duygusunun olumlu değerlendirmesi gerekliliği vurgulanmıştır (Kohut 1971, Cotton, 1985).

Benlik saygısına yönelik çalışmalar çok boyutludur. Bireyin kendine ve çevresine yönelik değer algılarından şekillendiği düşünülen benlik saygısı, bireyin yeterlilik, güçlü ya da zayıf yönleri gibi özellikleri de kapsamaktadır. Bireyin kendinin farkında olması ve olumlu olumsuz yönleriyle kendini benimsemesi olumlu benlik saygısı gelişimine neden olurken, kendini olumsuz olarak eleştirmesi, sevebilir ve değerli olduğunu düşünmemesi, kendini başarılı görmemesi ve bireysel özelliklerini yetersiz bulup kabul etmemesi benlik saygısını olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Çuhadaroğlu, 1986).

Benlik saygısı olumlu ve yüksek olan kişiler, kendine değer veren ve başkaları tarafından sevmeye, kabul ve saygı görmeye değer olduklarını düşünen bireylerdir. Başarılı olma ve kendilerini içsel olarak motive edebilme yeteneğine sahiptirler, olumsuz ve stresli durumlarla baş etmeleri kabiliyetleri yüksek olmaktadır. Kendilerine karşı daha şefkatli ve anlayışlı olabildikleri bilinmektedir. Olumlu ve olumsuz yönleri ile kendilerini benimserler ve kabul ederler daha olumlu ve gerçekçi yaklaşımda oldukları görülmektedir ( Aslan 2006, Cevher ve Buluş, 2007).

Benlik saygısı olumsuz ve aşağıda olan kişilerde yetersizlik duygusu baskındır. Kendilerini saygı ve sevgi görmeye değer bulmazlar. Kendi özelliklerine yönelik olumsuz özeleştirimleri olabilir ve kendi değer algıları başka insanların düşünce ve görüşlerinden etkilenir (Aslan, 2006).

### 2.3.1. Benlik saygısında etkili olan bazı değişkenler:

**Eğitim:** Benlik saygısının yüksek ya da düşük olmasında aile, iş, arkadaşlık, okul ve sosyal çevrenin etkili olduğu bilinmektedir. Eğitim alanındaki başarı benlik saygısı ile ilişkilidir, edinilen bilgi birikimi, sosyal statü ve yetebilme duygusu ile ilişkilendirilebilir. Özellikle kadınlarda eğitimin benlik saygısına etkisinin daha fazla olduğu görülmektedir ( Cafoğlu ve Çetin, 2010).

**Cinsiyet:** Henriques ve Calhoun( 1999) benlik saygısında cinsiyetler arasında bir farklılık olmadığını vurgulamaktadır. Ergenler üzerinde yapılan bazı araştırmalar erkeklerin benlik saygısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşırken, bazı araştırmalar da kadınların benlik saygısının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. ( Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik,1994).

**Yakın İlişki:** Yakın duygusal ilişkiler bağlanma, onay ve kabul görme, benlik saygısı ve empati gibi kavramlarla ilişkilidir. Benlik saygısı, yakın duygusal ilişkideki tatmin duygusundan etkilenmektedir. Bu etkiyi romantik ilişkinin niteliği belirler. Kişi önemsemediği ve değer verdiği kişi tarafından değer, kabul, saygı ve sevgi gördüğu zaman benlik saygısı olumlu yönde etkilenmektedir (Cramer, 2003).

**Aile:** Benlik saygısı, ebeveynlerin tutum ve davranışlarından etkilenmektedir.

*İlgili ebeveyn tutumu;* çocuklarının yeteneklerinin farkındadır,desteleyip gelişmeleri için fırsatlar sunarak, çocuğun özgüven ve benlik saygısının olumlu gelişmesine katkı sağlamaktadır.

*İlgisiz ebeveyn tutumu;* çocukların kendi özelliklerinin farkında olmasına ve gelişmesine ortam sağlamamaktadır.

*Yüksek beklentili ebeveyn tutumu;*çocukta yoğunonay ve kabul isteği, olumsuz eleştiriye yatkınlıkgörölmektedir.

İlgisiz ve beklentili ebeveyn tutumlarının benlik saygısını olumsuz etkilediği düşünölmektedir ( Adler 1927, Freud 1965).

Yapılan bazı araştırmalar annenin ve babanın eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi kavramların benlik saygısını etkilediğini belirtmektedir ( Özkan, 1987).



## 2.4. Depresyon:

Latince kökenli depresyon kelimesi Türkçede bitkinlik, keder, donukluk, çöküntülü olma anlamına gelir. Türkçe karşılığı çökkünlüktür (Köknel, 2005).

Depresyon bir duygudurum bozukluğudur.

*Duygudurum(mood)*: Kişinin bir süreliğine farklı duygulanım( öfke, üzüntü, taşkınlık, depresif, tedirginlik gibi) içinde bulunması durumudur.

*Duygulanım*: Kişinin her hangi bir olay durum geçmiş yaşantı ya da düşüncelere yönelik verdiği duygusal tepkilerdir. Üzüntü, neşe, öfke, sıkıntı gibi.

Depresif duygudurum, bireyin günlük yaşantısı içinde üzüntü keder sıkıntı ve bunaltı halinde olması durumudur(Öztürk, 2014).

Depresyon derin üzüntü hali ile bunaltı hali, konuşma hareket düşünce ve birçok fizyolojik işlevde yavaşlama, değersizlik, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşüncelerinin var olduğu bir durumdur ( Öztürk, 2014).

Depresyon; çevresel, kalıtım ve hormonal durumlardaki bozukluklardan kişide oluşan çöküntü halidir (Adasal 1976).Buradaki üzüntü hali gelip geçici değildir uzun süreli ve günlük yaşamı etkileyecek seviyededir ( Koroğlu, 2006).

Depresyon genel olarak eskiden kişinin keyif aldığı şeylerden keyif alamaması, ilginin kaybıyla beraber çökkün ruh hali, karamsarlık duygularının baskın olduğu depresif duygudurumu ile düşünce ve harekette yavaşlama olur. Bireyin işlevselliğinde belirgin azalma olur(APA, 2001).

Depresif bozukluklar:

- Majör depresif bozukluk
- Distimik bozukluk
- Başka türlü adlandırılmayan depresif bozukluklardır.

Bipolar bozukluklarda da geçirilmiş olan depresif dönemler bulunur (Işık 2003, Kaplan,Sadock 2000,APA, 2001).

### 2.4.1 Depresyon Belirtileri ve Bulguları:

Aşağıdaki belirtiler depresyonda hafif, orta ve ağır düzeyde görülüp en az iki hafta sürmelidir.

1. *Genel görünüm ve davranış:* Yüzde üzüntülü ifade ile kişisel bakımın az olduğu görülebilir. İleri derece depresyonda hasta sıkıntıdan yerinde durmaz tedirgindir.
2. *Konuşma, İlişki:* Hafif ve orta düzey depresyon hastalarında iletişim kurmak zor değildir, ağır derece depresiflerde iletişim kurmak zor olabilir, duygusuz görünebilir ve hiç konuşmama ( mutizm) görülebilir.
3. *Duygulanım:* Genel üzüntü hali hakim olup, derin üzüntü ve iç acısı duyma ile sık ve kolay ağlama görülebilir. Bu üzüntü hali normal üzüntüden farklıdır. Kimi hastalarda üzüntü ile sıkıntı, anksiyete( bunaltı) görülebilir. Ağır depresif hastalarda üzüntü duygusu diğer duyguların yaşanmasını engelleyebilir. Duygulanımdaki en belirgin değişikliklerden biri eskiden keyif alınan şeylerden keyif alınmaması(anhedoni) durumudur.
4. *Bilişsel Durum:* depresyon hastalarının bilinci açık olur. Derin üzüntü hali dikkati başka şeylere odaklamakta zorlanmaya neden olabildiği için unutkanlık görülebilir. Kimi durumlarda kendini ve çevreyi farklı algılama görülebilse de depresyonda genel bir algı problemi görülmez.
5. *Düşünce içeriği:* Düşünce hızı yavaşlayabilir. Depresyondaki kişi geçmiş ve gelecek arasında takılı kalır. Geçmişin üzüntü veren anılardan ve kendini suçlama eğilimden dolayı acı veren üzüntülü anılarla dolu olduğu, geleceğin yönelik karamsarlık ve ümitsizliğin hakim olduğu düşünce yapısı hakimdir. Ölüm ve intihar düşünceleri olabilir. Bedensel( somatik) belirtiler ile beraber görülebilir.
6. *Hareket( devinim) :* Büyük oranda harekette gözle görülür azalma ve isteksizlik vardır. Bu azalma enerji eksikliğine bağlı olabilir. Ağır depresyon hastalarında ise huzursuz yerinde durmama, tedirginlik, istemsiz huzursuz dolaşma olabilir.
7. *Bedensel ve fizyolojik belirtiler:* Enerjide azalma, güçsüzlük, çabuk yorulma ve halsizlik, cinsel isteksizlik, aşırı ya da az yemek, uykuya dalmakta güçlük, erken ve bunaltılı uyanma, uyku kalitesinde ve süresinde azalma olabilir (Öztürk, 2014).

Genel olarak depresyonda görülen belirtiler:

- Üzüntü, keder, bunaltı hali
- Enerjide azalma, halsizlik ve güçsüzlük

- Odaklanma da güçlük
- Yoğun değersizlik, yetersizlik düşünceleri
- Harekette yavaşlama ve isteksizlik
- Eskiden keyif aldığı şeylerden keyif alamama(anhedoni) ( Öztürk, 2004).

#### **2.4.2. Depresyonda Tanı ve Sınıflandırma:**

Depresyon belirtilerinin birçoğu normal sağlıklı bir bireyin dönemsel yaşayabileceği belirtilerdir. Depresyon bir hastalık olarak değerlendirilmesi için gerekli belirtilerin bir arada oluşu süresi ve sıklığına bakılır( Öztürk, 2014).

DSM-V tanı kriterlerine göre majör depresyon tanısı almak için:

- A. İki haftalık dönemde aşağıdaki belirtilerden beşinin belirgin işlevsellikte azalma ile beraber bulunması, bu beş belirtiden birinin depresif duygudurum(1) ve ya ilgi ve keyif almadan azalma(2) olması gerekmektedir.
1. Hasta tarafından belirtilen ya da gözlemlenen, üzgün ya da çökkün olma durumu.
  2. İlgi ve istekte belirgin azalma, eskiden keyif aldığı şeylerden keyif alamama.
  3. İstemsiz kilo kaybı ya da iştahta belirgin artma ve azalma olması.
  4. Çok uyuma veya uyuyamama hali.
  5. Yorgunluk, enerji kaybı ve halsizlik olması.
  6. Aşırı suçluluk, değersizlik düşüncelerinin olması.
  7. Düşünce içeriğinde ve bir konuya odaklanmada azalma durumunun olması.
  8. İntihar ,düşünceleri, intihar planının olması.
- B. Bu tanıları misk( karma) dönemin tanı özelliklerini karşılamamaktadır.
- C. Belirtiler, sosyal ve mesleki işlevleri olumsuz etkileyecek düzeydedir.
- D. Belirtiler madde kullanımına veya herhangi bir tıbbi duruma bağlı değildir.
- E. Yas ile açıklanamaz, kayıptan sonraki iki aydan daha fazla sürer (APA,2013).

ICD-10 majör depresif bozukluk terimi yerine depresif nöbet terimini kullanır. Her iki tanı sisteminde sıklık ve süreç benzerdir. ICD-10 depresif ilgi istek azalması, uyku ve yemek düzensizlikleri gibi özellikleri somatik olarak tanımlar (Stefanis1999, Furukawa, Anraku, Hiroe, Takahashi, 1999).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM:

#### 3.1.Evren ve Örneklem:

Araştırmanın evrenini Kocaeli, İstanbul, Zonguldak, Samsun, Bursa, Ankara, Mersin, Edirne, İzmir, Trabzon illerinde ikamet eden, 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Örneklem tesadüfi küme örnekleme ile oluşturulmuştur. Bireylerin 62'si kadın( %50) ve 62'si erkek (%50) bireylerdir.

#### 3.2.Veri Toplama Araçları:

- Sosyodemografik Bilgi Formu
- Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
- İlişki Ölçekleri Anketi
- Beck Depresyon Envanteri

##### 3.2.1.Sosyodemografik Bilgi Formu:

Araştırmaya katılan kişilerin kişisel bilgilerini toplamak amacıyla soruların yer aldığı, araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formudur. Sosyodemografik bilgi formunda araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, yaşadığı bölge, medeni hali, gelir düzeyi, aile bilgileri, eğitim durumu, daha önce psikiyatrik öyküsü gibi değişkenler yer almaktadır.

##### 3.2.2.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:

1963 yılında Marris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları füsun Çuhadaroğlu tarafından 1986 da yapılmıştır (Geçerlilik kat sayısı  $r= 71$ , Güvenirlilik katsayısı  $r=75$  olarak belirlenmiştir). 63 maddeden oluşan ölçek 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Araştırma amacı doğrultusunda ölçeğin ilk 10 maddelik benlik saygısı kategorisi kullanılmıştır. 4'lü likert tipi puanlamaya sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar düşük benlik saygısının, düşük puanlar yüksek benlik saygısının olduğunu göstermektedir ( Çuhadaroğlu, 1986).

### **3.2.3.İlişki Ölçekleri Anketi:**

Griffin ve Bartholomew (1994) in geliştirdiği bir ölçektir. N. Sümer ve D. Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 30 maddeden oluşmaktadır. 30 maddeden 17 tanesi dörtlü bağlanma stilini ölçmek için kullanılmaktadır.

Katılımcılar kendilerini ve yakın ilişkilerini tanımlayan maddeleri 7 basamaklı bir ölçek üzerinden işaretlemektedirler. Dört bağlanma stilini ölçen maddelere verilen yanıtların toplanmasının madde sayısına bölümünden sonuçlar elde edilir. Her bir katılımcı en yüksek bağlanma stili puanına sahip kategoride gruplanır (Sümer,Güngör, 1999).

### **3.2.4.Beck Depresyon Envanteri:**

Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilmiş ölçektir. Ölçekte kişilerin depresyon ile ilişkili duygusal, psikolojik ve fiziksel belirtileri tespit etmek hedeflenmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve likert tipi puanlama sistemine sahiptir. Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Nesrin Hisli tarafından yapılmıştır. Alınan puanlara göre depresyon düzeyi aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

0-13: depresyon yok

14-24: hafif düzey depresyon

25-44: orta düzey depresyon

45 puan üzeri yüksek düzey depresyon olarak sınıflandırılmıştır.

### **3.3.Verilerin Toplanması ve Veri Analizi:**

Verilerin belirlenen örneklem grubundaki kişilere tüm ölçekler aynı anda verilerek uygulanmıştır. Uygulamada belirli bir saat belirlenmemiştir.

Veri analizi yapılırken başlangıçta ölçekler ayrı ayrı değerlendirilmiş ve eksik yanlış doldurulanlar çıkartılmıştır.

Bu araştırmanın bağımsız değerşkeni; ‘‘bağlanma stilleri’’, bağımlı değerşkenleri; ‘‘benlik saygısı, depresyon düzeyi’’dir. Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değerşkenlerin bağımlı değerşkenler üzerindeki etkisini ortaya koyacak şekilde ele alınmış ve katılımcıların verileri SPSS 21.0 ( sosyal bilimler için istatistik yazılımı) programında toplanarak,

değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla veri analiz yöntemleri uygulanmıştır. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan dört bağlanma stili, benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov Smirnov Testi yapılmıştır. Yapılan Kolmogorov Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal olmadığı saptanmıştır. [Sırasıyla;  $z=0,078$ ,  $p=0,042$ ;  $Z=0,080$ ,  $p=0,048$ ;  $z=0,97$ ,  $p=0,006$ ;  $z=0,091$ ,  $p=0,013$ ;  $z=0,235$ ,  $p=0,001$  ve  $z=0,131$ ,  $p=0,001$  ]. İki grup arasındaki farkı Mann Whitney U testi ve ikiden fazla grup gruplar arası karşılaştırmaları da Kruskal Wallis H testi yapılmış ve Kruskal Wallis H testi sonucunda anlamlı çıkanlar arasında farklılık yaratan grupları belirlemek için Mann Whitney Testi yapılmıştır. Ölçeklerde elde edilen puanların kendi aralarındaki ilişkisine Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin sosyodemografik özellikleri ile beraber bağlanma stilleri, benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinin puanlarına ait bulgular yer almaktadır.

#### 4.1 Sosyodemografik Özellikler

Araştırma grubunun sosyodemografik özelliklerine ilişkin istatistiksel veriler tablo 4.1’de verilmektedir.

**Tablo 4.1: Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımları**

	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	62	50,0
Erkek	62	50,0
<b>Yaş</b>		
18-29 yaş arası	56	45,2
30-39 yaş arası	27	21,8
40-49 yaş arası	22	17,7
50 yaş ve üzeri	19	15,3
<b>İkamet yeri</b>		
Kocaeli	78	62,1
İstanbul	9	7,3
Zonguldak	5	4,0
Samsun	5	4,0
Bursa	4	3,2
Ankara	4	3,2
Mersin	6	4,8
Edirne	4	3,2
İzmir	4	3,2
Trabzon	5	4,0
<b>Medeni durum</b>		
Bekar	61	49,2
Evli	63	50,8
<b>Kiminle yaşadığı</b>		
Ebeveynleri ile	53	42,7
Eş ve çocukları ile	57	46,0
Yalnız	14	11,3
<b>Kardeş durumu</b>		
Kardeşi yok	7	5,6
Bir kardeşi var	35	28,2
İki kardeşi var	26	21,0
Üç kardeşi var	19	15,4
Dört kardeşi ve üzeri	37	29,8

**Tablo 4.1'in Devamı**

	N	%
<b>Yaşadığı bölge</b>		
İl	42	33,9
İlçe	71	57,2
Köy	11	8,9
<b>Çalışma durumu</b>		
Çalışıyor	55	44,4
Çalışmıyor	69	55,6
<b>Meslek</b>		
Memur	7	5,6
İşçi	26	21,0
Esnaf	8	6,5
Emekli	16	12,9
Diğer	67	54,0
<b>Gelir</b>		
0-1000 TL arası	13	10,5
1001 TL – 3000 TL arası	45	36,3
3001 TL – 6000 TL arası	45	36,3
6001 TL ve üzeri	21	16,9
<b>Madde kullanımı</b>		
Madde kullanmıyor	71	57,3
Alkol tüketimi	7	5,6
Sigara kullanımı	37	29,8
Diğer	9	7,3
<b>Psikiyatrik hastalık durumu</b>		
Yok	107	86,3
Var	17	13,7
<b>Bağlanma stilleri</b>		
Korkulu bağlanma	11	8,9
Kayıtsız bağlanma	64	51,6
Güvenli bağlanma	49	39,5
<b>Depresyon düzeyi</b>		
Minimal depresyon	54	43,5
Hafif depresyon	42	33,9
Orta depresyon	20	16,1
Şiddetli depresyon	8	6,5
<b>Benlik saygısı düzeyi</b>		
Yüksek benlik saygısı	78	62,9
Orta düzeyde benlik saygısı	38	30,6
Düşük düzeyde benlik saygısı	8	6,5

Tablo 4.1'e göre; araştırmaya katılan bireylerin %50,0'si kadınlardan ve %50,0'si (n=62) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalamasının 33,90±113,41 olduğu, %62,1'inin (n=78) ikamet yerinin Kocaeli olduğu, %50,8'inin (n=63) evli olduğu, %46,0'sı (n=57) eş ve çocuklarıyla birlikte yaşadığı, %29,8'inin (n=37) dört kardeşi ve üzeri olduğu, %57,2'sinin (n=71) ilçe de yaşadığı, %55,6'sının (n=69) herhangi bir işte çalışmadığı, çalışanların %21,0'i (n=26) işçi olduğu, %36,3'ünün (n=45) gelir düzeyi 3001 TL – 6000 TL arasında olduğu, %57,3'ü (n=71) herhangi bir madde kullanmadığı, %86,3'ünün (n=107)



herhangi bir psikiyatrik öyküsünün olmadığı, %51,6'sı (n=64) kayıtsız bağlanmaya sahip olduğu, %43,5'i (n=54) minimal düzeyde depresyonlu olduğu ve %62,9'u (n=78) yüksek benlik düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

#### 4.2 Bireylerin Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Bireylerin bağlanma stilleri, benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinin puanlarının sırasıyla cinsiyet, yaş, medeni durum gibi değişkenlere göre farklılığı değerlendirilmiştir.

**Tablo 4.2: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Kadın	62	60,69	3763,00	1810,00	-0,562	0,574
	Erkek	62	64,31	3987,00			
Kayıtsız bağlanma ölçeği	Kadın	62	61,90	3837,50	1884,50	-0,188	0,851
	Erkek	62	63,10	3912,50			
Güvenli bağlanma ölçeği	Kadın	62	57,81	3584,00	1631,00	-1,462	0,144
	Erkek	62	67,19	4166,00			
Saplantılı bağlanma ölçeği	Kadın	62	60,65	3760,00	1807,00	-0,577	0,564
	Erkek	62	64,35	3990,00			
Benlik saygısı ölçeği	Kadın	62	65,12	4037,50	1759,50	-0,842	0,400
	Erkek	62	59,88	3712,50			
Depresyon ölçeği	Kadın	62	71,16	4412,00	1385,00	-2,687	0,007**
	Erkek	62	53,84	3338,00			
**p<0.01							
U= Mann Whitney U Testi							

Tablo 4.2'e baktığımızda; bireylerin kadın ve erkek olmasına göre bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla; U=1810,00; U=1884,50; U=1631,00; U=1807,00 ve U=1759,50; P>0,05].

Bireylerin cinsiyetlerine göre bireylerin depresyon ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak kadınların aleyhine anlamlı fark bulunmuştur [U=1385,00; p<0,01]. Kadın katılımcıların depresyon ölçeğinden erkek katılımcılara oranla daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

**Tablo 4.3: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Ölçekler		Yaş
Korkulu bağlanma ölçeğinin puanı	r	-0,008
	p	0,930
Kayıtsız bağlanma ölçeğinin puanı	r	0,058
	p	0,521
Güvenli bağlanma ölçeğinin puanı	r	0,291
	p	0,001**
Saplantılı bağlanma ölçeğinin puanı	r	-0,018
	p	0,841
Benlik saygısı ölçeğinin puanı	r	-0,246
	p	0,006**
Depresyon ölçeğinin puanı	r	-0,413
	p	0,001**
*p<0.05		
R = Korelasyon Analizi		

Tablo 4.3'e baktığımızda; bireylerin yaşları ile bireylerin korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [Sırasıyla  $r=-0,008$ ;  $r=0,058$  ve  $r=-0,018$ ;  $p>0,05$ ].

Bireylerin yaşları ile bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlarda pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [ $r=0,291$ ;  $p<0,01$ ]. Bireylerin yaşları arttıkça güvenli bağlanma ölçeğindeki puanlarında artma olduğu görülmüştür.

Bireylerin yaşları ile bireylerin benlik saygısı ölçeğinin puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [ $r=-0,246$ ;  $p<0,01$ ]. Bireylerin yaşları arttıkça benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu böylece bireylerin benlik saygısı düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Bireylerin yaşları ile bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarının arasında negatif şekilde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [ $r=-0,413$ ;  $p<0,01$ ]. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.4: Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Bekar	61	61,81	3770,50	1879,50	-0,211	0,833
	Evli	63	63,17	3979,50			
Kayıtsız bağlanma ölçeği	Bekar	61	63,66	3883,00	1851,00	-0,353	0,724
	Evli	63	61,38	3867,00			
Güvenli bağlanma ölçeği	Bekar	61	54,13	3302,00	1411,00	-2,566	0,010*
	Evli	63	70,60	4448,00			
Saplantılı bağlanma ölçeği	Bekar	61	63,07	3847,50	1886,50	-0,176	0,861
	Evli	63	61,94	3902,50			
Benlik saygısı ölçeği	Bekar	61	69,09	4214,50	1519,00	-2,083	0,037*
	Evli	63	56,12	3535,50			
Depresyon ölçeği	Bekar	61	74,45	4541,50	1192,50	0,037*	0,001**
	Evli	63	50,93	3208,50			
**p<0.01; *p<0.05							
U= Mann Whitney U Testi							

Tablo 4.4'e baktığımızda; bireylerin evli veya bekar olmalarına göre bireylerin korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla; U=1879,50; U=1851,00 ve U=1886,50; P>0,05].

Bireylerin medeni durumlarına göre bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak evli olan bireylerin lehine anlamlı fark bulunmuştur [U=1411,00; p<0,01].Evli olan bireylerin bekar olanlara göre güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin evli veya bekar olmalarına göre bireylerin benlik saygısı ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak evli olan bireylerin lehine anlamlı fark bulunmuştur [U=1519,00; p<0,05].Evli bireylerin benlik saygısı düzeylerinin bekar bireylerin benlik saygısı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin evli ve bekar olmasına göre bireylerin depresyon ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak bekar olan bireylerin aleyhine anlamlı fark bulunmuştur [U=1192,50; p<0,01].Bekar bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların evli olanlara göre depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.5: Bireylerin Kiminle Yaşadığına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	$\chi^2$	p
<b>Korkulu bağlanma ölçeği</b>	Ebeveynleri ile	53	62,90	2	0,055	0,973
	Yakınları ile	57	61,76			
	Eş ve çocukları ile	14	64,00			
<b>Kayıtsız bağlanma ölçeği</b>	Ebeveynleri ile	53	62,11	2	0,148	0,929
	Yakınları ile	57	62,01			
	Eş ve çocukları ile	14	65,96			
<b>Güvenli bağlanma ölçeği</b>	Ebeveynleri ile	53	61,37	2	4,234	0,120
	Yakınları ile	57	67,62			
	Eş ve çocukları ile	14	45,93			
<b>Saplantılı bağlanma ölçeği</b>	Ebeveynleri ile	53	63,16	2	0,189	0,910
	Yakınları ile	57	62,84			
	Eş ve çocukları ile	14	58,61			
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	Ebeveynleri ile	53	70,43	2	6,581	0,037*
	Yakınları ile	57	53,89			
	Eş ve çocukları ile	14	67,50			
<b>Depresyon ölçeği</b>	Ebeveynleri ile	53	71,47	2	9,587	0,008**
	Yakınları ile	57	51,68			
	Eş ve çocukları ile	14	72,57			

\*\*p<0,01; \*p<0.05  
 $\chi^2$ = Kruskal Wallis H Testi

Tablo 4.5'e baktığımızda; bireylerin kiminle yaşadığına göre bireylerin bağlanma stillerinden edindikleri puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla;  $\chi^2=0,055$ ;  $\chi^2=0,148$ ;  $\chi^2=4,234$  ve  $\chi^2=0,189$ ;  $P>0,05$ ].

Bireylerin kiminle yaşadığına göre bireylerin benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [Sırasıyla;  $\chi^2=6,581$  ve  $\chi^2=9,587$ ;  $P<0,05$ ].

**Tablo 4.5.1: Benlik Saygısı ve Depresyon Düzeylerinin Bireylerin Kiminle Yaşadığına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Değerlendirme Sonuçları**

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Benlik saygısı ölçeği	Ebeveynleri ile	53	63,33	3356,50	1095,50	-2,578	0,010**
	Yakınları ile	57	48,22	2748,50			
	Toplam	110					
Benlik saygısı ölçeği	Ebeveynleri ile	53	34,10	1807,50	365,50	-0,087	0,931
	Eş ve çocukları ile	14	33,61	470,50			
	Toplam	67					
Benlik saygısı ölçeği	Yakınları ile	57	34,68	1976,50	323,50	1,153	0,249
	Eş ve çocukları ile	14	41,39	579,50			
	Toplam	71					
Depresyon ölçeği	Ebeveynleri ile	53	64,92	3440,50	1011,50	-2,989	0,003**
	Yakınları ile	57	46,75	2664,50			
	Toplam	110					
Depresyon ölçeği	Ebeveynleri ile	53	33,56	1778,50	347,50	-0,363	0,717
	Eş ve çocukları ile	14	35,68	499,50			
	Toplam	67					
Depresyon ölçeği	Yakınları ile	57	33,94	1934,50	281,50	-1,702	0,089
	Eş ve çocukları ile	14	44,39	621,50			
	Toplam	71					
**p<0,01							
U= Mann Whitney U							

Tablo 4.5.1’de görüldüğü üzere; yakınları ile yaşayan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin ebeveynleri ile yaşayan bireylerin benlik saygısı düzeylerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür [U=1095,00; p<0.01]. Ebeveynleri ile yaşayan bireylerin depresyon düzeylerinin yakınları ile yaşayan bireylerin depresyon düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=1011,50; p<0.01].

**Tablo 4.6: Bireylerin Kaç Kardeşi Olduğuna Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	$\chi^2$	p
<b>Korkulu bağlanma ölçeği</b>	Kardeşi yok	7	46,14	4	7,491	0,112
	Bir kardeşi var	35	51,19			
	İki kardeşi var	26	70,15			
	Üç kardeşi var	19	68,18			
	Dört ve üzeri kardeşi var	37	68,00			
<b>Kayıtsız bağlanma ölçeği</b>	Kardeşi yok	7	59,29	4	0,245	0,993
	Bir kardeşi var	35	61,37			
	İki kardeşi var	26	64,88			
	Üç kardeşi var	19	63,82			
	Dört ve üzeri kardeşi var	37	61,82			
<b>Güvenli bağlanma ölçeği</b>	Kardeşi yok	7	78,64	4	4,741	0,315
	Bir kardeşi var	35	54,17			
	İki kardeşi var	26	58,63			
	Üç kardeşi var	19	68,42			
	Dört ve üzeri kardeşi var	37	67,00			
<b>Saplantılı bağlanma ölçeği</b>	Kardeşi yok	7	66,79	4	1,223	0,874
	Bir kardeşi var	35	58,23			
	İki kardeşi var	26	68,00			
	Üç kardeşi var	19	61,74			
	Dört ve üzeri kardeşi var	37	62,26			
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	Kardeşi yok	7	56,64	4	1,650	0,800
	Bir kardeşi var	35	59,34			
	İki kardeşi var	26	68,15			
	Üç kardeşi var	19	67,00			
	Dört ve üzeri kardeşi var	37	60,31			
<b>Depresyon ölçeği</b>	Kardeşi yok	7	62,50	4	4,807	0,308
	Bir kardeşi var	35	65,13			
	İki kardeşi var	26	69,81			
	Üç kardeşi var	19	67,92			
	Dört ve üzeri kardeşi var	37	52,09			

$\chi^2$ = Kruskal Wallis H Testi

Tablo 4.6'ya baktığımızda; bireylerin kaç kardeşi olduğuna göre bağlanma stilleri, benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla;  $\chi^2=7,491$ ;  $\chi^2=0,245$ ;  $\chi^2=4,741$ ;  $\chi^2=1,223$ ;  $\chi^2=1,650$  ve  $\chi^2=4,807$ ;  $P>0,05$ ].

**Tablo 4.7: Bireylerin Hangi Bölgede Oturduğuna Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	$\chi^2$	p
Korkulu bağlanma ölçeği	İl	42	61,27	2	0,170	0,919
	İlçe	71	62,65			
	Köy	11	66,23			
Kayıtsız bağlanma ölçeği	İl	42	65,81	2	0,585	0,746
	İlçe	71	61,13			
	Köy	11	58,68			
Güvenli bağlanma ölçeği	İl	42	58,57	2	4,043	0,132
	İlçe	71	67,32			
	Köy	11	46,36			
Saplantılı bağlanma ölçeği	İl	42	66,56	2	2,854	0,240
	İlçe	71	62,64			
	Köy	11	46,09			
Benlik saygısı ölçeği	İl	42	60,64	2	2,202	0,333
	İlçe	71	61,31			
	Köy	11	77,27			
Depresyon ölçeği	İl	42	65,85	2	0,333	0,392
	İlçe	71	58,99			
	Köy	11	72,36			

$\chi^2$ = Kruskal Wallis H Testi

Tablo 4.7'ye baktığımızda; bireylerin hangi bölgede yaşadığına göre bireylerin bağlanma stilleri, benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla;  $\chi^2=0,170$ ;  $\chi^2=0,585$ ;  $\chi^2=4,043$ ;  $\chi^2=2,854$ ;  $\chi^2=2,202$  ve  $\chi^2=0,333$ ;  $P>0,05$ ].

**Tablo 4.8: Bireylerin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Çalışıyor	55	59,21	3256,50	1716,50	-0,914	0,361
	Çalışmıyor	69	65,12	4493,50			
Kayıtsız bağlanma ölçeği	Çalışıyor	55	64,89	3569,00	1766,00	-0,663	0,507
	Çalışmıyor	69	60,59	4181,00			
Güvenli bağlanma ölçeği	Çalışıyor	55	67,65	3720,50	1614,50	-1,431	0,152
	Çalışmıyor	69	58,40	4029,50			
Saplantılı bağlanma ölçeği	Çalışıyor	55	59,52	3273,50	1733,50	-0,828	0,407
	Çalışmıyor	69	64,88	4476,50			
Benlik saygısı ölçeği	Çalışıyor	55	56,07	3084,00	1544,00	-1,843	0,065
	Çalışmıyor	69	67,62	4666,00			
Depresyon ölçeği	Çalışıyor	55	52,50	2887,50	1347,50	-2,770	0,006**
	Çalışmıyor	69	70,47	4862,50			

\*\*p<0.01  
U= Mann Whitney U Testi

Tablo 4.8'e baktığımızda; bireylerin çalışma durumuna göre, bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla; U=1716,50; U=1766,00; U=1614,50; U=1733,50 ve U=1544,00;  $P>0,05$ ].

Bireylerin çalışma durumuna göre bireylerin depresyon ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak herhangi bir işte çalışmayan bireylerin aleyhine anlamlı fark bulunmuştur [U=1340,50; p<0,01].Herhangi bir işte çalışmayan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.9: Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	$\chi^2$	p
<b>Korkulu bağlanma ölçeği</b>	0-1000 TL arası	13	84,73	3	6,096	0,107
	1000 - 3000 TL arası	45	57,00			
	3000-6.000 TL arası	45	61,63			
	6.001TL ve üzeri	21	62,38			
<b>Kayıtsız bağlanma ölçeği</b>	0-1000 TL arası	13	81,23	3	5,089	0,165
	1000 - 3000 TL arası	45	55,93			
	3000-6.000 TL arası	45	63,38			
	6.001TL ve üzeri	21	63,10			
<b>Güvenli bağlanma ölçeği</b>	0-1000 TL arası	13	57,69	3	1,195	0,754
	1000 - 3000 TL arası	45	60,36			
	3000-6.000 TL arası	45	62,79			
	6.001TL ve üzeri	21	69,45			
<b>Saplantılı bağlanma ölçeği</b>	0-1000 TL arası	13	80,08	3	3,398	0,268
	1000 - 3000 TL arası	45	59,00			
	3000-6.000 TL arası	45	59,74			
	6.001TL ve üzeri	21	65,02			
<b>Benlik saygısı ölçeği</b>	0-1000 TL arası	13	66,62	3	2,636	0,451
	1000 - 3000 TL arası	45	64,71			
	3000-6.000 TL arası	45	64,28			
	6.001TL ve üzeri	21	51,40			
<b>Depresyon ölçeği</b>	0-1000 TL arası	13	81,54	3	9,853	0,020*
	1000 - 3000 TL arası	45	67,40			
	3000-6.000 TL arası	45	60,44			
	6.001TL ve üzeri	21	44,62			
*p<0.05						
x <sup>2</sup> = Kruskal Wallis H Testi						



Tablo 4.9'a baktığımızda; bireylerin gelir düzeylerine göre bireylerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla;  $\chi^2=6,096$ ;  $\chi^2=5,089$ ;  $\chi^2=1,195$ ;  $\chi^2=3,398$  ve  $\chi^2=2,636$ ;  $P>0,05$ ].

Bireylerin gelir düzeylerine göre bireylerin depresyon ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [ $\chi^2=9,853$ ;  $P<0,05$ ].

**Tablo 4.9.1: Depresyon Düzeylerinin Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Analiz Sonuçları**

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon ölçeği	0-1000 TL arası	13	34,62	450,00	226,00	-1,241	0,214
	1000 - 3000 TL arası	45	28,02	1261,00			
	Toplam	58					
Depresyon ölçeği	0-1000 TL arası	13	37,23	484,00	192,00	-1,878	0,060
	3000-6.000 TL arası	45	27,27	1227,00			
	Toplam	58					
Depresyon ölçeği	0-1000 TL arası	13	23,69	308,00	56,00	-2,858	0,004**
	6.001TL ve üzeri	21	13,67	287,00			
	Toplam	34					
Depresyon ölçeği	1000 - 3000 TL arası	45	48,07	2163,00	897,00	-0,933	0,351
	3000-6.000 TL arası	45	42,93	1932,00			
	Toplam	90					
Depresyon ölçeği	1000 - 3000 TL arası	45	37,31	1679,00	301,00	-2,364	0,018*
	6.001TL ve üzeri	21	25,33	532,00			
	Toplam	66					
Depresyon ölçeği	3000-6.000 TL arası	45	36,24	1631,00	349,00	-1,704	0,088
	6.001TL ve üzeri	21	27,62	580,00			
	Toplam	66					
**p<0,01; *p<0.05							
U= Mann Whitney U							

Tablo 4.9.1'de görüldüğü üzere; gelir düzeyi 0-1000 TL arasında olan bireylerin depresyon düzeylerinin gelir düzeyi 6001 TL ve üzeri olan bireylerin depresyon düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [ $U=56,00$ ;  $p<0.01$ ]. Gelir düzeyi 1000 TL -3000 TL arasında olan bireylerin depresyon düzeylerinin gelir düzeyi 6001 TL ve üzeri olan bireylerin depresyon düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [ $U=301,00$ ;  $p<0.05$ ].

**Tablo 4.10: Bireylerin Madde Kullanıp Kullanmadığına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Kullanıyor	53	63,00	3339,00	1855,00	-0,134	0,893
	Kullanmıyor	71	62,13	4411,00			
Kayıtsız bağlanma ölçeği	Kullanıyor	53	63,46	3363,50	1830,50	-0,258	0,796
	Kullanmıyor	71	61,78	4386,50			
Güvenli bağlanma ölçeği	Kullanıyor	53	53,54	3897,50	1296,50	-2,971	0,703
	Kullanmıyor	71	54,26	3852,50			
Saplantılı bağlanma ölçeği	Kullanıyor	53	59,48	3152,50	1721,50	-0,812	0,417
	Kullanmıyor	71	64,75	4597,50			
Benlik saygısı ölçeği	Kullanıyor	53	60,71	3217,50	1786,50	-0,497	0,619
	Kullanmıyor	71	63,84	4532,50			
Depresyon ölçeği	Kullanıyor	53	57,80	3063,50	1632,50	-1,259	0,208
	Kullanmıyor	71	66,01	4686,50			

U= Mann Whitney U Testi

Tablo 4.10’da baktığımızda; bireylerin madde kullanıp kullanmadığına göre bireylerin bağlanma stilleri, benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla; U=1855,00; U=1830,50; U=1296,50; U=1721,50; U=1786,50 ve U=1632,50; P>0,05].

**Tablo 4.11: Bireylerin Psikiyatrik Öyküsünün Olup Olmadığına Göre Grupların Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Yok	107	61,47	6577,50	799,50	-0,802	0,423
	Var	17	68,97	1172,50			
Kayıtsız bağlanma ölçeği	Yok	107	60,90	6516,50	738,50	-1,245	0,213
	Var	17	72,56	1233,50			
Güvenli bağlanma ölçeği	Yok	107	65,36	6993,00	604,00	-2,232	0,026*
	Var	17	44,53	757,00			
Saplantılı bağlanma ölçeği	Yok	107	63,68	6813,50	783,50	-0,919	0,358
	Var	17	55,09	936,50			
Benlik saygısı ölçeği	Yok	107	61,38	6567,50	789,50	-0,904	0,366
	Var	17	69,56	1182,50			
Depresyon ölçeği	Yok	107	58,67	6278,00	500,00	-2,978	0,003**
	Var	17	86,59	1472,00			

\*\*p<0.01; \*p<0.05

U= Mann Whitney U Testi

Tablo 4.11’e baktığımızda; bireylerin psikiyatrik öyküsünün olup olmadığına göre bireylerin kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve benlik saygısı ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla; U=799,50; U=738,50; U=783,50; ve U=789,50; P>0,05].

Bireylerin psikiyatrik öyküsünün olup olmadığına göre bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak psikiyatrik öyküsü olmayan bireylerin lehine anlamlı fark bulunmuştur [U=604,00; p<0,05].Psikiyatrik öyküsü olmayan bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin psikiyatrik öyküsünün olup olmadığına göre bireylerin depresyon ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak psikiyatrik öyküsü olan bireylerin aleyhine anlamlı fark bulunmuştur [U=500,00; p<0,01].Psikiyatrik öyküsü olan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.12: Bireylerin Bağlanma Stillere Göre Depresyon Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkin Dağılımları**

Depresyon Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri	Bağlanma stilleri GRUPLAR						Test	
	Korkulu bağlanma		Kayıtsız bağlanma		Güvenli bağlanma		x <sup>2</sup>	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
<b>Depresyon düzeyleri</b>								
Minimal depresyon	4	36,	24	37,5	26	53,1	x <sup>2</sup> =6,865 p=0,333	
Hafif depresyon	6	4	21	32,8	15	30,6		
Orta depresyon	1	54,	14	21,9	5	10,2		
Şiddetli depresyon	-	5	5	7,8	3	6,1		
		9,1						
		-						
<b>Benlik saygısı düzeyleri</b>								
Yüksek benlik saygısı	6	54,	44	68,8	28	57,1	x <sup>2</sup> =3,380 p=0,496	
Orta düzeyde benlik saygısı	5	5	16	25,0	17	34,7		
Düşük benlik saygısı	-	45,	4	6,2	4	8,2		
		5						
		-						

Tablo 4,12'ye baktığımızda; korkulu bağlanma sahip bireylerin %54,5'inin (n=6) hafif düzeyde depresyonlu olduğu, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin %37,5'unun (n=24) minimal düzeyde depresyonlu olduğu ve güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin %53,1'inin (n=26) minimal düzeyde depresyonlu olduğu görülmüştür. Bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri ile bireylerin depresyon düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespit edilmesi için Ki-Kare testi uygulanmıştır ve fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [x<sup>2</sup> = 6,865; p>0.05].

Korkulu bağlanma sahip bireylerin %54,5'inin (n=6) yüksek benlik saygısına sahip olduğu, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin %68,8'inin (n=44) yüksek benlik saygısına sahip olduğu ve güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin %57,1'inin (n=28) yüksek benlik

saygısına sahip olduğu görülmüştür. Bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespit edilmesi için Ki-Kare testi uygulanmıştır ve fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [ $\chi^2 = 3,380$ ;  $p > 0.05$ ].

**Tablo 4.13: Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkin Dağılımları**

Depresyon Düzeyleri	Benlik saygısı GRUPLAR						Test	
	Yüksek benlik saygısı		Orta düzeyde benlik saygısı		Düşük benlik saygısı		$\chi^2$	p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%		
<b>Depresyon düzeyleri</b>								
Minimal depresyon	44	56,	10	26,3	-	-	$\chi^2=34,979$ $p=0,001^{**}$	
Hafif depresyon	27	4	13	34,2	2	25,0		
Orta depresyon	6	34,	11	28,9	3	37,5		
Şiddetli depresyon	1	6	4	10,6	3	37,5		
		7,7						
		1,3						

Tablo 4,13'e baktığımızda; yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin %56,4'ünün (n=44) minimal düzeyde depresyonlu olduğu, orta düzeyde benlik saygısına sahip olan bireylerin %34,2'sinin (n=13) hafif düzeyde depresyonlu olduğu ve düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin %37,5'unun (n=3) orta düzeyde depresyonlu olduğu görülmüştür. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile bireylerin depresyon düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespit edilmesi için Ki-Kare testi uygulanmıştır ve fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [ $\chi^2 = 34,979$ ;  $p < 0.01$ ].

**Tablo 4.14: Bireylerin Sahip Olduğu Bağlanma Stillere Göre Grupların Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	$\chi^2$	p
Benlik saygısı ölçeği	Korkulu bağlanma	11	68,77	2	3,994	0,136
	Kayıtsız bağlanma	64	67,52			
	Güvenli bağlanma	49	54,54			
Depresyon ölçeği	Korkulu bağlanma	11	67,45	2	1,821	0,402
	Kayıtsız bağlanma	64	58,44			
	Güvenli bağlanma	49	66,69			

$\chi^2$ = Kruskal Wallis H Testi

Tablo 4.14'e baktığımızda; bireylerin sahip olduğu bağlanma stillerine göre bireylerin benlik saygısı ve depresyon ölçeklerinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [Sırasıyla;  $\chi^2=3,994$  ve  $\chi^2=1,821$ ;  $P>0,05$ ].

**Tablo 4.15: Bireylerin Benlik Saygısı Göre Grupların Depresyon Ölçeğinin Puanları Açısından Karşılaştırılması**

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	$\chi^2$	p
Depresyon ölçeği	Yüksek benlik saygısı	78	50,09	2	29,764	0,001**
	Orta düzeyde benlik saygısı	38	78,32			
	Düşük benlik saygısı	8	108,38			

\*\* $p<0,001$

$\chi^2$ = Kruskal Wallis H Testi

Tablo 4.15'e baktığımızda; bireylerin benlik saygısı düzeylerine göre bireylerin depresyon ölçeğinin puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [ $\chi^2=29,764$ ;  $P<0,01$ ].

**Tablo 4.15.1: Depresyon Düzeylerinin Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Analiz Sonuçları**

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon ölçeği	Yüksek benlik saygısı	78	49,80	3884,50	803,50	-3,997	0,001**
	Orta düzeyde benlik saygısı	38	76,36	2901,50			
	Toplam	116					
Depresyon ölçeği	Yüksek benlik saygısı	78	39,79	3103,50	22,50	-4,312	0,001**
	Düşük benlik saygısı	8	79,69	637,50			
	Toplam	86					
Depresyon ölçeği	Orta düzeyde benlik saygısı	38	21,46	815,50	74,50	-2,248	0,023*
	Düşük benlik saygısı	8	33,19	265,50			
	Toplam	46					
**p<0,01; *p<0.05							
U= Mann Whitney U							

Tablo 4.15.1’de görüldüğü üzere; benlik sayısı orta düzeyde olan bireylerin depresyon düzeylerinin benlik saygısı yüksek olan bireylerin depresyon düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=803,50; p<0.01]. Benlik sayısı düşük olan bireylerin depresyon düzeylerinin benlik saygısı yüksek olan bireylerin depresyon düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=22,50; p<0.01]. Benlik sayısı düşük olan bireylerin depresyon düzeylerinin benlik saygısı orta düzeyde olan bireylerin depresyon düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=74,50; p<0.05].

#### **4.3. Bireylerin Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Bireylerin benlik saygısı, depresyon ölçeği ve bağlanma stillerinden aldıkları puanlar arasında ilişki olup olmadığını saptamak için Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analizin sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir.

**Tablo 4,16: Bireylerin Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Depresyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Ölçekler		Korkulu bağlanma	Kayıtsız bağlanma	Güvenli bağlanma	Saplantılı bağlanma	Benlik saygısı
Korkulu bağlanma	r p	-				
Kayıtsız bağlanma	r p	0,452 0,001**	-			
Güvenli bağlanma	r p	-0,038 0,677	-0,117 0,197	-		
Saplantılı bağlanma	r p	0,260 0,004**	0,259 0,004**	0,194 0,061	-	
Benlik saygısı	r p	0,074 0,414	-0,110 0,223	0,047 0,603	-0,032 0,722	-
Depresyon	r p	0,120 0,185	0,082 0,364	-0,052 0,564	0,174 0,053	0,471 0,001**
**p<0.01						
R = Korelasyon analizi						

Tablo 4,16'ya baktığımızda; bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin kayıtsız ve saplantılı bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [Sırasıyla;  $r=0,452$  ve  $r=0,260$ ;  $p<0.01$ ]. Bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Bireylerin kayıtsız bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin saplantılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [ $r=0,259$ ;  $p<0.01$ ]. Bireylerin kayıtsız bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin saplantılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [ $r=0,471$ ;  $p<0.01$ ]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri düştükçe bireylerin depresyon düzeyleri de artmakta olduğu görülmüştür.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma örneklemini oluşturan bireylerin benlik saygısı, depresyon düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki, bu ilişkiye etki eden değişkenler ve elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **5.1. Bireylerin Bağlanma Stilleri, Depresyon Düzeyleri Ve Benlik Saygısı İle Demografik Değişkenlerin İlişkisine İlişkin Bulguların Tartışması**

Bu araştırmada araştırma değişkenlerine ek olarak demografik değişkenler tanımlanmış ve araştırma değişkenleri ile demografik değişkenler karşılaştırılmıştır.

Demografik değişkenlerin doğrultusunda 124 kişiden oluşan örneklemin kadın ve erkek sayısı eşittir. Bireylerin cinsiyetlerine göre bağlanma stilleri ve benlik saygısında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadınların depresyon düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yapılan birçok araştırmada da kadınlarda depresyon görülme sıklığının erkeklere oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Cinsiyete bağlı olan bu farklılığın ergenlik döneminden başlayıp 60'lı yaşlara kadar sürdüğü düşünülmektedir. Bu durumu açıklayan biyolojik kuramlardan birinde bu farklılığın nedeninin hormonlar ile alakalı olabileceği düşünülmüştür (Nolen-Hoeksema,2002; Nolen-Hoeksema, Hilt,2009). Kadınların toplumdaki rolleri nedeniyle olumsuz olaylar karşısında denetimlerinin daha az olabildiği, çaresizlik duygusuna neden olabilecek işsizlik, eşitsizlik, cinsel ve fiziksel kötü muameleler, erkeklerin seçiciliği gibi koşulların da kadınlarda depresyon oranını arttırdığı düşünülmektedir (Ben Hamida, Mineka, Bailey, 1998, Heim ve ark., 2000, Nolen-Hoeksema,2002; Nolen-Hoeksema, Hilt,2009).

Yaş göz önüne alındığında bireylerin yaşları arttıkça güvenli bağlanma düzeylerinin artmakta olduğu görülmüştür. Yaşla birlikte artan diğer değişken de benlik saygısıdır. Bireylerin yaşları arttıkça benlik saygısının arttığı ve depresyon düzeylerinin düşmekte olduğu görülmüştür.

Benlik saygısı ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde asıl olarak gelişir ve bu gelişme yaşam boyu devam eder. Yaş ile birlikte benlik saygısının artması, bireyin çevresi ve kendisi ile ilgili olumlu uyarılar bulabileceği sosyal olanaklara sahip olması ile açıklanabilir.



Bireylerin medeni durumuna göre korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Evli bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar ile benlik saygısı düzeylerinin bekar olan bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı soyut bir düşüncedir, birçok kavramı içerir ve kişisel işlevsellikte önemli bir faktördür. Bireyler yaşamlarından memnun olabilmek için kendilerine güvenmeye ve iyi hissetmeye ihtiyaç duyar. Kişi yaşamaya ve üretmeye devam edebilmek için kendini iyi hissetmelidir. Bireylerin çalışıp çabalamaya devam edebilmeleri için olumlu bir benlik algısına ihtiyaçları vardır ( Zastrow, Kirst-Ashman 2006).

Evlilik doyumunun bireyleri mutlu etkilediği bilinmektedir. Mutsuz evliliklerin ise bireylerin yaşam kalitesini ve mutluluğunu düşürdüğü, beklentilerini karşılamadığı ve benlik saygısını düşürdüğü düşünülmektedir (Hawkins, 2005; akt., Curun , 2006 ). Bekar bireylerin ise depresyon düzeyinin evli bireylere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Bireylerin ebeveynleri, yakınları, eş ve çocukları ile yaşamlarının bağlanma stillerinden aldıkları puanları ile anlamlı bir fark bulunmamış olup, kiminle yaşadığına göre benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Yakınları ile yaşayan bireylerin benlik saygısının daha yüksek olduğu görülürken, ebeveynleri ile yaşayan bireylerin depresyon düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Benlik saygısı, kişinin kendisi ile ilgili düşünüş biçimi olduğuna göre ebeveynleri ile yaşamakta olan bireylerin benlik saygısının daha düşük olmasının ebeveyn tutumları veya bireysel farklılaşmayı tam anlamıyla gerçekleştirememeleriyle ilgili olabileceği düşünülebilir.

Kardeş sayısına ve bireylerin oturdukları bölgeye göre bağlanma stilleri, benlik saygısı ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yapılan araştırmalar köye oranla sosyokültürel etkinin il ve ilçelerde daha fazla olmasının benlik saygısını olumlu etkileyebildiğini, küçük yerleşimlerden büyük yerleşimlere doğru gidildikçe benlik saygısında artış gözlendiğini belirtmiştir (Şahin,2005).

Bağlanma stilleri ile herhangi bir işte çalışmanın arasında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, her hangi bir işte çalışmayan bireylerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin gelir düzeyi ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmamış olup, gelir düzeyi düşük olan bireylerin depresyon düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Depresyonun birçok biyopsikososyal faktör ile etkileşimde olan bir rahatsızlık olduğu belirtilmiştir. Depresyonun başlamasında etkili olan olaylardan bazıları, sevilen birinin yitirilmesi, yakın ilişkiler ya da meslekle ilgili olumsuzluklar, ciddi sağlık sorunları, ekonomik şiddettir ( Monroe, Hadjiyannakis,2002, Monroe ve ark. 2009).

Madde kullanan bireylerin benlik saygısı, bağlanma stilleri ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bireylerin psikiyatrik öyküsüne baktığımızda araştırmaya örnekleminin %86,3 ünde psikiyatrik öykü olmadığı, %13,7sinde psikiyatrik öykü olduğu saptanmıştır. Psikiyatrik öyküsü olmayan bireylerin güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikiyatrik öyküsü olan bireylerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

## **5.2. Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulguların Tartışması**

Bireylerin korkulu bağlanma puanları arttıkça kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanların da artmakta olduğu gözlenmiştir. Kayıtsız bağlanma ölçeğinden alınan puanlar arttıkça saplantılı bağlanma ölçeğinden alınan puanların artmakta olduğu bulunmuştur.

Bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamış olup, korkulu bağlanma örüntüsüne sahip olan bireylerin hafif düzey depresyon yatkınlığı olduğu gözlenmiştir. Araştırmada korkulu bağlanma stiline sahip olan, kayıtsız bağlanma stiline sahip olan ve güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler arasında benlik saygısının yüksek olduğu ve bağlanma stilleri ile anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Bireylerin benlik saygısı düştükçe depresyon düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Mario Mikulincer ve Phillip Shaver (2007) yaptıkları incelemelerde, güvenli bağlanmanın olumlu yönlerine ilişkin şu bulguları elde etmiştir:

- Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin daha başarılı ve sağlıklı benlik algıları vardır.
- Güvenli bağlanmaya sahip bireylerde benlik saygısı ve öz yeterlilik yüksektir.

Güvensiz bağlanmaya ilişkin elde ettikleri bulgular ise:

- Güvensiz bağlanan bireylerin ilişkilerinde sorun yaşadıkları sonucuna varılmıştır ( Shaver, Mikulincer, 2011).

Deneyimlerden öğrenilenler yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş etmede daha dirençli olmaya yardımcı olabilir. Birden çok öngörülemez ve denetlenemez olaya maruz kalmak ise bireyi depresyon, stres ve olumsuz duygulara karşı savunmasız bırakacaktır ( Abramson ve ark.,1978; Chorpita, 2001; Chorpita, Barlow, 1998; Seligman, 1975).



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanların erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin yaşları arttıkça güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür. Bireylerin yaşlarının artması ile benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmektedir. Böylece bireylerin benlik saygısı düzeylerinin yaş ile arttığı görülmüştür.

Benlik saygısı gerçek ile örtüşmeyen algılamaları kapsayabilir (Krueger, Vohs, Baumeister, 2008). Özellikle ergenlik döneminde bireyin kendine dair algıları doğru olmayabilir. Yüksek benlik saygısı bireyin değerlilik duygusu, başarıları ve yeterliliğini anlamlandırma da ifade olarak kullanılabilirken, kendini beğenmişlik, haklı olmayan bir üstünlüğü de ifade edebilir. Düşük benlik saygısı da kişisel eksiklikleri, güvensizliği, aşağılık duygusunu ifade edebilir ( Santrock, 2006). Bireylerin yaşları ile beraber benlik saygısının artması, ergenlik ve erken yetişkinlik dönemindeki gerçeklikten uzak benlik algılarının değişmesi ile açıklanabilir. Yaşam deneyimleri ve kişinin sosyal ilişkilerdeki rolünün yıllar içerisindeki değişimi ile patolojik bir durum söz konusu olmadığında daha doğru bir öz değerlendirme yapabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin yaşları arttıkça depresyon ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.

Evli olan bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların bekar bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evli olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri bekar olan bireylerin benlik saygısı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bekar olan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların evli bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yakınları ile yaşayan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin ebeveynleri ile yaşayan bireylerin benlik saygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ebeveynleri ile yaşayan bireylerin depresyon düzeylerinin yakınları ile yaşayan bireylerin depresyon düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Herhangi bir işte çalışmayan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların herhangi bir işte çalışan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Gelir düzeyi 0-1000 TL arasında olan bireylerin depresyon düzeylerinin gelir düzeyi 6001 TL ve üzeri olan bireylerin depresyon düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek

olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi 1000 TL-3000 TL arasında olan bireylerin depresyon düzeylerinin gelir düzeyi 6001 TL ve üzeri olan bireylerin depresyon düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Psikiyatrik öyküsü olmayan bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların psikiyatrik öyküsü olan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikiyatrik öyküsü olan bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların psikiyatrik öyküsü olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür. Bireylerin kayıtsız bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça saplantılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylere göre depresyon düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bireylerin benlik saygısı düzeyleri düştükçe depresyon düzeylerinin artmakta olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada elde edilen bulguların klinik ortamda kullanılabilir olduğu düşünülmektedir. Ulaşılan sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırmanın sınırlılıklarından biri 162 kişi üzerinde yapılmış olmasıdır. Sonuçların daha genellenebilir olması için daha büyük örneklem gruplarında yapılması gerekir.
- Kadınların depresyon düzeyinin daha yüksek olması göz önüne alınarak, kadınların depresyona karşı sosyal ve psikolojik açıdan koruyucu ruh sağlığı önlemleri alması önemli bir noktadır.
- Bağlanma stillerine göre bireylerin benlik algıları, sosyal ve yakın ilişkileri, sosyal ve psikolojik özellikleri göz önüne alınarak risk faktörlerine karşı koruyucu önlemler alınması gereklidir.
- Bireylerin kendilik değerine odaklanılıp düşük benlik saygısının geliştirilmesi ile olumsuz yaşam olayları karşısında gelişen depresif duygularla baş etmelerinin sağlanması klinik anlamda önemli bir noktadır.
- Yetişkinlikte bağlanma stilleri durağan bir örüntüde olsa da, bireyler düşünce ve davranışlarını değiştirebilirler ( Shaver, Mikulincer,2011).

## KAYNAKÇA

- Adasal R.(1976).**Ruh Hastalıkları. 3.bsk.(223). *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi*
- Adler, A. (2013).** *The practice and theory of individual psychology* (Vol. 133). Routledge.
- Ainsworth, M. D. (1967).** Infancy in Uganda: Infant care and the growth of attachment.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015).** *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Ainsworth, M. S. (1989).** Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Akmaz, N. (2009).** Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Yeditepe Üniversitesi*.
- Arıca, T. (1999).** Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi. *Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*.
- Aslan, H. (2006).** Çalışanların iş doyumunu düzeylerine göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı algısı değişkenlerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Aydın, B.(2000).** Çocuk ve Ergen Psikolojisi *Atlas Yayınevi, 2. Baskı, İstanbul*.
- Bahadır, Ş. (2006).** Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara*.
- Bandura, A. (1989).** Social Cognitive Theory. *Annals of Child Development*, 6,1-60. Greenwich, CT: Jai Press LTD.

**Barbara, A. M., & Dion, K. L. (2000).** Breaking up is hard to do, especially for strongly “preoccupied” lovers. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 5(4), 315-342.

**Bartholomew, K. (1990).** Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.

**Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991).** Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.

**Berk, L. E. (2000).** Child development (5th edt). *Boston and London: Allyn & Bacon.*

**Birliği, A. P. (2001).** Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması Ve Sınıflandırılması El Kitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-IV-TR). *Köroğlu E (çeviri ed.). Ankara, Hekimler Yayın Birliği.*

**Bower, B. (2000).** Attachment disorder draws closer look. *Science News*, 157(22), 343-343.

**Bowlby, J. (1969).** Attachment and loss: Vol. 1. Loss. *Nueva York: Basic Books.*

**Bowlby, J. (1973).** Attachment and loss: Vol. 2.

**Bowlby, J. (1980).** Attachment and loss: Loss, sadness and depression (Vol. 3).

**Bowlby, J. (1982).** CITATION CLASSIC-ATTACHMENT AND LOSS, VOL 1, ATTACHMENT. *Current Contents/Social & Behavioral Sciences*, (29), 18-18.

**Bowlby, J. (1983).** Attachment: Attachment and Loss Volume One (Basic Books Classics).

**Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000).** Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.

**Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008).** Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory.

**Büyükhahin, A. (2006).** Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı Kişisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*

**Cafoğlu, Z., Çetin, A., (2010).** Kadın Araştırma Görevlilerinin Benlik Saygılarının Mesleki Doyuma Etkisi. 21. Yüzyılın Eşiğinde Kadınlar. 3. Cilt. *Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayını, İzmir.*

**Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999).** Handbook of Attachment: Theory. *Research, and Clinical.*

**Cevher, F. N., & Buluş, M. (2007).** Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi, 2, 52-64.*

**Coccaro, E. F., & Siever, L. J. (2005).** Neurobiology. *Textbook of personality disorders, 155-170.*

**Collins, N. L., & Read, S. J. (1990).** Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology, 58(4), 644.*

**Cramer, D. (2003).** Acceptance and need for approval as moderators of self-esteem and satisfaction with a romantic relationship or closest friendship. *The Journal of psychology, 137(5), 495-505.*

**Curun, F. (2006).** Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki. *Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara: Ankara University.*

**Cüceloğlu, D. (1992).** “İnsan ve Davranışı”, Remzi Kitabevi, İstanbul, III.Baskı



**Çağdaş, A. Z. Ş. Seçer (2002).** Çocuk Ve Ergende Sosyal Ve Ahlak Gelişimi *Nobel Yayınları, İstanbul*, **Çağdaş, A. (2004)** Anne-Baba Eğitimi *Eğitim Kitabevi, Konya*.

**Çamurlu Keser, C. (2006).** Annenin bağlanma düzeyi ve çocuk yetiştirme sürecinin çocuğun bağlanma düzeyine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi. Bursa*.

**Çelik, Ş. (2004).** Bağlanma Yönelimli Psikoeğitim Grup Programının Saplantılı Bağlanma Biçimine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri Üzerine Etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*.

**Çuhadaroğlu, F. (1986).** Adolesanlarda benlik saygısı. *Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara*.

**Demirdağ, M. F. (1992).** Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(2), 76-90*.

**Dodson, F., & Selvi, S. (1990).** Çocuk yaşken eğilir: doğumdan altı yaşa kadar çocuk bakımı ve eğitimi. *Özgür*.

**Doğan, O., Doğan, S., Çorapçioğlu, A., & Çelik, G. (1994).** Aktif ve sosyal etkinliklere katılmanın benlik imgesi ve benlik saygısına etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 2(1), 33-38*.

**Donley, M. G. (1993).** Attachment and the emotional unit. *Family Process, 32(1), 3-30*.

**Dozier, M., Stovall, K. C. ve Albus, K. E. (1999).** Attachment and psychopathology in adulthood. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (497-519). New York: Guilford Press.

**Erim, B. (2001).** Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.

**Freud, A. (1965).** Normality and pathology in childhood: Assessments of development (The writings of Anna Freud: Vol. 6).

**Furukawa, T. A., Anraku, K., Hiroe, T., Takahashi, K., Yoshimura, R., Hirai, T., ... & Takahashi, K. (1999).** A polydiagnostic study of depressive disorders according to DSM-IV and 23 classical diagnostic systems. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 53(3), 387-396.

**Gander, M., & Gardiner, H. (2001).** Çocuk ve Ergen Gelişimi, Çev. Bekir ONUR, İmge Kitapevi, İstanbul.

**Goldberg S. (2000).** Attachment and Development. *Arnold, London.*

**Göçener, D. (2010).** Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri İle Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

**Görünmez, M. (2006).** Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri. *Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.*

**Güler, Ş. (2006).** Bireylerin Pro-aktif Kişilik Yapısı İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi.*

**Güloğlu, B., & Aydın, G. (2001).** Coopersmith Özsaygı Envanteri'nin Faktör Yapısı. *Eğitim ve Bilim*, 26(122).

**Güngör, D. (2000).** Bağlanma Stillerinin Ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*

**Güngör, D. (2000).** Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Ana Babalık Stillerinin Rolü. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*

**Hamarta, E. (2002).** Bağlanma Teorisi ve Yetişkin İlişkilerinde Bağlanma. *Eğitime Yeni Bakışlar-I,(Ed.) AM Sünbül. Ankara: Mikro.*

**Hamarta, E. (2004).** Bağlanma teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi, 14(1), 53-66.*

**Hazan, C., & Shaver, P. (1987).** Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology, 52(3), 511.*

**Hazan, C., & Shaver, P. (1987).** Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology, 52(3), 511.*

**Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994).** Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry, 5(1), 1-22.*

**Heim, C., Newport, D. J., Heit, S., Graham, Y. P., Wilcox, M., Bonsall, R., ... & Nemeroff, C. B. (2000).** Pituitary-adrenal and autonomic responses to stress in women after sexual and physical abuse in childhood. *Jama, 284(5), 592-597.*

**Hisli, N. (1988).** Beck Depresyon Envanteri'nin geçrilligi üzerine bir çaliş ma. *Turkish Journal of Psychology, 6, 118-122.*

**Holmes, J. (1993).** Attachment theory: a biological basis for psychotherapy?. *The British Journal of Psychiatry, 163(4), 430-438.*

**Hortaçsu, N. (1991).** İnsan İlişkileri, Ankara: İmge Kitabevi.

**Işık E. (2003).** Duygu Durumu Bozuklukları/Depresyon ve Bipolar Bozukluklar. *Görsel Sanatlar Matbaacılık. Ankara.*

**İmamoğlu, S. (2003).** Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*

**Joseph, R. (1992).** The right brain and the unconscious.

**Kaya, A. (2017).** Eğitim psikolojisi. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-545.

**Keser, Ç. C. (2006).** Annenin Bağlanma Düzeyi ve Çocuk Yetiştirme Sürecinin Çocuğun Bağlanma Düzeyine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

**Kohut, H. (1971).** The analysis of the self, New York (International Universities Press) 1971.

**Köknel, Ö. (2005).** Ruhsal Çöküntü: Depresyon. 6. Baskı. *İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.*

**Köroğlu, E. (2006).** *Depresyon Nedir? Nasıl Başedilir?.* Hyb.

**Krueger, J. I., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2008).** Is the allure of self-esteem a mirage after all?

**Lewis, M. (1990).** Models of Developmental Psychopathology. M. Lewis ve SM Miller (Eds.) *Handbook of Developmental Psychopathology.*

**Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L., & Wyssmann, J. (1997).** Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships*, 4(2), 187-199.

**Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985).** Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.

**McCutcheon, L. E. (1998).** Self-defeating personality and attachment revisited. *Psychological Reports*, 83(3\_suppl), 1153-1154.

**Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007).** *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.* Guilford Press.

**Monroe, S. M., & Hadjiyannakis, K. (2002).** The social environment and depression: Focusing on severe life stress.

**Morgan, C. T. (1991).**Psikolojiye giriş: Ders kitabıÇev. S. Karakaş. Ankara.

**Morsunbul, Ü. (2015).** The Effect of Identity Development, Self-Esteem, Low Self-Control and Gender on Aggression in Adolescence and Emerging Adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 61, 99-116.

**Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002).** Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391-404.

**O'brien, K. M., Friedman, S. M., Tipton, L. C., & Linn, S. G. (2000).** Attachment, separation, and women's vocational development: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 301.

**Onur, N. (2006).** Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*

**Öner, U. (1987).** Benlik gelişimine ilişkin kuramlar. *Ergenlik Psikolojisi, II. Basım, Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.*

**Özkan, İ. (1994).** Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.

**Öztürk M. O. (2002).** Ruh sağlığı ve Bozuklukları *Nobel Tıp Kitapevleri*, (s:566-570) Ankara.

**Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2011).** *Ruh sağlığı ve bozuklukları.* Nobel Tıp Kitapevleri.

**Pearson, J. L., Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Cohn, D. A. (1993).** Adult attachment and adult child-older parent relationships. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63(4), 606.

**Pearson, J. L., Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Cohn, D. A. (1993).** Adult attachment and adult child-older parent relationships. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63(4), 606.

**Pehlivantürk, B. (2004).** Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.

**Plotnik, R., Geniş, T., Çiftçi, S. D., & Dağ, H. (2009).** *Psikoloji'ye giriş*. Kaknüs Yayınları.

**Rolfe, S. A. (2004).** *Rethinking attachment for early childhood practice: Promoting security, autonomy and resilience in young children*. Crows Nest: Allen & Unwin.

**Rosenberg, M. (2015).** *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.

**Sable, P. (2008).** What is adult attachment?. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 21-30.

**Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2000).** Comprehensive textbook of psychiatry 7th ed. *Philadelphia: Williams and wilkins*.

**Santrock, J. W. (2006).** Lifespan Developmental Psychology.

**Satılmış, G., & Seber, G. (1989).** Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 68-73.

**Seifert, K. L., & Hoffnung, R. J. (1994).** Child and adolescent development.

**Seven, S. (2006).** Altı Yaş Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyleri İle Bağlanma Durumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara*.

**Seven, S. (2006).** Altı Yaş Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyleri İle Bağlanma Durumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.*

**Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2011).** Attachment theory. *Handbook of theories of social psychology*, 2, 160-179.

**Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2009).** Developmental psychopathology. *Life-span human development*, 468-495.

**Singh, N. (1988).** A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory. By **John Bowlby**. London: Routledge. 1988. 180 pp.£ 8.95 (pb). *The British Journal of Psychiatry*, 153(5), 721-721.

**Snell, W. E., Fisher, T. D., & Walters, A. S. (1993).** The Multidimensional Sexuality Questionnaire: An objective self-report measure of psychological tendencies associated with human sexuality. *Annals of Sex Research*, 6(1), 27-55.

**Solmuş, T. (2003).** Romantik bağlanma (II) İlişkisel değişkenler ve ilişki süreci. *Türk Psikoloji Bülteni*, 9(28-29), 99-108.

**Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005).** Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.

**Stefanis, C. N., & Stefanis, N. C. (2002).** Diagnosis of depressive disorders: a review. *Depressive disorders*, 1.

**Steffenhagen, R. A. (1990).** *Self-esteem therapy*. Praeger Publishers.

**Steffenhagen, R. A., & Burns, J. D. (1987).** *The social dynamics of self-esteem: Theory to therapy*. Praeger Publishers.

**Sümer, N. (2006).** Yetiskin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karsilastirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1.

**Sümer, N., & Güngör, D. (1999).** Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.

**Sümer, N., & Güngör, D. (1999).** Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

**Sümer, N., & Güngör, D. (1999).** Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

**Tugrul, C., & Sayılğan, M. A. (1997).** Depresyonla Başa Çıkma Yolları (3. baskı). Ankara: *Türk Psikologlar Derneği*.

**Waters, E., Posada, G., Crowell, J. A., & Lay, K. L. (1994).** The development of attachment: From control system to working models. *Psychiatry*, 57(1), 32-42.

**Weber, D. A. (2003).** A Comparison of Individual Psychology and Attachment Theory. *Journal of Individual Psychology*, 59(3).

**Yörükoğlu, A. (1989).** Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Sorunları. 6. Basım. İstanbul: *Özgür Yayın Dağıtım*.

**Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. (2006).** *Understanding human behavior and the social environment*. Cengage Learning.

**Zeanah, C. H., Boris, N. W., & Larrieu, J. A. (1997).** Infant development and developmental risk: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(2), 165-178.



## EKLER

### EK A. Sosyodemografik Bilgi Formu

<b>Yaş</b>	
<b>Cinsiyet</b>	<b>1.Kadın( )</b>
	<b>2.Erkek( )</b>
<b>İkamet Edilen Yerleşim Bölgesi</b>	
<b>Tarih</b>	...../...../.....
<b>1.Medeni Durum</b>	<b>1. Bekar( )</b>
	<b>2.Evli( )</b>
	<b>3.Boşanmış( )</b>
	<b>4.Dul( )</b>
<b>3.Kimlerle Yaşadığı</b>	<b>1.Ebeveynleri ile( )</b>
	<b>2.Yakınları ile( )</b>
	<b>3.Eş ve çocukları ile ( )</b>
	<b>4.Yalnız( )</b>
	<b>5.Sosyal kurum( )</b>
	<b>6.Evsiz( )</b>

<b>4.Kardeş sayısı</b>	<b>1.Kardeşi yok()</b>
	<b>2.Bir kardeşi var()</b>
	<b>3.İki kardeşi var()</b>
	<b>4.Üç kardeşi var()</b>
	<b>5.Dört ve üzeri kardeşi var()</b>
<b>5.Yaşadığı bölge</b>	<b>1.il()</b>
	<b>2.ilçe()</b>
	<b>3.Köy()</b>
<b>6.Çalışma durumu</b>	<b>1.Çalışıyor()</b>
	<b>2.Çalışmıyor()</b>
<b>7.Meslek</b>	<b>1.Memur ()</b>
	<b>2.İşçi ()</b>
	<b>3.Esnaf ()</b>
	<b>4.Emekli ()</b>
	<b>5.Diğer ()</b>
<b>8.Yaşadığı hanenin aylık gelir miktarı (TL)</b>	<b>1. 0-1000 TL()</b>
	<b>2. 1000-3000 TL ()</b>

	<b>3. 3000-6000 TL )</b>
	<b>4. 6000-10.000 ( )</b>
	<b>5.10.000-.....( )</b>
<b>9. Ek hastalık-madde kullanımı öyküsü</b>	<b>0. alkol kullanımı</b>
	<b>1. madde kullanımı</b>
	<b>2. sigara kullanımı</b>
	<b>3. gebelik</b>
	<b>4. hepatit</b>
	<b>5. hiv</b>
	<b>6. diğer.....</b>
<b>10. Ailede psikiyatrik hastalık öyküsü</b>	<b>1.Yok ( )</b>
	<b>2.Var ( )</b>

## EK B. İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinize dair sorular yer almaktadır. Yakın ilişkilerden kastedilen dostluk, arkadaşlık ve romantik ilişkilerinizdir. Aşağıdaki soruları, bu tarz yakın ilişkilerinizi göz önünde bulundurarak cevaplamanız istenmektedir. Her maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını 7 aralıklı ölçek üzerinden puan veriniz.

1.Baskalarına kolay kolay güvenemem.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

3.Baskalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

4.Baskalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

5.Baskalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

6. Baskalarıyla duygusal yakınlık istiyorum.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

7.Yalnız kalmaktan korkarım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

8.Baskalarına rahatlıkla güvenipbağlanabilirim.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

9.Baskalarına tamamen güvenmektezorlanırım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

10.Baskalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

11.Baskalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediginden kaygılanırım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

12.Kendi kendime yettigi mi hissetmem benim için çok önemli.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

13.Baskalarının bana bağlanmalarını tercih ederim.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

14.Baskalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç Beni kısmen Tamamıyla  
tanımlamıyor tanımlıyor beni tanımlıyor

15. Baskalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

16. Baskalarına bağlanmamayı tercih ederim.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

17. Baskaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

23. Terk edilmekten korkarım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7  
Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

## **EK C. Beck Depresyon Envanteri**

Sayın yanıtlayıcı aşağıda gruplar halindeki cümleleri dikkatlice okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı ifade eden birden fazla cümle varsa birden fazla işaretleme yapabilirsiniz.

Soruları vereceğiniz doğru cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

### **1-**

0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

2. Hep üzüntülü ve sıkıntılı olup bu durumdan kurtulamıyorum.

3. Üzüntülü ve sıkıntılı olmak ile artık baş edemiyorum.

### **2-**

0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarıyım.

2. Gelecekte beklenim yok.

3. Geleceğim hakkında umutsuzum, hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

### **3-**

0. Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızmışım gibi hissediyorum.

2. Geçmişimin başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

### **4-**

0. Birçok şeyden eskisi kadar keyif almaktayım.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.

2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla keyif vermiyor.

3. Her şeyden sıkılıyorum.



**5-**

0. Kendimi suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi ara sıra suçlu hissediyorum.
2. Çoğunlukla kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

**6-**

0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**7-**

0. Kendimden memnunum.
1. Kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

**8-**

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanlarımve hatalarımdan dolayı kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı kendimi her zaman kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

**9-**

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

**10-**

0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Ara sıra içimden ağlamak geliyor.
2. Çoğunlukla ağlıyorum.

3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

**11-**

0. Şu sıralar her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şu sıralar hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler artık sinirlendirmiyor.

**12-**

0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

**13-**

0. Eskisi gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskisi gibi kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok zorlanıyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

**14-**

0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

**15-**

0. Çalışmam eskisi kadar iyi.
1. Gayret göstermeden bir şey yapamıyorum.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

**16-**

0. Eskisi gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Uykularım eskisi kadar iyi değil.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıp tekrar uyuyamıyorum.

**17-**

0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

**18-**

0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Son zamanlarda hiç iştahım yok.

**19-**

0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo verdim.

**20-**

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığımdan dolayı endişelendiğim için başka şeyler düşünemiyorum.
3. Sağlığımdan dolayı o kadar endişeleniyorum ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

**21-**

0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişim fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.

2. Cinsel konularla Şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim.



## **EK D.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

**D – 1**

### **MADDE 1**

**1.** Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

**2.** Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

**3.** Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

### **MADDE 2**

**4.** Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birŐeyler yapabilirim.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

**5.** Kendimde gurur duyacak fazla birŐey bulamıyorum.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

### **MADDE 3**

**6.** Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

### **MADDE 4**

**7.** Genel olarak kendimden memnunum.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

## **MADDE 5**

**8.** Kendime karşı daha fazla saygı duymak isterdim.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

## **MADDE 6**

**9.** Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

**10.** Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

- a. ÇOK DOĞRU      b. DOĞRU  
c. YANLIŞ          d. ÇOK YANLIŞ

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı:** Hicret KANDAZ

**Doğum Tarihi:**24.12.1992

**E-mail:** hicret.kandaz@hotmail.com

**Adres:** Kartepe/Kocaeli

### **Eğitim Durumu:**

**Lisans:** Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji / 2013-2016

**Yüksek Lisans:** Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı / 2016-2018

### **İş Geçmişi:**

NP İstanbul 2017-2018 (Stajyer Psikolog)

Çizer Psikolojik Danışmanlık Merkezi / 2017-2018 (Psikolog)

Kartepe Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü/ 2016-2017 (Psikolog)

Npistanbul Nöropsikiyatri Hastanesi 2016 (Stajyer Psikolog)