



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**PLAZADA ÇALIŞAN YETİŞKİNLERİN GELECEK KAYGILARI VE BAĞLANMA
STİLLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Büşra AYDIN

144102145

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Dr. Barış Önen ÜNSALVER

İstanbul, 2017



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**PLAZADA ÇALIŞAN YETİŞKİNLERİN GELECEK KAYGILARI VE BAĞLANMA
STİLLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Büşra AYDIN

144102145

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Dr. Barış Önen ÜNSALVER

İstanbul, 2017



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Büşra AYDIN
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver
Tezin Başlığı	:	PLAZADA ÇALIŞAN YETİŞKİMLERİN GELECEK KAYGILARI VE BAĞLANMA STİLLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	10.30	Saati	:	13.07.2017
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="radio"/> GELDI			
<p>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 yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="radio"/> OY BIRLIGI <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)</p> <p><input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="radio"/> Değişmedi. <input type="radio"/> Değişti.			
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="radio"/> GELMEDI			
<p>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,</p> <p style="text-align: center;"><input type="radio"/> OY BIRLIGI ile REDEDEDİLMİŞTİR.</p>					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Nüket İşiten	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Alp Giray Kaya	

BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Plazada Çalışan Yetişkinlerin Gelecek Kaygıları ve Bağlanma Stillerinin Bazı Değişkenler Açısından 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.

Tarih/....../.....

BÜŞRA AYDIN

İmza

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimde bilgi ve birikimlerini benimle paylaşarak, tez dönemimde bana yol gösteren ve destek olan hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Barış Önen ÜNSALVER'e katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her alanında olduğu gibi tüm eğitim süreçlerimde bana güvenen, sevgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen başta dedem Halil İbrahim NALBANT olmak üzere, ailem; Onur DURMUŞ, Funda DURMUŞ ve Yağmur DURMUŞ'a teşekkür ediyorum.

Son olarak her zaman yanımda olan ve bu stresli tez döneminde beni mutlu etmek için çaba harcayan eşim Özgür Mert AYDIN'a sevgisi, desteği, bana olan güveni ve sabrı için teşekkür ediyorum.

Büşra AYDIN

ÖZET

AYDIN, Büşra, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017

Plazalarda Çalışan Yetişkinlerin Gelecek Kaygıları ve Bağlanma Stillerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Bu araştırmada, plazalarda çalışan yetişkin bireylerin geleceğe yönelik kaygı düzeyleri ve bağlanma stillerinin çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arası, plazalarda çalışan 383 birey oluşturmaktadır. 18 yaş altı ve 65 yaş üstü, mevcut işinde 6 aydan daha az bir süredir çalışan bireyler araştırma kapsamına dahil edilmemiştir. Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu', Derogatis tarafından geliştirilen 'Kısa Semptom Envanteri', Spielberger ve Gorsuch tarafından geliştirilen 'Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği', Brennan ve arkadaşları tarafından geliştirilen 'Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri' ve Morris Rosenberg tarafından geliştirilen 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, plazada çalışan yetişkin bireylerden kadın çalışanların kaygı düzeylerinin, erkek çalışanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada sendika üyesi olmayan çalışanların kaygı düzeylerinin sendika üyesi olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sendika üyesi olan çalışanların benlik düzeylerinin olmayan çalışanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Mesleki kıdemi 0-5 yıl olan çalışanların, mesleki kıdemi 6-10 yıl ile 16 ve üstü yıl olan plazada çalışan yetişkinlere göre kaygılı bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

41 ve üstü yaşında olan plazada çalışan yetişkinlerin kaygılı bağlanma düzeyleri 20-30 ve 31-40 yaş çalışanlarına göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 20-30 yaş olan çalışanların ise 31-40 ve 41 ve üstü yaş olan çalışanlara göre kaçınma stili bağlanma düzeyi yüksek olduğu bulunmuştur.

Çocuk sayısı 3 ile 4 ve üstü olan plazada çalışan yetişkinlerin kaygılı bağlanma düzeyleri çocuğu olmayan plaza çalışanlarına göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan çocuğu olmayan plaza çalışanların kaçınma stili bağlanma düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Kaygı, Plazalar

ABSTRACT

AYDIN Büşra, Master's Degree Thesis, İstanbul, 2017

Investigation of Future Concerns and Attachment Styles of Plasma Adults in Terms of Some Variables

In this study, it was aimed to examine the future anxiety levels and attachment styles of the adult individuals working in the plazas according to various sociodemographic variables.

The sample of the study consisted of 383 individuals aged 18-65 years working in the plazas. Individuals under the age of 18 and over 65 years old who work less than 6 months in their current job have not been included in the survey. 'Brief Symptom Inventory' developed by Derogatis, 'Situational-Trait Anxiety Scale' developed by Spielberger and Gorsuch, 'Experiences of Nearby Relations' developed by Brennan et al. 'Rosenberg' developed by Morris Rosenberg, developed by Brennan et al. Self Respect Scale 'was used.

As a result of the research, it was found that the level of anxiety of female the employees who are adults working in plaza was higher than that of male workers.

In the survey, it was seen that the level of anxiety of the employees who were not union members was higher than that of union members. The union members were found to have a higher self-esteem than the non-union members.

Workers with vocational seniority of 0 to 5 years were found to have higher levels of anxious attachment than adults working in the plaza with occupational ages which have 6-10 years and 16 years and older.

Adults working in plazas aged 41 and over were found to have higher levels of anxious attachment than those aged 20-30 and 31-40 years of age. In addition, the employees who are 20-30 years of age have higher levels of avoidance style attachment than workers who are 31-40 years old and older.

It has been determined that the anxious attachment levels of adults working in plazas and who have 3 to 4 or higher children are higher than those without in plazas. On the other hand, plaza workers who did not have children were found to have a high level of avoidance style attachment.

Keywords: Attachment Styles, Anxiety, Plasters

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY FORMU	i
BEYAN	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	8
1.4. Sayıtlar.....	9
1.5. Sınırlılıklar	9
2. İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Kaygı.....	10
2.1.1. Kaygı Türleri	11
2.1.1.1. Sürekli Kaygı	12
2.1.1.2. Durumluk Kaygı.....	12
2.1.2. Gelecek Kaygısı	13
2.1.3. Kaygıyı Etkileyen Etmenler	14
2.2. Bağlanma	14
2.2.1. Bağlanma İlişkilerinin Gelişimi	15
2.2.2. Bağlanma Kuramı	16
2.2.2.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramının Temel Varsayımları	17
2.2.3. İnsanda Bağlanma Davranışı	18
2.2.4. Yetişkin Bağlanması	19
2.2.5. Yetişkin Bağlanma Stilleri	20
2.2.5.1. Güvenli Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Özellikleri	21
2.2.5.2. Korkulu Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Özellikleri	22
2.2.5.3. Kayıtsız Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Özellikleri	22
2.2.5.4. Saplantılı Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Özellikleri	23

2.2.6. Bağlanma Davranışının Organizasyonunda Gelişimler	23
2.2.7. Bağlanmanın Nörobiyolojisi	24
2.3. Benlik Saygısı Ve Önemi	25
2.3.1. Benlik Saygısının Gelişimi.....	26
2.4. Plazalar ve Açık Tarz Bürolar	27
2.4.1. Mekan Yapısı ve Büro İşçilerine Etkileri	28
2.4.2. Hasta Bina Sendromu	29
3. YÖNTEM	30
3.1. Araştırmanın Modeli.....	30
3.2. Evren ve Örneklem	31
3.3. Verileri Toplama Araçları.....	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.3.2. Durumluluk – Sürekli Kaygı Ölçeği.....	31
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YYYE).....	32
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	33
3.4. Verilerin Analizi	33
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	59
6. ÖNERİLER	72
KAYNAKÇA	73
EKLER LİSTESİ	80
ÖZGEÇMİŞ.....	90

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Plaza çalışanların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımı

Tablo 2. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin cinsiyete ilişkin t Testi

Tablo 3. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin cinsiyete ilişkin t Testi

Tablo 4. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete ilişkin t Testi

Tablo 5. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin medeni durumlarına ilişkin t Testi

Tablo 6. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin medeni durumlarına ilişkin t Testi

Tablo 7. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin medeni durumlarına ilişkin t Testi

Tablo 8. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin sendika üyeliklerine ilişkin t Testi

Tablo 9. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin sendika üyeliklerine ilişkin t Testi

Tablo 10. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin sendika üyeliklerine ilişkin t Testi

Tablo 11. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin çalıştıkları sektörlere ilişkin t Testi

Tablo 12. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin çalıştıkları sektörlere ilişkin t Testi

Tablo 13. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin çalıştıkları sektörlere ilişkin t Testi

Tablo 14. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin psikolojik hastalık durumlarına ilişkin t Testi

Tablo 15. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin psikolojik hastalık durumlarına ilişkin t Testi

Tablo 16. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin psikolojik hastalık durumlarına ilişkin t Testi

Tablo 17. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 18. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma Testi

Tablo 19. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin yaşlarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 20. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin yaşlarına göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi

Tablo 21. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin yaşlarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 22. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin çocuk sayılarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 23. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin çocuk sayılarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 24. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin çocuk sayılarına göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma Testi

Tablo 25. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin çocuk sayılarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 26. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin mesleki kıdemlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 27. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin mesleki kıdemlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 28. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin mesleki kıdemlerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma Testi

Tablo 29. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin mesleki kıdemlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 30. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 31. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 32. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma Testi

Tablo 33. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin aynı kurumda çalışma sürelerine farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 34. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 35. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma Testi

Tablo 36. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 37. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma Testi

Tablo 38. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 39. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin gelir seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 40. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 41. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma Testi

Tablo 42. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin gelir seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 43. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 44. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Tablo 45. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 46. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin eğitim seviyelerine farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi

Tablo 47. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin eğitim seviyelerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Tablo 48. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik düzeylerine ilişkin korelasyon analiz testi

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem tanımı, amacı, önemi, sınırlılıkları ve sayıtlara yer verilmiştir.

1.1 Problem Tanımı

Bağlanma, insanların kendileri için önemli gördüğü kişi veya nesnelere karşı geliştirdikleri duygusal bağlardır (Sümer- Güngör, 1999). Bağlanma insan veya hayvanların türlerine özgü bir davranış olarak görülse de anne ve bebek ilişkisinde vazgeçilmez bir boyuttur. Tüm canlı türleri için bağlanma, türünün önemli bir özelliği olarak ortaya çıkan kaçınılmaz bir davranıştır. Kişinin gelecekteki sosyalleşme süreçlerinin temelini oluşturması ve güvenli ilişkiler kurmasının temel dinamiklerinden biri olarak karşımıza çıkar. Yaşamın ilk yılları kişinin sağlıklı ilişkiler geliştirmesinde önemli bir rol oynar. Kişiler bu dönemde sevmeye ve sevilme, öfke, saldırganlık, kaygı, empati gibi yaşantıların yanı sıra bağlanma ilişkilerini de geliştirirler. Dolayısıyla bu dönem içerisinde kurulan bağlanma süreci, kişinin hayatındaki sağlıklı ilişkiler üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olacaktır. Bowlby (1969), bağlanma ilişkisinin temel dinamikleri olarak gördüğü davranışlara yönelir. Çocuğun ilişki ve etkileşim ortamında aktif olması, annenin çocuğun bağlanma davranışına vermiş olduğu karşılık ve bağlanma davranışının gelişiminin bebeğin davranışlarına cevap olarak annenin duyarlılığı ve aralarındaki etkileşim ile orantılı olmasıdır (Soylu, 2012).

Hazan, Shaver ve Bradshaw (1988) yetişkinlikteki bağlanma ile bebeklik ve çocuklukta bağlanma arasında önemli benzerlikler olduğunu savunmuşlardır. Tıpkı bebeğin annesi ile yaşadığı bağlanma duygusu gibi, yetişkinlerde ulaşılabilir olan nesnelere karşısında kendini güvende hissederler. Her iki dönemde de bağlanma nesnesinden ayrı kalan bireylerin, stres ve kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Main ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, yetişkinlerin çocukluk dönemindeki bağlanmaları üzerinde durmuş ve çocukluk çağında geliştirilen bağlanma ilişkilerinin ileriki yaşlardaki önemini belirtmişlerdir. (Morsünbül, Çok, 2011).

İnsanlar, yaşamlarının hemen hemen her döneminde kaygı denilen bir başka kavram ile de karşı karşıya kalırlar. Kelime olarak ‘endişe’, ‘korku’ anlamına gelir. Genel olarak tehdit edici bir durum karşısında, kişinin hissettiği huzursuzluk durumu olarak da tanımlanabilir.

Cannon, kaygıyı organizmanın dengesini bozacak tehlikelere karşı verdiği tepki ya da bozulmuş olan dengeyi düzenlemekte yaşadığı başarısızlık sonucunda hissettiği bir durum olarak tanımlar (Saraç, 2015).

Kişi yaşadığı kaygı durumu karşısında belli bir uyarılmışlığa maruz kalır ve bu uyarılmışlığın etkisini hem fiziksel hem de çevresel olarak yaşar. Kaygı kişinin yaşantısında çok hoş olarak algılanmayan bir durum olarak görülse de, kişiyi koruyucu etkisi sebebiyle olumlu yaşantılara da yol açar. Kişinin yaşadığı kaygı durumu karşısındaki uyarılmışlığı, kişide motivasyon sağlayarak, başarı için öncü bir durum oluşturur. Kişinin yaşantısı boyunca karşı karşıya kaldığı en temel kaygı durumlarından biri kişinin duyduğu gelecek kaygısıdır. Organizma yaşantısı boyunca başarılı olmak adına adımlar atar ve bu durum beraberinde kaygıyı da getirir. Kişi yaşadığı durumunu olumlu yönde kullanarak pozitif tutumlara dönüştürebilirse, kaygı öğrenmeyi ve başarıyı tetikleyici bir durum olarak baş gösterir. Olumluya çevrilemeyen kaygı ise kişiyi etkisi altına alacak ve başarısızlığa sebep olacaktır. Dolayısıyla optimum düzeyde tutulabilen bir kaygı, kişinin mevcut ve gelecek yaşantısında önemli ve sağlıklı bir etkiye sebep olacaktır.

Alisinanoğlu ve Ulutaş’ın (2014) yaptıkları çalışmada, kaygıyı etkileyen etmenler yaş, cinsiyet, ana-baba tutumları, eğitim durumu, sosyo- ekonomik durum, meslek, kardeş sayısı ve başarı durumu başlıkları altında toplanmıştır. Kişinin gelecek kaygılarını optimal düzeyde tutabilmek için, çocuğun doğduğu andan itibaren güven ve sevgi duygusu ile yetiştirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Benlik, kişileri diğer bireylerden ayıran kendine özgü özelliklerinin bir birleşimi olarak tanımlanabilir. Bu oluşum kişinin yaşantısı boyunca devam eder ve zaman içerisinde farklılaşabilir.

Benlik, bireylerin benlik değeri ve benlik saygısını da kapsayan, kişinin kendisini değerli hissetmesi, bulunduğu sosyal gruplarda kendine güvenmesi ve kendini ortaya koyabilmesi, kendisinin olumlu ve olumsuz özelliklerini kabul etmesidir (Bandura, 1982).

Bireyin toplum içerisinde kendisini ortaya koyabilmesi, kendine güvenebilmesi, diğer insanlarla pozitif ilişkiler kurabilmesi benlik saygısını geliştirmesi ile ilişkilidir. Benlik saygısı seviyesi, bireylerin gerek iş yaşantısı gerek özel yaşantısında daha enerjik ve motive olmasında etkileyici bir unsur olarak karşımıza çıkar. Benlik saygısı düşük olan bireyler olaylar karşısında diğer bireylere göre daha hassas ve daha kırılabilir bir yapı gösterirler.

Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs (2003) yaptıkları çalışmada, yüksek benlik saygısının olumlu duyguların dışa vurumunu sağlayıcı bir unsur olduğunu ortaya koymuşlardır. Herhangi bir kaygı durumu ile karşılaştıklarında, benlik saygısı yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre daha yapıcı olduklarını belirtmişlerdir (Kaya, 2017).

Razı, Kuzu, Yıldız, Ocakçı ve Arifoğlu' nun (2009) yaptıkları çalışmada, yaş büyüdükçe iletişim becerilerinin arttığı, çalışma gününün sayısı arttıkça benlik saygısının azaldığı, ailedeki kararlara katılım arttıkça benlik saygısının arttığı saptanmıştır. Elde edilen verilere göre bireyin benlik saygısı arttıkça stres ve kaygılı bir durum ile başetmede kendine güvenli davranışının arttığı, benlik saygısı azaldıkça kendine güvenin de azaldığı gözlenmiştir.

Benlik saygısı düşük olan bireylerin, yüksek olan bireylere göre olumsuz bir durum karşısında daha fazla kaygı yaşamaları, bunu yaşantısına genellemesi ve bağlanma ilişkisi kurmakta zorluk çekmesi beklenilebilecek bir durumdur.

İnsan doğasına bakıldığında doğumdan itibaren yaşantılanmaya başlanılan bağlanma davranışı, kaygı durumları ve benlik saygısı, kişinin hayatının farklı evrelerinde çeşitli etkiler oluşturup, değişiklikler göstererek devam eder. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin gerek ortam gerek ise fiziksel ve sosyal çevre açısından deneyimledikleri durumlar, kişilerin bugünkü ve gelecek yaşantılarında birtakım etkilere sebebiyet verir. Bireyler; sürekli çalışma, hedef baskıları, kişilerarası rekabet, sosyalleşmeye ilişkin sorunlar, tatminsizlik gibi birtakım durumlar ile karşı karşıya kalabilmekte ve bu durumlar da bu bireylerin hem strese olan yatkınlıklarını hem de geleceğe yönelik kaygılarını arttırarak, sağlıklı ilişkiler kurulmasına ve kişilerarası bağlanma davranışının oluşmasına engel oluşturabilmektedir.

Uçarol (2013) plazalar ve açık bürolar ile ilgili yaptığı çalışmada, 20 yıl kadar önce çalışma hayatına giren plazaların, yeni görüntüler sunmak ve çekim merkezleri olarak görülmelerinin yanı sıra bu girilmez mekanların iç imajlarının kişileri olumsuz etkileyebilecek birçok özelliğe sahip olduğunu söylemiştir. İnsanların hayatını birçok anlamda rehin almaya yönelik olarak tasarlanmış bu mekanların, çalışanlar açısından çalışma koşulları, iş sağlığı, psikolojik tatmin gibi birtakım konularda sorunlara sebebiyet verebildiğini söylemek mümkündür.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri ve bağlanma stillerinin çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesidir. 18-65 yaş arası plazalarda çalışan sağlıklı bireylerin, kaygı düzeyleri ve bağlanma stillerinin birtakım değişkenlere göre ölçülmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın bu temel amacı çerçevesinde aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmaya çalışılmıştır.

1. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
2. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
3. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
4. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
5. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

6. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
7. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
8. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
9. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri sendika üyesi olmalarına göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
10. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları sendika üyesi olmalarına göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
11. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları sendika üyesi olmalarına göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
12. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri sendika üyesi olmalarına göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
13. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri çalıştıkları sektöre göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
14. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri çalıştıkları sektöre göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
15. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
16. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

17. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
18. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
19. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri çocuk sayılarına göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
20. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları çocuk sayılarına göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
21. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları çocuk sayılarına göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
22. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri çocuk sayılarına göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
23. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri mesleki kıdemlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
24. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları mesleki kıdemlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
25. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları mesleki kıdemlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
26. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri mesleki kıdemlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
27. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri aynı kurumda çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

28. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri aynı kurumda çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
29. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları aynı kurumda çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
30. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları aynı kurumda çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
31. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri gelir seviyesi memnuniyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
32. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları gelir seviyesi memnuniyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
33. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları gelir seviyesi memnuniyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
34. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri gelir seviyesi memnuniyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
35. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
36. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
37. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
38. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

39. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
40. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
41. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
42. Plazalarda çalışan yetişkin bireylerin kaçınan bağlanma puan ortalamaları eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireylerin erken çocukluk döneminde gelişmeye başlayan bağlanma stilleri, ilerideki kişilerarası yaşantıları üzerinde önemli bir etki oluşturur. Sağlıklı bir biçimde bağlanma ilişkisi gerçekleştirebilen bireyler, yetişkin dönemdeki yaşantılarında da pozitif yönde ilişki kurmaya daha meyillidirler.

Bireyler yaşantıları boyunca hayatının belirli dönemlerinde kaygı yaşarlar. Bu kaygı mevcut durumlar için oluşabilmekte, aynı zamanda gelecek kaygısı olarak da göz önüne çıkabilmektedir. Bireyler için önemli olan bu kaygıyı optimal düzeyde tutabilmektir.

Literatür incelendiğinde, bağlanma ve kaygı düzeyleri ile ilgili oldukça fazla araştırma yapılmış olsa da bunların arasında plaza çalışanlarının incelendiği bir örnekleme rastlanmamıştır. Daha çok, üniversite ve lise öğrencilerinin kaygı düzeyleri, sınav kaygısı ve gelecek kaygısı arasındaki ilişki, bağlanma stillerinin evlilik uyumları üzerindeki etkileri, öğrencilerin yaşam kaygıları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişki gibi kavramlar incelenmiştir. Bu araştırma ile, yetişkinlerin bağlanma stilleri ve kaygı düzeylerinin birtakım değişkenlere göre nasıl farklılaştığı, aralarındaki korelasyon ilişkisi ve yetişkinlerin çalışma yerlerinden olan plazaların yetişkin hayatındaki ve bu değişkenler üzerindeki etkileri ortaya konmuş, ilgili literatüre bu yönde katkı sağlanması düşünülmüştür.

Bu çalışmada görkemli plazalarda çalışan bireylerin iç kısımda yaşadıkları sorunlar, olumsuz etkiler ve bunların kaygı düzeyleri ve bağlanma stillerine olan etkileri de konu edinilmiştir. Çalışmada özellikle, bağlanma stilleri ve kaygı düzeylerinin plaza çalışanlarının birtakım özelliklerine ve kişisel bilgilerine göre nasıl farklılaştığı ortaya konulmaya çalışılmıştır.

1.4. Sayıtlar

1. Ölçme araçlarının istenen özelliği ölçme yeterliliğinde olduğu ve örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan tüm bireylerin, ölçeklerde sorulan soruları ve yöneltilen ifadeleri, samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma örneklemini, 18-65 yaş dönemin de olan 383 birey ile sınırlıdır.
2. Plazalardaki mevcut işinde 6 aydan uzun süredir çalışan sağlıklı bireylerle örneklem sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen bulgular, Kısa Semptom Envanteri, Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

BÖLÜM II

İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında ilgili kuramsal çerçeve tartışılacaktır. Bağlanma stilleri, kaygı kavramı ve benlik saygısı ile ilgili ayrıntılı kuramsal bilgilere ve yapılan araştırmalara değinilecektir.

2.1. Kaygı

Kaygı Türk Dil Kurumu sözlüğüne bakıldığında endişe duyulan düşünce, tasa olarak tanımlanır. Aynı zamanda kötü bir sonuç doğacak diye duyulan bir üzüntü, tasa ve endişe durumu olarak da tanımlanabilir.

Kaygı, organizma tarafından tehlike olarak algılanan, herhangi bir tehlike olasılığında ortaya çıkan ve kötü sonuçlar doğurması muhtemel olarak yorumlanan duygudur. Genel olarak kişinin korktuğu ya da endişe duyduğu bir durum karşısında ortaya çıkarak, organizmanın davranışlarını etkileyen bir duygu olarak rol gösterir.

Kaygı, kişinin bilinçli olarak duyduğu bir tehlike sinyalidir ve dışarıdan gelen bir uyarım da ortaya çıkmasında etkili olabilir (Çavuşoğlu, 1990; akt. Tümerdem, 2007).

Cannon kaygıyı organizmanın dengesini bozacak herhangi bir duruma karşı verdiği bir tepki ya da ortaya çıkan durumun dengesini tekrar sağlamak için harcanılan çabanın başarısızlığı sonucunda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlamıştır (Saraç, 2015).

Kaygı, yaşamın doğal bir olgusudur ve kişinin yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli bir olgudur. Kişinin herhangi bir uyarım ile karşılaştığında yaşadığı birtakım değişiklikler ile kendini gösterir (Eker, 2016).

Tehlikeli bir durum ile karşı karşıya iken kaygı, endişe ve korku gerekli tepkilerdir. Bu tepkiler çok fazla abartıldığında veya kaygılanılacak herhangi bir durum olmadığında da

ortaya çıktığında sorun olarak görülmeye başlanır. Gerekli olmasının yanı sıra bazı durumlarda yaşanan kaygı tepkisi kişiyi birtakım şeylerden alıkoymasına sebebiyle engelleyici olacaktır (Kennerley, 2017, s. 24).

Cüceloğlu, kaygılı insanların geleceğe yönelik kaygılarının olduğunu ve bu kaygıların gerçekleşmeme ihtimaline karşılık endişe duyduklarını belirtmiştir. Kişilerin hayatlarına yönelik belirli hedefleri ve beklentilerinin olduğunu, dolayısıyla beklentisi olmayan insanın kaygı düzeyinin de minimum düzeyde hatta yok denecek kadar az olduğunu ifade etmiştir (Cüceloğlu, 2007).

Abacı'ya göre kaygı, psikolojinin önde gelen inceleme konularından biridir. Bireylerin kişilik yapısını, davranışlarını, öğrenme biçimlerini, etkileşimlerini konu alan her alan kaygı ögesini içinde barındırmaktadır (Abacı, 2005; akt. Aygün, 2014).

Kaygı, kişinin yaşamını etkileyen, davranışlarına yön veren ve birtakım sonuçlara ve endişe verici tutumlara sebep olan bir olgu olarak görülse de kişinin hayatını devam ettirebilmesi, motivasyon, adaptasyon ve güdülenme açısından da gerekli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.1. Kaygı Türleri

Kaygı bireylerin hayatında yer alan bir olgu olarak görülmesinin yanında, bireylerin birtakım kişisel özelliklerine göre şekillenmekte ve farklı türlere ayrılmaktadır. Kişi bazen sadece yaşadığı bir olay karşısındaki etkilenme süreci geçene kadar, belirli bir süre için kaygı halinde olabilmekte, bazen de yaşamı boyunca sürekli olarak bir kaygı durumunda olabilmektedir.

Spielberger kuramında kaygıyı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak iki boyutta incelemiştir (Öner ve Le Compte, 1985).

2.1.1.1. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, bireyin yaşantısı boyunca karşılaştığı olayların genelini stresli olarak algılaması ve yorumlamasıdır.

Sürekli kaygı yaşayan bireylerin kişilik yapıları ve olaylara olan yorumlama biçimleri kaygı oluşturmaya oldukça yatkın olduğundan, bu kişiler kaygı durumunu sürekli olarak yaşarlar (Işık, 1996, s. 50; akt. Erdoğan, 2016, s. 48).

Sürekli kaygı yaşayan bireyler yaşantıları boyunca deneyimledikleri ya da deneyimleyecekleri olayları sürekli olarak kaygılı olarak algılama eğiliminde olduklarından, durumlara karşı verdikleri tepkiler bu doğrultuda şekillenecek, motivasyon ve başarı oranları düşebilecek, iletişimsel aksamalar görülebilecek, sosyal alanlardaki işlevselliklerde aksamalar söz konusu olabilecektir. Sürekli olarak kaygı durumunda olan bireylerin, diğerlerine göre strese daha yatkın ve olaylara karşı daha hassas olması da beklenen bir durum olarak düşünülebilmektedir.

Sürekli kaygı normalde nötr olan durumları, bireyin endişe verici ve tehdit edici olarak algılamasının sonucunda ortaya çıkan mutsuzluk durumu olarak da tanımlanabilir. Bu kaygı türü bireyin davranışlarında direkt olarak değil, durumluk kaygı yaratan durumlardaki reaksiyonların şiddetinden de gözlenebilir. Sürekli kaygı durumunu yaşayan bireylerin, diğer bireylere göre incinme ve karamsarlığa düşme oranları daha yüksek olacaktır (Öner, 1977).

2.1.1.2. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, kişinin içinde bulunduğu stresli durum sebebiyle yaşadığı öznel bir kaygı türüdür. (Öner ve Le Compte, 1985).

Durumluk kaygı, kişinin tehdit edici bir durumla baş etmeye çalışırken, tepki olarak olumsuz ve tehdit edici bir bilişsel değerlendirmede bulunmak olarak da tanımlanmıştır (Tovilovic ve ark., 2009)

Sürekli kaygıda kişi karşılaştığı olayların tümünü algılama eğiliminde iken, durumluk kaygıda kişi bu durumu belli bir zaman diliminde yaşar ve endişe verici durum ortadan kalktığında kaygı durumu da buna bağlı olarak sona erer. Dolayısıyla sürekli kaygıda durumluk kaygıya göre kişinin bireysel farklılıkları daha fazla ön plandadır.

Spielberger durumluk kaygının, insanın içinde bulunduğu durumu tehdit edici olarak algılamasından kaynaklı olarak ortaya çıktığını, bu durumun da kişide olumsuz bir duygulanım ortaya çıkardığını belirtmiştir (Köknel, 1989).

Durumluk kaygı durumunu yaşayan bireylerde birtakım kalıpsal davranışların görüldüğü ortaya konmuştur. Bunların çoğu; terleme, huzursuzluk, solunumsal değişiklikler gibi fiziksel ve davranışsal belirtilerdir (Öner, 1977).

2.1.2. Gelecek Kaygısı

Kaygının insan yaşantısını etkileyici bir duygu olarak ortaya çıkmasının yanında organizmanın en yoğun yaşadığı kaygı durumlarından biri de gelecek kaygısıdır. Birey içinde bulunduğu endişe verici durumlar ile başa çıkmaya çalışırken, geleceğine yönelik umutsuzluk ve kaygı durumlarını da yaşar.

Bireylerin yaşantısında yaşamak istediği ve amaçladığı en önemli duygularından biri mutluluktur. Bunun yanında kişi hayatında başarılı olmak, sağlıklı olmak, insanlar ile yapıcı ilişkiler kurabilmek gibi amaçları da barındırır. Kişi bu ve bunun gibi birden fazla amacını gerçekleştirmek adına zihnini bu durumlar ile meşgul eder. Zihni sürekli olarak bu duygular ile meşgul olan bireyler, bu amaçları gerçekleştirememeye ihtimallerine karşılık geleceğe yönelik bir kaygı durumu ile de karşı karşıya gelirler. Bu durum iş yaşantıları, insan ilişkileri, geleceğe yönelik bakış açıları, motivasyon gibi birçok unsuru da etkileyici bir rol oynayacaktır.

Geleceğe yönelik duyulan endişe insana ait olan bir özelliktir. İnsanda diğer canlılardan farklı olarak metakognisyon geni adı verilen bir gen vardır. Bu gen sayesinde kişi zaman kavramını farkına vararak, kendisini bekleyen bir gelecek olduğunu ve bunu kontrol

etmenin kendi elinde olmadığını görür ve beraberinde gelecek kaygısı taşır (Tarhan, 2012, s. 120).

2.1.3. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Kaygının genel tanımlamalarında kişiyi olumsuz olarak etkileyen birtakım duygu ve düşüncelerin kaygının temelini oluşturduğunu görürüz.

Günümüz insanına baktığımızda, kaygının azalmamakta olduğunu aksine giderek daha da artan bir hal aldığını görürüz. Günümüzdeki teknolojik ilerlemeler, değişimler ve gelişmeler hızını arttırdıkça, kişinin bunlarla baş edebilme ve uyum sağlayabilme süreci azaldığından, kaygı duygusu ortaya çıkmaktadır (Tümerdem, 2007).

Kişi hayatında sahip olduğu amaçlar doğrultusunda kaygı duygusunu yaşantılamaya devam eder. Kişiler arası ilişki kurabilme çabaları, sağlık, kişisel olarak kendisini geliştirebilmek, maddi başarı ve tatmin sağlamak, insanların gözünde saygınlık kazanabilmek, sosyalleşebilmek gibi hedefler doğrultusunda kişi kaygı duygusunu belirli ölçülerde yaşar.

Kişinin içinde bulunduğu yaş dönemi, cinsiyet, anne-baba tutumları, ailenin eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum, kardeş sayısı, başarı durumu gibi birtakım özellikler de kaygıyı etkileyen etmenler arasında yer almaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2014).

2.2. Bağlanma

Bağlanma davranışı daha çok insan türüne ait bir özellik olarak görülse de tüm canlıların doğasında bağlanma davranışının olduğu ortaya konulmuş bir gerçektir. Kişi doğduğu andan itibaren çevresi ile ilişki kurma, sevme ve sevilme, güven gibi birçok arayışa girer ve ihtiyaç duyduğu temel ilişkilerde biri de bağlanma ilişkisidir.

Bağlanma ilk olarak Hazan ve Shaver (1987) tarafından ortaya çıkarılmış bir kavramdır. Annelerin, bebeklerinin ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri ile doğru orantılı olarak

anneleri ile ilişkiye girme çabası göstermeleri bağlanma sisteminin temellerini oluşturmaktadır (Erözkan, 2004).

Bağlanma, çocuk ve çocuğa bakım veren kişinin arasında gelişen, çocuğun o kişiyle ilişki kurması ve o kişi de yakınlık araması ile ortaya çıkan, daha çok stres durumlarında belirginleşen ve yaşam boyunca devam eden bir bağ olarak tanımlanır. Hemen hemen tüm canlıların doğasında bağlanma davranışı görüldüğünden, yaşamın ve doğanın vazgeçilmez bir davranışı olarak kendini gösterir (Bowlby, 1988; akt. Erözkan, 2011).

Bağlanma davranışı kişinin hayatının dinamiklerini oluşturmasında, sosyalleşme süreçlerin de etkilidir. Bowlby bağlanma ilişkisinde bazı temel dinamiklere odaklanır. Bireyin çocukken bir etkileşim arayışına girmesi, bu davranışa annenin karşılık göstermesi ve bağlanma davranışının gelişiminin bebeğin tepkilerine cevap olarak annenin duyarlılığıyla doğru orantı göstermesi, bağlanmanın temel dinamiklerindedir (Bowlby, 2012, s. 11).

2.2.1. Bağlanma İlişkilerinin Gelişimi

Bebeklik döneminden itibaren geliştirilen bağlanma ilişkisinde çocuğun anneden ya da bakım veren kişiden ayrılmaya ve kaybetmeye olan korkusunun temelinde, aralarındaki ilişkinin anlamı yatar. Uzun süredir yapılan araştırmalar insan ilişkilerindeki en önemli kavramın kişilik olduğunu savunmuşlar ancak bu ilişkinin temeli konusunda bir fikir ortaya koymamışlardır. Doğumdan sonraki on iki ay içinde bebeğin anne ile olan ilişkilerinde güçlü bir bağ geliştirdiği gerçeği üzerine odaklanmışlar ancak bunun hızı ve süresi konusunda bir sonuç ortaya koymamışlardır (Bowlby, 2012, s. 234).

Bağlanma davranışı yok olmamakla birlikte, kişinin yaşamı boyunca var olmaya devam eder. Doğumdan itibaren özellikle ilk on iki ay içerisinde gerçekleştirilen ve temelleri atılan bağlanma ilişkileri, bireyin sonraki yaşantısında kuracağı ilişkilerin de temelini oluşturarak, yönlendirici bir etki oluşturacaktır.

Yaşamının ilk yılında hiçbir çocuk bağlanma davranışını sonlandırma davranışı göstermez. Çocuk sekizinci ayının sonlarına doğru daha becerikli hale gelir ve kendisini güvende hissettiren koşulları keşfeder. Bunun sonucunda da davranışlarını daha planlı olarak

gerçekleştirmeye başlar. İkinci yılın sonucunda ise bunların etkisi ile kendisine bir amaç geliştirmiş olur. Çocuğun herhangi bir durumu sonlandırma şartları da bağlanma davranışının yoğunluğuna bağlı olarak değişim gösterir ve bu doğrultuda hedefleri de değişmeye başlar (Bowlby, 2012, s. 421-422).

Bağlanma davranışı doğumdan sonraki altı ile yirmi dört ay arasındaki bir süre ile şekillenir. Bu dönemin ardından çocuk, gerek kendisine bakım veren kişi ile gerekse de çevredeki diğer bireyler ile karmaşık yapıda ilişkiler geliştirecek ve ilişkilerini şekillendirecektir (Kaplan ve vd., 1994; akt. Soysal vd., 2005).

Bireyin bağlanma ilişkileri geliştikçe toplumsal davranışlarında ve çevre olan ilişkilerinde de değişim ve gelişmeler gözlemlenir.

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalara bakıldığında kişilerin geliştirdiği bağlanma stilleri ve ilişkileri ile ruhsal durumları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Aksu, 2011). Bağlanma davranışı çiftleşme ve ebeveynlik davranışı gibi önemli bir davranış olup, sosyal bir davranış olarak sınıflanmaktadır. Bağlanma davranışının kendisine özel bir biyolojik fonksiyonu olduğu da söylenmektedir (Bowlby, 2012, s. 236).

Yaşamın ilk yılındaki bağlanma davranışı konusunda daha ayrıntılı bilgiler mevcuttur. Daha sonraki yıllardaki bağlanma davranışının yoğunluğunun giderek azaldığı ve daha az sıklıkta ortaya çıktığı bir gerçektir. Özellikle üç yaşın sonlarına kadar bağlanma davranışı güçlü bir hal alır. Üçüncü yılın sonunda artık çocuk olgunlaşma sürecine de geçmeye başladığından birtakım değişimler meydana gelmeye başlar. Dolayısıyla bağlanma davranışının temellerinin atılmasında ilk üç yıl hayati bir önem taşımaktadır.

2.2.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramında kişinin erken yaşlarda kendisine bakım veren kişi ile kurduğu ilişkilerin, ilerideki yaşantısında duygu, düşünce ve davranışlarında önemli bir etki oluşturacağı öne sürülmektedir (Bowlby, 1969).

Bağlanma kuramında bağlanmanın insan üzerindeki etkileri ortaya konmaya çalışılır.

Bowlby bağlanma kuramını, bebeklerin ve çocukların kendisine bakım veren kişiden ayrıldığında gösterdiği davranışları gözlemleyerek ortaya koymuştur. Bebeklerin bakım veren kişiden ayrıldığında duygusal bir tepkide bulduklarını ve bunlardan başlıca tepkinin ayrılık protestosu olduğunu söylemiştir. İkinci tepkinin umutsuzluk ve üçüncü tepki ise bağlanmanın sonlanmasıdır. Bebek kendisinden uzak duran ve bakım vermeyi kesen anne veya ebeveyn karşı kendisini geri iterek, bağlanma davranışını çözümler (Hazan ve Shaver, 1987; akt. Çelik, 2009).

Bağlanma kuramının temel yaklaşımı, bebeklerin doğumdan sonra kendilerini yetersiz hissetmelerine karşılık olarak, ancak bir yetişkinin koruması altında hayatta kalabileceğine ve hayatını sürdürebileceğine inanmalarıdır. Buna bağlı olarak da yakınlık kurmaya yönelik davranışlar geliştirme yoluna girmektedir (Bowlby, 1980; akt. Açık, 2008).

2.2.2.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramının Temel Varsayımları

Bağlanma davranışının evrimsel ve psikolojik bir kökeni olduğunu savunan evrimsel bakış açısı, bağlanma kuramının temel varsayımlarından ilki olarak gösterilebilir. Bu kuramın temeli Darwin'in kuramından yola çıkarak oluşturulmuştur. Kuram, insanların bağlanma figürleri ile duygusal bağ kurma eğilimde olduklarını ve kurulan bu bağın yaşam boyunca uyum sağlamaya yönelik olarak değişebileceğini savunmaktadır (Bowlby, 1969; akt. Çelik, 2009).

Bağlanma kuramının temel ve önemli varsayımlarından biri de İçsel Çalışma Modelleridir. Çocukların anneleri ve kendilerine bakım veren kişiler ile kurdukları ilişkiler ve bu ilişkiler doğrultusunda oluşturdukları bağlar, çocuk tarafından içselleştirilir. İçselleştirilmiş olan bu ilişkiler ileriki yaşantıdaki ilişkilere yön verecek bir erken oluşturur (Bowlby, 1973).

Bebek ve bakım veren kişi arasındaki bağlanma davranışı güvenli bir temel üzerine kurulur. Dolayısıyla bağlanma kuramı için en önemli varsayımlardan biri de budur. Bebek bağlandığı kişiye karşı bir güven oluşturur ve bu doğrultuda dünyayı ve kendini keşfetme yolunda adımlar atar.

Bağlanma kuramı, bağlanmaya yönelik davranışların yaşam boyu süreklilik gösterdiğine işaret ederken, bir taraftan da değişiklikler gösterebileceğini belirtir. Güvenli bağlanma ve koruma davranışı yaşam boyu süregelen işlevlerden olurken, bağlanma davranışının ve fiziksel yakınlık derecesinin yaş gibi birtakım değişkenlere bağlı olarak değişebileceği de öne sürülmektedir (Colin, 1996; akt. Çelik, 2009).

2.2.3. İnsanda Bağlanma Davranışı

Yaklaşık üç aylık bebekten oluşan bir grup diğer insanlar ile karşılaştırıldığında anneye birbirinden farklı tepkiler verdiği yönünde kanıtlar bulunmaktadır. Bu dönemde bebek annesini gördüğünde gülümseyebilir, değişik sesler çıkarabilir, diğer bireylere baktığından daha uzun süre annesini gözleriyle takip edebilir. Anne odadan ayrıldığında bebeğin yakınlığı koruma davranışı açık bir şekilde ağlama gibi davranışlarla dikkat çeker (Bowlby, 2012, s. 257).

Ainsworth'e (1969) göre bağlanmanın birtakım özellikleri mevcuttur. Bağlanma duygusal bir bağın oluşması, bu bağın sürdürülebilmesi ve sürdürülmeye ihtiyaç duyulması ile karakterize edilir. Kişi, istemediği bir ayrılma yaşadığında sıkıntı duymakta, bağlanma figürü ile tekrar bir araya geldiğinde rahatlamakta ve mutlu olmaktadır (Akt. Açık, 2008).

Bağlanma davranışının anneye karşı gelişmesinin yanı sıra anne dışındaki bir figüre yönelmesi üzerinde de fikirler vardır.

Schaffer ve Emerson, çocukların ilk bağlanma davranışlarını gerçekleştirdikten sonraki aylarda, bu bağlanma davranışını ailenin farklı üyelerine yönlendirebildiklerini, on sekiz aylığa ulaşana kadar da büyük bir çoğunluğunun birkaç kişiye birden bağlanma davranışı gösterebildiklerini belirtmişlerdir. Geliştirilen bu diğer bağlanma davranışındaki en temel figüründe baba figürü olduğunu söylemişlerdir. Ancak bağlanma davranışı diğer bir figüre yönelmiş olsa dahi anneye olan bağlanmanın yoğunluğunda herhangi bir belirgin değişiklik olmadığını da görmüşlerdir (Bowlby, 2012: s: 260).

2.2.4. Yetişkin Bağlanması

Bağlanma, doğumdan itibaren gelişen, biyolojik bir temele dayanan ve kişinin yaşantısını sürdürebilmesi için gerekli olan bir sistemdir.

Hazan, Shaver ve Bradshaw (1988), yetişkinlikteki bağlanma ile çocukluk dönemindeki bağlanma arasında önemli benzerlikler olduğunu öne sürmüşlerdir. Bebeğin bakım veren kişiye güven duyması gibi yetişkinlerde partnerlerine ulaşabilir bir konumda olduğunda kendilerini güvende hissederler. Bebeğe bağlanma nesnesi (anne ya da bakım veren kişi) karşılık verdiğinde kendisini güvende hissederken, yetişkin bireylerde de bağlanma nesnesi (eş) karşılık verdiğinde kişi kendisini güvende hisseder. Bu benzerliklerin yanında yetişkin bağlanması ve çocuk bağlanmasının farklılaştığı noktalarda vardır. Yetişkin bağlanması karşılıklı bir etkileşim içerirken beraberinde inanç ve beklentileri de getirir. Aradaki önemli farklardan biri de çocuklukta bağlanma figürü genellikle bir ebeveyn iken, yetişkinlerde cinsel bir eştir olarak ortaya çıkar (Akt. Açık, 2008).

Bağlanma kuramcılarının göre içsel çalışan modeller yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkmaya başlar ve gelişir. (Collins, Cooper, Albino ve Allard, 2002; akt. Akbay, 2015). Bu doğrultuda bağlanmanın yalnızca çocukluk dönemi ile sınırlı olmadığı, ilk temel ilişki olan anne ve çocuk ilişkisinin yaşamın ileriki dönemlerindeki ilişkiler için bir örnek unsuru olduğu düşünülebilir (Edwards, 2007; akt. Akbay, 2015).

Berman ve Sperling (1994)'e göre yetişkin bağlanması, yaşamın ilk yılındakine benzer olarak fiziksel ya da psikolojik güven sağlayacak kişilerle kurulan ve kurulma eğilimi olan bir davranıştır. Bu davranış, yaşamın herhangi bir döneminde aktifleşme potansiyeli taşıyan bir sistemdir. Aktifleşmeye meyilli olan davranışlar duygusal ve bilişsel aktiviteleri de içinde barındırır (Akt. Akbay, 2015).

Hazan ve Shaver yetişkinlerin romantik ilişkilerinin, bebeklerin bakım veren kişi ile kurdukları bağlanma davranışına benzer olduğunu ve romantik duyguların bağlanma sisteminin bir parçası olduğunu belirtmişlerdir. Bebek ve yetişkin bağlanma ilişkilerindeki farklılıklara bakıldığında, bebek güvenlik ve koruma arar ancak bunu kendi başına elde edemez. Yetişkin bağlanması ise karşılıklı gerçekleşir. Her iki partner de birbirlerinden belirli

kazanımlar elde ederler. Zaman zaman bu bağlanma stili bir akran ya da bir cinsel e e karşı da gelişebilir (Shaver ve Hazan, 1993).

Yetişkin bireylerde kişi romantik ilişki ya da bağlanma kurduğu eŐi ile yakınlığını sürdürme eğilimdedir ve bu durum ortadan kalktığında bu yokluğunu yeniden yerine getirme çabası söz konusudur. Benzer olarak bağlanma davranışında da kişi yakınlık kurduğu kişi ile bu yakınlığı sürdürme ve koruma çabası içindedir. Ancak yetişkin birey bağlandığı kişiden ayrıldığında sosyal yaşam ve çevredeki diğer faaliyetlere yönelerek kendisine doyum sağlayabilir.

Collins (2006) bağlanmaya karşı yüksek kaygı taşıyan bireylerin, eŐlerinin davranışlarını negatif olarak yorumlama ve geleceğe yönelik daha kaygılı olma eğilimde olduklarını belirtmiştir. Bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler karŐılarındaki kişi tarafından reddedilmekten ve sevgi görememekten korku duyarlar ve bu durum davranışları üzerinde önemli bir etki meydana getirir. Bu bireyler, eŐlerinin kendilerine karşı duyarsız olduğunu ve birbirlerine karşı ilgisiz tutumlar sergilediklerini algılama eğilimdedirler (Marques, 2010; akt. Akbay, 2015).

2.2.5. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bowlby (1979)'un bağlanma sisteminin doğumdan itibaren yaşam boyu devam ettiği grŐene bağlı olarak birçok çalışma yetişkin bağlanma stilleri üzerine odaklanmıŐtır. Bowlby (1980)' e göre, birey özellikle stres altında olduğunda ilk olarak bağlanma figürünün arayışına girer. Daha sonra bu bağlanma figürü ile kurduğu ilişkide bir güven arayışına girer ve  nc olarak da bu bağlanma figürü kişiye özgürce çevresini tanıma fırsatı sunar. Bu bireyler, aynı çocukluk dönemindeki benzer olarak istemedikleri ayrılıklar yaŐadıklarında protesto tepkileri verirler.

Hazan ve Shaver (1987), ergen ve yetişkin bağlanma stillerini güvenli, kaçınan ve kaygılı olarak sınıflandırırken, Bartholomew ve Horowitz (1991) zihinsel modellerin olumlu ve olumsuz süreçlerinin keŐiŐtiėi noktada ifade etmiŐlerdir. Böylelikle dört temel bağlanma stilinin olabileceği görüŐünü ortaya sunmuŐlar ve bunları güvenli, korkulu, saplantılı, kayıtsız olarak sınıflandırmıŐlardır. Güvenli bağlanma stili olumlu benlik ve başkaları modellerinin

birleşimini; korkulu bağlanma stili olumsuz benlik ve başkaları modellerinin birleşimini; saplantılı bağlanma stili olumsuz benlik modeli ve olumlu başkalarının birleşimini; kayıtsız bağlanma stili de kendisine değer verme ve başkalarına karşı olumsuz tutumlara sahip olma tutumlarının birleşimini ifade etmektedir (Akt. Erözkan, 2004).

Brennan ve ark., (1998) yetişkin bağlanma stillerini yakın ilişkilerde yaşanan kaygı durumu ve yakın ilişki kurmaktan kaçınma olarak iki boyutta değerlendirmişlerdir. Yakın ilişkilerdeki terkedilme ve reddedilme konusundaki yoğun düşünceler ve yaşanan endişeler kaygı boyutunu, başkalarına yakın olmak ya da başkalarının yakın olmasına ve bağlanma ilişkisi kurmaya karşı hissedilen rahatsızlık ise kaçınma boyutunu oluşturmaktadır. Kaygı boyutu ile benlik modeli, kaçınma boyutu ile de başkaları modeli arasında pozitif bir ilişki olduğu da öne sürülmüştür. Bu boyutlar Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen benlik ve diğerleri bağlanma modelinde güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı olarak dört sınıfa ayrılmıştır (Akt. Sümer ve Güngör, 2006).

Farklı sınıflara ayrılan bu bağlanma stilleri, bireylerin gelişimsel ve kişisel özelliklerine göre farklılık oluşturur. Çocukluk döneminde kurulan bağlanma davranışları, bireylerin yetişkin dönemde kuracağı bağlanma stilleri üzerinde de etkili olur. Kişi sahip olduğu bağlanma stilinin paralelinde davranışlar gösterebilecek, bağlanma stili sebebiyle sahip olduğu özellikleri ikili ilişkilerine de yansıtacaktır.

2.2.5.1. Güvenli Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Özellikleri

Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin özgüvenleri diğer bireylere kıyasla daha esnek ve daha üst düzeyde olduğundan, herhangi bir sorun karşısında bu bireyler problem çözmeye ve sorunlar ile baş etmeye karşı daha başarılıdırlar. Sosyalleşebilmek ve çevre ile olumlu ilişkiler kurabilmek bu bireyler için daha kolaydır.

Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler, çevresi ile daha yakın ve daha verimli ilişkiler kurabildiklerini, bu ilişkilerinde yaşadıkları doyum oranının daha yüksek olduğunu söylemişlerdir. Bu bireylerin ilişki süreleri daha uzun olmakta ve ilişkilerinde yaşadıkları problemler daha az olmaktadır (Büyükşahin, 2006; akt. Çelik, 2009).

Yalnızca güvenli bağlanma ilişkisi geliştirebilen çocuklar, stresli durumlar karşısında güvenlik duygusuna sahip olabilmekte ve çevreyi keşfetme davranışında başarı gösterilmektedirler. Güvenli bağlanma ilişkisinin gelişebilmesinde de bakım veren kişinin tutarlı, net ve ulaşılabilir olması önemli bir etken oluşturmaktadır. Bakıcının tahammülsüz, aşırı baskıcı ve müdahaleci bir tavır sergilemesi, çocuğun kaygılı bir bağlanma stili oluşturmasında öncü olacaktır (Bartholomew, 1993; Rothbard ve Shaver, 1994; akt. Çelik, 2009).

2.2.5.2. Korkulu Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Özellikleri

Kişinin hem kendi benlik modeline hem de başkalarının benlik modeline karşı olumsuz tutum geliştirdiği bağlanma stili korkulu bağlanma stilidir. Bu modele göre birey hem kendisini başkalarının sevgisine ve ilgisine layık görmez hem de çevresindeki insanları güvenilmez olarak değerlendirir (Kayahan, 2002).

Kişinin hem kendi benliğine hem de çevresindeki bireylerin benliğine karşı geliştirdiği bu olumsuz tutumlar, ilişki kurmalarında ve sosyalleşmelerinde engelleyici bir rol oynar. Reddedilmekten haz almayan ve endişe duyan bu bireyler, bu durumu yaşamamak adına yakın ilişkiler kurmaktan uzak dururlar.

2.2.5.3. Kayıtsız Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Özellikleri

Kişinin kendisine olan saygısının ve kendisine verdiği değerin yüksek olması ile başkalarına karşı olumsuz tutumlara sahip olmanın bir arada olduğu bağlanma stili olarak değerlendirilir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bu kişiler kendilerine karşı pozitif bir tutum geliştirmelerinin yanı sıra, çevrelerindeki bireylere karşı olumsuz bir tutum içinde olduklarından, ilişki kurmaktan uzak dururlar. Çevrelerindeki bireyleri güvenilmez bulurlar ve bu doğrultuda hareket ederler.

Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre; korkulu ve kaçınan bağlanma stili yakınlık kurmaktan kaçınmak açısından birbirine benzese de kişinin olumlu bir benlik tutumu geliştirmesinde diğer bireylerin onayına ihtiyaç duyması açısından birbirinden ayrılmaktadır.

Aynı zamanda saplantılı ve korkulu bağlanma stili de kişinin olumlu bir benlik modeli geliştirmesi için diğer bireylere bağımlı olması açısından benzerlik göstermekte ancak yakın ilişkiler kurmaya hazır olma konusunda birbirinden ayrılmaktadır (Akt. Çelik, 2009).

2.2.5.4. Saplantılı Bağlanma Stiline Sahip Bireylerin Özellikleri

Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler genel olarak olumsuz bir benlik tutumuna sahip, çevresindeki kişileri güvensiz bulan, başka bireylere bağlanmak ve yakın ilişkiler kurmak konusunda yüksek düzeyde istek gösteren, çevresi tarafından yanlış anlaşıldığı yönünde düşünceleri olan bireylerdir. Kendilerini olumsuz görürken, başkalarını olumlu gören bireylerdir.

Genel olarak saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler, bağlanma ilişkisi kurduğu bireylerle olan ilişkisini sürdürmek ve onay görmek çabası ile daha baskın, daha müdahaleci, kıskaklık duygusu daha yoğun olan davranışlar sergiler ve tüm bu yolları stresle başa çıkma yolunda kullanır. Kişi başkalarına karşı olumlu düşünceler içinde olurken, kendisine karşı olumsuz bir değersizlik duygusu içindedir (Çelik, 2009).

Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin sosyal hayatı algılama eğilimleri daha pozitiftir. Bu bağlanma stilinde kişinin kendisine verdiği değer, diğer bireylerin kendisini kabul etmesi ve kendisine değer vermesi ile doğru orantılıdır. Bu nedenle bu kişiler kendi değerliliklerini kazanmak için, sürekli olarak başkalarının onayına ihtiyaç duyarlar (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.6. Bağlanma Davranışının Organizasyonunda Gelişimler

Bağlanma davranışının çocukluk dönemi sona erdiğinde kaybolmadığı ve yaşam boyunca süreklilik gösterdiği belirtilmiştir. Eski figürler ve yeni figürler, kişiler tarafından seçilerek bağlanma davranışı onlar ile kurulan yakınlıklar beraberinde gelişir, devam eder. Çocuk büyüdükçe ya da erişkin döneminde başka bir kişiye bağlanma davranışını sürdürüyorsa, bunu doğduğu andan itibaren bağlanma davranışında mevcut olan temel elementlerin üzerine çeşitli elementler ekleyerek, çeşitlilikler ile ortaya koyar. Yaşamın ilk yılında çocuğun bağlanma davranışını sona erdirmek adına hiçbir girişimde bulunmadığı

görülür. Memnun oldukları durumlardaki koşulları sürdürme, memnun olmadığı durumlara ise hiç yaklaşmamayı tercih eden bir yol izlerler (Bowlby, 2012: s: 421).

Çocuğun bağlanma planlarının çeşitlenmesindeki temel unsur, bağlandıkları figürdeki etkili davranışı ne derece gerektirmesidir. Bağlanmaya yönelik davranış, anneyi göz önünde tutmak ve yalnızca anneye ya da bakım veren kişiye yakın kalmak gibi basit hedefler olduğunda, davranışı değiştirmeye yönelik bir eyleme ihtiyaç duyulmayabilir. Çocuğun bağlanma figürünün davranışını değiştirmek için yaptığı girişimler büyüdükçe daha karmaşık bir yapı haline gelmeye başlar (Bowlby, 2012: s: 422-423).

2.2.7. Bağlanmanın Nörobiyolojisi

Ainsworth'a göre (1967), bağlanma içsel bir davranıştır ve bebeğin annesi ile olan etkileşim ve iletişimlerinin sonucunda sinir sisteminin içine eklenerek ortaya çıkar (Akt. Bowlby, 2012).

İnsan yaşamının ilk yılındaki temel unsur, bebek ile bakım veren kişi arasında güvenli bir bağ oluşturmaktır. Çocuk doğduğu andan itibaren, çevresi ile etkileşime geçmek için duyuşal süreçlerini kullanmaya başlar. Koku, tat ve dokunma özellikle kullanılan süreçlerdir. İkinci ay ise oksipital korteksin olgunlaşması için kritik bir aşamadır (Yamada ve diğ., 2000). Oksipital bölge geliştikçe, bebeğin duyuşal bölgeleri daha etkin bir şekilde işlev göstermeye başlar ve bebek annesine görsel olarak daha fazla dikkat etmeye başlayacak, bu durum da bebek ile anne arasındaki etkileşim süreçlerinin ve duyuşal bağın artmasına sebep olacaktır.

Bağlanma davranışının deneyimlerinin,; bakım veren kişi ile bebek arasındaki duyuşal birlikteliğin yüz yüze etkileşimi, mühürleme etkisi, orbital korteksin devre hattı, kortikolimbik bölgenin on iki aylıkken olgunlaşmaya başladığı ve ikinci yılın sonuna doğru gelişiminin tamamlandığı söylenir (Bowlby, 2012: s: 17).

Mevcut nöropsikolojik çalışmalar, bebeğin duyuşal deneyimlerinin yüksek düzeyde beynin sağ yarım küresinde işlendiğini (Semrud, Clikeman ve Hynd, 1990), bebeğin yaşamın ilk 2-3 yılında öncelikle yontemsel bellek sistemlerine göre hareket ettiğini (Kandel, 1999) göstermektedir. Barbas (1995), yakın ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz duyuşal

durumlar ile baş edebilmek için gerekli olan etkileşimlerin sağ orbitofrontal sitem tarafından işlendiğini ortaya koymuştur. (Akt. Bowlby, 2012).

2.3. Benlik Saygısı ve Önemi

Benlik kişilik ile ilgili bir kavram olmakla birlikte, kişiliği oluşturan temel kavramlardan da biridir. Bu nedenle bireyin benliği ile kişiliği arasında önemli bir etkileşim ve ilişki söz konusudur. Herkesin benliği kendine özel olmakla birlikte, kişinin yetenekleri, düşünce yapısı gibi öznel nitelikleri içermektedir.

Bireyin kendisi hakkında sahip olduğu düşüncelerin tamamına benlik kavramı denir. Kişinin kendisini dışarıdan nasıl biri olarak gördüğüyle ilgilidir ve kişinin düşünce ve davranışlarının etkileyerek, çeşitli amaçlar oluşturmaya neden olur. Bu nedenle psikolojik açıdan birey üzerinde etki gösteren önemli bir unsurdur (Kulaksızoğlu, 2007).

Benlik saygısı, kişinin kendi benliğine yönelik olumlu ve olumsuz duygu ve düşünceler geliştirmesidir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerine daha özgüvenli ve iletişim becerileri daha yüksek bireyler iken, düşük benlik saygısına sahip olan bireyler özgüvenleri daha düşük ve iletişim becerilerinde aksaklıklar olan bireyler olarak ortaya çıkacaktır.

Kişiliğin önemli bir kısmını oluşturan benlik saygısı, toplum içinde karşılaşılan olaylara ve durumlara karşı nasıl tepki verileceğini belirleyen ve kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğine yönelik bir unsurdur. Kişinin kendisi ile ilgili pozitif tutumlar geliştirerek kendisiyle barışık olmasına neden olur (Bilgin, 2001; akt. Sel, 2016).

Rosenberg benlik saygısını, kişinin kendisine yönelik olan düşünce ve tutumlarının olumlu veya olumsuz olması ve kendisine karşı olan değer algısı anlamında kullanmıştır. Rosenberg aynı zamanda bu kavramın bağlantılı olan diğer kavramlar ile olan farkını da ele almıştır. Kendini kabul kavramı, kişinin olumlu ve olumsuz taraflarını kabul etmesi ve bundan sıkıntı duymamasıdır. Benlik saygısı ise yalnızca kişinin kendisini olumlu ve olumsuz yanları ile birlikte olduğu gibi kabul etmesi değil, kişinin kendisini geliştirmeye olan isteğini

ve olumsuz durumlar ile başa çıkmaya çalışma yetisini de içinde barındırır (Gözüylmaz, 2011).

Benlik saygısı düşük olan bireyler; eleştiri bekleyen, görünüş ve davranışları olumsuz, performanslarını objektif olarak değerlendiremeyen, yaşantılarından memnun olmayan, izlendikleri bir durumda kaygı yaşayan ve düşük performans gösteren bireyler iken benlik saygısı yüksek olan bireyler; saygı bekleyen, izlense bile yüksek performans gösterebilen, kendisini objektif olarak değerlendirebilen, güçlü sosyal sistemleri olan, yaşantılarından memnun, aktif bireylerdir (Özdemir, 2004).

2.3.1. Benlik Saygısının Gelişimi

Bogenç (1998), benlik kavramını toplumdaki genel uyumun ve tutarlı davranışların belirleyicisi olarak belirtmiştir. Benlik doğumdan itibaren bebeğin çevresi ile iletişime geçmesiyle oluşum göstermeye başlar. Bebeklik ve çocukluk dönemi, benliğin ve benlik saygısının oluşmasında kritik bir dönemdir. Zamanla çevresinden ayrılan ve annesini farklı bir nesne olarak algılayan bebek, annesi olmadığında da işlev gösterebileceğini farkeder. Ergenlik dönemi ile birlikte farklı bir boyut kazanan benlik kavramı, yetişkinlikteki kimliğin temellerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Akt. Gözüylmaz, 2011).

Benlik kavramı doğumda ortaya çıkan ve tek seferde gelişen bir kavram olmamakla birlikte, özellikle ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerinde büyük bir öneme sahiptir. Yaşam boyunca gelişim gösterirken, çevre ve kendimiz ile olan etkileşim ve iletişimimizden ortaya çıkar (Gander ve Gardiner, 2007).

Kişi kendi ile ilgili ne kadar farkındalığa sahip olursa ve kendisini ne kadar zenginleştirebilirse, benlik imgesi o derece gelişir. Benlik imgesi ergenlik dönemine kadar belirli bir ölçüde gelişirken, ergenlikte bireyin kendisine yönelik algısı ve beden imgesi daha net hale gelir. Bunun karşılığında çevreden alınan geri bildirimler de benliğin şekillenmesine ve gelişimini sürdürmesine etken olur. Bireyin yaşam boyunca kazanmış olduğu deneyim ve tecrübeler de benlik imgesinin şekillenmesine neden olur. Birey çevresi ile etkileşimde bulunduğu ve yaşamdaki tecrübeleri arttığında, benlik kavramı da gelişirken, çevre ile

olan etkileşimleri az olan bireylerin benlik kavramı zenginliğinin daha düşük olduğu görülür (Gürel, 2007; akt. Gözüyılmaz, 2011).

Coopersmith, kişinin yaşamında önem verdiği kişilerden gördüğü ilgi, sahip olduğu statü ve başarılar, istediği amaçlarına ulaşabilmiş olması ve başkaları tarafından yapılan değerlendirmelere verdiği karşılığın, benlik saygısının gelişiminde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir (Güngör, 1989).

2.4. Plazalar ve Açık Tarz Bürolar

1980’li yılların başından itibaren Türkiye’de toplumsal, sosyal, politik ve ekonomik yapının değişmeye başlaması ile birlikte yeni bir başlangıç dönemi ortaya çıkmıştır. Hizmet sektörü gelişim göstermiş, bu sektörde çalışan kişi sayısı arttırılmış ve Türkiye’de plazalarda çalışmaya yönelik bir yapı oluşmaya başlamıştır (Uçarol, 2013).

Plazaların İstanbul’da ortaya çıkışı ihtiyaçlar paralelinde gelişim göstermiş ve bu yöndeki işçi ve çalışan sayısı bu doğrultuda arttırılmıştır.

Türkiye’ye gelen yabancı şirketlerin artması ile birlikte, bu şirketlerin donanımlarını karşılayacak binalara olan taleplerde artmış ve gökdelen temelli binalar yapmak ve bu planları gerçekleştirmek önemli bir hedef olarak görülmeye başlanmıştır (Öktem, 2005; akt. Uçarol, 2013).

İlk olarak Levent bölgesinde Yapı Kredi Bankasının genel merkezi ile oluşan bu yapılanma, daha sonraki büyük çaplı plazalara etken olmuştur. Plaza sayılarının artması ile doğru orantılı olarak buralarda çalışan sayıları da arttırılmış ve istihdam sağlanmıştır.

Plazalar, özel güvenlik önlemleri alınan ve güvenlik görevlilerince korunan, insanların giriş çıkışlarının turnikeler ile sağlandığı, kameralar ile izlenen, görkemli ve bir o kadar da yasaklı alanlardır. Dışarıdan gelen tanınmayan kişilere karşı önlem almak ve kişileri ayırt edebilmek üzerine tasarlanmış merkezlerdir. Dikey doğrultuda tasarlanmış yüksek plazalarda yukarıdan aşağıya doğru bir hiyerarşi olmakla birlikte, operasyonel ve emeğe dayalı birimler alt katta, yönetsel birimler ise üst katlarda konumlandırılmıştır. Bu görkemli görünümü

olan plazalar hem şirketlerin müşterilerine karşı, hem de diğer rakip firmalarına karşı bir gösteriş modelidir. (Uçarol, 2013).

Plazaların büyük bir kısmı açık tarz bürolar şeklinde inşa edilmiştir ve bu bürolar genellikle 4 - 24 ve daha üzerinde bireyin paylaştığı alanlardır (Bodin, 2008; akt. Uçarol, 2013). Modern olarak dizayn edilmiş bürolarda dörtlü şekilde, birbirlerini görececek konumlarda otururlar. Takımın yöneticisi ise, bütün üyelerini görebilecek şekilde konumlanmıştır. Yönetici bu konumu ile kendisine bağlı olan takım üyeleri hakkında daha kontrolcü davranabilecektir. 1970'lerden itibaren takım çalışması açısından daha uygun olması, ekonomik tasarruf sağlaması gibi etkenler sebebiyle açık tarz büroların sayısı arttırılmıştır. Bu tarz büroların esnek bir çalışma ortamı sunarak, motivasyon açısından da etkili bir rol oynayacağı düşünülebilmektedir. Bürolarda kullanılan ortak masa ve temiz masa, açık büroları cazip kılıcı etkenlerden sayılabilir. Bu uygulamalar ile birlikte kâğıt tüketimi azalmakta, kişisellikten çıkılmakta, bir masa birden fazla işçi tarafından kullanılabilir. Kişiler boş olan grup masalarında ortak çalışmada bulunabilirler (Uçarol, 2013).

2.4.1. Mekân Yapısı ve Büro İşçilerine Etkileri

Plazalarda giriş çıkışı sağlayan turnikeler, kameralar yalnızca dışarıdaki yabancı bireylerin buralara girmesini engellemez, aynı zamanda iç kısımda çalışan kişilerin de kontrol edilmesini sağlar. Bu durum plaza çalışanları üzerinde sürekli olarak kontrol ve denetlenme algısını oluşturarak, kişilerde bir baskı durumu oluşturur.

Açık büro tasarımı dikey iletişimi değil, yatay iletişimi içerisinde barındırarak, farklı bir iletişim ağına sebep olur. Açık bürolarda panopticon mantığı temel alınarak, bu doğrultuda bir çalışma ortamı oluşturulur. Hapishane inşa modeli de denilebilen bu tasarım konsepti, gözetlenmeye izin verecek doğrultuda oluşturulmuştur ve kişi üzerinde her zaman izleniyormuşçasına hareket etmeye yönelik bir baskıya neden olmaktadır (Foucault, 1992; akt. Uçarol, 2013).

Kişiyeye gözetlenme izlenimi veren bu bürolar, kişilerin özgürlük ve kişisel gizlilik alanlarına müdahale etmekte ve baskıcı bir tutum algısına da sebebiyet vermektedir. Bunların yanı sıra açık bürolarda bulunan teraslar, çay ve kahve içilebilecek mola alanları büro işçileri

için bir kaçış ve rahatlama noktası olmaktadır. Mevcut olan sosyal alanlar ve genellikle haftanın son günü son saatlerde yapılan ‘ Hakuna Matata ‘etkinlikleri de motivasyon ve rahatlama açısından önemli bir etki oluşturmaktadır.

2.4.2. Hasta Bina Sendromu

Kapalı mekân ve plazalarda çalışan bireyler, zamanlarının büyük bir kısmını bu alanlarda geçirmektedirler. Binanın kendisinden kaynaklanan ‘ hasta bina sendromu (HBS) ‘, içerideki havayı etkileyen temel unsurlardandır. HBS’nin tespit edildiği binalardaki bireylerde, boğazda ve gözlerde tahriş ve yanmalar, baş dönmesi, hapsirme, öksürme, mide bulantısı, yorgunluk, cilt enfeksiyonları gibi semptomlar ortaya çıkmaktadır (Zeydan vd., 2009).

Genel olarak camları kapalı olan ve havalandırma sistemi ile temizliğin ve hava dolaşımının sağlanmaya çalışıldığı bu binalarda, birçok hastalık belirtisi ortaya çıkmaktadır.

Bu hastalık belirtileri; geniş çalışma ortamı, aynı ortamda çalışan kişi sayısının fazla oluşu, kullanılan araç ve gereçlerde bulunan kimyasal maddeler, yetersiz havalandırma sistemlerine bağlı olarak birçok etkenden etkilenmektedir. Plaza çalışanlarında en yoğun olarak baş ağrıları ve üst solunum yolu enfeksiyonları görülmektedir. Açık tarz bürolarda bulunan gürültülü çalışma ortamı da, sağlık koşullarını etkileyen fiziksel etmenlerdendir. Yine çalışma ortamındaki ışığın ihtiyaç doğrultusunda ayarlanamamasına bağlı olarak çalışanların uzun süre monitör başında ışığa maruz kalmaları da göz sağlığını olumsuz etkilemektedir (Uçarol, 2013).

Çalışma hayatını temsil eden ve ihtişamlı görüntüler sunarak 1980’li yıllarda ortaya çıkan plazalar, görkemli görünümünün yanında sahip olduğu iç gerçeklikleri ile birlikte gelişmeye devam etmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu başlık altında ‘Plazada çalışan yetişkinlerin gelecek kaygıları ve bağlanma stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi’ araştırmasının yöntemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılan analiz tekniklerinin neler olduğuna yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma yetişkinlerin gelecek kaygılarını ve bağlanma stillerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışmadır. Araştırmada tarama (betimsel-survey) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Bu modele uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı ve derecesi ortaya konmaya çalışılmıştır. Tarama yöntemi geçmişte veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Betimsel nitelikli araştırmalar; mevcut olayların daha önceki olay ve koşullarla ilişkilerini dikkate alarak, durumlar arasındaki etkileşimi açıklamayı hedefler (Crano & Brewer, 2002).

Araştırmada *Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği*, *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği* ve *Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri* kullanılmıştır. Bu ölçme araçları kişisel bilgi formuna uygun olarak analiz edilmiştir.

Yetişkinlerin gelecek kaygılarını, benlik saygısı düzeylerini ve bağlanma stillerini ölçmek ve psikolojik patoloji vakalarını dışlamak için, araştırmanın sağlıklı bireylerde yapıldığını ortaya koymak adına araştırmaya katılan plazada çalışan yetişkin bireylere öncelikle *Kısa Semptom Envanteri* kullanılmıştır. Semptom belirtisi gösteren veriler analiz dışı bırakılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İstanbul ilinde plazalarda hizmet ve sanayi kolunda çalışanlar oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan plaza çalışanları tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmaya 194 erkek, 189 kadın çalışan olmak üzere toplam 383 kişi katılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, plazada çalışan yetişkinlere araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin veri toplama amacıyla hazırlanmış sorulardan oluşmaktadır ve araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2 Durumluk - Sürekli Kaygı Ölçeği

Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği 1964 yılında Spielberger ve Gorsuch tarafından geliştirilmeye başlanmış, normal ve normal olmayan bireylerdeki sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve standardizasyonu 1974-1977 yıllarında Öner ve Le Compte tarafından yapıldıktan sonra envanter Türk genç ve yetişkin gruplarını içeren araştırmalarda kullanılmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam kırk maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içermektedir. Durumluk Kaygı Ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği ise bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir (Özörak, 2010). Yapılan çalışma yetişkinlerin gelecek kaygılarını belirlemeyi amaçladığından bu çalışmada Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği'nin sadece Sürekli Kaygı Ölçeği kısmı kullanılacaktır.

Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nin test-tekrar test güvenirliği 0.71 ile 0.86 arasında, Kuder

Richardson formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alfa korelasyonları ile hesaplanan iç tutarlılık ve homojenlik katsayıları 0.83 ile 0.87 arasında bulunmuştur (Öner, 2009). Sürekli Kaygı Ölçeği'nin yanıtlanmasında maddelerin ifade ettiği duygu, düşünce ya da davranışların sıklık derecesine göre "hemen hemen hiçbir zaman", "bazen", "çok zaman", "hemen her zaman" şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Ölçekte yer alan 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39'uncu maddeler için negatif (toplam kaygı puanını azaltan), diğer maddeler için pozitif (toplam kaygı puanını arttıran) puanlar verilmektedir. Değerlendirme elde edilen pozitif ve negatif puanların toplamına 35 sabiti eklenerek yapılır. Elde edilebilecek en yüksek puan 80 en düşük puan 20'dir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini belirtir (Öner, 2009). Sesti (2000) ölçekten alınan puanların 20-39 arası düşük, 40-59 arası orta, 60-80 arası yüksek kaygı skoru olduğunu belirtmiştir (Yeniçeri, vd, 2007).

3.3.3.Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YYYE)

Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri (YYYE), yetişkinlerde romantik bağlanma stillerini ölçmek amacıyla Brennan ve arkadaşları tarafından (1998) geliştirilmiştir. Toplam madde sayısı 36 ve iki temel boyuttan oluşmaktadır (EK 4). Bu boyutlar şunlardır:

Kaygı Boyutu: Kişilerin yakın ilişkilerde hissettiği reddedilme ve terk edilme konusuyla ilgili kaygı düzeyini ölçmektedir. On sekiz madde ile ölçülen bu boyutun maddeleri ölçeğin çift sayılı maddelerinden oluşmaktadır.

Kaçınma Boyutu: Kişilerin başkalarına yakın olmaktan ya da başkalarının yakın olmasından, yanı sıra bağımlı olmak konusunda hissettiği rahatsızlığı, yani bağlanma kaçınma düzeyini ölçmektedir. YYYYE'de her iki boyuta ait maddeler beşli Likert tipi ölçek üzerinden yanıtlanmaktadır. Her bir madde için beş seçenek bulunmaktadır. "Tamamen katılıyorum" seçeneği 5 puan, "Katılıyorum" seçeneği 4 puan, "Hem katılıyorum hem katılmıyorum" seçeneği 3 puan, "Katılmıyorum" seçeneği 2 puan, "Hiç katılmıyorum" seçeneği 1 puan almaktadır. Her boyut için ayrı puan elde edilmektedir. Her iki boyuttan düşük puan alanlar (düşük kaygı ve düşük kaçınma) güvenli, her iki boyuttan da yüksek puan alanlar korkulu, kaygı boyutundan yüksek kaçınma boyutundan düşük puan alanlar saplantılı, kaygı boyutundan düşük kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar ise kayıtsız bağlanma stilinde yer almaktadır. YYYYE'de bazı maddeler ters çevrilerek değerlendirilmektedir. Bu maddeler, 3,

15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33 ve 35'tir. Brennan ve arkadaşları (1998) ölçekteki her iki boyutun güvenilirlik ve geçerlilik ölçümlerinin yeterli olduğunu tespit etmiştir. Sümer'in (2006) araştırmasında kaygı boyutu için güvenilirlik katsayısının 0.86, kaçınma boyutu için güvenilirlik kat sayısının 0.90 olduğu tespit edilerek her iki boyutun da yüksek düzeyde güvenilirlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Çalışmaya dahil edilen plaza çalışanların benlik saygısı düzeylerini saptamak için kullanmış olduğumuz Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. 1986 yılında ise Çuhadaroğlu tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 63 soru ve 12 alt kategoriden oluşmakta olup ilk 10 madde benlik saygısını ölçmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Bu bağlamda istatistiksel analizlerde ilk 10 maddeden elde edilen veriler dikkate alınmıştır. Bu maddelerden 1, 2, 4, 6 ve 7. maddeler olumlu kendilik değerlendirmesini sorgulamakta olup 3'den 0'a doğru puanlama yapılmıştır. Geri kalan maddeler ise olumsuz kendilik değerlendirmesini sorgulamakta olup 0'dan 3'e doğru puanlanmıştır. Ölçekten elde edilebilecek maksimum puan 30 olup 15-25 arasında elde edilen puan benlik saygısının yeterli olduğunu, 15 puanın altında elde edilen puan ise düşük benlik saygısı olduğunu göstermektedir (Uzel, 2015).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizinde plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerini, bağlanma stillerini ve benlik saygısı düzeylerini belirlemek için betimsel analiz tekniklerinden bağımsız gruplar için t testi, çalışanların demografik değişkenlere göre kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeylerinde farklılığı belirlemek için F testi, farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi, kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu başlık altında katılımcı bireylerden elde edilen veri setinden hareketle yapılan çalışmaya ilişkin oluşturulan araştırma sorularına ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Plaza çalışanların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımı

Değişkenler		Frekans (n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Erkek	194	49,3
	Kadın	189	50,7
Yaş	20-30 Yaş	77	20,1
	31-40 Yaş	186	48,6
	41 ve Üstü Yaş	120	31,3
Eğitim Düzeyi	Lise	149	38,9
	Lisans	156	40,7
	Lisansüstü	78	20,4
Aynı Kurumda Çalışma Süresi	0-5 Yıl	266	69,9
	6-10 Yıl	65	17,1
	10 ve Üstü Yıl	52	13,0
Psikolojik Hastalık	Evet	73	17,1
	Hayır	310	82,9
Medeni Durum	Evli	107	27,9
	Bekar	276	72,1
	Yok	44	11,5
Çocuk Sayısı	1 tane	126	32,9
	2 tane	55	14,4
	3 tane	107	27,9
	4 ve Üstü	51	13,3
	Evet	149	38,9
Sendika Üyeliği	Hayır	234	61,1
	0-5 yıl	66	17,2
Mesleki Kıdem	6-10 yıl	127	33,2
	11-15 yıl	81	21,1
	16 ve üst yıl	109	28,5
	Çalışılan Sektör	Hizmet	77
	Sanayi	138	51,4
	Hiç	68	17,8

Gelirden Memnuniyet Duyma	Memnun Değil	73	19,1
	Kararsız	99	25,8
	Memnun	39	10,2
	Çok Memnun	104	27,2
Gelir Seviyesi	1500tl	74	19,3
	1500-3000tl	58	15,1
	3000-5000tl	93	24,3
	5000-10000tl	57	14,9
	10000 ve üstü tl	101	26,4

Araştırmada yer alan katılımcılar demografik özellikleri bakımından incelendiğinde; Araştırmaya katılan 383 kişiden oluşan örneklemin erkek katılımcı sayısının 194, kadın katılımcıların ise 189 olduğu görülmektedir.

Yaş dağılımına bakıldığında araştırmaya katılan çalışanların %20,1'inin 20-30 yaş aralığında, %48,6'sının 31-40 yaş aralığında ve 531,6'sının ise 41 yaş ve üstü olduğu anlamındadır.

Eğitim durumu için dağılımlara bakıldığında; lise mezunu %38,9'u yani 149 kişi, lisans mezunu ise %36,4 yani 156 kişi ve 79 kişinin ise lisansüstü düzeyinde eğitim aldıkları bununda örneklemin %20,4 olduğu görülmektedir.

Araştırma katılan plaza çalışanların aynı kurumda çalışma sürelerine göre frekans değerlerine bakıldığında ise 266 kişinin aynı kurumda 0-5 yıl, 65 kişinin kurumda 6-10 yıl ve 52 kişinin ise 11 yıl üzerinde aynı kurumda çalıştıkları görülmektedir.

Katılımcıların mesleğini kaç yıldır yaptıklarını ifade eden mesleki kıdem dağılımlarında ise 5 yıldan az çalışan kişiler örneklemin 66 kişisini, 6 ile 10 yıl arası çalışanlar 127' sini, 11 ile 15 yıl arası çalışanlar 81 kişiyi ve 16 yıldan fazla çalışanlar ise 109 kişiyi kapsamaktadır.

Araştırmaya katılan plaza çalışanlarından 73 kişinin psikolojik rahatsızlığı olduğu ve 310 çalışanın ise psikolojik rahatsızlığı olmadığı görülmektedir. Araştırma kapsamında plaza çalışanların 107 kişi evli iken 276'sı ise bekdir.

Araştırma kapsamındaki çalışanların 44 tanesinin çocuğu yokken, 126 kişinin 1 çocuğu olduğu, 55 kişinin 2 tane ve 107 sinin ise 3 çocuğu bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan çalışanların 149'u sendikaya üye olduklarını belirtirken, 234 ü ise herhangi bir sendikaya üye olmadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmanın örneklemi 197 si hizmet kolunda çalışırken 186'sı ise sanayi alanında çalışmaktadır.

Gelirden memnun olma dağılımlarına bakıldığında ise % 17,8 çalışan hiç memnun olmadığını, %19,1 i ise memnun olmadığını, %25,8'i kararsız olduğunu, % 10,2 si memnun olduğunu belirtirken % 27,2 çalışan ise çok memnun olduğunu belirtmiştir.

Gelir seviyesi incelendiğinde ise 74 kişi 1500tl, 58 kişi 1500-3000tl, 93 kişi 3000-5000tl, 57 çalışan 5000-10000tl aldığını belirtirken 101 kişi ise 10000tl ve üstü kazancının olduğunu belirtmiştir.

Tablo 2. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin cinsiyete ilişkin t Testi sonuçları

Boyut	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kaygı	Kadın	189	47,28	4,17	-1,759	,039
	Erkek	194	48,14	5,34		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri cinsiyetlere göre incelendiğinde kadın çalışanların aritmetik ortalaması (X =47,28), erkek çalışanların aritmetik ortalaması (X =48,54) bulunmuştur. Ortalamalar arasında (t= -1,759 p>.05) anlamlı fark bulunmuştur. Erkek çalışanların kaygı düzeylerinin kadın çalışanlara göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin cinsiyete ilişkin t Testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kaygı Boyutu	Kadın	189	51,58	21,63	-1,010	,313
	Erkek	194	53,79	21,10		
Kaçınma Boyutu	Kadın	189	53,43	22,65	,335	,738
	Erkek	194	52,65	23,16		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stilleri cinsiyetlere göre kaygı boyutu incelendiğinde kadın çalışanların aritmetik ortalaması (X =51,58), erkek çalışanların aritmetik ortalaması (X =53,79) bulunmuştur. Ortalamalar arasında (t= -1,010 p>.05) anlamlı fark bulunmamıştır. Kaçınma boyutu incelendiğinde kadın çalışanların aritmetik ortalaması (X

=53,43), erkek çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 52,65$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,335$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 4. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete ilişkin t Testi sonuçları

Boyut	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Kadın	189	15,51	5,82	-,207	,805
	Erkek	194	15,66	6,16		

* $p < .05$

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri cinsiyetlere göre incelendiğinde kadın çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 15,51$), erkek çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 15,66$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = -,207$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 5. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin medeni durumlarına ilişkin t Testi sonuçları

Boyut	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evli	107	15,75	5,99	,339	,735
	Bekar	276	15,52	6,00		

* $p < .05$

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri medeni durumlarına göre incelendiğinde evli çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 15,75$), bekar çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 15,52$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,339$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 6. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin medeni durumlarına ilişkin t Testi sonuçları

Boyutlar	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Kaygı Boyutu	Evli	107	53,58	23,14	,291	,771
	Bekar	276	52,82	22,82		
Kaçınma Boyutu	Evli	107	52,88	22,48	,104	,917
	Bekar	276	52,63	20,96		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stilleri medeni durumlarına göre kaygı boyutu incelendiğinde evli çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 53,58$), bekar çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 52,82$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,291$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır. Kaçınma boyutu incelendiğinde evli çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 52,88$), bekar çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 52,63$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,104$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 7. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin medeni durumlarına ilişkin t Testi sonuçları

Boyut	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Kaygı	Evli	107	47,72	4,66	,28	,978
	Bekar	276	47,71	4,88		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri medeni durumlarına göre incelendiğinde evli çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 47,72$), bekar çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 47,71$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,28$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 8. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin sendika üyeliklerine ilişkin t Testi sonuçları

Boyut	Sendika üyelik	N	X	Ss	t	p
Kaygı	Evet	149	46,65	4,33	-3,508	,001
	Hayır	234	48,39	4,99		

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri sendika üyeliklerine göre incelendiğinde sendika üyesi çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 46,65$), sendika üyesi olmayan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 48,39$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = -3,508$ $p > .05$) anlamlı fark bulunmuştur. Sendika üyesi olmayan çalışanların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 9. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin sendika üyeliklerine ilişkin *t* Testi sonuçları

Boyutlar	Sendika üyelik	N	X	Ss	t	p
Kaygı Boyutu	Evet	149	51,54	20,85	-,848	,397
	Hayır	234	53,44	21,70		
Kaçınma Boyutu	Evet	149	53,32	23,09	,196	,845
	Hayır	234	52,85	22,80		

* $p < .05$

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stilleri sendika üyeliklerine göre kaygı boyutu incelendiğinde sendika üyesi çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 51,54$), sendika üyesi olmayan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 53,44$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = -,848$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır. Kaçınma boyutu incelendiğinde sendika üyesi çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 53,32$), sendika üyesi olmayan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 52,85$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,196$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 10. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin sendika üyeliklerine ilişkin *t* Testi sonuçları

Boyut	Sendika üyelik	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evet	149	14,82	5,93	-2,001	,046
	Hayır	234	16,07	5,98		

* $p < .05$

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri sendika üyeliklerine göre benlik düzeyleri incelendiğinde sendika üyesi çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 14,82$), sendika üyesi olmayan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 16,07$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = -2,001$ $p > .05$) anlamlı fark bulunmuştur. Sendika üyesi olan çalışanların benlik düzeylerinin olmayan çalışanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 11. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin çalıştıkları sektörlere ilişkin t Testi sonuçları

Boyut	Sektör	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Hizmet	197	15,76	5,96	,593	,554
	Sanayi	186	15,40	6,03		

* $p < .05$

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri çalıştıkları sektörlere göre benlik düzeyleri incelendiğinde hizmet sektörü çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 15,76$), sanayi sektörü çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 15,40$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,554$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 12. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin çalıştıkları sektörlere ilişkin t Testi sonuçları

Boyutlar	Sektör	N	X	Ss	t	p
Kaygı Boyutu	Hizmet	197	52,92	23,11	-,104	,918
	Sanayi	186	53,16	22,70		
Kaçınma Boyutu	Hizmet	197	52,14	21,41	-,530	,596
	Sanayi	186	53,30	21,36		

* $p < .05$

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stilleri çalıştıkları sektörlere göre kaygı boyutu incelendiğinde hizmet sektörü çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 52,92$), sanayi sektörü çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 53,16$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = -,104$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır. Kaçınma boyutu incelendiğinde hizmet sektörü

çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 52,14$), sanayi sektörü çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 53,30$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,530$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 13. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin çalıştıkları sektörlere ilişkin t Testi sonuçları

Boyut	Sektör	N	X	Ss	t	p
Kaygı	Hizmet	197	47,75	4,25	,139	,890
	Sanayi	186	47,68	5,36		

* $p < .05$

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri çalıştıkları sektörlere göre incelendiğinde hizmet sektörü çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 47,75$), sanayi sektörü çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 47,68$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,139$ $p > .05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 14. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin psikolojik hastalık durumlarına ilişkin t Testi sonuçları

Boyut	Hastalık	N	X	Ss	t	p
Kaygı	Evet	73	48,01	5,52	,582	,032
	Hayır	310	47,64	4,64		

* $p < .05$

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri hastalık durumlarına göre incelendiğinde psikolojik rahatsızlığı olan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 48,01$), psikolojik rahatsızlığı olmayan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 47,64$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,582$ $p > .05$) anlamlı fark bulunmuştur. Psikolojik rahatsızlığı olan plaza çalışanların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 15. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin psikolojik hastalık durumlarına ilişkin *t* Testi sonuçları

Boyutlar	Hastalık	N	X	Ss	t	p
Kaygı Boyutu	Evet	73	45,43	17,55	-3,270	,001
	Hayır	310	54,41	21,84		
Kaçınma Boyutu	Evet	73	60,35	20,51	3,068	,002
	Hayır	310	51,31	23,10		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stilleri hastalık durumlarına göre kaygı boyutu incelendiğinde psikolojik rahatsızlığı olan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 45,43$), psikolojik rahatsızlığı olmayan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 54,41$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = -3,270$ $p > .05$) anlamlı fark bulunmuştur. Hastalığı olan çalışanların daha kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur. Kaçınma boyutu incelendiğinde psikolojik rahatsızlığı olan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 60,35$), psikolojik rahatsızlığı olmayan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 51,31$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = 3,068$ $p > .05$) anlamlı fark bulunmuştur. Hastalığı olmayan çalışanların kaçınma bağlanma stili düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 16. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin psikolojik hastalık durumlarına ilişkin *t* Testi sonuçları

Boyut	Hastalık	N	X	Ss	t	p
Benlik Saygısı	Evet	73	15,67	5,91	-,128	,008
	Hayır	310	15,57	6,01		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri hastalık durumlarına göre incelendiğinde psikolojik rahatsızlığı olan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 15,67$), psikolojik rahatsızlığı olmayan çalışanların aritmetik ortalaması ($X = 15,57$) bulunmuştur. Ortalamalar arasında ($t = ,128$ $p > .05$) anlamlı fark bulunmuştur. Psikolojik hastalığı olmayan plaza çalışanların benlik saygısı düzeyi yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 17. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Yaş	N	X	Ss	F	P
Kaygı	20-30	77	49,94	5,32	10,859	,000
	31-40	186	47,18	4,45		
	41 ve üstü	120	47,11	4,64		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri yaşlarına göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin yaşlarına göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 18. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyut	(I) Yaş	(J) Yaş	Ortalamalar arasındaki fark (I-J)	SH	p
Kaygı	20-30	31-40	2,76526*	,63682	,000
		41 ve üstü	2,83139*	,68618	,000

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri yaşlarına göre 20-30 yaş arası çalışanların, yaşları 31-40 ve 41 ve üst yaşlarda olan çalışanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 19. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin yaşlarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

BOYUTLAR	Yaş	N	X	Ss	F	P
Kaygı Boyutu	20-30	77	47,37	21,51	3,984	,019
	31-40	186	52,70	20,97		
	41 ve üstü	120	56,11	21,35		
Kaçınma Boyutu	20-30	77	61,72	22,25	10,387	,000
	31-40	186	53,41	21,61		
	41 ve üstü	120	46,89	23,49		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin yaşlarına göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin yaşlarına göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 20. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin yaşlarına göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyutlar	(I) Yaş	(J) Yaş	Ortalamalar arasındaki fark SH (I-J)	Sig.
Kaygı Boyutu	20-30	31-40	-5,33305	2,87348 ,153
		41 ve üstü	-8,74004*	3,09620 ,014
Kaçınma Boyutu	20-30	31-40	8,31329*	3,02820 ,017
		41 ve üstü	14,83561*	3,26291 ,000

*p<.05

41 ve üstü yaşında olan plazada çalışan yetişkinlerin kaygılı bağlanma düzeyleri 20-30 ve 31-40 yaş çalışanlarına göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 20-30 yaş olan çalışanların ise 31-40 ve 41 ve üstü yaş olan çalışanlara göre kaçınma stili bağlanma düzeyi yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 21. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin yaşlarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Yaş	N	X	Ss	F	P
Benlik Saygısı	20-30	77	16,31	6,50	,705	,495
	31-40	186	15,37	5,85		
	41 ve üstü	120	15,45	5,87		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri yaşlarına göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 22. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin çocuk sayılarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Çocuk	N	X	Ss	F	P
Benlik Saygısı	Yok	44	15,7500	5,96160	,365	,834
	1 tane	126	15,8254	5,89655		
	2 tane	55	16,1091	5,48963		
	3 tane	107	15,0841	6,46343		
	4 ve üstü	51	15,3725	5,88204		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri çocuk sayılarına göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 23. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin çocuk sayılarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

BOYUTLAR	Çocuk	N	X	Ss	F	P
Kaygı Boyutu	Yok	44	42,72	18,24	28,057	,000
	1 tane	126	49,84	21,86		
	2 tane	55	35,45	14,01		
	3 tane	107	66,89	19,24		
	4 ve üstü	51	59,74	24,63		
Kaçınma Boyutu	Yok	44	58,25	20,04	15,139	,000
	1 tane	126	54,65	22,04		
	2 tane	55	65,30	13,54		
	3 tane	107	41,46	18,14		
	4 ve üstü	51	53,09	23,46		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin çocuk sayılarına göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin çocuk sayılarına göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 24. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin çocuk sayılarına göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyutlar	(I) Branş	(J) Branş	Ortalamalar arasındaki fark	SH	Sig.
Kaygı Boyutu	Yok	1 tane	-7,11400	3,53810	,263
		2 tane	7,27273	4,08665	,387
		3 tane	-24,16992*	3,61850	,000
		4 ve üstü	-17,01783*	4,15727	,000
Kaçınma Boyutu	Yok	1 tane	3,59921	3,49245	,841
		2 tane	-7,05909	4,03392	,405
		3 tane	16,78271*	3,57180	,000
		4 ve üstü	5,15196	4,10362	,719

*p<.05

Çocuk sayısı 3 ile 4ve üstü olan plazada çalışan yetişkinlerin kaygılı bağlanma düzeyleri çocuğu olmayan plaza çalışanlarına göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan çocuğu olmayan plaza çalışanların ise 3 çocuğu olan çalışanlara göre kaçınma stili bağlanma düzeyi yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 25. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin çocuk sayılarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Çocuk	N	X	Ss	F	P
Kaygı	Yok	44	48,86	4,01	1,548	,188
	1 tane	126	47,35	4,81		
	2 tane	55	47,32	3,54		
	3 tane	107	47,40	4,15		
	4 ve üstü	51	48,70	7,24		

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri çocuk sayılarına göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 26. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin mesleki kıdemlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Kıdem	N	X	Ss	F	P
Kaygı	0-5 yıl	66	48,22	3,88	,595	,618
	6-10 yıl	127	47,33	4,80		
	11-15 yıl	81	47,60	4,21		
	16 ve üst yıl	109	47,93	5,70		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri mesleki kıdemlerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 27. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin mesleki kıdemlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

BOYUTLAR	Kıdem	N	X	Ss	F	P
Kaygı Boyutu	0-5 yıl	66	62,9091	19,11079	16,176	,000
	6-10 yıl	127	54,4803	22,04607		
	11-15 yıl	81	55,6296	19,64017		
	16 ve üst yıl	109	42,2844	18,95565		
Kaçınma Boyutu	0-5 yıl	66	41,2576	19,30350	25,159	,000
	6-10 yıl	127	50,1181	22,00347		
	11-15 yıl	81	48,4321	22,84455		
	16 ve üst yıl	109	67,0092	19,22599		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin çocuk mesleki kıdemlerine göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin mesleki kıdemlerine göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 28. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin mesleki kıdemlerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyutlar	(I) Kıdem	(J) Kıdem	Ortalamalar arasındaki fark SH (I-J)	Sig.	
Kaygı Boyutu	0-5 yıl	6-10 yıl	8,42878*	3,06515	,032
		11-15 yıl	7,27946	3,34959	,133
		16 ve üst yıl	20,62469*	3,15051	,000
Kaçınma Boyutu	0-5 yıl	6-10 yıl	-8,86053*	3,18425	,029
		11-15 yıl	-7,17452	3,47973	,168
		16 ve üst yıl	-25,75160*	3,27292	,000

*p<.05

Mesleki kıdemi 0-5 yıl olan çalışanların, mesleki kıdemi 6-10 yıl ile 16 ve üstü yıl olan plazada çalışan yetişkinlerin kaygılı bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca mesleki kıdemi 6-10 yıl olan plaza çalışanların mesleki kıdemi 0-5 yıl olan çalışanlara göre kaçınma stili bağlanma düzeyi yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 29. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin mesleki kıdemlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Kıdem	N	X	Ss	F	P
Benlik Saygısı	0-5 yıl	66	15,51	5,88	,390	,760
	6-10 yıl	127	15,81	5,87		
	11-15 yıl	81	15,95	5,73		
	16 ve üst yıl	109	15,11	6,41		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri mesleki kıdemlerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 30. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Çalışma Süre	N	X	Ss	F	P
Benlik Saygısı	0-5 yıl	266	15,4925	5,94899	2,089	,125
	6-10 yıl	65	14,8308	5,81638		
	11 ve üst yıl	52	17,0385	6,29336		

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri aynı kurumda çalışma sürelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 31. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Çalışma Süre	N	X	Ss	F	P
Kaygı	0-5 yıl	266	47,12	4,37	8,328	,000
	6-10 yıl	65	48,40	4,85		
	11 ve üst yıl	52	49,90	6,12		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin aynı kurumda çalışma sürelerine göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 32. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyut	(I) Çalışma Süre	(J) Çalışma Süre	Ortalamalar arasındaki fark (I-J)	SH	Sig.
Kaygı	0-5 yıl	6-10 yıl	-1,27594	,65435	,126
		11-15 yıl	-2,77979*	,71707	,000

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri incelendiğinde aynı kurumda 11-15 yıl çalışanların, 0-5 yıl aynı kurumda çalışanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 33. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin aynı kurumda çalışma sürelerine farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi sonuçları

BOYUTLAR	Çalışma	N	X	Ss	F	P
Kaygı Boyutu	0-5 yıl	266	53,51	21,85	,691	,502
	6-10 yıl	65	50,06	23,58		
	11-15 yıl	52	54,34	27,01		
Kaçınma Boyutu	0-5 yıl	266	51,99	21,31	,489	,614
	6-10 yıl	65	54,12	21,19		
	11-15 yıl	52	54,57	22,07		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre incelendiğinde kaygı boyutunda ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 34. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi sonuçları

Boyut	Memnuniyet	N	X	Ss	F	P
Kaygı	Hiç	68	47,97	4,45	2,662	,032
	Memnun Değil	73	47,50	6,27		
	Kararsız	99	48,80	4,11		
	Memnun	39	47,74	3,04		
	Çok Memnun	104	46,65	4,88		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin **gelir seviyeleri memnuniyetlerine** göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 35. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyut	(I) Memnuniyet	(J) Memnuniyet	Ortalamalar arasındaki fark SH (I-J)	Sig.	
Kaygı	Çok Memnun	Hiç	-1,31674	,74510	,394
		Memnun Değil	-,85300	,72951	,769
		Kararsız	-2,15423*	,67087	,012
		Memnun	-1,08974	,89710	,743

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri gelirinden memnun olanların, gelirinde kararsız olan çalışanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 36. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

BOYUTLAR	Memnuniyet	N	X	Ss	F	P
Kaygı Boyutu	Hiç	68	61,19	18,96	9,471	,000
	Memnun Değil	73	49,95	23,59		
	Kararsız	99	58,81	19,37		
	Memnun	39	46,05	21,54		
	Çok Memnun	104	45,75	19,69		
Kaçınma Boyutu	Hiç	68	43,73	21,92	6,313	,000
	Memnun Değil	73	54,84	23,55		
	Kararsız	99	50,31	23,53		
	Memnun	39	53,12	21,69		
	Çok Memnun	104	60,42	20,49		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 37. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyutlar	(I) Memnuniyet	(J) Memnuniyet	Ortalamalar arasındaki fark	SH	Sig.
Kaygı Boyutu	Hiç	Memnun Değil	11,23227*	3,45174	,011
		Kararsız	2,37299	3,22575	,948
		Memnun	15,13989*	4,11386	,002
		Çok Memnun	15,43156*	3,19402	,000
Kaçınma Boyutu	Hiç	Memnun Değil	-11,11402*	3,75460	,027
		Kararsız	-6,57784	3,50878	,333
		Memnun	-9,39291	4,47482	,223
		Çok Memnun	-16,68778*	3,47427	,000

*p<.05

Gelirinden hiç memnun olmayan plaza çalışanlarının, gelirinden memnun ve çok memnun olan plaza çalışanlarına göre daha kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur. Gelirinden hiç memnun olmayan plaza çalışanlarının ise kaçınma bağlanma stiline sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 38. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Memnuniyet	N	X	Ss	F	P
Benlik Saygısı	Hiç	68	14,48	6,22	1,854	,118
	Memnun Değil	73	16,31	6,70		
	Kararsız	99	16,04	5,71		
	Memnun	39	16,92	5,43		
	Çok Memnun	104	14,87	5,65		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 39. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin gelir seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Gelir	N	X	Ss	F	P
Benlik Saygısı	1500tl	74	15,55	6,78	1,854	,118
	1500-3000tl	58	16,81	6,33		
	3000-5000tl	93	15,00	5,75		
	5000-10000tl	57	16,61	5,50		
	10000 ve üstü tl	101	14,88	5,56		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri gelir seviyelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 40. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

BOYUTLAR	Gelir	N	X	Ss	F	P
Kaygı Boyutu	1500tl	74	46,87	22,03	7,685	,000
	1500-3000tl	58	62,72	22,25		
	3000-5000tl	93	46,15	22,72		
	5000-10000tl	57	58,96	23,26		
	10000 ve üstü tl	101	55,00	20,88		
Kaçınma Boyutu	1500tl	74	58,40	21,67	6,031	,000
	1500-3000tl	58	47,24	18,01		
	3000-5000tl	93	58,74	21,01		
	5000-10000tl	57	47,28	22,05		
	10000 ve üstü tl	101	49,16	20,81		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelirlerine göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin gelirlerine göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 41. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyutlar	(I) Gelir	(J) Gelir	Ortalamalar arasındaki fark SH (I-J)	Sig.	
Kaygı Boyutu	1500tl	1500-3000tl	-15,84576*	3,88052	,001
		3000-5000tl	,72784	3,44694	1,000
		5000-10000tl	-12,08653*	3,89956	,018
		10000 ve üstü tl	-8,12162	3,38591	,118
Kaçınma Boyutu	1500tl	1500-3000tl	11,16403*	3,65264	,020
		3000-5000tl	-,33653	3,24452	1,000
		5000-10000tl	11,12470*	3,67056	,022
		10000 ve üstü tl	9,23709*	3,18707	,032

*p<.05

Geliri 1500 TL ile 5000-10000 TL olan plaza çalışanların kaygılı bağlanma stilleri geliri 1500 TL olan çalışanlara göre düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda geliri 1500 TL olan plaza çalışanların geliri 5000-10000 ve 10000 TL ve üstü olan plaza çalışanlarına göre kaçınma bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur.

Tablo 42. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin gelir seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

BOYUT	Gelir	N	X	Ss	F	P
Kaygı	1500tl	74	48,16	4,47	2,444	,076
	1500-3000tl	58	48,18	4,75		
	3000-5000tl	93	48,58	5,68		
	5000-10000tl	57	46,98	3,10		
	10000 ve üstü tl	101	46,74	4,87		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri gelir seviyelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 43. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

Boyut	Eğitim	N	X	Ss	F	P
Kaygı	Lise	149	48,2685	4,33345	1,824	,013
	Lisans	156	47,2179	4,23091		
	Lisansüstü	78	47,6667	6,48007		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin eğitim seviyelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin **eğitim seviyelerine** göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 44. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyut	(I) Eğitim	(J) Eğitim	Ortalamalar arasındaki fark	SH	Sig.
Kaygı	Lise	Lisans	1,05051*	,55084	,038
		Lisansüstü	,60179*	,67206	,044

*p<.05

Eğitim seviyesi lise olan plaza çalışanların kaygı düzeyleri lisans mezunu olan lise mezunlarına göre yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca lisans mezunu plaza çalışanların kaygı düzeyleri lisansüstü mezunlarına göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 45. Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılık olup olmadığına ilişkin F Testi sonuçları

Boyut	Eğitim	N	X	Ss	F	P
Benlik Saygısı	Lise	149	15,5034	6,42275	,225	,799
	Lisans	156	15,8205	5,51536		
	Lisansüstü	78	15,2949	6,11175		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim seviyelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 46. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin eğitim seviyelerine farklılık olup olmadığına ilişkin *F* Testi sonuçları

BOYUTLAR	Eğitim	N	X	Ss	F	P
Kaygı Boyutu	Lise	149	55,3356	20,97476	3,686	,026
	Lisans	156	52,8974	21,71046		
	Lisansüstü	78	47,2949	20,68823		
Kaçınma Boyutu	Lise	149	52,2148	22,73037	6,947	,001
	Lisans	156	49,7308	22,60041		
	Lisansüstü	78	61,2436	22,04905		

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin eğitim seviyelerine göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin eğitim seviyelerine göre farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için anlamlılık analizi yapılmıştır.

Tablo 47. Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin eğitim seviyelerine göre farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Boyutlar	(I) Eğitim	(J) Eğitim	Ortalamalar arasındaki fark SH (I-J)	Sig.
Kaygı Boyutu	Lise	Lisans	2,43813	,575
		Lisansüstü	8,04070*	,019
Kaçınma Boyutu	Lise	Lisans	2,48400	,601
		Lisansüstü	-9,02882*	,012

*p<.05

Eğitim seviyesi lise olan plaza çalışanların kaygılı bağlanma stilleri eğitim seviyesi lisansüstü olan çalışanlara göre düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda Eğitim seviyesi lise olan plaza çalışanların eğitim seviyesi lisansüstü olan plaza çalışanlarına göre kaçınma bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur.

Tablo 48. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik düzeylerine ilişkin korelasyon analiz sonuçları

		Kaygı	Kaygı Boyutu	Kaçınma Boyutu
Kaygı Boyutu	Pearson Correlation	,102*		
	Sig.(2-tailed)	,046		
	N	383		
Kaçınma Boyutu	Pearson Correlation	,041	-,623**	
	Sig.(2-tailed)	,424	,000	
	N	383	383	
Benlik	Pearson Correlation	-,102*	-,054	,107*
	Sig.(2-tailed)	,047	,289	,036
	N	383	383	383

*p<.05

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik düzeylerine ilişkin korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde kaygı boyutu ile kaygı arasında (r .102 p<.000) ve kaçınma boyutu ile benlik arasında (r .107 p<.000) pozitif ve anlamlı ilişki bulunurken, kaçınma boyutu ile kaygı boyutu arasında (r -.623 p<.000) ve benlik ile kaygı arasında (r -.102 p<.000) negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kaçınma boyutu ile kaygı arasında (r .041 p<.000) anlamlı ilişki bulunamamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu tez çalışmasında plaza çalışanlarının sosyodemografik değişkenleri ve kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik saygıları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgular incelendiğinde plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkek çalışanların kaygı düzeyleri kadın çalışanlara göre yüksek bulunmuştur. McCabe ve arkadaşlarının (2003) yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha kaygılı oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Çakmak ve Hevedanlı (2005) eğitim fakültesi öğrencilerinin kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırma sonucuna göre de kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulguları ilgili literatür tarafından desteklenmemektedir.

Araştırmanın başka bulgusu incelendiğinde Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin cinsiyete göre kaygı boyutu bağlanma stili ve kaçınma boyutu bağlanma stili arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bağlanma stilleri bebeklik döneminden itibaren anne-bebek bağlanması ile şekillense de erken çocukluk yaşantıları da etken olabilmektedir. Çocuk yetiştirme stilleri ve cinsiyet rollerine ilişkin olarak kadın ve erkeklerin yükleme biçimlerinin farklılaşması bağlamında cinsiyetler arasında farklılıkların oluşabileceği kanısı farklı bağlanma stillerinin geliştirilebileceğini de düşündürmektedir. Bağlanmaya ilişkin olarak cinsiyetler arasında farklılıkların olduğunu vurgulayan araştırmaların (Leondari & Kiosseoglou, 2000; Rapoza & Yalçınkaya, 1998; Yılmaz, 2007) bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermediği görülmektedir. Günümüz dünyasında değişen toplumsal rollerin, rollere ilişkin tutumların ve bilgi kazanımlarının, bu sonuçla bağlantılı olabileceğini akla gelmektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri cinsiyetlere göre anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde birbirleriyle çelişkili sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Kurt (2013) Erol (2014) ve Çetin (2015), yapmış oldukları çalışmalarda erkeklerin kızlara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğunu bildirmiş iken Çankaya (2007) ise yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin benlik saygısı üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığını bildirmiştir. Maşrabacı (1994) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiş ve kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı seviyeleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını

saptamıştır. Eryılmaz (2012) ise yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve cinsiyet arasındaki ilişki değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulmuştur. Araştırma sonucuna göre üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Plazada çalışan kadınlar, belli eğitimleri tamamlamış ve hedef yönelimli kişiler olabilir. Ayrıca, kadınların günümüzde dahi işyerlerinde eşit muamele görmediği göz önünde bulundurulursa işe girebilmiş ve çalışmayı sürdürebilmiş kadınların benlik saygısının çalışmayan kadınlara göre yüksek olması beklenebilir. Çalışma hayatında kalmaya devam etmek de benlik saygısını olumlu besleyecektir.

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Güngör (1989), araştırmasının sonucunda bireyin hem kendi ihtiyaçlarına doyum arama, hem de çevrenin beklentilerine uygun davranmak zorunda olduğundan, yaşadığı çatışmaların gerginliği, sadece olumlu bir benlik kavramı sayesinde uyum gücünü koruduğunu elde etmiştir. Medeni durumun bireyin benlik saygısı düzeyini doğrudan etkilediğini saptamıştır. Bizim çalışmamızda benlik saygısı ve medeni durum arasında anlamlı ilişki bulunmaması sebebiyle Güngör (1989) 'ün araştırmasının sonucunda elde ettiği bulgular araştırmamızın sonucunu desteklemiyor gibi görünse de plaza çalışanı olan kesimin kendine has özellikleri olabilir. Bu özellikler Güngör'ün önerdiği olumlu benlik kavramı ile benzer olabilir. Çünkü plaza çalışanları hem kendi ihtiyaçlarına doyum ararken hem de çevrenin beklentilerine uygun davranmaya çalışırken, yaşadığı çatışmaların gerginliğine uyum gösterebilen kişiler arasından seçiliyor olabilir.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stilleri medeni durumlarına göre kaygı boyutu bağlanma stili ve kaçınma boyutu bağlanma stilinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. İlgili literatür incelendiğinde, güvensiz bağlanma biçimlerine sahip olan bireylerin ilişki ve evlilik uyumlarını bozan etkileri olduğu vurgulanmaktadır (Shi 2003). Işınso (2003) ve Sümer (2006), araştırmalarında medeni durum ile kaygı boyutu ve kaçınma boyutu arasında anlamlı farklılıklar görülmediğini belirtmişlerdir.

Araştırmanın bir başka bulgusu Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri medeni durumlarına göre incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde Türe (2009), Şişman (2016) ve Pamuk vd.,(2014) çalışmalarında kaygı düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın bulguları ile

paralellik göstermemektedir. Buna karşın evli kişilere göre bekar kişilerde daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğuna yönelik araştırmalar da vardır (Dilbaz, 2000; Güz ve Dilbaz, 2003). Koçak (2001), kaygının öğrenme ve gözlem yoluyla öğrenildiğini belirtmiştir. Sosyo demografik değişkenlere göre değil uyaranlara göre kaygının oluşabileceğini belirtmiştir. İş ortamlarındaki yaşadıkları olumlu ya da olumsuzluklar kaygıyı etkilemektedir. (Consoli ve ark., 2006). Albano (1995)'e göre çevresel faktörlerin kaygının oluşmasında büyük rolü bulunmaktadır. Ama genetik faktörlerde son derece etkili olabilmektedir. Genetik faktörlerde, kimileri doğuştan kaygıya yatkındır. Çevresel faktöre ise aile yapıları örnek olarak gösterilebilir. Olumlu aile ikliminde yetişen kişilerin kaygı düzeyleri düşük olmaktadır. Araştırma sonucu ve literatürdeki bilgilerde göz önüne alındığında kaygının oluşmasında medeni durum değişkeni tek başına yeterli olmadığı için bizim araştırma sonuçlarında farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri ile sendika üyelikleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sendika üyesi olmayan çalışanların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde bu konu ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sendikalaşmayla birlikte çalışanlar kendi haklarının korunduğunu düşünmesi gelecek kaygı düzeyini azalttığı yorumu yapılabilir. Diğer taraftan sendika üyesi olmayan çalışanların haklarının savunulmayacağı ve işini kaybetme ihtimali düşünülerek gelecek kaygısı taşıma düzeyi yüksek olabilmektedir. Sendika üyesi olabilmek büyük bir gücün ya da ailenin parçası olmak gibi düşünülebilir. Birey böylelikle sorun yaşadığında kendisine yardımcı olacak birilerinin güvencesini hisseder. Bu durum, güvenli bağlanmış bebeğin annesinin kendisini geride beklerken yaralanmayı göze alarak dünyayı keşfe çıkmasına benzetilebilir. Oysa sendika üyesi olmayan birey tek başınadır ve her şeyi bir başına çözmek zorunda kalacaktır, ki bu algılanan yükü arttırabilecektir.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stilleri sendika üyeliklerine göre kaygı boyutu bağlanma stili ve kaçınma boyutu bağlanma stilinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Bağlanma stilleri erken çocukluk döneminde gelişir ve ömür boyu aynı kalması beklenir.

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri sendika üyeliklerine göre anlamlı fark bulunmuştur. Sendika üyesi olan çalışanların benlik düzeylerinin olmayan çalışanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Konuyla ilgili literatür bulunamamasına rağmen benlik saygısının, kişinin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin düşüncelerinden oluştuğu ve bireyin

yaşam kalitesine ve sosyal yaşamına olumlu katkıları olduğu bilinmektedir (Annak, 2005). Fennell (1997), yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, kendilerine saygı duyduklarını, sosyal çevreleriyle olumlu ilişkiler kurduklarını ve kendilerini değerli bir kişilik olarak gördüklerini; buna karşın benlik saygısı düşük olan bireylerin kendilerine sürekli olumsuzluk yükleme eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Sendikal faaliyetlerin sosyal ve iş yaşamının bir parçası olduğu görüşünden hareketle araştırma bulguları kısmen de olsa ilgili literatür tarafından desteklendiği yorumu yapılmaktadır. Benlik saygısı bireyin algıladığı destekle ilişkilidir. Sendika da bir çeşit destek sistemidir.

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri çalıştıkları sektörlere göre benlik düzeyleri incelendiğinde anlamlı fark bulunamamıştır. Meslek; bireylerin hayatını kazanmak için yaptığı kuralları topluca belirlenmiş ve belli bir eğitimle kazanılan bilgi ve becerilere dayalı etkinlikler bütünüdür (Yanikkerem ve ark. 2004). Meslek seçimi bireyin yaşamında çok önemli bir olaydır. Birey bu tercihi yaparken belli bir çalışma ortamı ve yaşam biçimini de seçmiş olur. Böylece en iyi yapabileceğini düşündüğü faaliyetlerle, kendisini doyuma ulaştıracağına inandığı alana yönelerek memnun olduğu işi yapan bireyin benlik saygısının yüksek olması beklenir. Araştırma bulguları ilgili literatür tarafından desteklenmemektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stilleri çalıştıkları sektörlere göre kaygı boyutu incelendiğinde anlamlı fark bulunamamıştır. Günümüz çalışma hayatında meslekler her açıdan değişim ve dönüşüme uğramaktadırlar. Yeni çalışma düzenleri iş hayatını kökten dönüştürmekte, emek piyasası bütünüyle esneklik, akışkanlık temelinde yapılanmakta ve çalışma hayatını anlık değişimler biçimlendirmektedir. Esnek emek piyasasında, çalışanların kazançlarını koruyup sürdürmek amacıyla sürekli iş değiştirmek, yeni görevler ve mekânlar arasında mobilize olmak zorunda kalmaları, mesleğe yaklaşımın uzun vadeli bir zaman algısı üzerinden tayin edilirdikten çıkmasına sebebiyet vermekte ve mesleğe bağlılığı zedelemektedir. Böylece geleneksel meslek imgesi bütünüyle değişmekte ve mesleki heyecan giderek kaybolmaktadır. Meslekler icra üslupları, fonksiyonları, ilgi alanları, sunumları, toplumsal konumları/prestijleri, tercih edilirlilikleri vs. bakımlardan hızla dönüşmektedirler. Bu süreçte meslek, bildik anlamını yitirmekte ve yalnızca konjonktürel bağlılıkların duyulduğu geçici işler/uğraşlar konumuna indirgenmektedir (İlhan, 2008). İlgili literatür kısmen de olsa araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri çalıştıkları sektörler göre incelendiğinde anlamlı fark bulunmamıştır. Yılmaz ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada farklı sosyodemografik özelliklere göre kaygı düzeylerinin değişmediğini gözlemlemiştir. Bu bakımdan araştırmamızı destekler niteliktedir. Çalışan bireylerin yüksek beklentilerinin olması, artan sorumlulukları ve bunlardan da öte yüksek bir enerji üretimi ile karşı karşıya kalması kaygının oluşmasını tetikleyebilir. Sonuç olarak kişi başarısızlık konusunda daha takıntılı bir hale gelebilmektedir. Kişinin içsel değerlerinin, performans derecesiyle eş tutulması durumunda başarısızlığa verilen tepki şiddetlenebilir. Başka bir örnekle temel kaygısı yeterlilik olan kişi, yeteri kadar iyi olmadığı korkusunu taşıyabilmektedir (Beck ve Emery, 2006).

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri ve kendilerinin bildirdiği psikiyatrik hastalık durumları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Psikolojik rahatsızlığı olan plaza çalışanların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Aksoy (2015) çalışmasında, hastalıklı ve sağlıklı bireylerin depresyon ve kaygı düzeyleri açısından karşılaştırmasını yapmıştır. Çalışma bulgularına göre hasta olanlarda depresyon ve kaygı düzeyleri, sağlıklı olanlara göre anlamlı derecede yüksek tespit edilmiştir. Araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stilleri ve kendilerinin bildirdiği psikiyatrik hastalık durumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Hastalığı olan çalışanların daha kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları bulunurken, Hastalığı olmayan çalışanların kaçınma bağlanma stili düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Yıldız (2005)'in depresyon ve anksiyete tanısı almış çocuklar ile kontrol grubunun anne babalarının bağlanma stillerine göre evlilik uyumlarını incelenmek için yaptığı araştırmasında ise güvenli bağlanma stiline sahip anne babaların evlilik uyumunun saptantılı, korkulu veya kayıtsız bağlanma stillerine sahip anne babalara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu araştırmada korkulu veya saptantılı bağlanma stillerine sahip anne babaların, ilişkideki olumsuzlukları güvenli veya kayıtsız bağlanma stillerine sahip anne babalara göre eşlerine daha fazla yükledikleri bulunmuştur. İlgili araştırma, bulguları destekler niteliktedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri ve kendilerinin bildirdiği psikiyatrik hastalık durumlarına göre incelendiğinde anlamlı fark bulunmuştur. Psikolojik hastalığı olmayan plaza çalışanların benlik saygısı düzeyi yüksek olduğu belirlenmiştir. Kararımak ve Güloğlu (2010) araştırmalarında, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık ve

yalnızlık düzeyi ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre psikolojik yönden sağlıklı olan bireyler ile yüksek benlik saygısına sahip olanlar kendilerini daha az yalnız hissettiklerini ifade etmişlerdir. Psikolojik sağlıklı ve benlik saygısının arasında ise anlamlı düzeyde korelatif bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Düşük benlik saygına sahip bireylerde depresyon, intihar eğilimi, yeme bozuklukları, kaygı problemleri görülebilmektedir. Ayrıca, okul başarısızlığı, madde kullanmaya yönelme, şiddet ve suça meyletme gibi durumlar da görülebilmektedir (Mann ve ark., 2004). Hamarta (2004) araştırmasında benlik saygısı, ilişkisel depresyon ve ilişkisel saplantılı düşünme puanlarını önemli düzeyde açıkladığını gözlemlenmiştir. İlgili araştırmalar bulgular ile paralellik göstermektedir.

Plazada alışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri yaşlarına göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada alışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri yaşlarına göre 20-30 yaş arası çalışanların, yaşları 31-40 ve 41 ve üst yaşlarda olan çalışanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde birbirleriyle çelişen araştırma sonuçları bulunmaktadır. Tunç (2015) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda yaş değişkeninin kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırma bulgularını desteklemektedir. Ayrıca mmet (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, yaş değişkenine göre kaygının anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ghaderi vd., (2009) ve Oshagbemi (2000) yaptıkları araştırmalarda yaş ile kaygı düzeyi arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmadığını belirtmişlerdir.

Plazada alışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin yaşlarına göre incelendiğinde kaygı boyutu bağlanma stilinde ve kaçınma boyutu bağlanma stilinde anlamlı ilişki bulunmuştur. 41 ve üstü yaşında olan plazada çalışan yetişkinlerin kaygılı bağlanma düzeyleri 20-30 ve 31-40 yaş çalışanlarına göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 20-30 yaş olan çalışanların ise 31-40 ve 41 ve üstü yaş olan çalışanlara göre kaçınma stili bağlanma düzeyi yüksek olduğu bulunmuştur. Bağlanma stillerinin yetişkinlik yaşamını etkileyen olumlu ve olumsuz birçok yönü olduğu bilinmektedir. Özellikle alışma yaşamı sürecinde bağlanma önemli konuların başında gelmektedir. Kişilerin bağlanma stilleri ile genel uyumları arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Ayrıca erken yaşlarda bağlanma-ayrılma biçimlerinin mesleki gelişimler üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur (O'Brein ve diğ., 2000).

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri yaşlarına göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Konuyla ilgili olarak Çetin (2015) tarafından yapılan çalışma bu sonuçla örtüşmekte olup öğrencilerin yaşlarıyla benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulguları ile paralellik gösteren bir diğer çalışmada Eryılmaz (2012), üniversite öğrencilerinin yaşları ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Yapılan farklı araştırmalarda ise benlik saygısı ise yaş arasında anlamlı ilişki olduğunu belirten araştırmalarda mevcuttur (Dinur ve Orr, 1995; Clark-lembers, Ho ve Lembers, 1995; Verkuyten, 2003).

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri çocuk sayılarına göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Dinçer ve Öztunç (2009), yaptıkları araştırmalarında benlik saygısı düzeyinin ailedeki çocuk sayısı değişken biçimlerinden anlamlı bir biçimde etkilendiğini bildirmişlerdir. Araştırma bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin çocuk sayılarına göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Çocuk sayısı 3 ile 4 ve üstü olan plazada çalışan yetişkinlerin kaygılı bağlanma düzeyleri çocuğu olmayan plaza çalışanlarına göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan çocuğu olmayan plaza çalışanların ise 3 çocuğu olan çalışanlara göre kaçınma stili bağlanma düzeyi yüksek olduğu saptanmıştır.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin mesleki kıdemlerine göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Mesleki kıdemi 0-5 yıl olan çalışanların, mesleki kıdemi 6-10 yıl ile 16 ve üstü yıl olan plazada çalışan yetişkinlerin kaygılı bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca mesleki kıdemi 6-10 yıl olan plaza çalışanların mesleki kıdemi 0-5 yıl olan çalışanlara göre kaçınma stili bağlanma düzeyi yüksek olduğu saptanmıştır. Sümer ve Knight (2001), yaptıkları bir araştırmada, bağlanma stilleri çerçevesinde aile ve iş yaşamı arasındaki ilişkiyi/dengeyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları, saplantılı bağlanan bireylerin aile yaşamlarında bulunan olumsuzlukları iş yaşamlarına taşıdıklarını ortaya koymuştur. Bu bireyler, aile ilişkilerinde doyumsuz olduklarında iş yaşamlarında da doyumsuz davranışlar sergiledikleri ortaya konmuştur. Bağlanma boyutları (bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması) örgütsel bağlılık, sosyal davranışlar ve kendiliğinden verimli çalışabilme gibi davranışların düşük düzeyde

gösterilmesiyle ilişkilidir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ayrıca kaygılı bireylerin işyerinde kuracakları ilişkiler konusunda (Hazan ve Shaver, 1990) ve iş hayatlarındaki başarıları hakkında daha çok kaygı duyma eğiliminde olabileceklerini ifade eden (Hardy ve Barkham, 1994) ve kayıtsız bireylerin (yüksek kaçınma ve düşük kaygı) düşük özsaygılarının sosyal ve iş hayatında kuracağı ilişkileri olumsuz etkileyeceğini ifade eden (Mikulincer ve Shaver, 2007) çalışmaların araştırmanın bulguları tarafından kısmen desteklendiğini söyleyebiliriz.

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri çocuk sayılarına göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ekonomik düzeyi yetersiz olan ailelerde çocuk sayısının fazla olması, ihtiyaçlarının karşılanmasını zorlaştırmaktadır. Bu da kaygının artmasına neden olduğu düşünülmektedir. Konuyla ilgili çalışma bulunmamaktadır.

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri mesleki kıdemlerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. İş deneyimi çalışanların sektör hakkında bilgi ve deneyim kazanması, sektörü yakından tanınması iş dünyası ile ilgili bir sosyal ilişki ağı kurmasına neden olmaktadır. Bu durum çalışmada kendine olan güveni arttırmakta ve gelecek hakkında kaygı ve umutsuzluğunu azalttığını söyleyebiliriz. Kaya ve Varol (2004) tarafından ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, herhangi bir işte çalışan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri ile çalışmayan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemediğini belirtmişlerdir. Araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri mesleki kıdemlerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Benlik kavramı bireyin kendisi hakkında doğrudan edindiği algıların birbiriyle anlamlı bütünler oluşturmasıyla meydana gelir. Olumlu ve gerçeğe uygun bir benlik kavramı geliştirme, meslek seçiminde önemli olduğu kadar, seçilen meslekte başarılı olma ve doyum sağlamada da çok önemlidir (Eyigün, 2008). Araştırma bulguları ile örtüşmemektedir. Kişinin benliğine uygun yapılan meslekteki zamanla oluşan tecrübe ve başarıyla ilişkili olarak doyumun artması beklenen bir sonuçtur. Fakat bizim araştırmamızda böyle bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Burada iki olasılıktan söz edilebilir. Plaza çalışanları benliklerine uygun bir sektörde çalışmıyor oldukları ya da mesleki kıdemin getirmiş olduğu tecrübenin sosyoekonomik getirilerinden memnun olmadıkları yorumu yapılabilir.

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri aynı kurumda çalışma sürelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Işık (2006) tarafından yapılan araştırma da

öğretmen adaylarının benlik kavramlarıyla mesleki benlik kavramları arasında bağıntı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sayın (2003) tarafından yapılan araştırmada da öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine karşı tutum puanları ve mesleki benlik saygısı puanları arasında anlamlı fark bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ünal ve Şimşek, 2006: 2). Araştırma bulguları literatürle örtüşmemektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri aynı kurumda 11-15 yıl çalışanların, 0-5 yıl aynı kurumda çalışanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Ocaktan, Keklik ve Çöl (2002), yaptıkları araştırmalarında çalışmakta olduğu kurumdaki görev süresi fazla olanlarda, çalışma süresi daha az olanlara göre, kaygı puanlarının anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirtmişlerdir. Çalışma süresine paralel olarak kaygı puanlarının yüksek bulunması, görev yılı arttıkça kişilerin yaşının ilerlemesine, sorumluluklarının artmasına, iş yerindeki pozisyonda, gelir düzeyinde, statüde belirgin bir değişiklik olmamasına ve genel olarak süreç içindeki sosyal ve ekonomik kazanımların yetersizliğine bağlanabileceğini belirtmişlerdir.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin aynı kurumda çalışma sürelerine göre incelendiğinde kaygı boyutunda ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bağlılık ve bağımlılık, farkına varmadan iç içe geçebilen, kolayca örtüşebilen duygulardır. Bağlılık yakınlık, sevgi, şefkat içeriyorsa, bağımlılık da adeta bağlılığın sürekliliğini sağlamak amacıyla oluşan bir garanti, bir güvence, farkına varmadan, bağlılığın içine sinsice yerleşen vazgeçilmesi zor tutku ve alışkanlıklardır. Yaşantımızı sürekliliğe dönüştürüp bir düzene sokmak, tekrarların sağladığı güvence ve değişmezlik duygusu, kolaylıkla alışkanlığa ve zamanla da bağımlılığa dönüşebilir (Navaro, 1997). Dolayısıyla bir yerde uzun süre zaman geçirme olumlu duyguları arttırdığı söylenebilir. Araştırma bulguları ilgili literatür tarafından desteklenmemektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeylerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri gelirinden memnun olanların, gelirinde kararsız olan çalışanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Çakmak ve Hevedanlı (2005) araştırmalarında öğrencilerin kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin kaygı düzeyinin ekonomik durum değişkenlerine göre bir farklılığa rastlanmadığı

belirlenmiştir (akt., Duman, 2008). Araştırma bulguları ile örtüşmemektedir. Pirinççi (2009), araştırmasında sosyoekonomik açıdan ele alındığında ise gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyinin diğer gruplara oranla yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları ile çelişmektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Gelirinden hiç memnun olmayan plaza çalışanların, gelirinden memnun ve çok memnun olan plaza çalışanlarına göre daha kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur. Gelirinden hiç memnun olmayan plaza çalışanların ise kaçınma bağlanma stiline sahip oldukları belirlenmiştir. İnsanın bir işe sahip olması ve çalışması karşılığı maddi ve manevi anlamda doyum sağlaması en temel ihtiyaçlar arasında yer almaktadır. En temel ihtiyaçlarından mahrum kalan ya da kalacağına inanan bireylerin psikolojik olarak sorunlar yaşadıkları görülmekte, ihtiyacın karşılanmaması durumunda organizma hayal kırıklığı ve çatışma içine girmektedir. Sonuç olarak gerilim, stres ve saldırgan davranışlar ortaya çıkmakta ya da kaygı, umutsuzluk, içe dönüklük gibi duygular kendini göstermektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri gelir seviyeleri memnuniyetlerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Çetinkaya ve arkadaşlarının (2006) ile Gün'ün (2006) yapmış oldukları araştırma bu çalışmayla örtüşmemekte olup ekonomik durumun benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu bildirmişlerdir. Harter (1993) standartların ve refah seviyesinin iyi olmasının öz farkındalığı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmış olup benlik saygısı düzeyi ve ekonomik durum arasındaki ilişkiyi incelediğinde ekonomik düzeyi iyi olanlarda benlik saygısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin gelirlerine göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Geliri 1500 TL ile 5000-10000 TL olan plaza çalışanların kaygılı bağlanma stilleri geliri 1500 TL olan çalışanlara göre düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda geliri 1500 TL olan plaza çalışanların geliri 5000-10000 ve 10000 TL ve üstü olan plaza çalışanlarına göre kaçınma bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur.

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri gelir seviyelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamıştır. Landy (2005) ve White ve Rogers ise (2000)

yaptığı çalışmalar sonucunda sosyo-ekonomik düzey düştükçe gelecek ile ilgili kaygılarının arttığını vurgulamışlardır. İlgili araştırmalarla bulgular örtüşmemektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri eğitim seviyelerine göre incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Eğitim seviyesi lise olan plaza çalışanların kaygı düzeyleri lisans mezunu olan lise mezunlarına göre yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca lisans mezunu plaza çalışanların kaygı düzeyleri lisansüstü mezunlarına göre yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde eğitim düzeyi düşük olan, özellikler kadınlarda kaygının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Walsh 2005). Araştırma bulgularını desteklemektedir. Öğrenim düzeyi arttıkça, kaygı düzeylerinde düşüşü beklenmektedir. Yapılan araştırmalarda bunu desteklemektedir. Spielberger, eğitim düzeyi ile kaygı seviyesinin ters ilişki gösterdiğini belirterek, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin stres ile başa çıkmada etkin beceriler geliştirdiklerini ifade etmiştir (Akt. Bilge ve Pektaş, 2004).

Plazada çalışan yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim seviyelerine göre anlamlı ilişki bulunamamıştır. Yavuzer (2000) kişinin eğitim düzeyi ile ilgili benlik saygısı üzerinde çok fazla araştırma yapıldığını ve araştırma sonunda eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkili olacağını ileri sürmüştür. Benlik saygısında birçok etken gibi aile de önem taşımaktadır. Anne-babanın eğitim düzeyi yükseldikçe, çocukların da benlik saygılarıyla artmakta ve kendine güven duyguları gelişmektedir (Demiriz ve Öğretir, 2007). İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgularını desteklememektedir.

Plazada çalışan yetişkinlerin bağlanma stillerinin eğitim seviyelerine göre incelendiğinde kaygı boyutu ve kaçınma boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Eğitim seviyesi lise olan plaza çalışanların kaygılı bağlanma stilleri eğitim seviyesi lisansüstü olan çalışanlara göre düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda Eğitim seviyesi lise olan plaza çalışanların eğitim seviyesi lisansüstü olan plaza çalışanlarına göre kaçınma bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur.

Plazada çalışan yetişkinlerin kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik düzeylerine ilişkin korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde kaygı boyutu ile kaygı arasında ve kaçınma boyutu ile benlik arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaçınma boyutu ile kaygı boyutu arasında ve benlik ile kaygı arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca kaçınma boyutu ile kaygı arasında ise anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Bağlanma yaşantıları düşünüldüğünde özellikle yüksek kaygılı bireylerin benlik saygıları konusunda başkalarının onayına fazla bağımlı oldukları düşünüldüğünde ona bağlı olumsuz duyguları fazla yaşayacakları beklenebilir.

Li ve Lopez (2005), araştırmalarında stresli ve stresli olmayan durumlarda sürekli kaygı ve durumluk kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda ise sürekli kaygıların stresli durumlarda durumluk kaygıyı tetiklediği, ancak stresli olmayan durumlar için bunun geçerli olmadığı saptanmıştır (akt., Duman, 2008).

Bazı araştırmalarda kaygı yaşayanların, benlik saygı düzeyleri yüksek olarak saptanmıştır (De Jong, 2002). Türe (2009) çalışmasında, kaçınma düzeyi ile güvenli bağlanma tipi puanı arasında negatif, korkulu ve saplantılı bağlanma tipi puanları ile pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, benlik saygısı yüksek olanların, benlik saygısı düşük ve orta olanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Benlik modeli ve başkaları modeline (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991) göre, güvenli bağlanmaya sahip olanlar (olumlu benlik) yakınlıktan hoşlanan, kendisine güvenen, sosyal ve romantik ilişkilerinde denge kurabilen ve kendini açma düzeyleri yüksek kişilerdir. Diğer taraftan, korkulu bağlananlar (olumsuz benlik) ise kendini açma ve özgüven düzeyleri düşük, sosyal ve duygusal ilişkilerde denge kuramayan ve yakınlıktan uzak duran bir eğilim göstermektedirler. Ayrıca, bağlanma kuramına (Bartholomew, 1990) göre saplantılı bağlananlar her ne kadar başkaları hakkında olumlu değerlendirmelere sahip olsalar da, kendileri hakkındaki değerlendirmeleri olumsuzdur. Bunun sonucu olarak saplantılı bağlananların özgüvenleri düşük olup, ilişkilerde başkalarına bağımlı yaşayan, sosyal ve duygusal arkadaşlıklarında ise dengeli bir ilişki sürdüremeyen bir özellik sergilemekte ve benlik saygıları düşük bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Bağlanma biçimleriyle benlik arasındaki korelasyona bakıldığında, kaygılı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma biçimi ve ruhsal sorun ilişkisine yönelik çalışmalar incelendiğinde; kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin kaygı ve depresyon skorlarının yüksek olduğu ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu, güvensiz bağlanan kişilerin ise sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Surcinelli ve ark., 2010; Kılıç 2014; Türe, 2013).

Roberts, Gotlib, ve Kassel (1996) yetişkinlerdeki kaygılı ve kaçınan bağlanma biçiminin düşük benlik saygısına neden olduğunu, düşük benlik saygısının da depresif semptomları arttırdığını öne sürmüşlerdir. Ayrıca, güvensiz bağlanan nevrotik bireylerin olumsuz benlik yapıları ve kendilerini suçlamaya yönelik eğilimlerinin olduğu saptanmıştır (Demirci, 2003). Foster, Kernis ve Goldman (2007) ile Srivastova ve Beer (2005) da yapmış oldukları çalışmalarında, kaygılı bağlanmanın olumsuz benlik ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalar, kaygılı bağlanma ile benlik arasındaki anlamlı ilişki bulgumuzu destekler niteliktedir.



ÖNERİLER

Yapılan araştırma İstanbul ilinde plaza çalışanları üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın genellenebilir olması açısından farklı şehirlerde örnekleme dahil edilerek daha büyük bir grupta yapılacak benzer araştırmalar yapılabilir.

Yapılan araştırmada kullanılan veriler çeşitli öz-bildirim ölçekleri kullanılarak elde edilmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda, katılımcılarla bire bir görüşmeler yapılarak bireylerin kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik saygıları hakkında daha detaylı bilgiler elde edilebilir.

Çevresel faktörlerin, ailede yetiştirilme tarzlarının ve kişilik özelliklerinin benlik saygısı, bağlanma stili ve kaygı üzerindeki etkileri çeşitli araştırmalar tarafından bildirilmiştir. Nitekim bu tür değişkenler de sonuçları önemli oranda etkileyebilme gücüne sahiptir. İleride yapılacak olan benzer çalışmalarda bu değişkenlerin de göz önünde tutularak değerlendirme yapılması önerilir.

İş verenlerin iş performansı ve motivasyonu arttırması için çalışanlara hizmet içi eğitim verilmesi önerilebilir.

Bireylerin kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve benlik saygıları daha geniş kapsamlı örneklem etrafında konuyla ilgili deneysel çalışmalar yapılması önerilir.

KAYNAKÇA

- Akbay, S. (2015). *Anne-Babaya Bağlanma ile Romantik Yakınlık ve Otantik Benlik Arasındaki İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Akkaya, Ş. (1999). *Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerin Kaygılarını Etkileyen Etmenler*. 19 Mayıs Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü.
- Albano, A. M., Marten, P.A., Holt, C.S., Heimberg, R.G., ve Barlow., D. H., (1995). Cognitive- Behavioral group treatment for social phobia in adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 183, 649-656.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygudurum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz gören hastalar açısından bir karşılaştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin Yaşam Amaçlarıyla Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 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, 226-244.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler* (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bilge A. ve Pektaş, İ. (2004). Öğrencilerin Sosyo-Kültürel Özellikleri, Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 20 (1), 47-55.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Clark-Lembers, D. S., Ho S. Ve Lembers, D. (1995). Effects of Economic Hardship on Adolescent Self-Esteem: A Family Mediation Model, *Adolescence*, 30.
- Consoli SM, Rolhion S, Martin C, Ruel K, Cambazard F, Pellet J, ve Misery, L. (2006). Low levels of emotional awareness predicts a better response to dermatological treatment in patients with psoriasis. *Dermatology*. 2(12), 128-36.
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. Lise II. Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Çelik, E. (2009). *Evli Öğretmenlerin Bağlanma Stili, Denetim Odağı ve Bazı Nitelikleri Açısından Evlilik Uyum Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Çetin, B. (2015). *Kentte ve Kırsalda Yetiştirilmiş Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö. F. ve Sümer, H. (2006). Sivas İli Merkezinde Sosyoekonomik Düzeyi Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 1, 116-122.
- De Jong, P.J. (2002). Implicit self-esteem and social anxiety: Differential self-favouring effects in high and low anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy* 40, 501-508
- Demirci, S., (2003). *Öğretmenlerde beş faktör kişilik özellikleri ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Demiriz, S. ve Öğretim, A.D. (2007). Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 105-122.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 3-21.
- Dinçer, F. ve Öztunç, G. (2009). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 22–33.
- Dinur B. Ve Orr E. (1995). Social Setting Effects on Gender Differences in Self-Esteem: Kibbutz and Urban Adolescents, *Journal of Youth and Adolescence*, 24.
- Duman, G.K. (2008). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana- Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Erol, B. (2004). *Üstün Yeteneklerde Duygusal Zekâ ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Erözkan.,A., 2004. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Fennell M. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behav Cognitive Psychother*, 25, 1– 25.
- Foster, J. D., Kernis, M. H. & Goldman, B. M. (2007). Linking adult attachment to selfesteem stability. *Self and Identity*, 6(1), 64-73.
- Gander, M. J. and Gardiner, H. W. 2007. *Çocuk ve ergen gelişimi* (çeviren: B. Onur), 6.Baskı, İmge Kitabevi, 618 s., Ankara.
- Ghaderi. A.R., Venkatesh Kumar; Sampath K. (2009). Depression, Anxiety and Stress Among the Indian and Iranian Students, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 (1), 33-37.
- Gönül, E. (2008). *Klinik Statülerinin 22-30 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gözüylmaz, A. (2011). *Evli Ergenlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*, Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Adana.
- Güngör, A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Güz, H., & Dilbaz, N. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 6, 32-38.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hardy, G. E., and Barkham, M. (1994). The relationship between interpersonal attachment styles and work difficulties. *Human Relations*, 47, 263–281.
- Harter, S. (1993). *Causes and Consequences of Low Self-esteem in Children and Adolescents*. In R.F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. New York: Plenum Press.
- Hazan, C., and Shaver, P.R. (1990). Love and work: an attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280.

- Işık, N.(2006) *Öğretmen Adaylarının Benlik Kavramları İle Mesleki Benlik Kavramları Arasındaki Bağdaşımın Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Işınsu, M. (2003) *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- İlhan, S. (2008). Yeni Kapitalizm ve Meslek Olgusunun Değişen Anlamları Üzerine, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 313-328.
- Kara, E. (2016). *Üst Seviye Atış Sporcularının Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyi İle Performansları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 31-63.
- Kayahan, A. (2002). *Annelerin bağlanma stilleri ve çocukların algıladıkları kabul ve reddin çocuk ruh sağlığı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kılıç, P. Ş. (2014). *Prediction of Trait Depression and Trait Anxiety: Adult Attachment Perfectionism, Emotion Regulation*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koçak, A. (2001). *Sosyal Kaygıyla Basa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2007) *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Basa Çıkma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yılmazlığın Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Landy, S. (2005). Pathways to competence: Encouraging healthy social and emotional development in young children. *Infant Mental Health Journal*, 26, 85-87.
- Leondari, A. & Kiosseoglou, G. (2000). The Relationship of Parental Attachment And Psychological Separation to the Psychological Functioning of Young Adults. *Journal of Social Psychology*, 140, 451-466.
- Maşrabacı, T.S. (1994). *Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- McCabe RE, Antony MM, Summerfeldt LJ, Liss A, Swinson RP. (2003). Preliminary examination of the relationship between anxiety disorders in adults and self-reported history of teasing or bullying experiences. *Cognitive Behaviour Therapy*. 32, 187-193.

- Mikulincer, M., and Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- O'Brein, K. M., Freidmen, S. M., Tipton, L.C., Linn, S. G. (2000). Attachment, separation, and women's vocational development: A longitudinal analysis, *Journal of Counseling Psychology*, 47, 301-316.
- Ocaktan, M., Keklik, A. ve Çöl, M. (2002). Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyi, *Anakara Üniversitesi Tıp fakültesi Dergisi*, 55(1), 21-28.
- Oshagbemi, T. (2000). Gender Differences in Job Satisfaction of University Teachers *Women in Management Review*, 15(7), 331-343.
- Özdemir, N. (2004) *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep.
- Pamuk, Y., Hamurcu, H., ve Armağan, B. (2014). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (İzmir-Buca Örneği)*. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2), 293–316.
- Pirinççi, L.N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rapoza, A. & Yalçinkaya, A. (1998). Do Attachment Styles Change Culturally? *Science News*, 9, 136-142.
- Rholes, W.S. & Simpson, J.A. (2004). *Adult Attachment. Theory, Research and Clinical implications*. New York: The Guilford Press.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: the mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 310.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Umutsuzluklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ahi Evran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Kırşehir.
- Sayın, S. (2003). Farklı Programlarda Okuyan Öğretmen Adayı Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilimi, Öğretmenlik Mesleğine Karşı Tutum Ve Mesleki Benlik Saygısı. *Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(6), 74-84.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. In D. Perlman & W. Jones (Eds.), *Advances in Personal Relationships* (Vol. 4, pp. 29-70). London: Jessica Kingsley

- Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships, *The American Journal of Family Therapy*, 31, 143–157.
- Srivastava, S., & Beer, J. S. (2005). How self-evaluations relate to being liked by others: integrating sociometer and attachment perspectives. *Journal of personality and social psychology*, 89(6), 966.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O., & Baldaro, B. (2010). Adult attachment styles and psychological disease: Examining the mediating role of personality traits. *The Journal of psychology*, 144(6), 523-534.
- Sübası, G. (2007). Some variables for social anxiety prediction in college students. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 43(14), 71-106.
- Sümer, H. C., and Knight, P. A. (2001). How do people with different attachment styles balance work and family? A personality perspective on work-family linkage. *Journal of Applied Psychology*, 86, 653-663.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 1-22.
- Şişman, B. (2016). *İletişim Becerileri İle Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimlerinin Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tunç, A. Ç. (2015). *Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Türe, H. (2009). *Celal Bayar Üniversitesi Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler*. Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık
- Türe, H. (2013). Factors affecting the level of social anxiety among medical students, parental bonding and adult attachment styles. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(4), 310-317.
- Uçarol, B.A. (2013). Çalışma Mekanlarının Rasyonelleşmesi: Plazalar ve Açık Tarz Bürolar. *Eğitim Bilim Toplum Dergisi*, 38-47.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerine Ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Verkuyten M. (2003). Positive and Negative Self-Esteem Among Ethnic Minority Early Adolescents: Social and Cultural Sources and Threats, *Journal of Youth and Adolescence*, 32.

- White, I. and Rogers, S.J. (2000). Economic circumstances and family outcomes: A review of the 1990s. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1035-1051.
- Yanikkerem, E., Altıparmak, S. ve Karadeniz, G. (2004). Gençlerin Meslek Seçimini Etkileyen Faktörler ve Benlik Saygıları: Manisa Sağlık Yüksekokulu Örneği, *Hemşirelik Forumu*, 7(2), 60-67.
- Yavuzer, H. (2000). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yıldız, S. (2005). *Depresyon ve anksiyete tanısı almış çocuklar ile kontrol grubunun anne-babalarının bağlanma stillerine göre evlilik uyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yılmaz İ.A., Dursun S., Güzeller E.G. ve Pektaş K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: Bir örnek çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges- December*.
- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İletişim Becerileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla

EKLER

EK 1 :

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma; Üsküdar Üniversitesi'nde yürütülmekte olan bir Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi için yapılmaktadır. Aşağıda yaşadığınız yakın ilişkiye dair sorular yer almaktadır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. **Kesinlikle boş bırakmamanızı ve tüm samimiyetinizle cevaplamanızı dilerim.** Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Büşra AYDIN
Üsküdar Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Yaşınız:

20-30 yaş, 31-40 yaş, 40 yaş ve üstü

3. Medeni Durum:

Evli Bekar

4. Çocuk Sayınız:

Çocuğum Yok 1 2 3 4 ve Üzeri

5. Meslek Kıdeminiz:

0 – 5 Yıl, 6 – 10 yıl, 11 – 15 yıl, 15 yıl ve üstü

6. Eğitim Durumunuz:

Lise, Lisans, Lisans ve Üstü

7. Aynı Kurumda Çalışma Süreniz:

0 – 5 yıl, 6 – 10 yıl, 10 yıl ve üstü

8. Aylık Ortalama Gelir Düzeyiniz:

Ort. 1500 1500 – 3000 3000 – 5000 5000 – 10000 10000 ve üstü

9. Aylık Gelir Düzeyim'den :

- Hiç memnun değilim Memnun değilim Kararsızım Memnunum
 Çok memnunum

10. Herhangi bir sendikaya üyeliğiniz var mı ?

- Evet Hayır

11. Çalıştığınız firma hangi sektörde hizmet vermektedir ?

- Hizmet (Ulaşım, Sağlık, Turizm, Spor, ...) Sanayi (Gıda, Tekstil, Makine, ...)

12. Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı ?

- Evet Hayır



EK 2:

KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Yönerge : Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır.Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasının karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle uygulayınız ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

0: Hiç 1: Çok Az 2: Orta Derecede
3: Oldukça Fazla 4: İleri Derecede

MADDELER

CEVAPLAR

1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	
2	Baygınlık, baş dönmesi	
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	
5	Olayları hatırlamada güçlük	
6	Çok kolayca kızıp öfkelenme	
7	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	
8	Meydanlık(açık) yerlerden korkma duygusu.	
9	Yaşamınıza son verme düşüncesi.	
10	İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi.	
11	İştahta bozukluklar.	
12	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular.	
13	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.	
14	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme.	
15	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme.	
16	Yalnızlık hissetme.	
17	Hüzünlü, kederli hissetme.	
18	Hiçbir şeye ilgi duymamak.	
19	Kendini ağlamaklı hissetme.	
20	Kolayca incinebilme, kırılma.	
21	İnsanların sizi sevmediğini, size kötü davrandığına inanma.	
22	Kendini diğer insanlardan daha aşağı görmek.	

23	Mide bozukluğu, bulantı.	
24	Diğer insanların sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu.	
25	Uykuya dalmada güçlük.	
26	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek.	
27	Karar vermede güçlükler.	
28	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma.	
29	Nefes darlığı, nefessiz kalma.	
30	Sıcak, soğuk basmaları.	
31	Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak.	
32	Kafanızın bomboş kalması.	
33	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar.	
34	Hatalarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi.	
35	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.	
36	Dikkati bir şey üzerine toplamada güçlük.	
37	Bedenin bazı bölgelerinde, zayıflık, güçsüzlük hissi.	
38	Kendini gergin ve tedirgin hissetme.	
39	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.	
40	Birini dövme, ona zarar verme yaralama isteği.	
41	Bir şeyleri kırma, dökme isteği.	
42	Diğer insanların yanında iken yanlış bir şey yapmamaya çalışmak.	
43	Kalabalıklardan rahatsızlık duymak.	
44	Başka insanlara hiç yakınlık duymamak.	
45	Dehşet ve panik nöbetleri.	
46	Sık sık tartışmaya girmek.	
47	Yalnız kaldığında sinirlilik hissetme.	
48	Başarılarınıza rağmen diğer insanlardan yeterince takdir görmemek.	
49	Kendini yerinde duramayacak kadar tedirginlik hissetmek.	
50	Kendini değersiz görme duygusu.	
51	Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu.	
52	Suçluluk duyguları.	
53	Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri.	

EK 3:

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

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 birşeyler yapabilirim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey 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 duyabilmeyi 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

EK 4:**YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YYYE)**

		"Hiç katılmıyorum"	"Katılmıyorum"	"Hem katılıyorum hem katılmıyorum"	"Katılıyorum"	"Tamamen katılıyorum"
1	Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	İlişkilerimi kafama çok takarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

13	Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Terk edilmekten pek korkmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26	Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27	Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28	Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29	Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, benden hoşlanmayacağından korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30	Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31	Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

32	Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
33	Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
34	Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
35	Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36	Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



EK 5:

STAI FORM TX – I

Sürekli Kaygı Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen Her Zaman
1.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)

11.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖZGEÇMİŞ

İletişim Bilgileri

Adı Soyadı: Büşra AYDIN

Unvanı: Psikolog

E-Posta: busradurmus_@hotmail.com

Adres Bilgileri: Türkiye- İstanbul(Asya)- Üsküdar- Altunizade

Cep Telefonu: 90 (537) 500 42 59

Kişisel Bilgiler

Toplam Tecrübe: 2 Yıl

Çalışma Durumu: Çalışıyor

Eğitim Durumu: Yüksek Lisans

Medeni Durumu: Evli

Uyruk: Türkiye Cumhuriyeti

Doğum Tarihi: 07.11.1992

Doğum Yeri: Türkiye- Trabzon

Sürücü Belgesi: B (2011)

İş Deneyimleri:

Stajyer Psikolog

Özel Neşem Anaokulu 09.2012- 10.2012 (1 ay) Trabzon- Stajyer

Stajyer Psikolog

Özel İmperial Hastanesi 09.2013- 20.2013 (1 ay) Trabzon- Stajyer

Psikolog

Via Hospital 09.2014- 04.2015 (7 Ay) İstanbul Asya- Tam Zamanlı

Psikolog

Sevgi Yumağı Anaokulu 09.2015- 08.2016 (11 Ay) İstanbul Asya- Tam Zamanlı

Psikolog

Akıllı Çocuklar Anaokulu 10.2016- ...Devam Ediyor (4 Ay) İstanbul Asya- Tam Zamanlı

Eğitim Bilgileri

Lise

06.2010 Akçaabat Anadolu Lisesi – Fen

Üniversite (Lisans)

09.2010-06.2014 İstanbul Ticaret Üniversitesi - Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji (Türkçe) - Başarı Bursu (%40)

Üniversite (Yüksek Lisans)

02.2015- ... Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji

Yabancı Dil

	Okuma	Yazma	Konuşma
İngilizce	İyi	İyi	İyi
Almanca	Orta	Temel	Temel

Seminerler ve Kurslar

-18 uluslararası öğrenci psikoloji günleri

tpöçğ - 06.07.2013-09.07.2013(22 Saat)

- ICEC 2013

ICEC - 01.05.2013-01.05.2013(6 Saat)

Her danışmanın bilmesi gereken 35 teknik, Prof. Dr. Bradley T. Erford tarafından aktarıldı.

- İstanbul ticaret üniversitesi psikoloji günleri
İstanbul ticaret üniversitesi - 26.04.2013-27.04.2013(12 Saat)
'hayatımızın yapı taşları'

- Üniversite gelişim programları
gelişim akademi - 21.04.2011-21.04.2011(6 Saat)